



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TESIS

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PRESENTADO POR:

Bach. SOLOGORRE TORRES, NILTON KLISMANN

ASESOR.

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS

LIMA, PERÚ, febrero del 2022

DEDICATORIA

En primer lugar, a mis padres por ser fuente de motivación para alcanzar mis objetivos propuestos; y en especial a mi hermana menor quien mantuvo en mí ese deseo de superación y ser para ella un ejemplo.

En segundo lugar, a mi tío y a mi abuela quienes alguna vez me impulsaron para decidirme a obtener una carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios por mantener a mi familia, mascota y amigos presentes.

A mi familia y en especial a mis padres por el gran enorme sacrificio que realizaron para llegar a lo que soy.

A mis amigos más cercanos quienes siempre me brindaron un apoyo incondicional para continuar y no desistir.

A aquellas personas que de alguna forma indirecta influyeron para mejorar cada día como persona y como profesional.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas y en especial a la escuela profesional de Ciencias del deporte por el espacio brindado para iniciar una carrera profesional.

A todos los docentes que fueron parte de mi formación académica, y en especial a aquellos que en su momento supieron otorgarme unas palabras de aliento, comprensión e incentivaron a seguir investigando.

A mi directora de la escuela y asesor de tesis por la comprensión tanto académica como personal para culminar este arduo trabajo de investigación.

ÍNDICE

TESIS	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Descripción de la realidad problemática	11
1.2 Delimitación de la investigación	12
1.2.1 Delimitación espacial	12
1.2.2 Delimitación social	13
1.2.3 Delimitación temporal	13
1.2.4 Delimitación conceptual	13
1.3 Problema de investigación	14
1.3.1 Problema general	14
1.3.2 Problemas específicos	14
1.4 Objetivos de la investigación	14
1.4.1 Objetivo general	14
1.4.2 Objetivos específicos	15
1.5 Justificación e importancia y limitaciones de investigación	15
1.5.1 Justificación	15
1.5.2 Importancia	16
1.6 Factibilidad de la investigación	17
1.7 Limitaciones del estudio	18
2. CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	19
2.1 Antecedentes del Problema	19
2.1.1 Antecedentes Internacionales	19
2.1.2 Antecedentes nacionales	22

2.2 Bases teóricas o científicas.....	24
2.2.1 Adolescencia	24
2.2.2 Actividad física	25
2.2.3 Autoconcepto físico	29
2.3 Definición de términos básicos.....	32
3. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	34
3.1 Hipótesis general	34
3.2 Hipótesis específicos.....	34
3.3 Definición conceptual y operacional de variables	35
3.3.1 Variable independiente: actividad física.....	35
3.3.2 Variable dependiente: autoconcepto físico	35
3.4 Cuadro de operacionalización de variables	36
4. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
4.1 Enfoque, Tipo y Nivel de investigación	39
4.1.1 Enfoque de investigación	39
4.1.2 Tipo de investigación	39
4.1.3 Nivel de investigación.....	39
4.2 Método y diseño de la investigación	40
4.2.1 Método de investigación	40
4.2.2 Diseño de investigación	40
4.3 Población y muestra de investigación.....	41
4.3.1 Población.....	41
4.3.2 Muestra	41
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
4.4.1 Técnicas.....	41
4.4.2 Instrumentos.....	42
4.4.3 Validez y confiabilidad	44
4.5 Procesamiento y análisis de datos.....	46
4.6 Ética de la investigación	46
5. CAPÍTULO V: RESULTADOS	48

5.1 Presentación de los resultados	48
5.1.1 Estadística descriptiva	48
5.1.2 Estadística inferencial.....	60
6. CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	72
6.1 Discusión	72
CONCLUSIONES.....	77
RECOMENDACIONES.....	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS.....	86
ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA	87
ANEXO 02: MATRIZ DE ELABORACION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS ORGANIZADO EN VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES.....	90
ANEXO 03: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE LA VARIABLE X.....	93
ANEXO 03: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS DE LA VARIABLE Y	95
ANEXO 04: JUICIO DE EXPERTOS.....	98
ANEXO N°5 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	101
ANEXO N°6 DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DE TESIS.....	103

RESUMEN

La presente investigación titulada: La actividad física y su relación con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra, 2019.

Tuvo como objetivo general determinar la relación entre la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. El estudio de investigación presenta un enfoque cuantitativo, es de tipo básica, de nivel correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra de la investigación estuvo conformada por 45 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos de la variable actividad física ha sido un cuestionario de elaboración propia y para medir la variable autoconcepto físico se empleó el cuestionario de autoconcepto físico (CAF) de Goñi et al. (2006).

Los resultados obtenidos demuestran a un nivel de significación del 5%, hay evidencia estadística para referir que los datos de las actividades físicas con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019, están relacionados significativamente.

De este modo, posterior a realizar las pruebas estadísticas y su correspondiente interpretación se concluye que si hay relación significativa entre la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

ABSTRACT

The present investigation entitled: Physical activity and its relationship with the physical self-concept of the students of the 4th year of secondary school of the I.E. 5179 Los Pinos of the Puente Piedra district in 2019.

Its general objective was to determine the relationship between physical activity and the physical self-concept of students in the 4th year of secondary school in the I.E. 5179 Los Pinos in the Puente Piedra district in 2019. The research study presents a quantitative approach, it is of a basic type, of a correlational level with a non-experimental cross-sectional design. The research sample consisted of 45 students from the 4th year of secondary school of the I.E. 5179 Los Pinos of the Puente Piedra district in 2019.

The instruments used to collect data on the variable physical activity used a self-prepared questionnaire and to measure the variable physical self-concept, the physical self-concept questionnaire (CAF) of Goñi et al. (2006).

The results obtained demonstrate at a significance level of 5%, there is statistical evidence to report that the data on physical activities with the physical self-concept of students in the 4th year of secondary school in the I.E. 5179 Los Pinos of the Puente Piedra district in 2019, are significantly related.

Thus, after carrying out the statistical tests and their corresponding interpretation, it is concluded that there is a significant relationship between physical activity and the physical self-concept of students in the 4th year of secondary school in the I.E. 5179 Los Pinos of the Puente Piedra district in 2019.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado: La actividad física y su relación con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra, 2019. Se estructuró de acuerdo a los lineamientos, normas y reglamentos establecidos por la Superintendencia Nacional de Educación Universitaria (SUNEDU) para optar el título profesional de Licenciado en Ciencias del Deporte.

Los hallazgos del presente trabajo de investigación, contribuyen en el mejor entendimiento y comprensión de las variables actividad física y el autoconcepto físico y, además, en cada una de sus dimensiones respectivamente, aportando información valiosísima para los estudiantes pertenecientes al cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.

En este marco situacional se presenta esta investigación, de nivel correlacional, en el cual se ha determinado la relación entre la actividad física con el autoconcepto físico, lo que ha permitido obtener resultados, brindar conclusiones y sugerencias en beneficio de la muestra estudiada.

La información se ha estructurado en seis capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la Universidad Alas Peruanas. En el capítulo I: El planteamiento del problema. En el capítulo II: El marco teórico. En el capítulo III: La hipótesis y la operacionalización de las variables. En el capítulo IV: La metodología de la investigación. En el capítulo V: Los resultados de la investigación. En el capítulo VI: La discusión de los resultados. En los siguientes puntos encontramos las referencias y apéndices.

1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La OMS (2018), señala que la falta de actividad física representa una causa de obtener posibles consecuencias entre ellas la adquisición de afecciones como problemas cardiovasculares y otros. Así mismo, indica que aporta numerosos beneficios que contribuyen a la salud y a la prevención de enfermedades no transmisibles.

La OMS (2019), reconoce que la mayoría de la población adolescente no se encuentra realizando un nivel suficiente de actividad física, lo cual, atenta contra su salud y la obtención de posibles enfermedades como se mencionó anteriormente. Así como también, solo se ha dado una leve reducción de actividad física insuficiente de 2% (80% a 78%) entre los años 2001-2016 en el caso de los niños.

Por otra parte, siguiendo a la OMS (2019), la salud mental en la población adolescente, precisamente entre los 10-19 años se ha visto desfavorecida en estos últimos años a nivel mundial, donde el 16% del total de las enfermedades son representados por los trastornos mentales, de este modo, la depresión se convierte en uno de los causantes de afecciones en los adolescentes.

En este sentido, a nivel internacional, la OPS (2016), menciona que países como México y EE.UU no son ajenos a esta problemática, ello queda reflejado en los trastornos físicos y psíquicos adquiridos, y del cual la población adolescente no es indiferente. Estos países pertenecientes al continente americano, presentaron bajos niveles de actividad física el cual ha llevado a que el 20%-25% de las personas menores de 19 años presenten estos problemas de salud.

Al mismo tiempo, nuestra sociedad no está exenta a esta problemática, precisamente un estudio realizado por Montoya, Pinto, Taza, Meléndez & Alfaro (2016) manifestó que la

población escolar adolescente del distrito de San Martín de Porres (Lima) tienen un nivel bajo de actividad física.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, la actividad física brinda un conjunto de beneficios que promueven la salud, previniendo la adquisición de ciertas enfermedades, así mismo se indica que, un grupo de la población adolescente muestra o presenta inactividad física ya sea a nivel mundial, internacional o en nuestro país.

Durante mi experiencia como docente/practicante del área de Educación Física en la Institución Educativa 5179 Los Pinos, se pudo observar que cierta cantidad de los estudiantes del nivel secundario, manifestaban características al realizar las clases, como por ejemplo, inseguridad para ejecutar ciertas tareas que se les asignaba, desconfianza en sus cualidades o habilidades, así mismo, se llegó a observar que algunas señoritas proyectaban insatisfacción por su imagen o físico, en algunos casos, las señoritas solían no atreverse a realizar actividades o juegos de fuerza o velocidad al jugar con los varones.

En base a todo ello, generó la curiosidad y el interés para investigar acerca del porqué se da o se presenta este tipo de características lo que conllevó a profundizar un poco más del problema.

Por ello, en este trabajo de investigación se delimitó a estudiar la relación entre la actividad con el autoconcepto físico, con la finalidad de promover en la población adolescente y concientizándola de que la actividad física aporta beneficios positivos no solo físicos, sino que además se relaciona con la mejora del autoconcepto físico.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación espacial

La presente investigación se realizó en las instalaciones de la Institución Educativa 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.

1.2.2 Delimitación social

Los estudiantes de la Institución Educativa Nacional 5179 Los Pinos son jóvenes que provienen de diversos lugares o asentamientos humanos (Zapallal, Santa Rosa, Las Palmeras, Virgen de las Mercedes, entre otras), ubicados en el distrito de Puente Piedra, siendo estas, zonas vulnerables y de escasos recursos, además, pertenecen en su mayoría al nivel socioeconómico C.

1.2.3 Delimitación temporal

El presente trabajo de investigación se desarrolló durante todo el segundo semestre del año 2019.

1.2.4 Delimitación conceptual

Variable independiente: Actividad Física

Devís (2000) citado de Airasca (2013), define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (pág. 92).

Variable dependiente: Autoconcepto Físico

Cox (2008), precisa el autoconcepto físico como: “la percepción que las personas tienen de sí mismas en relación a su físico” (pág. 416).

1.3 Problema de investigación

1.3.1 Problema general

¿De qué manera la actividad física se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?.

1.3.2 Problemas específicos

- ¿De qué manera el tipo se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?.
- ¿De qué forma la intensidad se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?.
- ¿De qué modo la frecuencia se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?.
- ¿De qué modo la duración se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

1.4.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre el tipo con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- Demostrar la relación entre la intensidad con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- Establecer la relación entre la frecuencia con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- Determinar la relación entre la duración con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

1.5 Justificación e importancia y limitaciones de investigación

1.5.1 Justificación

La adolescencia, aquella etapa de la vida, comprendida como el punto medio entre el paso de la infancia a la vida adulta y en el que se presentan cambios en varios aspectos que lo conforman. Precisamente, este periodo se caracteriza por la manifestación de modificaciones físicas, psíquicas y sociales, como parte de su madurez, evolución o desarrollo. En este sentido, resulta fundamental y vital que estos cambios producidos sean en su medida positivos para prevenir ciertos problemas futuros, tal como nos da a entender autores como Moreno (2016), UNICEF (2002) y Saura (1996).

Siguiendo a Saura (1996), resalta también lo crucial que puede llegar a ser los cambios a nivel psíquico en la etapa infantil y adolescente, así como el papel que tiene el contexto sobre las experiencias personales.

Teórico:

El presente trabajo de investigación pretendió, en primer lugar, concientizar a la población adolescente, padres de familia, instituciones educativas, municipalidades y porque no, al gobierno, de implantar estrategias para reforzar y fomentar la práctica constante de actividad física como herramienta que no solo beneficia al aspecto físico, sino también, al aspecto psicológico, emocional y social. En segundo lugar, dicha investigación, buscó ser fuente y consulta de estudio para posteriores investigaciones como el de: universitarios, docentes y entidades que manifiesten ese interés por la investigación y, además, pretendan con ello, buscar el bienestar integral del ser humano y la sociedad, tal como nos da a comprender Hernández, Fernández & Baptista (2014).

Metodológico:

El reciente estudio de carácter científico propuso la secuencia metodológica que se realizó, no solo para culminar este trabajo de un modo riguroso y exhaustivo, sino además de, la aplicación de instrumentos de medición para la recolección de datos sobre ambas variables.

Práctica:

Para completar este trabajo de estudio riguroso, ha respetado los pasos del método científico, es así que, no se ha obviado la parte pragmática que la comprende, claro está sin descuidar el grado de confiabilidad. En este sentido, se muestra la forma en la que se suministró los cuestionarios.

1.5.2 Importancia

La actividad física y el autoconcepto físico se presentan como indicadores fundamentales en la adolescencia, y el cual se debe desarrollar de forma positiva.

Por su parte, la actividad física resulta ser importante en medida de que propicia o incide como parte de los estilos de vida saludable tal como asegura Moral, Martínez & Grao (2014); así mismo, señalan los beneficios saludables producto de realizar actividad física (pág. 17).

Los beneficios que produce la práctica de actividad física constituyen, para Pérez (1999) citado en Moral et al. (2014), una herramienta valiosa que posee en sí varios beneficios como lo biológico, psicológico y social para la salud.

Por otro lado, el autoconcepto en su dimensión física entendida este como autoconcepto físico, Saura (1996), señala la importancia especial que posee para el hombre, dentro del proceso de concientización de sí mismo y de construcción personal.

En este sentido, los beneficios recaen primordialmente para todos aquellos que conforman la sociedad, en este caso, los escolares adolescentes de la Institución Educativa pertenecientes a la muestra de este estudio, sin dejar de mencionar, que también trascenderá en la población adolescente que radican en mi distrito a la cual las autoridades competentes tienen la obligación de revalorar y reimpulsar la práctica hacia la actividad física que no solo beneficia el aspecto físico sino el aspecto psíquico como el del autoconcepto físico.

1.6 Factibilidad de la investigación

El presente estudio de investigación, ha empleado ciertos recursos necesarios para completar dicho trabajo. Es ahí donde, se contó con el acceso económico apropiado para la aplicación de los cuestionarios, en este caso, hojas de encuestas para la obtención de los datos.

En esta línea, este trabajo investigativo ha contado con el recurso humano (investigador) para suministrar los instrumentos y procesarlos por medio de la estadística para corroborar la hipótesis. En cuanto al equipamiento, se dispuso de herramientas como en el caso de una laptop o computador, así como el programa estadístico SPSS.

1.7 Limitaciones del estudio

Las limitaciones que tuvo la presente investigación, fueron las siguientes:

Limitación teórica:

En cuanto a la limitación teórica, se obtuvieron pocas fuentes de investigación que relacionen ambas variables (trabajos previos o antecedentes), precisamente, tesis con el título relación entre la actividad física y el autoconcepto físico de los estudiantes de instituciones pertenecientes a la entidad pública. Si bien es cierto se encontró algunas referencias con respecto a la variable, la población a evaluar, y el instrumento de evaluación, solo ayudó a grandes rasgos con la investigación.

Limitación temporal

Dicha investigación ha planteado como objeto de estudio, a la población estudiantil del sector educativo estatal, sector que solo otorga al investigador a no disponer de mucho tiempo (días) para la evaluación, dicho sea de paso, a la inasistencia de algunos de los estudiantes como se ha observado durante el tiempo que se llevó como practicante en cada una de las instituciones. En este sentido, se evaluó a un grupo de escolares adolescentes que cumplieron con los requerimientos básicos de validez.

2. CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Fernández (2017), desarrolló la investigación: “Autoconcepto físico, imagen corporal y nivel de actividad física en función de la percepción de acoso escolar en el alumnado de 6° Ed. Primaria y 1° ESO”, en la Universidad de Extremadura, España. Esta tesis, planteó los objetivos generales: asociar las particularidades sociodemográficas, la imagen del cuerpo y la actividad física con el autoconcepto físico de los alumnos de 6° Ed. Primaria y 1° ESO. La metodología es de tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental de corte transversal y con un enfoque cuantitativo, conformado por un total de 3227 estudiantes comprendido entre los 10-16 años. Los instrumentos utilizados con relación a las variables son el CAF de Goñi et al., para autoconcepto físico y el cuestionario PAQ-C para la actividad física adolescente principalmente. Del total de la muestra y en base a las variables se obtiene las siguientes conclusiones, aquellos escolares que realizan actividad física extraescolar obtienen un puntaje mayor en las dimensiones del autoconcepto físico como lo son: la habilidad física, la condición física y el autoconcepto general.

Giner (2017), concretó el trabajo de investigación: “Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares”, en la Universidad de Alicante, España. De los cuales se muestra los siguientes objetivos: estudiar las variedades al realizar actividad física extraescolar según el ciclo educativo y la sexualidad; analizar el nivel de autoconcepto físico dependiendo del sexo, así como, la vinculación de la práctica deportiva con el autoconcepto físico. La tesis es de nivel descriptivo-correlacional, de corte transversal y con un enfoque cuantitativo. La muestra se conformó por 812

escolares del 5° y 6° de primaria, así como del 1° hasta el 4° de ESO, cuyas edades comprendían entre los 9-18 años. Se aplicaron los instrumentos PAQ-A y el CAF para medir la actividad física y el autoconcepto físico respectivamente. El estudio tuvo algunas de las siguientes conclusiones: los estudiantes del nivel primario realizan más actividad física que los estudiantes del nivel secundario; son más los varones que practican actividad física que las damas; además concluyen que, los varones alcanzan una puntuación superior al de las damas en el CAF (cuestionario de autoconcepto físico) y, se confirma la relación entre la práctica de actividad física con un mejor autoconcepto físico.

Frago (2015), llevó a cabo la tesis: “Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos”, en la Universidad de Zaragoza, España. Dentro de este trabajo de investigación el objetivo que se estableció fue analizar los NAFH (niveles de actividad física habitual) de un conjunto de escolares que se encontraban cursando Educación Primaria en la comunidad autónoma de Aragón, perteneciente a la ciudad de Zaragoza. El estudio es de tipo básica, nivel descriptivo, diseño no experimental de corte transversal y con un enfoque cuantitativo, conformado por un total de 220 estudiantes, los cuales por criterios de inclusión se redujo a 213 escolares pertenecientes al 1° hasta 6° de educación primaria. Se utilizó el acelerómetro (Actigraph MT1 7164, Pensacola, FL, EE.UU.) como instrumento de medición del NAFH. En este estudio de investigación se concluyó que los NAFH de la muestra estudiada son, usualmente, elevados, destacando el género masculino.

Álvarez, Cuevas, Lara & Gonzáles (2015), concretaron la investigación: Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios, en la Universidad de Murcia, España. En este estudio se planteó como objetivo reconocer las diferencias del autoconcepto físico en aquellos que practican y no regularmente actividad física en personas que estudian en la universidad. Respecto a la metodología de este trabajo, se presenta como un estudio con un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia, así mismo, para que

dicho estudio resulte fiable, establecieron incluir como muestra solamente a los estudiantes universitarios regulares de la Facultad de Psicología, de esa manera, fueron 208 universitarios que conformaron la muestra, ubicándose en edades entre los 18 y 31 años. Se emplearon para la recolección de datos, los instrumentos, el cuestionario de autoconcepto físico de Moreno y Cervelló; en el caso de la actividad física, aplicaron un cuestionario que permitiera medir la realización de actividad física, así como, conocer si tenían una práctica regular (150 minutos o más) a la semana. Posterior al análisis de los datos recolectados y la interpretación de los mismos, se concluye que hay diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$), afirmando que aquellos que practican regularmente actividad física poseen mejor autoconcepto físico de los que no lo realizan, así mismo, señalan que este debe de ser 150 minutos o más a efectuar actividad física a la semana para obtener esta mejoría.

Revuelta, Esnaola & Goñi (2016), efectuaron la investigación: Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente, en la Universidad Autónoma de Madrid, España. En el objetivo del presente trabajo, sometieron a evaluación dos modelos opuestos sobre las relaciones entre ambas variables. La metodología se manifiesta con un muestreo de tipo incidental a través de colaboradores, en el cual participaron como objeto de estudio 704 jóvenes (damas y varones) entre los 11-19 años. Como parte de la recolección de datos, aplicaron el CAF de Goñi et al. (2006) para medir el autoconcepto físico, y, para medir la actividad físico-deportiva, emplearon un cuestionario de elaboración propia ad hoc, el cual incluyó la frecuencia, la duración y la intensidad. Posterior al análisis de los datos recolectados e interpretación de los mismos, se concluye que en ambos modelos se influyen proporcionalmente, siendo más favorable de que el autoconcepto físico influye sobre la actividad físico-deportiva. Así mismo, señalan que tanto estos indicadores como la frecuencia, la duración y la intensidad, tienen una relación estadística muy significativa ($p < 0,05$) con el autoconcepto físico general.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Huamanchumo (2019), realizó la tesis: “Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018”. Su objetivo general fue determinar la relación entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas. Dicho estudio es de diseño descriptivo correlacional y con un enfoque cuantitativo. La muestra se conformó por 53 estudiantes de los ciclos de 2 y 3ero. Los instrumentos aplicados fueron, para medir el autoconcepto físico empleó el cuestionario CAF de Goñi et al., y como modo de medición de la variable independiente utilizó una encuesta de 10 preguntas con 2 alternativas cerradas, validado por expertos de la UNMSM. Posteriormente de haber realizado el procesamiento de datos, llegó a la conclusión afirmando de que ambas variables se asocian significativamente obteniendo un nivel ($P\text{-value}=0.000$ $0<0.05$). Precizando además que dicho grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

Quiñones (2018), efectuó el trabajo de investigación: “Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017”. Con el objetivo de determinar la relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal. El estudio es de nivel descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal y con un enfoque cuantitativo. La muestra se conformó por 103 adolescentes pertenecientes al 1er grado hasta el 5to grado de secundaria de la I.E. Matter Purísima del distrito de San Juan de Lurigancho en el año 2017, a la cual se le aplicó el cuestionario PAQ-A para medir la actividad física y el peso y talla para el IMC. Se concluyó que aquellos adolescentes que tienen un nivel de actividad física bajo y muy bajo presentan sobrepeso y obesidad.

Cuba (2017), realizó la tesis: “Nivel de actividad física en escolares de 3°, 4°, 5° de secundaria de los colegios “San José” y “La Cantuta” Arequipa 2016”. Este autor buscó registrar que tanto la muestra de estudio de ambos colegios arequipeños realizaba actividad física en el 2016. La investigación es de campo, descriptivo y de corte transversal. La muestra se conformó por 188 alumnos al que se le aplicó un cuestionario para medir el nivel de actividad física. Conclusión: el 54,3% posee un nivel bajo y solo el 13,8% posee un nivel alto de todos los escolares de 3°, 4° y 5° de secundaria de los colegios de “San José” y “La Cantuta”.

Lizárraga (2017), desarrolló el trabajo de investigación: Autoconcepto físico e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa Estatal del centro poblado Alto Trujillo. Este autor se centró en examinar el autoconcepto físico e insatisfacción y su asociación con la imagen corporal en el alumnado correspondiente a un colegio ubicado en el Alto Trujillo. El presente estudio es de tipo no experimental, diseño transeccional descriptivo-correlacional. Se conformó por 300 adolescentes entre 12-17 años. Se aplicaron los instrumentos CAF de Goñi et al. (2006) para autoconcepto físico y el IMAGEN de Solano y Cano (2010) para la evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal. Se concluye que efectivamente hay relación altamente significativa y negativa entre autoconcepto físico e insatisfacción con la imagen corporal en los adolescentes.

Tucno (2015), llevó a cabo la presente tesis: Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014. Se estableció el siguiente objetivo que buscaba concretar la relación entre la actividad física, el IMC y el porcentaje de tejido adiposo en niños menores a 12 años y mayores a 7. Con respecto a la metodología, se basó en un enfoque cuantitativo de tipo observacional, descriptivo, de asociación cruzada y transversal. La muestra comprendió a 128 alumnos entre los 8 y 11 años. Dentro de la recolección de datos, se empleó el programa Who Anthro Plus, por otro lado, mediante la utilización de un plicómetro se

midió los pliegues cutáneos y la fórmula de Westrate y Deurenberg; para medir la variable actividad física fue por medio del empleo del cuestionario del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos-Chile. Luego del procesamiento y análisis de los datos, llegaron a concluir que más del 50% de los estudiantes muestran exceso de peso, exceso de grasa corporal y se encuentran en un nivel sedentario.

2.2 Bases teóricas o científicas

A continuación, nos proponemos a conceptualizar las variables de estudio, al igual que las dimensiones que la componen como parte del proceso teórico - metodológico. En este aspecto vamos a ser lo más puntual posible sin descuidar los lineamientos que pretende este trabajo de investigación, lo cual podría inducir a un error en la interpretación si no queda claro su concepto, sin más preámbulos, empecemos.

2.2.1 Adolescencia

Nuestra muestra de estudio o el grupo que se ha seleccionado para esta investigación comprendió a los estudiantes del cuarto grado de secundaria, este grupo etario que se encuentra en la adolescencia y el cual también se le denomina adolescente. Por consiguiente, a continuación, se conceptúa el término adolescencia teniendo como referencia a ciertos autores.

Moreno (2016), según esta autora en su libro, nos da a entender que la adolescencia es una etapa de la vida que comprende ciertas modificaciones y que son esenciales como parte de su desarrollo. Precisamente estos cambios se manifiestan o expresan en los aspectos físicos, psicológicos y sociales. Esta etapa se encuentra ubicada luego de culminar el periodo del infante o niñez y antes de llegar a la adultez, el cual va o abarca desde los 11 años hasta los 20 años aproximadamente. Así mismo, dicha autora, diferencia el término de pubertad al de adolescencia, haciendo hincapié en que la adolescencia conjuga aspectos mucho más amplios y complejos (psicológicos, sociales y emocionales), y no solamente el cambio físico o de madurez sexual.

Por otro lado, Guemes, Ceñal & Hidalgo (2017), según estos autores, la adolescencia se clasifica en 3 periodos:

Adolescencia inicial: este primer periodo comienza desde los 10 hasta los 13 años y, donde precisamente se muestra características de la pubertad.

Adolescencia media: en este segundo periodo, abarca desde los 14 hasta los 17 años y, el cual se ve caracterizado por ciertos problemas que suelen presentarse con los padres, hermanos y otros; así como actitudes que pueden llegar a perjudicarlo.

Adolescencia tardía: tal vez el último periodo de esta larga etapa, comprende desde los 18 y culmina a los 21 años, aquí, se presenta la reaceptación de los valores familiares y es donde, comienza asumir ciertas obligaciones y tareas.

2.2.2 Actividad física

La palabra actividad física tiene muchas concepciones, empezando por un carácter orgánico-funcional, seguido de, un carácter social, emocional y psicológico generalmente, esto por los numerosos beneficios que proporciona a las personas quienes lo practican o realizan.

Definición de actividad física

Partiendo de la conceptualización de Devís (2000) tomado de Airasca (2013), la actividad física es todo movimiento intencionado, integrado por el cuerpo, la mente y lo emocional en principio, la cual en la mayoría de las ocasiones se manifiesta en compañía de otros (ya sean personas o la propia naturaleza), que, dependiendo del grado o complejidad de la actividad, se empleará cierto valor energético y conseguirá una vivencia individual.

En relación con Devís; Airasca (2013), precisa:

Claro está que, la actividad física implica moverse o desplazarse, del mismo modo deberíamos darle importancia o de que a estar activo, interactúa lo corporal, lo psicológico y nuestras emociones que se van a expresar ante lo demás.

Del mismo modo, Casimiro (2016), dice en referencia a la actividad física, que la inactividad física trae consecuencias a la salud física principalmente. (párr. 17)

Tomando en referencia a estos autores, la actividad física se concibe ya no solo desde una perspectiva que relaciona lo físico, sino también lo psíquico y social. Y es que, no podemos negar el hecho de que, cuando realizamos cierto movimiento o acciones, está presente nuestra mente de un modo inherente y este se da en un espacio o contexto (tiempo-lugar).

Por otro lado, la OMS (2018), señala la actividad física como toda acción (lúdica, laboral, recreativa y de ocio) que requiere energía para ser ejecutado por el aparato locomotor.

En ese mismo aspecto, según Tercedor (1998), indica que la actividad física es todo aquel movimiento corporal que es causada por nuestro sistema óseo y muscular y en el que se desprende cierta cantidad de energía.

Componentes de la actividad física

Siguiendo a Tercedor (1998), la actividad física se clasifica en 4 factores cuantitativos que la determinan, los cuales son: tipo, intensidad, duración y frecuencia.

Tipo

Dentro de este componente, existe cierta clasificación que se le atribuye como parte de que hay algunas actividades físicas que poseen un grado de beneficio para la salud. En este sentido, Tercedor (1998), a diferencia de los demás componentes, define el tipo de actividad física como: “el factor que determina el carácter cualitativo de la actividad física”.

Según Shephard (1994) citado en Tercedor (1998), las actividades físicas se clasifican en:

- **Actividad Laboral**
Hace referencia a todas aquellas actividades activas o sedentarias que la persona realiza en el ámbito laboral (trabajo).
- **Tareas domésticas**
Menciona que, son actividades que se realizan en el hogar y de forma cotidiana.
- **Educación física**
Son aquellas actividades que se realizan dentro de la asignatura, capacitando y fomentando un estilo de vida activo durante el tiempo libre o tareas diarias.
- **Actividades de tiempo libre**
Como su propio nombre menciona, son aquellas actividades que se realiza dentro del tiempo de ocio, luego de trabajar o salir de la escuela, en el cual se está disponible para uno mismo, la familia o los amigos; en ese aspecto, el área de educación física se centra en orientar al estudiante a aprovechar dicho tiempo libre, los cuales son:
 - Ejercicio físico
 - Deporte
 - Entrenamiento
 - La danza y el juego

Intensidad

Tercedor (1998), hace referencia al que cada actividad supone su propio gasto de energía.

En este sentido, la podemos clasificar según el nivel de esfuerzo:

- Alta
- Moderada
- Baja o leve

Frecuencia

Según Tercedor (1998), la frecuencia es la cantidad de veces que se hizo actividad física en una semana o en un mes.

Duración

Tercedor (1998), indica al tiempo que se le dedica a la actividad expresada en minutos u horas.

Beneficios de la actividad física

Según Devís y cols. (2000) citado en López (2009), indica a modo de resumen los beneficios y riesgos que tiene la actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales. (págs. 13-14)

EFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/PERJUICIOS
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none">• Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.• Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.• Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...).	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos leves.• Afecciones cardiorrespiratorias.• Lesiones musculoesqueléticas.• Síndrome de sobreentrenamiento.• Muerte súbita por ejercicio.
	<ul style="list-style-type: none">• Prevención y tratamiento de alteraciones	<ul style="list-style-type: none">• Obsesión por el ejercicio.• Adicción o

<p style="text-align: center;">PSICOLÓGICOS</p>	<p>psicológicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estado psicológico de bienestar. • Sensación de competencia. • Relajación. • Distracción y evasión. • Medio para aumentar el autocontrol. 	<p>dependencia del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agotamiento (síndrome de burn out). • Anorexia inducida por el ejercicio.
<p style="text-align: center;">SOCIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento académico. • Movilidad social. • Construcción del carácter. 	

2.2.3 Autoconcepto físico

Para adentrarnos en nuestra variable autoconcepto físico que es parte del tema que componen esta investigación, en primer lugar, se va a conceptualizar la palabra autoconcepto que vendría a ser el término global en el cual se encuentra la dimensión autoconcepto físico.

Según, Catalina, Fraile & Martín (2009), señala que el autoconcepto, es la percepción general que cada persona tiene de sí misma en razón de sus aspiraciones y el logro alcanzado.

Así mismo, Ruiz de Azúa & Rodríguez (2006), sostienen que el autoconcepto está compuesto por varias dimensiones que interactúan dentro de cada persona.

En ese sentido, Shavelson, Hubner y Stanton, (1976) citado en Cazalla & Molero (2013), nos dicen que estas dimensiones que constituyen el autoconcepto

general son: el autoconcepto académico, autoconcepto personal, autoconcepto social y autoconcepto físico.

Mencionando a estos autores, observamos que el autoconcepto se compone por distintas dimensiones (académico, personal, social y físico). En este trabajo de investigación vamos a estudiar la dimensión autoconcepto físico que resulta ser una parte esencial del autoconcepto.

Definición sobre el autoconcepto físico

Cox (2008): “La percepción que las personas tiene de sí mismas en relación a su físico” (pág. 416).

Catalina et al. (2009), el autoconcepto físico es la captación que el ser humano tiene de su propia habilidad y apariencia física, la cual si se percibe positivamente favorece a obtener un alto grado de bienestar.

Stein (1996) tomado de Ruiz de Azúa & Rodríguez (2006), indica que el autoconcepto físico son las: “Percepciones que tienen los sujetos sobre sus habilidades y apariencia física” (pág. 370).

Por tanto, en referencia a lo expuesto anteriormente, el termino autoconcepto físico hace mención a la percepción que el individuo tiene o posee de sí mismo, precisamente relacionado a su aspecto físico, así mismo, esta percepción generada por sus atributos físicos es producto del desarrollo madurativo y de las experiencias obtenidas.

Dimensiones del autoconcepto físico

Habilidad física

Goñi et al. (2006), la habilidad física, la entendemos como la captación individual de la capacidad que tenemos sobre la práctica y predisposición de realizar deportes o actividades que no conocíamos o no solíamos realizar.

Condición física

Siguiendo a Goñi et al. (2006), plantean que la condición física es el estado en el que se ubican las capacidades motoras, así como de la propia seguridad para efectuar o ejecutar actividades de alta demanda energética.

En ese sentido, la condición física, resulta ser un conjunto de atributos que la persona tiene para la ejecución de actividades que supongan cierto esfuerzo físico.

Atractivo físico

Continuando con Goñi et al. (2006), esta dimensión con respecto a la medición mostrada en el CAF, la podemos entender como el grupo de peculiaridades corporales que caracteriza a una persona y del agrado que tiene de ellas.

Goñi et al. (2006), también resalta, la diferencia que se ha obtenido en ambos sexos con respecto al atractivo físico, resultando ser mucho más significativo y elevado en los varones que en las damas en la etapa adolescente, así como, no llega a serlo en la época en que se cursa Bachillerato o Módulos Formativos.

Fuerza

Prosiguiendo con Goñi et al. (2006), nos menciona que:

La fuerza es una percepción de la capacidad del individuo para ejecutar acciones de fuerza, como levantar cargas pesadas y tareas de fuerza.

Así mismo, esta percepción es más representativo en los varones que en las damas. Son los varones quienes le dan más importancia a esta valoración de su fuerza, y además, son ellos quienes a diferencia de las mujeres obtienen muy buena percepción de su fuerza. (pág. 48)

Por otro lado, Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, (2004), citado en Goñi et al. (2006), sostienen que la percepción sobre la fuerza aumenta cuando se realiza constantemente deporte o en el mejor de los casos, una actividad física (pág. 48).

Autoconcepto físico general

Con respecto a dicha dimensión, Goñi et al. (2006), nos dan a señalar que son el conjunto de ideas sobre el aspecto físico como tal y no a una parte específica que la componen, por ejemplo: tengo la confianza de que estoy muy bien físicamente.

Autoconcepto general

Por último, Goñi et al. (2006), hace referencia a que no se remite a un punto específico como sería el de lo corporal, lo físico o lo estético, simplemente es el placer o agrado de sí y de la existencia, por ejemplo: no sentirse capaz.

De este modo, siguiendo a Goñi et al. (2006), se ha descrito las dimensiones que comprende el autoconcepto físico y las cuales utilizaremos como parte de nuestra investigación, así mismo resaltar que dichas dimensiones se encuentran en el cuestionario elaborado por los mismos autores, conocido como CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico).

Características del Autoconcepto Físico

Según Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006), citado en Catalina, Fraile y Martín (2009, pág. 146), el autoconcepto físico se caracteriza, además, por las siguientes peculiaridades: multidimensionalidad, jerarquía y modificabilidad.

- a. **Multidimensionalidad:** es el conjunto de percepciones que tenemos sobre nosotros mismos sobre las distintas dimensiones que poseemos, ejemplo, puedo tener una buena percepción sobre mi fuerza, pero no sobre mi atractivo físico.
- b. **Jerarquía:** comprende aquí, a que cada uno de los elementos constitutivos tanto generales como especiales del autoconcepto físico se clasifican o distribuyen según su importancia.
- c. **Modificabilidad:** con el pasar de los años y por medio de las experiencias, el autoconcepto físico se va formando.

2.3 Definición de términos básicos

Actividad física: Devís (2000) tomado de Airasca (2013), define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (pág. 92).

Ejercicio físico: Serra, Román & Aranceta (2006), precisa: “toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física” (pág. 2).

Autoconcepto general: Goñi et al. (2006), menciona: “La escala de Autoconcepto General del CAF mide el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general” (pág. 49).

Autoconcepto físico general: Goñi et al. (2006), afirma: “En el CAF, el autoconcepto físico general se entiende como la opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico” (pág. 49).

Habilidad física: Goñi et al. (2006), señala: “La escala de Habilidad Física mide la percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes” (pág. 45).

Condición física: Goñi et al. (2006), indica: “En el CAF se entiende la condición como la forma física en la que se encuentra la persona, incluyendo la resistencia para realizar ejercicio físico intenso, la energía física y la confianza en el estado físico que se posee” (pág. 46).

Atractivo físico: Goñi et al. (2006), manifiesta: “La percepción de la apariencia física propia, a la seguridad con respecto a dicha apariencia, así como a la satisfacción del sujeto con la imagen que cree reflejar” (pág. 47).

Fuerza: Goñi et al. (2006), precisa: “La dimensión de fuerza del autoconcepto físico se refiere a verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y con predisposición a realizar dichos ejercicios” (pág. 48).

3. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis general

H1: La actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

H0: La actividad física no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

3.2 Hipótesis específicos

Hi1: El tipo se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Ho1: El tipo no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hi2: La intensidad se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Ho2: La intensidad no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hi3: La frecuencia se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Ho3: La frecuencia no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hi4: La duración se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Ho4: La duración no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

3.3 Definición conceptual y operacional de variables

3.3.1 Variable independiente: actividad física

Definición conceptual

Devís (2000) tomado de Airasca (2013), define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (pág. 92).

Definición operacional

La actividad física se operacionaliza desglosándola en las siguientes dimensiones: tipo, intensidad, frecuencia y duración para ser evaluadas mediante un cuestionario de elaboración propia que permita recoger los datos y su posterior procesamiento.

3.3.2 Variable dependiente: autoconcepto físico

Definición conceptual

Cox (2008), conceptúa el autoconcepto físico como: “La percepción que las personas tiene de sí mismas en relación a su físico” (pág. 416).

Definición operacional

El autoconcepto físico se operacionaliza desglosándola en las siguientes dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general, para ser evaluadas mediante el CAF (cuestionario de autoconcepto físico) elaborado por Goñi et al. (2006).

3.4 Cuadro de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo	<ul style="list-style-type: none"> - Recreativa - Doméstica - Sedentaria 	<p>1. Durante la última semana, ¿En cuál de todas estas actividades físicas percibiste una sensación de alegría y de que eres fuerte físicamente?</p> <p>Juego lúdico (con una pelota, las chapadas). Ejercicio (correr, flexiones de brazos, saltar la cuerda o subir escaleras). Bailar o danzar.</p> <p>Limpiar (cuarto, sala, baño o cocina). Lavar (ropa, platos, u otro). Ir de compras (caminando).</p> <p>Ver tv (acostado o sentado). Videojuegos. Tareas escolares.</p>	<p>Politómica</p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> - Alta - Moderada - Leve o baja 	<p>2. Durante la última semana, ¿En cuál de estas actividades percibiste mucha confianza y satisfacción personal?</p> <p>Salir a correr, hacer ejercicio, jugar (pelota o chapadas), bailar o danzar.</p> <p>Ir de compras caminando, limpiar o lavar.</p> <p>Ver tv (acostado o sentado), jugar videojuegos o realizar tareas</p>	

			escolares.	
	Frecuencia	– Semanal	3. Durante la última semana, ¿Cuántas veces realizaste actividad física (ejercicio, baile o jugar lúdico) para mejorar tu condición física?	
	Duración	– Minutos – Horas	4. Durante la última semana, ¿Cuánto tiempo dedicaste a bailar, jugar lúdicamente o hacer ejercicio para mejorar o mantener tus habilidades físicas? Menos de 60'. Más de 60'.	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
AUTOCONCEPTO FÍSICO	Habilidad física	<ul style="list-style-type: none"> – Percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes. – Capacidad de aprender deportes. – Seguridad personal y predisposición ante los deportes. 	<p>1, 6;</p> <p>17, 23;</p> <p>28, 33.</p>	<p>Politómica</p> <p>Falso (1)</p> <p>Casi siempre falso (2)</p> <p>A veces verdadero /falso (3)</p>
	Condición física	<ul style="list-style-type: none"> – Condición y forma física. – Resistencia y energía física. – Confianza del estado físico. 	<p>2, 7;</p> <p>11, 18, 24;</p> <p>29.</p>	<p>Casi siempre verdadero (4)</p> <p>Verdadero (5)</p>

	Atractivo físico	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de la apariencia física propia. - Seguridad - Satisfacción por la imagen propia. 	<p>8;</p> <p>12, 19, 25;</p> <p>30, 34.</p>	
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> - Ver y/o sentirse fuerte - Predisposición a realizar ejercicios de fuerza. 	<p>3, 9;</p> <p>13, 20, 31, 35.</p>	
	Autoconcepto físico general	<ul style="list-style-type: none"> - Opinión y sensaciones positivas en lo físico. 	<p>4, 14, 16;</p> <p>21, 26; 36.</p>	
	Autoconcepto general	<ul style="list-style-type: none"> - Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. 	<p>5,</p> <p>10, 15;</p> <p>22;</p> <p>27, 32.</p>	

4. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Enfoque, Tipo y Nivel de investigación

4.1.1 Enfoque de investigación

Este estudio de investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo. Según Hernández et al. (2014), indican que el enfoque cuantitativo emplea la recopilación de datos numéricos para ser analizados estadísticamente y comprobar la hipótesis.

4.1.2 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo básica, Muntané (2010) menciona que es conocida también como pura, teórica o dogmática, posee como propósito la formulación de teorías recientes y a su vez innovar en el campo del conocimiento científico o filosófico.

4.1.3 Nivel de investigación

La presente investigación es de nivel descriptiva-correlacional, según Arias (2012), es de correlación puesto que se pretende hallar el grado de asociación entre dos o más variables, entendiendo el comportamiento que tiene una variable sobre la otra o viceversa.

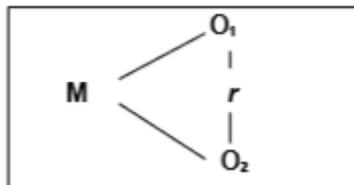
4.2 Método y diseño de la investigación

4.2.1 Método de investigación

La presente investigación tuvo como método general utilizar el método hipotético deductivo, según Cegarra (2012), se comprende que: Este tipo de método se basa en la corroboración de los supuestos generados por medio de la obtención y análisis de la información estadística, la cual intervendrán en la búsqueda a solucionar un fenómeno en particular o específico.

4.2.2 Diseño de investigación

El diseño de esta tesis es el no experimental, en ese sentido Gómez (2006), se refiere al marco que estructura el investigador en el cual las variables no se alteran para ser posteriormente estudiadas en su ambiente natural.



Donde:

M: Muestra.

Ox: Variable Actividad Física

Oy: Variable Autoconcepto Físico

R: Relación de las variables de estudio

4.3 Población y muestra de investigación

4.3.1 Población

La población de la investigación estuvo conformada por los 45 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Nacional 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra. Según Arias (2012), para este estudio, la población vendría a ser el total de alumnos que conforman un nivel o grado de diferentes secciones y con similares peculiaridades.

4.3.2 Muestra

La muestra de la investigación estuvo conformada por 45 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra. Siguiendo a Arias (2012), la muestra son aquel grupo específico que se obtiene de la población, la cual se va a limitar para ser estudiada.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1 Técnicas

La técnica, según Arias (2012), representa el modo específico por el cual se realizará la obtención de datos o información. En tal aspecto, para este trabajo de investigación se procedió a emplear la encuesta.

La encuesta, como afirma Arias (2012), formó parte del conjunto de técnicas para la recolección de datos.

4.4.2 Instrumentos

Continuando con Arias (2012), señala que: un instrumento es una herramienta o elemento, en físico o digital, que cumple con un grado de validez y confiabilidad, para emplearse con la finalidad de recopilar datos o información.

Para esta tesis los instrumentos fueron 2 cuestionarios, para medir la variable actividad física ha sido un cuestionario elaborado por el autor y, para la medición de la variable autoconcepto físico fue el CAF (cuestionario de autoconcepto físico) elaborado por Goñi et al. (2006).

FICHA TÉCNICA

Nombre: Cuestionario de actividad física.

Autor: Nilton Klismann Sologorré Torres.

Año: 2019.

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Objetivo: Evaluar la actividad física.

Población: Estudiantes del cuarto grado del nivel secundario de la Institución Educativa 5179 Los Pinos.

Numero de ítems: 4.

Aplicación: Directa.

Administración: Individual o colectiva.

Tiempo de administración: 15 minutos aproximadamente.

Normas de aplicación: Los estudiantes marcarán en cada ítem de acuerdo a lo que considere.

Escala de medición: Likert con 5 alternativas

FICHA TÉCNICA

Se describe tal cual está en el manual del CAF de Goñi et al. (2006).

Nombre: Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)

Autores: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia y Rodríguez, Arantzazu.

Tipificación: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia y Rodríguez, Arantzazu.

Administración: Individual o colectiva. Duración: 15 minutos aproximadamente.

Aplicación: Desde los 12 años hasta la edad adulta.

Baremación: Desde los 12 años hasta los 27.

4.4.3 Validez y confiabilidad

La validez de un instrumento de medición, como afirma Hernández, Fernández & Baptista (1997) citado en Silva & Brain (2006), puntualiza: “La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (pág. 63).

Por otro lado, Según Hernández, Fernández & Baptista (1997) como se citó en Silva & Brain (2006), precisa: “la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto, produce iguales resultados” (pág. 65).

En el caso de la validez y confiabilidad del cuestionario para medir la variable actividad física, correspondió a una elaboración propia, apoyada por el cuestionario PAQ-A que utilizaron Montoya et al. (2016) y que aplicaron a escolares de secundaria en dos colegios del distrito de San Martín de Porres, Lima, Perú. De ese modo, este cuestionario diseñado tomó en cuenta las dimensiones y el objetivo que se pretendió lograr.

Así mismo, dicha elaboración propia del cuestionario se sometió a juicio de expertos para observar su nivel de validez y confiabilidad.

Por otro lado, para medir la variable independiente, se empleó el CAF (cuestionario de autoconcepto físico) diseñado por Goñi et al. (2006), y el cual empleó Huamanchumo (2019) en su trabajo de investigación.

A continuación, se detalla la elaboración, la validez y confiabilidad del CAF como se describe en su manual.

ELABORACION DEL CAF de Goñi et al. (2006)

La validez y confiabilidad del presente cuestionario a emplear para medir el autoconcepto físico pasó por un proceso riguroso, el cual consistió en una primera parte, realizar la traducción del inglés a idioma vasca y castellano, lo cual aquella primera traducción no permitió establecer la confiabilidad adecuada, pues poseía un número amplio de ítems.

Posteriormente, se analizó de forma detallada todos los ítems que deberían evaluar cada escala y/o dimensión del autoconcepto físico, así como, la implementación de ítems que midiesen de forma más puntual cada escala. Luego de que fuera sometida a evaluación de expertos (juicio), se obtuvo 24 ítems, y el cual en una investigación de Goñi et al. (2002) se afirma estadísticamente que cumple con los requisitos, pero no conforme con ello, más adelante, se establece un número de ítems más, de este modo, se llega a establecer unos cuestionarios experimentales conformado por 46 ítems respetando y sin perder el lineamiento riguroso para medir el autoconcepto físico.

Es así que, se aplicó estos cuestionarios experimentales (forma A y forma B) a un grupo numeroso de escolares españoles (muestra) que se encontraban en la edad de 12 a 16 años (damas y varones). Por último, posterior a el análisis de la estructura factorial y de la consistencia interna del cuestionario, se aplicó de modo concluyente el CAF (cuestionario de autoconcepto físico) a más de 100 jóvenes (hombres y mujeres) con edades de 12-16 años, del mismo modo, se aplicó el cuestionario a más de 250 universitarios entre damas y varones.

De acuerdo con la fiabilidad, los índices confirman la consistencia interna de cada una de las escalas del cuestionario, la escala habilidad obtiene un puntaje de 0,8488; la escala condición física alcanza una puntuación de 0,8850; la escala atractivo físico se encuentra con un puntaje de 0,8700; en el caso de la escala fuerza, la puntuación es de 0,8379. La escala autoconcepto físico general y autoconcepto general, obtienen un puntaje de 0,8691 y 0,8457 respectivamente.

La fiabilidad general del cuestionario muestra una puntuación de 0,9357; de este modo, llegan a concluir que el CAF posee las cualidades para ser un instrumento de medición.

A continuación, se detalla la validez y confiabilidad de ambos instrumentos que midieron la variable independiente actividad física y la variable dependiente autoconcepto físico.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,969	2

Interpretación: El alfa de Cronbach es un registro de valoración numérica por el cual se comprueba el nivel de confianza y que tan fiable resulta ser un instrumento para recoger información específica de las variables estudiadas. Por ende, los valores numéricos que se obtuvieron son de 0,969, cercanos al valor 1, consecuentemente la escala resulta ser confiable y posee una adecuada fiabilidad.

4.5 Procesamiento y análisis de datos

Como se mencionó anteriormente, se midió las variables utilizando dos cuestionarios, así mismo, dichos cuestionarios se aplicaron al objeto de estudio que fueron los 45 estudiantes pertenecientes al cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional 5179 Los Pinos ubicado en el distrito de Puente Piedra.

Se estableció las fechas apropiadas para la recolección de datos y el modo de administración más adecuado. En ese aspecto, luego de haber encuestado a la muestra de estudio, se pasó a ejecutar el procesamiento y análisis de datos respectivamente.

Como parte del procesamiento de datos, se efectuó la tabulación de los datos en una hoja de cálculo del programa Excel del Microsoft Office, posteriormente se analizó mediante el software estadístico SPSS que permitió establecer las tablas de frecuencia, gráficos o figuras y, otras. De este modo, los resultados desde un enfoque cuantitativo aquí obtenidos contribuyeron a que si se aceptó o no la hipótesis del investigador de la presente tesis de nivel descriptivo correlacional.

4.6 Ética de la investigación

Según Penslar (1995) tomado de Salazar, Icaza & Alejo (2018), nos dan a comprender que la ética en la investigación pertenece a una clasificación de la ética como tal, en la que este, se aplica con la intención de no solo buscar alguna solución a un

problema global sino, además, a resolver ciertos inconvenientes concretos o definidos que se presentan cuando se desarrolla un trabajo de investigación específicamente.

De este modo, este trabajo de investigación que se presenta, respetó todos los lineamientos establecidos por la Universidad Alas Peruanas, así como de las normas, las políticas, valores éticos y otros indicadores con la única finalidad de garantizar la calidad y rigurosidad de este estudio. En este sentido, dicho trabajo, se efectuó con honestidad, buena fe, y buscando el bien común de forma transparente; no obstante, este estudio, es sumamente responsable al valorar la integridad y derechos del grupo de muestra que se evaluó.

5. CAPÍTULO V: RESULTADOS

5.1 Presentación de los resultados

Seguidamente se detalla los resultados que se adquirieron en la estadística descriptiva, luego de aplicar dos cuestionarios a la muestra de estudio, esta información se expone en tablas y figuras analizadas e interpretadas respectivamente.

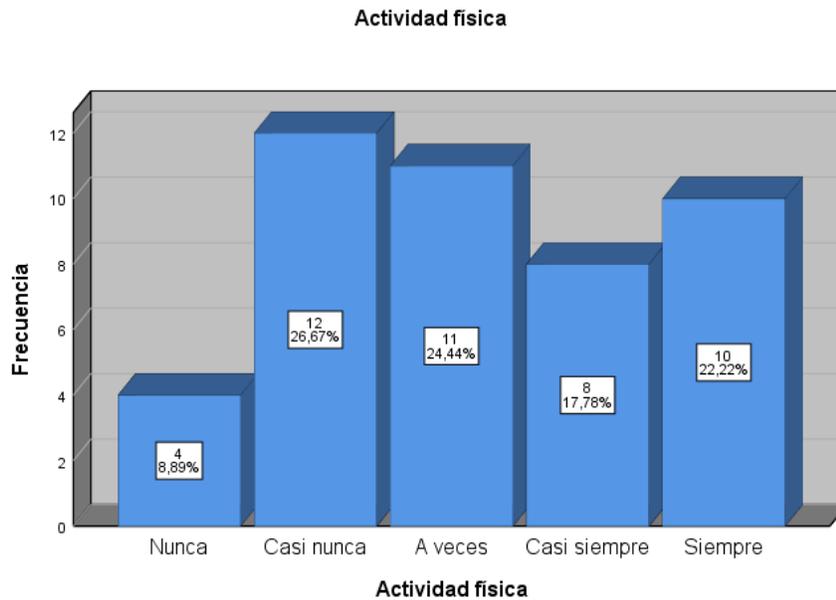
5.1.1 Estadística descriptiva

Los cuestionarios empleados a la muestra de los 45 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra se han tabulado de manera que propicie un mayor entendimiento; separando o dividiendo los elementos constitutivos de ambas variables.

Tabla N°1. Variable X: Actividad física

		Actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,9	8,9	8,9
	Casi nunca	12	26,7	26,7	35,6
	A veces	11	24,4	24,4	60,0
	Casi siempre	8	17,8	17,8	77,8
	Siempre	10	22,2	22,2	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable X: Actividad física

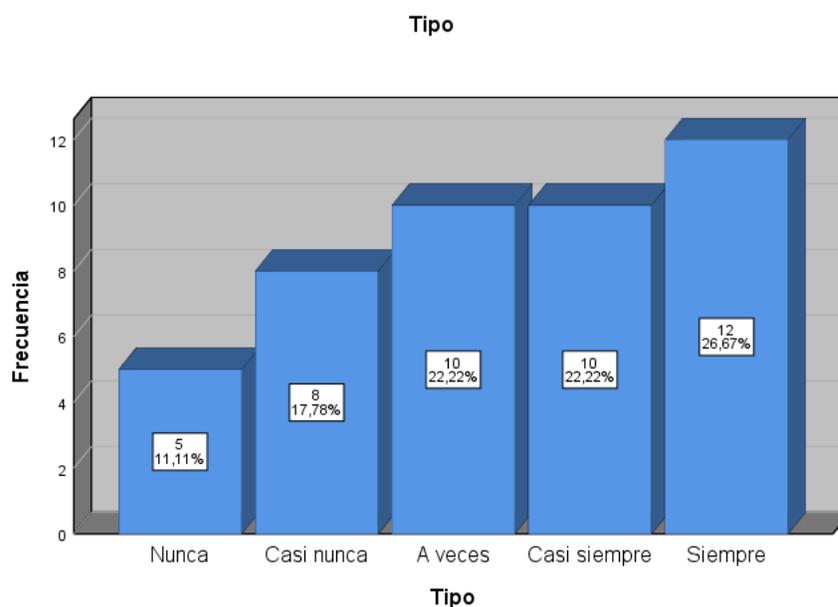


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, de los 45 estudiantes encuestados, solo el 8.89% nunca realiza actividad física; el 26.67% casi nunca; el 24.44% a veces; el 17.78% casi siempre y el 22.22% siempre.

Tabla N°. 2 Dimensión: Tipo

		Tipo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	11,1	11,1	11,1
	Casi nunca	8	17,8	17,8	28,9
	A veces	10	22,2	22,2	51,1
	Casi siempre	10	22,2	22,2	73,3
	Siempre	12	26,7	26,7	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión: Tipo

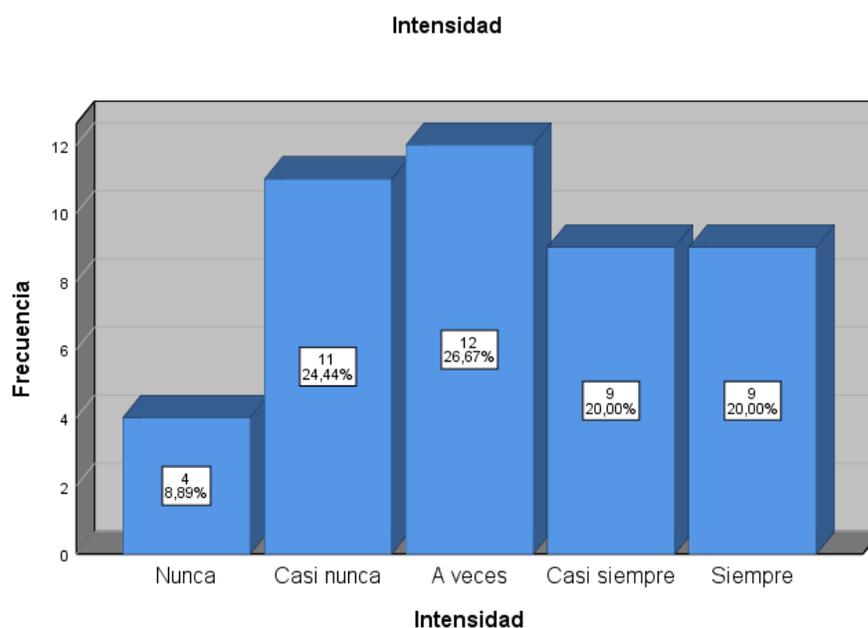


Interpretación: En la figura N°.2. Se indica que, de los 45 alumnos que resolvieron los cuestionarios, únicamente el 11.11% se ubica en la escala nunca; el 17.78% casi nunca; el 22.22% a veces; el 22.22% casi siempre y que mayormente el 26.67% siempre, en cuanto a la dimensión tipo.

Tabla N°. 3 Dimensión: Intensidad

		Intensidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,9	8,9	8,9
	Casi nunca	11	24,4	24,4	33,3
	A veces	12	26,7	26,7	60,0
	Casi siempre	9	20,0	20,0	80,0
	Siempre	9	20,0	20,0	100,0
Total		45	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión: Intensidad

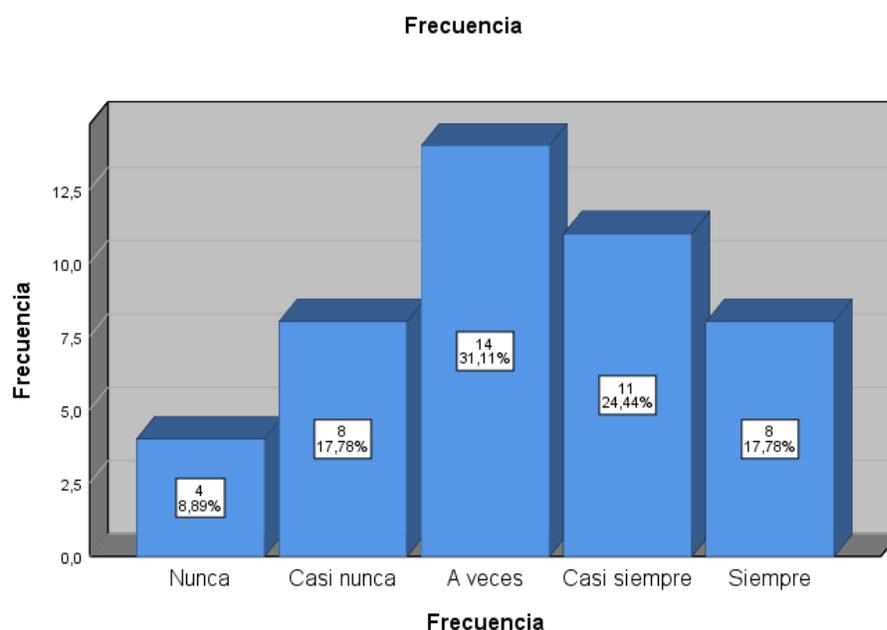


Interpretación: En la figura N°. 3. Se contempla que, de los 45 escolares que se encuestaron, el 8.89% se sitúa en la escala nunca; el 24.44% casi nunca; el 26.67% a veces; el 20% casi siempre y el 20% siempre, en relación a la dimensión intensidad.

Tabla N°.4 Dimensión: Frecuencia

		Frecuencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,9	8,9	8,9
	Casi nunca	8	17,8	17,8	26,7
	A veces	14	31,1	31,1	57,8
	Casi siempre	11	24,4	24,4	82,2
	Siempre	8	17,8	17,8	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión: Frecuencia

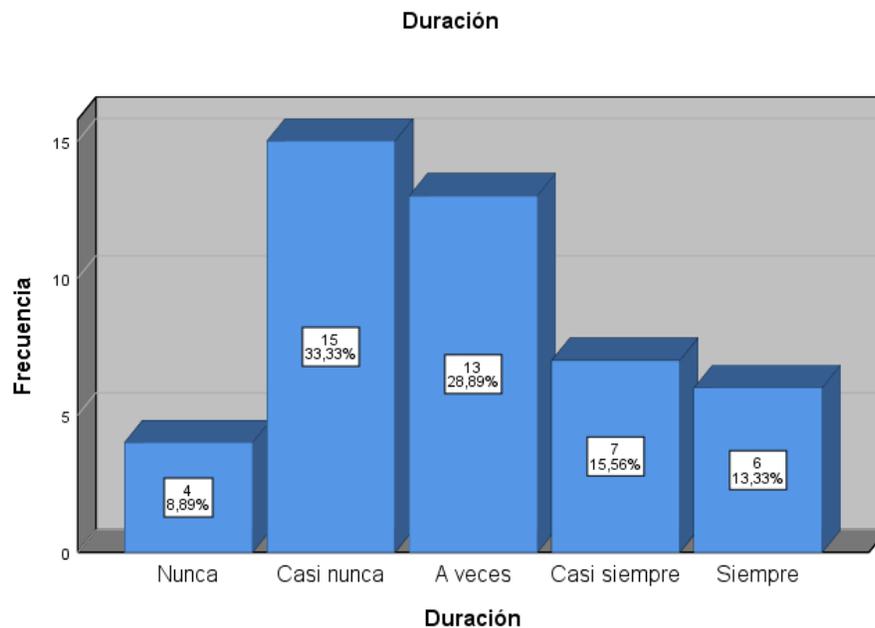


Interpretación: En la figura N°. 4. Se presenta que, de los 45 educandos que completaron los cuestionarios, solamente el 8.89% nunca realiza actividad física para mejorar su condición física; el 17.78% casi nunca; el 31.11% a veces; el 24.44% casi siempre y el 17.78% siempre.

Tabla N°.5 Dimensión: Duración

		Duración			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	8,9	8,9	8,9
	Casi nunca	15	33,3	33,3	42,2
	A veces	13	28,9	28,9	71,1
	Casi siempre	7	15,6	15,6	86,7
	Siempre	6	13,3	13,3	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Dimensión: Duración

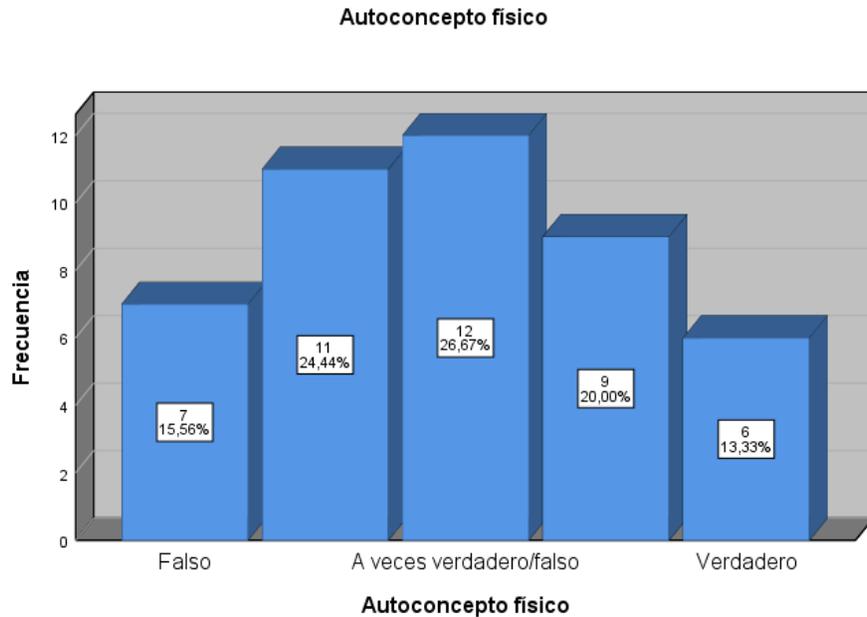


Interpretación: En la figura N°. 5. Se observa que, el 8.89% de los encuestados manifiestan que nunca; el 33.33% manifiestan que casi nunca; el 28.89% manifiestan que a veces; el 15.56% manifiestan que casi siempre y el 13.33% manifiestan que siempre, respecto a la dimensión duración de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.

Tabla N°. 6 Variable Y: Autoconcepto físico

		Autoconcepto físico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	7	15,6	15,6	15,6
	Casi siempre falso	11	24,4	24,4	40,0
	A veces verdadero/falso	12	26,7	26,7	66,7
	Casi siempre verdadero	9	20,0	20,0	86,7
	Verdadero	6	13,3	13,3	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Variable Y: Autoconcepto físico

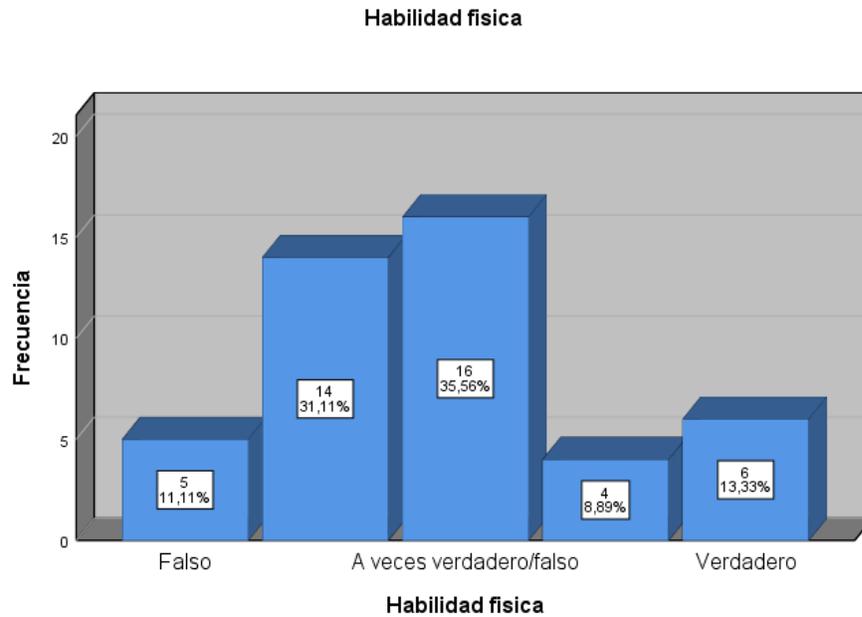


Interpretación: En la figura N°. 6. Podemos apreciar lo siguiente: de los 45 alumnos que resolvieron los cuestionarios, el 15.56% se sitúa en la escala falso; el 24.44% casi siempre falso; el 26.67% a veces verdadero/falso; el 20% casi siempre verdadero y el 13.33% verdadero, en proporción a la variable autoconcepto físico.

Tabla N°. 7 Dimensión: Habilidad física

		Habilidad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	5	11,1	11,1	11,1
	Casi siempre falso	14	31,1	31,1	42,2
	A veces verdadero/falso	16	35,6	35,6	77,8
	Casi siempre verdadero	4	8,9	8,9	86,7
	Verdadero	6	13,3	13,3	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°. 7 Dimensión: Habilidad física

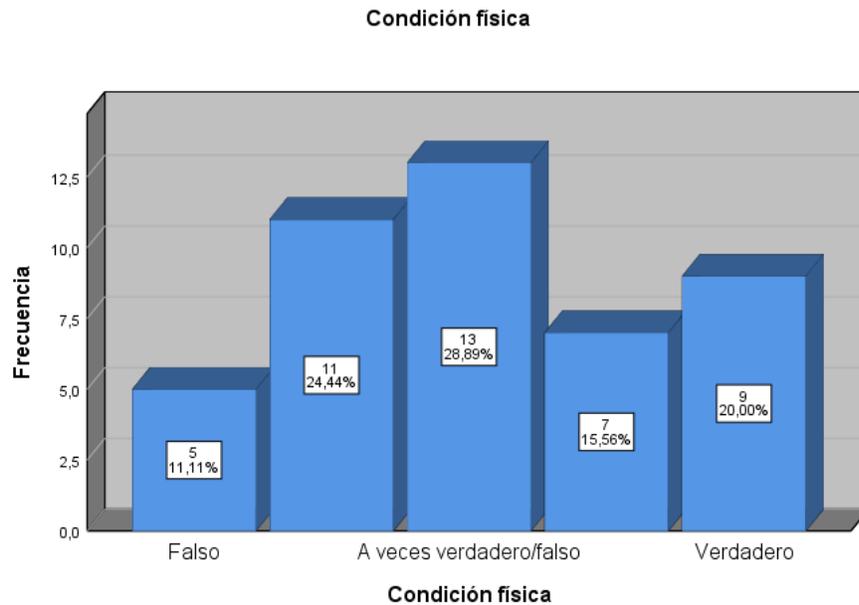


Interpretación: En la figura N°. 7. En relación a la dimensión habilidad física, Se contempla que, el 11.11% de los encuestados declaran que es falso; el 31.11% declara casi siempre falso; el 35.56% declara a veces verdadero/falso; el 8.89% declara casi siempre verdadero y el 13.33% declara verdadero.

Tabla N°. 8 Dimensión: Condición física

		Condición física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	5	11,1	11,1	11,1
	Casi siempre falso	11	24,4	24,4	35,6
	A veces verdadero/falso	13	28,9	28,9	64,4
	Casi siempre verdadero	7	15,6	15,6	80,0
	Verdadero	9	20,0	20,0	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión: Condición física

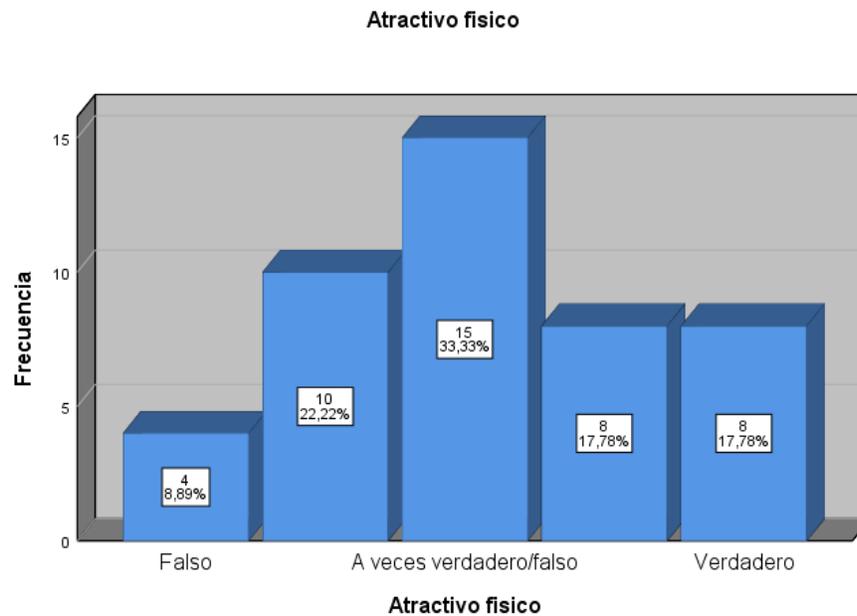


Interpretación: En la figura N°.8. con respecto a la dimensión condición física de los 45 escolares que se encuestó, únicamente el 11.11% señala la escala falso; el 24.44% señala casi siempre falso; el 28.89% señala a veces verdadero/falso; el 15.56% señala casi siempre verdadero y el 20% restante señala verdadero.

Tabla N°. 9 Dimensión: Atractivo físico

		Atractivo físico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	4	8,9	8,9	8,9
	Casi siempre falso	10	22,2	22,2	31,1
	A veces verdadero/falso	15	33,3	33,3	64,4
	Casi siempre verdadero	8	17,8	17,8	82,2
	Verdadero	8	17,8	17,8	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.9 Dimensión: Atractivo físico

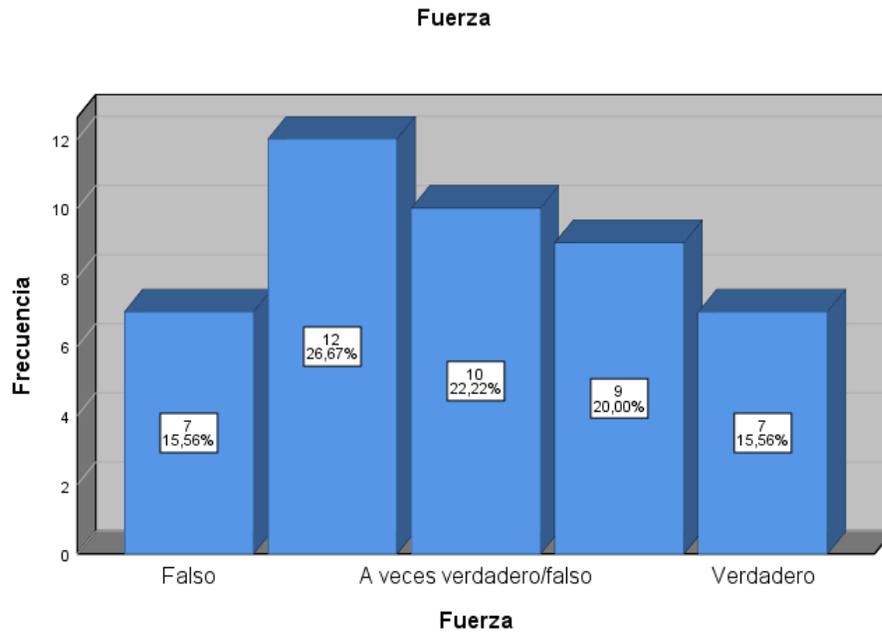


Interpretación: En la figura N°.9. solo el 8.89% de los encuestados indican la escala falso; el 22.22% indican la escala casi siempre falso; el 33.33% señala la escala a veces verdadero/falso; el 17.78% indica la escala casi siempre verdadero y el 17.78% señala la escala verdadero, correspondientemente a la dimensión atractivo físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.

Tabla N°. 10 Dimensión: Fuerza

		Fuerza			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	7	15,6	15,6	15,6
	Casi siempre falso	12	26,7	26,7	42,2
	A veces verdadero/falso	10	22,2	22,2	64,4
	Casi siempre verdadero	9	20,0	20,0	84,4
	Verdadero	7	15,6	15,6	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.10 Dimensión: Fuerza

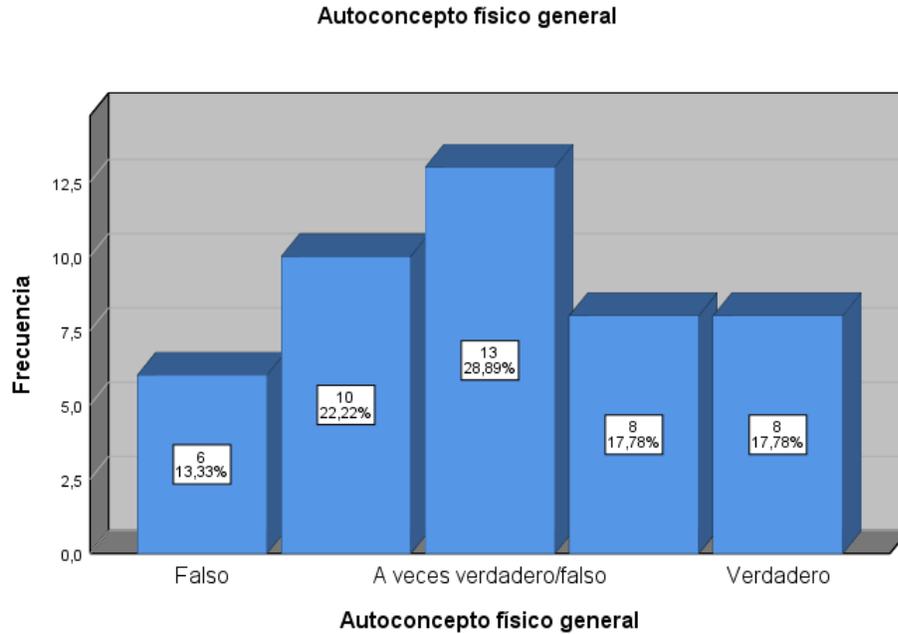


Interpretación: En la figura N°.10, de la muestra de estudio encuestada y en correspondencia a la dimensión fuerza, el 15.56% se sitúan en la escala falso; el 26.67% en casi siempre falso; el 22.22% en a veces verdadero/falso; el 20% en casi siempre verdadero y el 15.56% en verdadero.

Tabla N°. 11 Dimensión: Autoconcepto físico general

Autoconcepto físico general					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	6	13,3	13,3	13,3
	Casi siempre falso	10	22,2	22,2	35,6
	A veces verdadero/falso	13	28,9	28,9	64,4
	Casi siempre verdadero	8	17,8	17,8	82,2
	Verdadero	8	17,8	17,8	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.11 Dimensión: Autoconcepto físico general

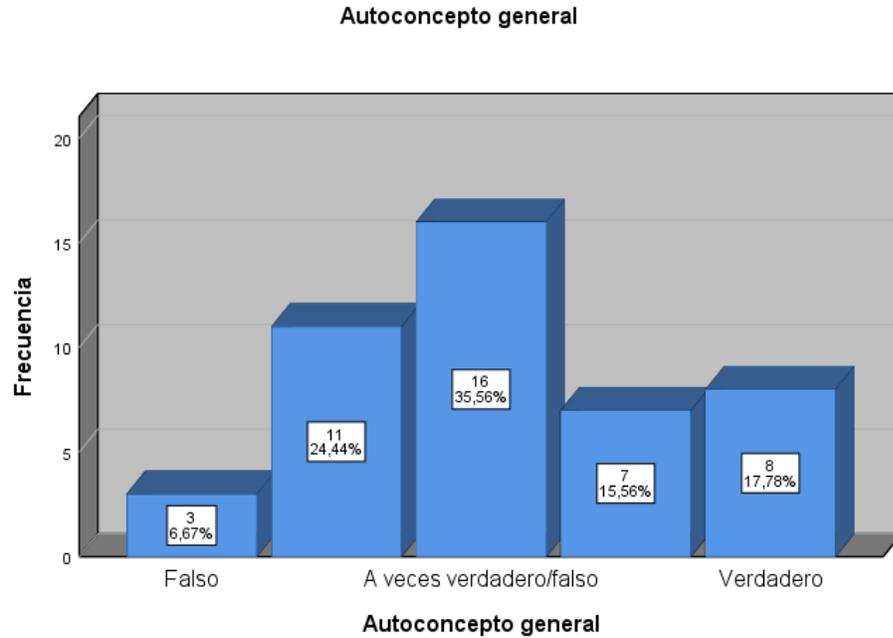


Interpretación: En la figura N°.11. Se contempla lo siguiente, de los 45 escolares que han sido encuestados, solo el 13.33% declaran que es falso; el 22.22% señalan que casi siempre falso; el 28.89% manifiestan que a veces verdadero/falso; el 17.78% declaran que casi siempre verdadero y el 17.78% señalan verdadero, en relación a la dimensión autoconcepto físico general.

Tabla N°. 12 Dimensión: Autoconcepto general

		Autoconcepto general			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falso	3	6,7	6,7	6,7
	Casi siempre falso	11	24,4	24,4	31,1
	A veces verdadero/falso	16	35,6	35,6	66,7
	Casi siempre verdadero	7	15,6	15,6	82,2
	Verdadero	8	17,8	17,8	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Figura N°.12 Dimensión: Autoconcepto general



Interpretación: En la figura N°.12 Se observa que, el 6.67% de los encuestados manifiestan que es falso; el 24.44% manifiestan que casi siempre falso; el 35.56% manifiestan que a veces verdadero/falso; el 15.56% manifiestan que casi siempre verdadero y el 17.78% manifiestan que verdadero, respecto a la dimensión autoconcepto general de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.

5.1.2 Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Previamente a efectuar una prueba estadística se confirma si los datos tienen una distribución normal o no, de tenerlo, deberá aplicarse pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de la actividad física y el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de la actividad física y el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. NO tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Prueba estadística: Normalidad

Pruebas de normalidad							
	Actividad física	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autoconcepto físico	Nunca	.	4	.	.	4	.
	Casi nunca	,460	12	,000	,552	12	,000
	A veces	,492	11	,000	,486	11	,000
	Casi siempre	,391	8	,001	,641	8	,000
	Siempre	,381	10	,000	,640	10	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son menores a 50, se utiliza la prueba de Shapiro-Wilk, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de la actividad física y el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2020. No tienen una distribución normal.

Por lo tanto, se utilizará las pruebas estadísticas NO paramétricas, la más adecuada es el Chi-cuadrado de Pearson.

Hipótesis General:

- **H1:** La actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- **H0:** La actividad física no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

			Actividad física				Siempre	Total
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		
Autoconcepto físico	Falso	Recuento	4	3	0	0	0	7
		Recuento esperado	,6	1,9	1,7	1,2	1,6	7,0
	Casi siempre falso	Recuento	0	9	2	0	0	11
		Recuento esperado	1,0	2,9	2,7	2,0	2,4	11,0
	A veces verdadero/falso	Recuento	0	0	9	3	0	12
		Recuento esperado	1,1	3,2	2,9	2,1	2,7	12,0
	Casi siempre verdadero	Recuento	0	0	0	5	4	9
		Recuento esperado	,8	2,4	2,2	1,6	2,0	9,0
	Verdadero	Recuento	0	0	0	0	6	6

	Recuento esperado	,5	1,6	1,5	1,1	1,3	6,0
Total	Recuento	4	12	11	8	10	45
	Recuento esperado	4,0	12,0	11,0	8,0	10,0	45,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	97,094 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	93,942	16	,000
Asociación lineal por lineal	38,879	1	,000
N de casos válidos	45		

a. 25 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,53.

Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coficiente de contingencia	,827	,000
N de casos válidos		45	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Tienen relación significativa.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa de la actividad física en el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hipótesis específica 1:

- **H1:** El tipo se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- **H0:** El tipo no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

			Tipo				Total		
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre	
Autoconcepto físico	Falso	Recuento	5	2	0	0	0	7	
		Recuento esperado	,8	1,2	1,6	1,6	1,9	7,0	
	Casi siempre falso	Recuento	0	6	5	0	0	11	
		Recuento esperado	1,2	2,0	2,4	2,4	2,9	11,0	
	A veces verdadero/falso	Recuento	0	0	5	7	0	12	
		Recuento esperado	1,3	2,1	2,7	2,7	3,2	12,0	
	Casi siempre verdadero	Recuento	0	0	0	3	6	9	
		Recuento esperado	1,0	1,6	2,0	2,0	2,4	9,0	
	Verdadero	Recuento	0	0	0	0	6	6	
		Recuento esperado	,7	1,1	1,3	1,3	1,6	6,0	
	Total		Recuento	5	8	10	10	12	45

Recuento esperado	5,0	8,0	10,0	10,0	12,0	45,0
-------------------	-----	-----	------	------	------	------

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	88,744 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	90,201	16	,000
Asociación lineal por lineal	37,924	1	,000
N de casos válidos	45		

a. 25 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,67.

Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coficiente de contingencia	,815	,000
N de casos válidos		45	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos del tipo con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Están relacionados significativamente.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa del tipo en el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hipótesis específica 2:

- **H2:** La intensidad se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.
- **H0:** La intensidad no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

			Tabla cruzada Autoconcepto físico*Intensidad					Total
			Intensidad					
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Autoconcepto físico	Falso	Recuento	4	3	0	0	0	7
		Recuento esperado	,6	1,7	1,9	1,4	1,4	7,0
	Casi siempre falso	Recuento	0	8	3	0	0	11
		Recuento esperado	1,0	2,7	2,9	2,2	2,2	11,0
	A veces verdadero/falso	Recuento	0	0	9	3	0	12
		Recuento esperado	1,1	2,9	3,2	2,4	2,4	12,0
	Casi siempre verdadero	Recuento	0	0	0	6	3	9
		Recuento esperado	,8	2,2	2,4	1,8	1,8	9,0
	Verdadero	Recuento	0	0	0	0	6	6
		Recuento esperado	,5	1,5	1,6	1,2	1,2	6,0
	Total	Recuento	4	11	12	9	9	45
		Recuento esperado	4,0	11,0	12,0	9,0	9,0	45,0

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	96,906 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	92,613	16	,000
Asociación lineal por lineal	38,726	1	,000
N de casos válidos	45		

a. 25 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,53.

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,826	,000
N de casos válidos		45	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de la intensidad con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Están relacionados significativamente.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa de la intensidad en el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hipótesis Específica 3:

- **H3:** La frecuencia se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

- **H0:** La frecuencia no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

			Frecuencia					Total
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Autoconcepto físico	Falso	Recuento	4	3	0	0	0	7
		Recuento esperado	,6	1,2	2,2	1,7	1,2	7,0
	Casi siempre falso	Recuento	0	5	6	0	0	11
		Recuento esperado	1,0	2,0	3,4	2,7	2,0	11,0
	A veces verdadero/falso	Recuento	0	0	8	4	0	12
		Recuento esperado	1,1	2,1	3,7	2,9	2,1	12,0
	Casi siempre verdadero	Recuento	0	0	0	7	2	9
		Recuento esperado	,8	1,6	2,8	2,2	1,6	9,0
	Verdadero	Recuento	0	0	0	0	6	6
		Recuento esperado	,5	1,1	1,9	1,5	1,1	6,0
	Total	Recuento	4	8	14	11	8	45
		Recuento esperado	4,0	8,0	14,0	11,0	8,0	45,0

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	92,370 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	88,790	16	,000
Asociación lineal por lineal	37,876	1	,000
N de casos válidos	45		

a. 25 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,53.

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,820	,000
N de casos válidos		45	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de la frecuencia con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Están relacionados significativamente.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa de la frecuencia en el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Hipótesis específica 4:

- **H4:** La duración se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

- **H0:** La duración no se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

		Tabla cruzada Autoconcepto físico*Duración						Total
		Duración	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Autoconcepto físico	Falso							Recuento
		Recuento esperado	,6	2,3	2,0	1,1	,9	7,0
	Casi siempre falso	Recuento	0	11	0	0	0	11
		Recuento esperado	1,0	3,7	3,2	1,7	1,5	11,0
	A veces verdadero/falso	Recuento	0	1	11	0	0	12
		Recuento esperado	1,1	4,0	3,5	1,9	1,6	12,0
	Casi siempre verdadero	Recuento	0	0	2	7	0	9
		Recuento esperado	,8	3,0	2,6	1,4	1,2	9,0
	Verdadero	Recuento	0	0	0	0	6	6
		Recuento esperado	,5	2,0	1,7	,9	,8	6,0
	Total	Recuento	4	15	13	7	6	45
		Recuento esperado	4,0	15,0	13,0	7,0	6,0	45,0

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	134,264 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	108,856	16	,000
Asociación lineal por lineal	40,355	1	,000
N de casos válidos	45		

a. 25 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,53.

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,865	,000
N de casos válidos		45	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de la duración con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019. Están relacionados significativamente.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa de la duración en el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

6. CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis general (hipótesis del investigador) que establece que si hay relación significativa de la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Estos resultados que hemos obtenido tienen cierta concordancia con lo que sostiene Huamanchumo (2019), realizó la tesis: “Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018”. Su objetivo general fue determinar la relación entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas. Dicho estudio es de diseño descriptivo correlacional y con un enfoque cuantitativo. La muestra se conformó por 53 estudiantes de los ciclos de 2 y 3ero. Los instrumentos aplicados fueron, para medir el autoconcepto físico empleó el cuestionario CAF de Goñi et al., y como modo de medición de la variable independiente utilizó una encuesta de 10 preguntas con 2 alternativas cerradas, validado por expertos de la UNMSM. Posteriormente de haber realizado el procesamiento de datos, llegó a la conclusión afirmando de que ambas variables se asocian significativamente obteniendo un nivel ($P\text{-value}=0.000$ $0<0.05$). Precizando además que dicho grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

Estos datos verificados nos permiten exponer y explicar que la actividad física tiene una relación significativa con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria, de ese modo, se debe poner mucho más interés por promover o adecuar estrategias en promoción de la actividad física en beneficio de una buena salud y como parte de su desarrollo o formación. Si bien es cierto, la población de estudio varía al de Huamanchumo (2019), se sugiere que deban realizarse posteriores investigaciones sobre el tema para poder llegar a un consenso adecuado a favor de que este, brinde beneficios a la población.

Con respecto a la hipótesis específica 1, los resultados de las pruebas estadísticas, confirman que el tipo se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Estos resultados concuerdan con los hallados por Fernández (2017), realizó la investigación: “Autoconcepto físico, imagen corporal y nivel de actividad física en función de la percepción de acoso escolar en el alumnado de 6° Ed. Primaria y 1° ESO”. En esta tesis, se planteó como objetivos generales asociar las particularidades sociodemográficas, la imagen del cuerpo y la actividad física con el autoconcepto físico de los alumnos de 6° Ed. Primaria y 1° ESO. La metodología es de tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental de corte transversal y con un enfoque cuantitativo, conformado por un total de 3227 estudiantes comprendido entre los 10-16 años. Los instrumentos utilizados con relación a las variables son el CAF de Goñi et al., para autoconcepto físico y el cuestionario PAQ-C para la actividad física adolescente principalmente. Finalmente, este autor concluye que aquellos escolares que realizan actividad física extraescolar obtienen un puntaje mayor en las dimensiones del autoconcepto físico como lo son: la habilidad física, la condición física y el autoconcepto general.

Estos datos verificados nos permiten exponer y explicar que el tipo de actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria, de ese modo, se debe considerar la práctica de actividades físicas recreativas, promoviendo estas actividades en los adolescentes que son muy beneficiosas, brindando aquellas experiencias positivas para consolidar un adecuado autoconcepto físico.

Así mismo, luego de haberse realizado el procesamiento y análisis de los resultados estadísticos, se confirma la hipótesis específica 2: La intensidad se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

En ese aspecto, estos resultados tienen cierta concordancia con lo propuesto por los autores, Revuelta, Esnaola & Goñi (2016), efectuaron la investigación: Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente, en la Universidad Autónoma

de Madrid, España. En el objetivo del presente trabajo, sometieron a evaluación dos modelos opuestos sobre las relaciones entre ambas variables. La metodología se manifiesta con un muestreo de tipo incidental a través de colaboradores, en el cual participaron como objeto de estudio 704 jóvenes (damas y varones) entre los 11-19 años. Como parte de la recolección de datos, aplicaron el CAF de Goñi et al. (2006) para medir el autoconcepto físico, y, para medir la actividad físico-deportiva, emplearon un cuestionario de elaboración propia ad hoc, el cual incluyó la frecuencia, la duración y la intensidad. Posterior al análisis de los datos recolectados e interpretación de los mismos, se concluye que en ambos modelos se influyen proporcionalmente, siendo más favorable de que el autoconcepto físico influye sobre la actividad físico-deportiva. Así mismo, señalan que tanto estos indicadores como la frecuencia, la duración y la intensidad, tienen una relación estadística muy significativa ($p < 0,05$) con el autoconcepto físico general.

Estos datos verificados nos permiten exponer y explicar que la intensidad de la actividad física tiene una relación significativa con el autoconcepto físico, de este modo y apoyado del estudio de Revuelta, Esnaola & Goñi (2016), de esta manera debe considerarse en realizar aquellas actividades físicas que comprendan una intensidad en adecuada, pudiendo ser esta moderada o alta para en beneficio de que se relaciona con un buen autoconcepto físico.

Posteriormente de haber realizado el proceso estadístico, concluimos la confirmación de la hipótesis específica 3: La frecuencia se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Teniendo en cuenta estos resultados que hemos obtenido en la investigación, concuerdan con lo que sostiene la tesis de Fernández (2017), el cual se titula: “Autoconcepto físico, imagen corporal y nivel de actividad física en función de la percepción de acoso escolar en el alumnado de 6° Ed. Primaria y 1° ESO”. Esta tesis, planteó los objetivos generales: asociar las particularidades sociodemográficas, la imagen del cuerpo y la actividad física con el autoconcepto físico de los alumnos de 6° Ed. Primaria y 1° ESO. La metodología es de tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental de

corte trasversal y con un enfoque cuantitativo, conformado por un total de 3227 estudiantes comprendido entre los 10-16 años. Los instrumentos utilizados con relación a las variables son el CAF de Goñi et al., para autoconcepto físico y el cuestionario PAQ-C para la actividad física adolescente principalmente. En esta investigación, el autor concluye que las personas que se encuentran físicamente más activas, refiriéndose a que realizando actividad física frecuentemente se incrementa las dimensiones de habilidad física, condición física y el autoconcepto general, todas ellas pertenecientes al autoconcepto físico.

Estos datos verificados nos permiten exponer y explicar que la frecuencia de la actividad física tiene una relación significativa con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria, por ello, se debe considerar y tener mucho interés por realizar o practicar actividad física de modo frecuente o con una frecuencia intermedia o mayor en razón de mejorar o mantener una buena salud y un buen autoconcepto físico.

Por último, los resultados estadísticos hallados confirman la hipótesis específica 4: La duración se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

En ese aspecto, estos resultados tienen cierta concordancia con lo propuesto por los autores Álvarez et al. (2015), concretaron la investigación: Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios, en la Universidad de Murcia, España. En este estudio se planteó como objetivo reconocer las diferencias del autoconcepto físico en aquellos que practican y no regularmente actividad física en personas que estudian en la universidad. Respecto a la metodología de este trabajo, se presenta como un estudio con un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia, así mismo, para que dicho estudio resulte fiable, establecieron incluir como muestra solamente a los estudiantes universitarios regulares de la Facultad de Psicología, de esa manera, fueron 208 universitarios que conformaron la muestra, ubicándose en edades entre los 18 y 31 años. Se emplearon para la recolección de datos, los instrumentos, el cuestionario de autoconcepto físico de Moreno y Cervelló; en el caso de la actividad física, aplicaron un cuestionario que permitiera medir la realización de actividad física, así como,

conocer si tenían una práctica regular (150 minutos o más) a la semana. Posterior al análisis de los datos recolectados y la interpretación de los mismos, se concluye que hay diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$) afirmando que aquellos que practican regularmente actividad física poseen mejor autoconcepto físico de los que no lo realizan, así mismo, señalan que este debe de ser 150 minutos o más a efectuar actividad física a la semana para obtener esta mejoría.

Estos datos verificados nos permiten exponer y explicar que la duración de la actividad física tiene una relación significativa con el autoconcepto físico de los estudiantes del 4° de secundaria. Si bien es cierto, la población de esta tesis varía al de la población de estudio propuesto por los autores Álvarez et al. (2015), se sugiere que deban realizarse posteriores investigaciones sobre el tema para poder llegar a un consenso adecuado a favor de que este, brinde beneficios a la población. Así mismo, debemos resaltar que en ambos estudios se afirma que la duración de la actividad física tiene relación significativa con el autoconcepto físico, por ello, se debe considerar y poner una especial atención a la duración de la práctica de actividad física.

CONCLUSIONES

A un nivel de significancia del 5%, estadísticamente, hay evidencia para llegar a la conclusión de que la actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Se tiene evidencia estadística para concluir lo siguiente, el tipo de actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los escolares del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019, con un nivel de significancia del 5%.

De acuerdo a los resultados estadísticos, a un nivel de significación del 5%, hay evidencia para sostener que la intensidad de la actividad física con el autoconcepto físico está relacionada significativamente en los alumnos del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

Se concluye, según los resultados obtenidos del análisis estadístico (sig. 5%), la frecuencia de la actividad con el autoconcepto físico tiene relación significativa, en el grupo estudiantil del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.

A un nivel de significación del 5%, estadísticamente, hay evidencia para sostener que la duración de la actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de la muestra de estudio.

RECOMENDACIONES

Partiendo del análisis estadístico previo y de las conclusiones a las que se llegó y las cuales se detallan en el apartado o capítulo anterior, a continuación, se elabora un conjunto de sugerencias convenientes para las autoridades, docentes u otra que se ubique dentro de este contexto en beneficio de alcanzar un adecuado desarrollo o de potencialidad en los escolares adolescentes.

En primera instancia, se sugiere a futuros investigadores que se encuentren relacionados a esta área como la de educación física a desarrollar estudios que se asemejen con la finalidad de poder afirmar desde un ámbito más general, que la actividad física también se relaciona con el autoconcepto físico.

Tomando en cuenta, la asociación entre estas dos variables, instamos a las autoridades (alcalde del distrito y/o directores) correspondientes a promover por medio de academias y talleres principalmente a impulsar la realización de actividad física, no solo para mejorar nuestro aspecto físico u orgánico sino además para potencializar efectos positivos como el autoconcepto físico.

Sugerimos al personal docente o educador a tener en cuenta la aplicación de ciertas actividades físicas, en especial las recreativas y/o deportivas con el propósito de obtener experiencias agradables que ayuden al desarrollo del autoconcepto físico. Recordemos priorizar lo divertido, antes que lo aburrido, lo entretenido antes que lo monótono, y sobre todo donde el adolescente sea el protagonista.

En esa misma línea, al profesor del área le sugerimos, respetar la capacidad o condición del estudiante para que regule de manera acorde y correcta la intensidad de cada uno de los ejercicios, tareas, actividades o juegos que emplee. No olvidar que debemos alentar al practicante en todo momento.

Por otro lado, se recomienda a la población escolar adolescente a practicar actividades físicas de un modo frecuente, siendo esta, interdiaria o diaria para un mayor aprovechamiento de sus beneficios físicos y en razón de la formación de su autoconcepto físico.

Por último, se exhorta a dicha población estudiantil y en general a ejecutar actividades físicas como las recreativas y/o deportivas, por un periodo no menor a 60 minutos tal como sostiene la OMS, claro está, cada uno debe conocer su capacidad o condición para poder sostener tal duración o en caso contrario, dividir en tres partes de 20 minutos por día e ir progresando.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Airasca, D. (2013). *LA CULTURA ESCOLAR, ¿UNA APROXIMACIÓN A LA CULTURA SEDENTARIA?* Buenos Aires, Argentina: Teseo. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=6p_os4tWlrcC&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica+airasca&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi50cHlsp7qAhVCF7kGHRVZCdgQ6AEwAXoECAQQAg#v=onepage&q=actividad%20fisica%20airasca&f=false
- Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., & González, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000200004
- Arias, F. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN* (sexta ed.). Caracas, Venezuela: Episteme. Obtenido de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Casimiro, A. (2016). *Actívate: Cuerpo y mente en movimiento* (cuarta ed.). Barcelona, España: Plataforma Editorial. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=RPWkDwAAQBAJ&pg=PT10&dq=%E2%80%99CLa+salud+no+lo+es+todo+pero+sin+salud+no+tenemos+nada%E2%80%9D+\(Shopenhauer\).&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj9uzf9tvpAhWJJrkGHQIPD5AQ6AEIJzAA#v=onepage&q=%E2%80%99CLa%20salud%20no%20lo%20es%20t](https://books.google.com.pe/books?id=RPWkDwAAQBAJ&pg=PT10&dq=%E2%80%99CLa+salud+no+lo+es+todo+pero+sin+salud+no+tenemos+nada%E2%80%9D+(Shopenhauer).&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj9uzf9tvpAhWJJrkGHQIPD5AQ6AEIJzAA#v=onepage&q=%E2%80%99CLa%20salud%20no%20lo%20es%20t)
- Catalina, J., Fraile, A., & Martín, L. (2009). EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 143-152. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832323016.pdf>
- Cazalla, N., & Molero, D. (2013). REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 43-64. Obtenido de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>

- Cegarra, J. (2012). *Los métodos de investigación*. (E. D. Santos, Ed.) Madrid, España. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=YROO_q6-wzgC&printsec=frontcover&dq=metodos+de+investigacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwiP1IuY5JPqAhUUIrkGHW1RDuEQuwUwAXoECA YQBw#v=onepage&q&f=false
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (sexta ed.). Madrid, España: Medica Panamericana. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA416&dq=autoconcepto+f%C3%ADsico&hl=es&sa=X&ved=0ahU KEwi2g8DjoJjpAhXom-AKH a6bAQoQ6AEINzAC#v=onepage&q=autoconcepto%20f%C3%ADsico&f=false>
- Cuba, R. (2017). Nivel de actividad física en escolares de 3°, 4°, 5° de Secundaria de los Colegios "San José" y "La Cantuta" Arequipa 2016. *Tesis de licenciatura*. Universidad Católica de Santa María, Perú. Obtenido de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6117>
- Fernández, M. (2017). Autoconcepto físico, imagen corporal y nivel de actividad física en función de la percepción de acoso escolar en el alumnado de 6° Educación Primaria y 1° Educación Secundaria Obligatoria. *Tesis doctoral*. Universidad de Extremadura, España. Obtenido de <http://dehesa.unex.es/handle/10662/6193>
- Frago, J. (2015). Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. *Tesis doctoral*. Universidad de Zaragoza, España. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- Giner, I. (2017). Relación entre la practica de la actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las prientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares. *Tesis doctoral*. Universidad de Alicante, España. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/74250/1/tesis_ismael_giner_mira.pdf
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (primera ed.). Córdoba, Argentina : Brujas. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=9UDXPe4U7aMC&pg=PA85&dq=dise%C3%B1os+de+investigacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwjliIPB6JPqAhWcGbkGHUcuB10Q6 AEW AHoECAEQAg#v=onepage&q=dise%C3%B1os%20de%20investigacion&f=false>

- Goñi, A., Ruiz, S., & Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico CAF*. Madrid , España: EOS. Obtenido de <http://www.psykor.es/images/docs/cuestionarios/manual-caf-2006.pdf>
- Guemes, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XXI(4), 233-244. Obtenido de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (sexta ed.). México D.F., México: McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huamanchumo, V. (2019). Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018. *Tesis de maestría*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11314>
- Lizárraga, D. (2017). AUTOCONCEPTO FÍSICO E INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DEL CENTRO POBLADO ALTO TRUJILLO. *Tesis de licenciatura*. Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/3168>
- López, Á. (2009). SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. EFECTOS POSITIVOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. *DIGITUM*, 13-14. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Montoya , A., Pinto, D., Taza, A., Meléndez , E., & Alfaro, P. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres-Lima. *Hered. Rehab.*(1), 21-31.

- Moral, J., Martínez, E., & Grao, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de la actividad física en adolescentes* (primera ed.). Sevilla, España: WANCEULEN. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=5-niCgAAQBAJ&pg=PA55&dq=motivaciones+para+la+practica+de+la+actividad+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjI6uPov5nqAhXhGbkGHQieBk0Q6AEwAXoECAMQA#v=onepage&q=motivaciones%20para%20la%20practica%20de%20la%20actividad%20fisica>
- Moreno, A. (2016). *La adolescencia* (primera ed.). Barcelona, España: UOC. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=qH3LDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=que+es+la+adolescencia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwig74aC8uTpAhUVHrkGHWhFAqMQ6AEIJzAA#v=onepage&q=que%20es%20la%20adolescencia&f=false>
- Muntané, J. (2010). INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN BÁSICA. *RAPD*, 33(3), 221-227. Obtenido de <file:///C:/Users/User/Downloads/RAPD%20Online%202010%20V33%20N3%2003.pdf>
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (23 de Octubre de 2019). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (22 de Noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- OPS. (24 de Mayo de 2016). *México y otros países de las Américas y del mundo compartieron experiencias exitosas contra la obesidad infantil en la 69a Asamblea Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1118:mexi

co-y-otros-paises-de-las-americas-y-del-mundo-compartieron-experiencias-exitosas-
contra-la-obesidad-infantil-en-la-69a-asamblea-mundial-de-la-salud&Itemid=499

Quiñones , L. (2018). Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017. *Tesis de licenciatura*. Universidad César Vallejo, Perú. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9394>

Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). RELACIONES ENTRE EL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ADOLESCENTE. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 561-581. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310010.pdf>

Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez , A. (2006). EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF): LA INDEPENDENCIA DE SUS ESCALAS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369-382. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312031.pdf>

Salazar, M., Icaza, M., & Alejo, O. (2018). LA IMPORTANCIA DE LA ÉTICA EN LA INVESTIGACIÓN. *Universidad y Sociedad*, 10(1), 305-311. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n1/2218-3620-rus-10-01-305.pdf>

Saura, P. (1996). *La Educación Del Autoconcepto: Cuestiones y Propuestas*. Murcia, España: EDITUM. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=d0PmogVYtdcC&pg=PA49&dq=autoconcepto&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiV6fq-pfpAhXkQd8KHXXeDfEQ6AEIJzAA#v=onepage&q=autoconcepto&f=false>

Serra, L., Román, B., & Aranceta, J. (2006). *Actividad física y salud*. Barcelona, España: MASSON S.A. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=HoBRW1Nk8SIC&pg=PA2&dq=toda+actividad+f%C3%ADsica+planificada+y+estructurada+que+se+realiza+con+la+intenci%C3%B3n+de+mejorar+o+mantener+uno+o+varios+aspectos+de+la+condici%C3%B3n+f%C3%ADsica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiDhrr>

- Silva, M., & Brain, M. (2006). *Validez Y Confiabilidad Del Estudio Socioeconomico*. (UNAM, Ed.) Coyoacán, México D.F. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=q0EzLNie4kYC&pg=PA63&dq=validez+y+confiabilidad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjHqPP3g5TqAhXIHLkGHXUVABcQ6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q=validez%20y%20confiabilidad&f=false>
- Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad. *Tesis doctoral*. Universidad de Granada, España. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/28540>
- Tucno, J. (2015). Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014. *Tesis de licenciatura*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4618>
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. Nueva York, USA: UNICEF. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=9ZjGWivzrEUC&printsec=frontcover&dq=adolescencia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj-8Y2K8uTpAhUiGbkGHeRXCNgQ6AEINzAC#v=onepage&q=adolescencia&f=false>

ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.”

INVESTIGADOR: SOLOGORRE TORRES, NILTON KLISMANN.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera la actividad física se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.	HIPÓTESIS GENERAL La actividad física se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.	VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo • Intensidad • Frecuencia • Duración 	<ul style="list-style-type: none"> – Recreativas – Domesticas – Sedentarias – Vigorosa – Moderada – Baja – Semanal – Minutos – Horas 	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental MÉTODO DE INVESTIGACIÓN General: Hipotético deductivo Específico: Estadístico

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICOS				
<p>¿De qué manera el tipo se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?</p> <p>¿De qué forma la intensidad se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?</p>	<p>Establecer la relación entre el tipo con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p> <p>Demostrar la relación entre la intensidad con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>	<p>El tipo se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p> <p>La intensidad se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>AUTOCONCEPTO FÍSICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad física • Condición física • Atractivo físico • Fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> – Percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes. – Capacidad de aprender deportes. – Seguridad personal y predisposición ante los deportes. – Condición y forma física. – Resistencia y energía física. – Confianza del estado físico. – Percepción de la apariencia física propia. – Seguridad y satisfacción por la imagen propia. – Verse y/o sentirse fuerte. – Predisposición a realizar ejercicios de fuerza. 	<p>POBLACION DE ESTUDIO 45 estudiantes del nivel secundaria de la I.E. 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.</p> <p>MUESTRA DE ESTUDIO 45 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra.</p> <p>MUESTREO Aleatorio simple</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA: cuestionario de elaboración de propia</p> <p>AUTOCONCEPTO FÍSICO: Cuestionario de autoconcepto físico de Goñi et al. (2006)</p>

<p>¿De qué modo la frecuencia se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?</p>	<p>Establecer la relación entre la frecuencia con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>	<p>La frecuencia se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto físico general • Autoconcepto general 	<ul style="list-style-type: none"> – Opinión y sensaciones positivas en lo físico. – Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. 	
<p>¿De qué modo la duración se relaciona con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019?</p>	<p>Determinar la relación entre la duración con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>	<p>La duración se relaciona significativamente con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.</p>				

ANEXO 02: MATRIZ DE ELABORACION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS ORGANIZADO EN VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES.

INVESTIGADOR: SOLOGORRE TORRES, NILTON KLISMANN

TITULO	“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.”			
OBJETIVO GENERAL	Determinar la relación entre la actividad física con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra en el año 2019.			
VARIABLE X	ACTIVIDAD FÍSICA			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Devís (2000, tomado de Airasca, 2013), define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (pág. 92)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	La Actividad física se va a operacionalizar desglosando en las siguientes dimensiones: tipo, intensidad, frecuencia y duración. (Tercedor, 1998)			
DIMENSIONES	INDICADORES	REDACCIÓN DE ITEMS	TIPO DE INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Tipo	<ul style="list-style-type: none"> - Recreativo - Doméstico - Sedentario 	<p>1. Durante última la semana, ¿En cuál de todas estas actividades físicas percibiste una sensación de alegría y de que eres fuerte físicamente?</p> <p>Juego lúdico (con una pelota, las chapadas). Ejercicio (correr, flexiones de brazos, saltar la cuerda o subir escaleras). Bailar o danzar.</p> <p>Limpiar (cuarto, sala, baño o cocina). Lavar (ropa, platos, u otro). Ir de compras (caminando).</p> <p>Ver tv (acostado o sentado). Videojuegos. Tareas escolares.</p>	<p>Encuesta (cuestionario) Elaboración propia</p>	<p>Politémica</p> <p>Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)</p>

Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> – Alta – Moderada – Leve o baja 	<p>2. Durante la última semana, ¿En cuál de estas actividades percibiste mucha confianza y satisfacción personal?</p> <p>Salir a correr, hacer ejercicio, jugar (pelota o chapadas), bailar o danzar.</p> <p>Ir de compras caminando, limpiar o lavar.</p> <p>Ver tv (acostado o sentado), jugar videojuegos o realizar tareas escolares.</p>		
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> – Semanal 	<p>3. Durante la última semana, ¿Cuántas veces realizaste actividad física (ejercicio, baile o jugar lúdico) para mejorar tu condición física?</p>		
Duración	<ul style="list-style-type: none"> – Minutos – Horas 	<p>4. Durante la última semana, ¿Cuánto tiempo dedicaste a bailar, jugar lúdicamente o hacer ejercicio para mejorar o mantener tus habilidades físicas?</p> <p>Menos de 60’.</p> <p>Más de 60’.</p>		
VARIABLE Y DEFINICIÓN CONCEPTUAL	AUTOCONCEPTO FÍSICO			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Cox, R. (2008), precisa el autoconcepto físico como: “la percepción que las personas tiene de sí mismas en relación a su físico”. (pág. 416)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	La Autoconcepto físico se va a operacionalizar desglosando en las siguientes dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza. (Goñi et al., 2006)			
DIMENSIONES	INDICADORES	REDACCIÓN DE ITEMS	TIPO DE INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Habilidad Física	<ul style="list-style-type: none"> – Percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes. – Capacidad de aprender deportes. – Seguridad personal y predisposición ante los deportes. 	<p>1, 6;</p> <p>17, 23;</p> <p>28, 33.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Goñi et al. (2006)</p>	<p>Politómica</p> <p>Falso (1)</p> <p>Casi siempre falso (2)</p> <p>A veces verdadero /falso (3)</p> <p>Casi siempre verdadero</p>

Condición física	<ul style="list-style-type: none"> - Condición y forma física. - Resistencia y energía física. - Confianza del estado físico. 	<p style="text-align: center;">2, 7; 11, 18, 24; 29.</p>		(4) Verdadero (5)
Atractivo Físico	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de la apariencia física propia. - Seguridad - Satisfacción por la imagen propia. 	<p style="text-align: center;">8; 12, 19, 25; 30, 34.</p>		
Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> - Ver y/o sentirse fuerte - Predisposición a realizar ejercicios de fuerza. 	<p style="text-align: center;">3, 9; 13, 20, 31, 35.</p>		
Autoconcepto Físico General	<ul style="list-style-type: none"> - Opinión y sensaciones positivas en lo físico. 	<p style="text-align: center;">4, 14, 16; 21, 26; 36.</p>		
Autoconcepto General	<ul style="list-style-type: none"> - Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. 	<p style="text-align: center;">5, 10, 15; 22; 27, 32.</p>		

ANEXO 03: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE LA VARIABLE X

ENCUESTA

Cuestionario para ser aplicado a los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos.

Observación preliminar

Este cuestionario/ficha de cotejo, corresponde a un sondeo de opiniones por parte de la muestra estudiada, el cual ellos deben responder las preguntas con mucha sinceridad y honestidad. Se trata, por consiguiente, de un estudio académico, sin ninguna finalidad comercial.

No es necesario que usted escriba su nombre y apellidos o firme el cuestionario. Sus respuestas no serán nunca identificadas ni se hará uso de ellas de manera particular.

Seguros de su interés en facilitar sus sinceras opiniones, le quedo agradecido por ello.

Nota importante

- a. Con el objeto de que sus respuestas sean enteramente personales, no consulte las preguntas con otras personas antes o en el momento de contestarlas.
- b. Marque SOLO UNA RESPUESTA a cada pregunta. Marque con una equis (X).
- c. Todas las respuestas son IMPORTANTES, cualquiera que sea la respuesta a las preguntas.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA

Información general

Nunca (1)

Casi nunca (2)

A veces (3)

Casi siempre (4)

Siempre (5)

APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA						
DIMENSION 1: TIPO		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Durante última la semana, ¿En cuál de todas estas actividades físicas percibiste una sensación de alegría y de que eres fuerte físicamente?					
Juego lúdico (con una pelota, las chapadas)						
Ejercicio (correr, flexiones de brazos, saltar la cuerda o subir escaleras)						
Bailar o danzar						
Limpiar (cuarto, sala, baño o cocina)						
Lavar (ropa, platos, u otro)						
Ir de compras (caminando)						
Ver tv (acostado o sentado)						
Videojuegos						
Tareas escolares						
DIMENSION 2: INTENSIDAD		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
2	Durante la última semana, ¿En cuál de estas actividades percibiste mucha confianza y satisfacción personal?					
Salir a correr, hacer ejercicio, jugar (pelota o chapadas) o bailar o danzar						
Ir de compras caminando, limpiar o lavar						
Ver tv (acostado o sentado), jugar videojuegos o realizar tareas escolares						
DIMENSION 3: FRECUENCIA		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
3	Durante la última semana, ¿Cuántas veces realizaste actividad física (ejercicio, baile o juego lúdico) para mejorar tu condición física?					
DIMENSION 4: DURACIÓN		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
4	Durante la última semana, ¿Cuánto tiempo dedicaste a bailar, jugar lúdicamente o hacer ejercicio para mejorar o mantener tus habilidades físicas?					
Menos de 60'						
Más de 60'						

ANEXO 03: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS DE LA VARIABLE Y

ENCUESTA

Observación preliminar

Este cuestionario/ficha de cotejo, corresponde a un sondeo de opiniones por parte de la muestra estudiada, el cual ellos deben responder las preguntas con mucha sinceridad y honestidad. Se trata, por consiguiente, de un estudio académico, sin ninguna finalidad comercial.

No es necesario que usted escriba su nombre y apellidos o firme el cuestionario. Sus respuestas no serán nunca identificadas ni se hará uso de ellas de manera particular.

Seguros de su interés en facilitar sus sinceras opiniones, le quedo agradecido por ello.

Instrucciones:

En este cuestionario encontraras afirmaciones sobre sentimientos e ideas que las personas solemos tener. Recuerda que NO ES UN EXAMEN, por lo tanto, no hay respuestas buenas ni malas. Solo queremos conocer tu opinión y que tú te conozcas un poco mejor.

Por favor, te pedimos que leas cada frase detenidamente antes de contestar y que pienses si vale para ti. Tú debes marcar con una equis (X) el cuadro que mejor represente tu opinión. Según el siguiente criterio.

1. Falso
2. Casi siempre falso
3. A veces verdadero a veces falso
4. Casi siempre verdadero
5. Verdadero

Hagamos un ejemplo para comprender mejor la forma de responder

ME GUSTA HACER DEPORTES

Si marcas:

1. Falso
2. Casi siempre falso
3. A veces verdadero a veces falso
4. Casi siempre verdadero
5. Verdadero

Tu contesta:

1. No me gusta hacer deporte.
2. La mayoría de veces no me gusta hacer deporte
3. A veces me gusta hacer deportes otras veces no
4. Casi siempre me gusta hacer deportes
5. Siempre me gusta hacer deportes

¿Alguna duda? En este test no se controla el tiempo. Adelante.

Por favor, comprueba que has contestado todas las preguntas.

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF)

GENERO: _____

EDAD: _____

Nº	VARIABLE: AUTOCONCEPTO FISICO (ÍTEMS)	OPCIONES DE RESPUESTA				
		FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO /FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO
1	Soy bueno/a en los deportes					
2	Tengo mucha resistencia física					
3	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4	Físicamente me siento bien					
5	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
6	No tengo cualidades para los deportes					
7	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
8	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
9	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
10	Me siento feliz					
11	Estoy en buena forma física					
12	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
16	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
17	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
18	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
20	Destaco en actividades en las que se precisa Fuerza física					
21	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22	Desearía ser diferente					

23	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24	En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
25	No me gusta mi imagen corporal					
26	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27	Estoy haciendo bien las cosas					
28	Practicando deportes soy una persona hábil					
29	Tengo mucha energía física					
30	Soy guapo					
31	Soy fuerte					
32	No tengo demasiadas cualidades como persona					
33	Me veo torpe en las actividades deportivas					
34	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza					
36	Físicamente me siento peor que los demás					

ANEXO 04: JUICIO DE EXPERTOS
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Apellidos Y Nombres: Anchante Ríos Luis Alberto.

Grado Académico: Magister.

Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas.

Título De La investigación: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 %: (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					X
Objetividad	Está formulado con conductas observables				X	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organización	Existe organización y lógica					X
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					X
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						90%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 90%

Valoración Cualitativa: Es válido y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido para su aplicabilidad

Lugar y fecha: Lima 02 de agosto del 2019

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 21546087

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
 ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE
 FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



Apellidos Y Nombres: Quintana Otero Ramiro Norberto

Grado Académico: Magister.

Institución donde labora: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Título De La investigación: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 %: (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					X
Objetividad	Está formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organización	Existe organización y lógica					X
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					X
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						90%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 90%

Valoración Cualitativa: Es válido y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido para ser aplicado

Lugar y fecha: Lima 05 de agosto del 2019

FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 08756733

Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
 ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
 FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
 JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Alarcón Anco Ronald Jesús
 Grado Académico: Doctor en Administración de Empresas
 Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
 Título De la investigación: "LA ACTIVIDAD FISICA Y SU RELACION CON EL AUTOCONCEPTO FISICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019."

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organizacion	Existe organización y lógica.				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						95%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 95%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 05 de agosto del 2019

 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 30963512

ANEXO N°5 CONSENTIMIENTO INFORMADO

TESIS: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E 5179 LOS PINOS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA, 2019.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: SOLOGORRE TORRES, NILTON KLISMANN
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: I.E 5179 Los Pinos• Horarios: 14:00 a 16:00• Procedimiento: <p>Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará la encuesta de 10 ítems. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco.</p> <p>Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.</p>
RIESGOS
De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a la institución.
BENEFICIOS
Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los estudiantes del cuarto grado de secundaria.
COSTOS
No representa ningún costo para el encuestado.
INCENTIVOS O COMPENSACIONES
No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 05 minutos por entrevista• 15 minutos por encuesta |
| CONFIDENCIABILIDAD |
| La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis. |

CONFIDENCIABILIDAD

La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

Nombres y Apellidos: Nilton Klismann Sologorre Torres

DNI: 48095828

ANEXO N°6 DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo, Nilton Klismann Sologorre Torres; Identificado con D.N.I. 48095828; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: La actividad física y su relación con el autoconcepto físico de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra, 2019.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas “stricto sensu”; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.

2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello someténdome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.

19 de marzo del 2022

Nilton Klismann Sologorre Torres
DNI: 48095828
HUELLA

