



Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**El ejercicio físico y su incidencia en la construcción de la imagen corporal en
estudiantes del Nivel Secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay
2022**

**Tesis
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación de Física y Deportes**

**Autor
Puicon Idefonzo, Nicky Alonso**

**Asesor
Mtro. Nicho Alcantara, Jose Leonel**

Huacho - Perú

2023

EL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN LA CONSTRUCCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	riuma.uma.es Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	hera.ugr.es Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.

DEDICATORIA

A mis padres quienes con tenacidad y cariño enrumbaron mi carrera profesional, a los docentes de la especialidad de Educación física, quienes compartieron con responsabilidad sus conocimientos y experiencias en las aulas universitarias, a mis compañeros de promoción por siempre alentarnos a concluir la meta, a Dios gracias mil.

INDICE

DEDICATORIA	iii
INDICE.....	iv
RESUMEN	vii
ABSTRAC	viii
INTRODUCCION	ix
CAPÍTULO I.....	11
PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Antecedentes.....	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales	16
CAPITULO III.....	30
METODOLOGIA.....	30
3.1. Diseño metodológico	29
3.2.1. Población.....	30
CAPITULO IV.....	31
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	32
CAPITULO V	48
DISCUSION,.....	48
5.1 Discusión de resultados	48
CAPITULO VI.....	50
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
6.1. Conclusiones.....	50
6.2. Recomendaciones.....	51

INDICE DE TABLAS

Tabla 3 Frecuencia variable ejercicio fisico	31
Tabla 4 Frecuencia duracion del ejercicio	32
Tabla 5 Frecuencia del ejercicio	33
Tabla 6 Intensidad del ejercicio	34
Tabla 7 Frecuencia imagen corporal	35
Tabla 8 Insatisfaccion corporal.....	36
Tabla 9 Preocupacion por el peso.....	37
Tabla 10 Prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov.....	38
Tabla 11 Relación entre ejercicio fisico e imagen corporal	39
Tabla 12 Relación entre duración del ejercicio físico y la imagen corporal	41
Tabla 13 Relación entre La frecuencia del ejercicio físico y la imagen corporal.....	43
Tabla 14 Relación entre La intensidad del ejercicio físico y la imagen corporal.....	45

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Porcentaje variable ejercicio fisico	31
Figura 2 Porcentaje duracion del ejercicio	32
Figura 3 Porcentaje de frecuencia del ejercicio.....	33
Figura 4 Intensidad del ejercicio	34
Figura 5 Porcentaje de imagen corporal.....	35
Figura 6 Porcentaje Insatisfaccion corporal	36
Figura 7 Porcentaje Preocupacion por el peso.....	37
Figura 8 Relación entre ejercicio fisico e imagen corporal	40
Figura 9 Relación entre duración del ejercicio físico y la imagen corporal.....	42
Figura 10 Relación entre La frecuencia del ejercicio físico y la imagen corporal.....	44
Figura 11 Relación entre La intensidad del ejercicio físico y la imagen corporal	46

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo establecer la relación de incidencia entre el ejercicio físico y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán - Hualmay 2022. por lo que se consideró el nivel relacional de investigación con diseño no experimental en base a un enfoque cuantitativo, la unidad de estudio estuvo conformada por 120 estudiantes quienes respondieron el cuestionario Likert para medir las variables de estudio. Los resultados registraron un coeficiente de correlación de 0,685 y una significancia $<0,05$ evidenciándose una asociación de incidencia positiva y de rango moderado entre el ejercicio físico y la construcción de la imagen corporal. Asimismo, al contrastar la hipótesis las hipótesis específicas, se registró que la duración del ejercicio incide directamente en la construcción de la imagen corporal, el valor de relación fue de 0,889, evidenciándose que hay una relación positiva de rango muy fuerte entre las variables, del mismo modo se demostró que la frecuencia del ejercicio tiene incidencia positiva en la construcción de la imagen corporal, el valor de relación fue de $r=0,656$ un rango moderado, mientras que la relación entre la intensidad del ejercicio y la construcción de la imagen corporal tuvo incidencia positiva pero de rango moderado con un valor de 0,533. Se concluye que existe una correlación de incidencia positiva y de rango moderado entre el ejercicio físico y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Palabras Claves: Ejercicio físico, Imagen corporal

ABSTRAC

The objective of the research was to establish the incidence relationship between physical exercise and the construction of body image in secondary school students of the I.E. Domingo Mandamiento Sipan - Hualmay 2022. For what was considered the relational level of research with a non-experimental design based on a quantitative approach, the study unit consisted of 120 students who answered the Likert questionnaire to measure the study variables. The results registered a correlation coefficient of 0.685 and a significance <0.05 , showing an association of positive incidence and moderate range between physical exercise and the construction of body image. Likewise, when contrasting the hypothesis with the specific hypotheses, it was recorded that the duration of the exercise directly affects the construction of the body image, the relationship value was 0.889, evidencing that there is a very strong positive relationship between the variables, of the In the same way, it was shown that the frequency of exercise has a positive impact on the construction of body image, the relationship value was $r= 0.656$, a moderate range, while the relationship between the intensity of exercise and the construction of body image had positive incidence but moderate range with a value of 0.533. It is concluded that there is a correlation of positive incidence and of moderate range between physical exercise and the construction of body image in students of the secondary level of the I.E. Sunday Commandment Sipán- Hualmay 2022.

Keywords: Physical exercise, Body image

INTRODUCCION

Los efectos de la pandemia vienen manifestándose con una serie de cambios físicos, fisiológicos y emocionales en el ser humano, el tiempo de cuarentena y de encierro ha motivado una vida pasiva, sedentario ligado a la completa inactividad corporal, acrecentando problemas de obesidad, diabetes y otras enfermedades ligadas a la falta de ejercicio y al habito alimentario. Sin embargo, los efectos no solo son físicos y fisiológicos sino también de tipo psicológico y emocional. Charles y Elliot, en el 2016, resaltaron que el ejercicio físico es la mejor forma de aliviar la ansiedad a través de la liberación del exceso de adrenalina y la producción de endorfinas. Además, añadieron otros beneficios de su práctica, por ejemplo, el aumento de confianza en uno mismo y la mejora del ánimo.

Asimismo, existen estudios que indican que ciertas prácticas de ejercicio físico inclinados hacia la modelación del cuerpo podrían resultar negativos al relacionarse con la preocupación por la imagen corporal. Valles, Hernández, Balos, Moncada-Jiménez, y Rentería, en el 2020, estudiaron empíricamente el riesgo de trastornos alimenticios en adolescentes deportistas y un grupo de control, concluyendo que los participantes que practican asiduamente el ejercicio físico muestran mayor insatisfacción corporal que quienes no lo practican frecuentemente; los autores explican esta diferencia atribuyendo la causa a la presión psicológica que se ejerce a los atletas en el mantenimiento de su imagen corporal.

En la investigación se confrontan las variables ejercicio físico y construcción de la imagen corporal para encontrar la relación de incidencia en estudiantes de la educación básica de nivel secundaria, en el proceso de estudio se tuvo en cuenta el nivel de investigación relacional, con un enfoque cuantitativo. En el aspecto metodológico, se determinó la validez y la confiabilidad de los instrumentos como etapa previa a su aplicación.

El informe final de la tesis está diseñado de acuerdo al esquema propuesto por la oficina de grados y títulos de la facultad de educación y a las normas APA de versión actual.

EL AUTOR

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El ejercicio físico es una conducta que se manifiesta a través de una actividad física corporal de movimiento con el fin de mantener la aptitud física, la salud y el bienestar.

Hoy en día la actividad física está ausente en el hábito de vida de los jóvenes y adolescentes, con mayor ausencia en la edad adulta, sus efectos se evidencian en su imagen corporal y en enfermedades ligadas a la alimentación como, el sobrepeso, la obesidad, o en otros casos la desnutrición. El contexto de pandemia del covid 19 cambió nuestro modo de vida y con ello nuestro hábito alimenticio, el encierro por la cuarentena ocasionó una vida sedentaria para todos, sin la salida a las caminatas a las actividades físicas acostumbrados a realizarlos en gimnasio, en la playa en los campos deportivos o en lugares libres y de esparcimiento, todos fueron cerrados reduciéndonos el espacio de nuestras actividades deportivas y físicas durante dos años, en muchos lugares aún se persiste en ello. Hoy se evidencian los efectos de la cuarentena en la imagen corporal de los jóvenes y adolescentes, el aumento de peso o sobrepeso, la obesidad, la diabetes y otras enfermedades ligadas a la vida sedentaria y a la alimentación.

Muchos investigadores concluyen que el ejercicio físico tiene una incidencia positiva en la imagen corporal, en la autoestima misma y en la aptitud del sujeto, el querer bajar de peso, mantener la línea o el cuerpo, pasa por restringirse a una alimentación normal y a recurrir a dietas o a actos de volemia y otras contraindicaciones.

A nivel internacional como en Costa Rica, Argentina, se tiene que, se han reportado problemas nutricionales, desórdenes, distorsiones, ansiedad, relacionada con la imagen corporal, insatisfacción corporal, y deseo por la delgadez en hombres y mujeres de diferentes edades y

grupos étnicos, sin embargo, estos problemas son más comunes en personas con sobrepeso y obesidad, son ellos que a falta de ejercicios ocasionan las anomalías corporales, deteriorando su imagen y yo personal.

De acuerdo con Moncada (2008) respecto a la imagen corporal refiere que:

La imagen corporal es un componente del yo, y se ha estimado que una cantidad importante de mujeres y hombres de diversas edades, razas y orígenes étnicos poseen insatisfacción de su imagen corporal. Por lo tanto, el tema de la imagen corporal preocupa a la opinión pública ya que se le ha relacionado con conductas tales como los desórdenes alimenticios.

La anorexia y la bulimia constituyen las enfermedades más importantes. (p. 57).

A nivel Nacional esta problemática se observa en diversas instituciones educativas donde convergen adolescentes con muchos problemas de sobrepeso y obesidad como efecto de llevar una vida sin ejercicios físico, por lo que buscan permanentemente construir su imagen corporal recurriendo a trastornos como la volemia u otros tratamientos para disminuir su peso o combatir la obesidad, muchas veces sin resultado alguno, de aquí la relevancia de la investigación, para dar profundidad teóricamente a las variables ejercicio físico y imagen corporal de tal modo que sea el parámetro comparativo de lo que debería ser frente a lo que se observa en la realidad, por ello es que, al no investigar y abordar oportunamente la problemática en relación a estas variables, se podría afectar el desarrollo físico y emocional de los estudiantes, como prospectiva se plantea que hay una relación de incidencia del ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal de los jóvenes y adolescentes.

Dada la importancia de la investigación, en relación al impacto positivo, del ejercicio físico en la imagen corporal, se plantea el presente trabajo titulado “El ejercicio físico y su incidencia en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿De qué modo incide el ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

¿De qué modo incide la duración del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022?

¿De qué modo incide la frecuencia del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022?

¿De qué modo incide la intensidad del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022?

1.3. Objetivo

1.3.1. Objetivo general

Determinar la incidencia del ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

Demostrar la incidencia de la duración del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

Determinar cómo incide la frecuencia del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

Determinar cómo incide la intensidad del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

1.4. Justificación

El trabajo se justifica en lo teórico al ser un tema de actualidad nos permitió conocer con fundamentos científicos sobre los tipos de ejercicios físicos, la frecuencia y la intensidad, asimismo conceptualizar con rigurosidad la variable imagen corporal a fin de dar una interpretación rigurosa a los resultados de la investigación.

La ejecución de la presente investigación permitió de manera práctica y operativa dar recomendaciones para el desarrollo de ejercicios de diversas modalidades y frecuencias a los estudiantes de la EBR para construir su imagen corporal. También desde lo social contribuye con la comunidad educativa al ver el efecto del manejo y gestión de emociones para hacer frente a las adversidades educativas.

Desde el punto de vista metodológico se mostró los pasos a seguir y los aspectos a considerar para la medición de las variables ejercicio físico e imagen corporal con instrumentos validados que puedan ser útiles para futuras investigaciones en otros contextos educativos con la finalidad de tener mayores respuestas en cuanto a la relación de ambas variables.

1.5. Delimitación

En el presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta la conceptualización de las variables, ejercicio físico e imagen corporal, fundamentando la explicación con base científica, así también se definieron las dimensiones para efectos de una adecuada interpretación y explicación del fenómeno en estudio.

La unidad de estudio lo conformaron los estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan.

1.6. Viabilidad

La realización del presente estudio de investigación fue viable debido a que se contó con los medios suficientes y necesarios para desarrollar cada uno de las etapas que comprende su elaboración, tanto material como humana.

La viabilidad del estudio y la investigación se encuentran aseguradas dado al compromiso asumido como tesista, a la gestión presupuestaria y a la coordinación con el personal directivo, docente y estudiantes quienes fueron los sujetos participantes en el estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Aguirre, et al. (2017) con su estudio Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios, se propuso demostrar la asociación entre las variables tipificadas vinculadas al problema sobre la imagen corporal y el ejercicio físico. De acuerdo a los resultados, las dimensiones de la composición corporal y el ejercicio físico parecen estar asociados con la percepción y satisfacción de la imagen corporal. En una muestra no probabilística de 247 usuarios de gimnasios de la ciudad de Armenia, Colombia, de ambos sexos, se estudió la relación entre la imagen corporal y la práctica de ejercicio físico. A partir de un estudio No-Experimental, relacional, fue aplicado el modelo de siluetas de imagen corporal y la medición antropométrica, incluido el porcentaje de grasa según la ecuación Faulkner, la frecuencia y duración del ejercicio físico se midió a través de un auto informe, diferencias de sexos fueron observadas, siendo más insatisfechas las mujeres. Los resultados respaldan el papel modulador del ejercicio físico en la imagen corporal y la relación de medidas objetivas de la imagen corporal.

Asimismo, Gonzales (2016) se propuso comprobar si la práctica de ejercicio físico mejora la imagen corporal de los estudiantes de los grados de magisterio y si existen diferencias por edad, sexo o especialidad, para lo cual se aplicó el instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ) online, que evalúa la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, a 70 universitarios, estudiantes de Educación Infantil y de Educación Primaria de una universidad Andaluza. Las variables demográficas utilizadas han sido las horas semanales de actividad física voluntaria, edad, sexo y especialidad cursada. Los resultados fueron objetivos, la prueba de normalidad y la homoceasticidad indicaron que la naturaleza de los datos era no paramétrica. Los resultados

obtenidos al realizar la prueba U de Mann-Whitney y la correlación de Spearman demuestran que los estudiantes universitarios que practican ejercicio físico tienen mejor percepción de la imagen corporal que los que no lo practican; los varones tienen mejor percepción de la imagen corporal que las mujeres y dedican más horas semanales a la práctica deportiva; y los estudiantes de primaria tienen mejor percepción de la imagen corporal que los de infantil y además dedican más horas semanales a practicar ejercicio físico.

Gonzales, et al. (2010), en su estudio tuvo como objetivo, evaluar la relación entre la composición corporal, la auto-percepción de la imagen y el tipo e intensidad del ejercicio físico practicado en un grupo de jóvenes madrileños de 13 a 19 años. Estas asociaciones son fundamentales en la adolescencia, periodo de importantes cambios físicos y psicológicos que está fuertemente influenciado por una sociedad centrada en el culto al cuerpo. La metodología utilizada ha sido, en primer lugar la entrega de encuestas en las que se interrogaba a los jóvenes sobre el ejercicio físico realizado fuera del aula. En segundo término, un cuestionario para la percepción de su imagen corporal basado en la elección de siluetas (asociadas a distintos Índices de Masa Corporal o IMC) y finalmente la toma de dimensiones antropométricas encaminadas a la valoración de la composición corporal. Los resultados obtenidos confirman que existe una distorsión de la percepción corpórea en ambos sexos. Sin embargo, es curioso comprobar que, aunque dicha alteración es mayor en el sexo masculino, los varones no muestran deseos de adelgazar mientras que la mayoría de las mujeres sí tienen dicha pretensión. Este hecho influye en el tipo de actividad física escogida ya que, sobre todo las chicas, escogen actividades de tipo individual aeróbico cuya finalidad suele ser disminuir el IMC, mientras que ellos denotan preferencia por los deportes en equipo que no muestran dicho propósito (AU)

2.1.2 A nivel Nacional

En el ámbito nacional se tiene a Flores y Román (2020), quienes investigaron sobre la relación entre las variables: ejercicio físico, ansiedad y percepción de la imagen corporal en estudiantes mujeres pertenecientes a universidades privadas de la ciudad de Arequipa. Las fuentes de información revisadas sugieren que a mayor ejercicio físico, mejor percepción de la imagen corporal y menores niveles de ansiedad. Se evaluó a 263 estudiantes mujeres de universidades privadas de Arequipa, mediante los instrumentos IDARE, IPAQ y Body Shape Questionnaire, cuyos resultados fueron analizados mediante la prueba de correlación estadística de Spearman. Los resultados más significativos muestran una correlación positiva débil entre la ansiedad como estado y la percepción de la imagen corporal. No se encontró una relación significativa entre la frecuencia de ejercicio físico, los niveles de ansiedad y la percepción de la imagen corporal.

Enríquez y Quintana (2016) se propusieron identificar la autopercepción de imagen corporal y sus prácticas para corregirla para la cual considero un estudio mixto, cuanti-cualitativo en la Institución educativa privada, distrito Miraflores, Lima, considerando para ello una muestra de 108 108 adolescentes hombres y mujeres para la fase cuantitativa, y 48 para la cualitativa. Los resultados confirman que hay un porcentaje considerable de percepción equivocada de peso o talla. Percepción sobre su imagen corporal y prácticas para corregirla. En el estudio, un 36,1% tenían percepción equivocada de su peso y 50,9% de su talla. Aunque más de la mitad de los entrevistados en la fase cualitativa tenía percepción equivocada del peso, mostraron aparente conformidad con su cuerpo; los que no lo estaban, manifestaban expresiones despectivas del mismo; **se concluye que** casi un tercio de adolescentes tenía percepción equivocada de su peso, y la mitad de su talla. Los inconformes con su imagen corporal realizaban diferentes prácticas para corregirla.

Cuti (2020) en su investigación, determina la relación que se da entre la autopercepción de la imagen corporal con el estado nutricional y el nivel de actividad física en adolescentes de 14 a 18 años de la Institución Educativa Estatal Franz Tamayo Solares N°3096 en Comas, para ello realiza un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. La

población lo conformaron 120 adolescentes a quienes se les aplicó un test conformado por una lámina de figuras anatómicas, así también se aplicó el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes. Las principales medidas de resultados son la relación entre la variable autopercepción de la imagen corporal con el estado nutricional y el NAF por medio de la prueba Chi-cuadrado. Encuentra que la mayor proporción de los participantes con estado nutricional normal (51,3%) presentaron una adecuada percepción de la imagen corporal, de los que presentaron obesidad, el 81,8% subestimaron su imagen corporal. El porcentaje de percepción adecuada fue menor en quienes tuvieron un NAF alto, en comparación con los que tuvieron un NAF medio y bajo. La sobreestimación de la imagen corporal fue mayor en quienes tuvieron un NAF alto, en comparación con los escolares que tuvieron un NAF medio y bajo. Concluye en que existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en los participantes. No se encontró relación entre la “autopercepción de la imagen corporal y el NAF en los participantes.

2.2.Bases teóricas

2.2.1. Ejercicio físico

Según la Organización Mundial de la Salud (2017) el ejercicio físico es “una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física” (p. 1).

Del mismo modo Giannuzzi (2003) sobre el ejercicio físico precisa que “es catalogado como una categoría menor dentro de la actividad física que contribuye a conservar y entrenar la aptitud física si es que se realiza de forma planeada, estructurada y repetitiva”.

Charles y Elliot, en el 2016, resaltaron que el ejercicio físico es la mejor forma de aliviar la ansiedad a través de la liberación del exceso de adrenalina y la producción de endorfinas. Además, añadieron otros beneficios de su práctica, por ejemplo, el aumento de confianza en uno mismo y la mejora del ánimo. Bourne y Garano, en el 2006, aseguran que el ejercicio aeróbico es una opción efectiva para la disminución de la ansiedad, porque disminuye la tensión muscular a través del movimiento de los músculos largos, así también trabaja el sistema cardiovascular y brinda oxígeno a diversas partes del organismo. Los autores también proponen la opción del cross training que consiste en una modalidad de ejercicio físico que alterna la actividad aeróbica, los deportes sociales y el entrenamiento con pesas.

Por otro lado también existen estudios que indican que ciertas prácticas de ejercicio físico inclinados hacia la modelación del cuerpo podrían resultar negativos al relacionarse con la preocupación por la imagen corporal. Valles, Hernández, Balos, Moncada-Jiménez, y Rentería, en el 2020, estudiaron empíricamente el riesgo de trastornos alimenticios en adolescentes deportistas y un grupo de control, concluyendo que los participantes que practican asiduamente el ejercicio físico muestran mayor insatisfacción corporal que quienes no lo practican frecuentemente; los autores explican esta diferencia atribuyendo la causa a la presión psicológica que se ejerce a los atletas en el mantenimiento de su imagen corporal.

Actividad física

Al respecto Escobar (2008) sostiene que la actividad física es, el movimiento que reúne toda expresión corporal, intencionalidades y usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades como caminar, usar las escaleras, bailar, trabajar en el jardín, lavar el carro, entre otras muchas actividades que fundamentalmente gasten energía por encima de los promedios ofrecidos por las tecnologías actuales o los servicios de la vida moderna como escaleras eléctricas, ascensores, servicios de entregas a domicilio, y los servicios de jardinería o lava autos.

Consecuencias de realizar o no actividad física

Gracia (2011) explica que: Algunas consecuencias de llevar una vida sedentaria, son el aumento de los factores de riesgo para la salud en comparación con la gente activa, algunos ejemplos son: los accidentes cardiovasculares, la diabetes, cardiopatías isquémicas, osteoporosis y fracturas, cáncer de colon, hipertensión arterial, cáncer de mama. Por otro lado, algunas consecuencias de realizar actividad física son: 42 reducción del riesgo de muerte prematura por enfermedad, refuerzo del sistema inmunológico, regulación del peso corporal, reducción de estrés y depresión, mejora el estado de huesos, músculos y articulaciones y aumento de la capacidad funcional y de vida independiente.

Dimensiones del ejercicio físico.

a. Duración.

Cuando se trata de la actividad física se debe considerar la duración que tiene en tiempo dedicado a ella e involucra las diferentes actividades que se realizan a diario, como el trasladarse de un lugar a otro durante el día, el tiempo de trabajo que se realiza, si es de desgaste físico o mental, unido a la práctica de ejercicios recurrentes, todo ello debe considerarse para conocer cuantas horas al día se realiza actividad física y cuál es la proporción del desgaste de energía. Un

aspecto importante es considerar la intensidad y la frecuencia de la actividad física de acuerdo a la edad de las personas.

Según las recomendaciones mundiales dadas por la OMS (2020) establece que, los niños y adolescentes deben practicar ejercicios por lo menos 60 minutos diariamente y los mayores de 18 años deben hacerlo utilizando 150 minutos a la semana, ello favorecería el bienestar físico, protegiendo al individuo de muchas enfermedades relacionados al corazón y a las vías respiratorias.

Zamarripa et al. (2014) sostiene que la duración en cuestión de tiempo es más importante que la intensidad ya que asienta mejor la tonalidad muscular la respiración y por ende mejora la salud.

Es claro que la duración de la actividad no está ligado al interés y a la forma , sino que va en relación a la edad y al estado físico actual. Sin embargo, lo que si queda claro es que la duración de la actividad física debe determinar para que el individuo la realice a diario y cumpla sus metas.

b. Frecuencia.

Se trata de la repetición de la actividad física a la semana, si es permanente entonces hay frecuencia de la misma, y esto ayuda a reconocer si se está desarrollando una adecuada actividad física, por el contrario, si solo es de vez en cuando o muy esporádico entonces no hay recurrencia y por lo tanto no se podría considerar actividad física, ya que para reconocerla como tal se requiere que sea considerado como habito de vida de las personas.

La OMS (2020) establece que debería incluirse a los ejercicios físicos como parte de del habito de vida saludable de las personas al margen de su estilo de vida, ello permitiría la práctica constante del deporte y las actividades de recreación en las instituciones educativas y también en las comunales.

Zamarripa et al. (2014) manifiesta que la frecuencia es la repetición de las prácticas de actividades físicas en un periodo de tiempo, para muchos difícil de establecer y cumplir por la rigurosidad y disciplina que se requiere para adoptar un hábito de vida.

Esta es la razón por la cual la frecuencia es un factor importante relacionada con la actividad física porque para que el cuerpo se vea beneficiado debe ser permanente. Si no hay recurrencia entonces no se podrían evidenciar resultados con el tiempo.

c. Intensidad.

Consiste en reconocer si las actividades realizadas son moderadas o intensas, y si es que fueran intensas acompañarlas de aspectos como la alimentación, el descanso, entre otros para que no dejen de ser saludables y por el contrario no afecten la salud de las personas.

En este aspecto La OMS (2020) señala que las actividades vigorosas son importantes, en particular, porque refuerzan los músculos y huesos sobre todo en niños, jóvenes y adultos.

Zamarripa et al. (2014) manifiesta que la intensidad se refiere a la fuerza o dureza del ejercicio la cual es sentido por el individuo.

Por lo tanto, es importante que se tenga en cuenta la edad de la persona y las características individuales sea favorable a la salud del individuo y no lo contrario, pues una inadecuada intensidad podría en el caso de ser muy vigorosa afectar la salud generando fatiga, cansancio, entre otros.

2.2.2 Imagen corporal

De acuerdo con Slade (1994), la imagen corporal es, “la representación mental de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos, que varían con el tiempo” (p. 502)

En esa misma línea Gonzales, et al. (2016), refieren que, “Se entiende por imagen corporal la representación que de una manera simbólica y global tiene el ser humano del propio cuerpo y la forma en que lo percibe, es decir, como se ve a sí mismo y como se percibe que es”. (p. 90)

Las opiniones de Morales y Melo (2014), apelan a un componente biopsicosocial al considerar que no solamente se mantiene la relación con el propio cuerpo, sino que además está influenciado por el entorno donde se desarrolla la persona y la autoevaluación constante que hace el ser humano de sí mismo, siendo dependiente de varios factores, el estado de ánimo, la energía de sus percepciones corporales y sensoriales, y lo que cada cual advierten sobre lo que otras personas pueden percibir de ellos mismo, si lo valoran, sienten rechazo, etc.

Iannotti (2005), menciona que la psicología ha definido la imagen corporal como “una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (p. 18)

Raich (2004), argumenta que : “La Imagen Corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Es una representación del cuerpo que el individuo construye su mente que implica una concepción más dinámica en términos de sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo” (pp. 15-27)

También Torres, et al. (2010), sostienen que:

La imagen corporal, esquema construido a partir de la historia personal y el momento histórico-social en el que se vive, se refiere a la configuración global formada por el

conjunto de representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo ha elaborado con respecto a su cuerpo.

Según Míguez (2011), “la imagen corporal es un constructo complejo que abarca la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, el movimiento y sus límites, la vivencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos, y el modo de comportarnos procedente de las cogniciones y los sentimientos que vivimos” (p. 472)

2.3. Definición de términos básicos

Actividad física extracurricular

Como toda actividad que fomente la actividad física, pero fuera de los horarios y programaciones habituales dentro del quehacer educativo, pero sin perder la guía y orientación de un docente tutor, en búsqueda de lograr un uso adecuado del tiempo libre (García, et al. 2009).

Calidad de vida

Refiere al estado de bienestar objetivo y subjetivo es decir a las condiciones físicas, sociales, espirituales y emocionales.

Bienestar físico

El bienestar físico como la condición de saludable que tiene el cuerpo humano para desarrollar con normalidad sus actividades fisiológicas.

Bienestar emocional

Según Dugarte (2017) Es el estado de salud emocional, de saber controlar y gestionar las emociones frente a todo tipo de adversidades, pero también en una situación de tranquilidad.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El ejercicio físico incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

Hipótesis específicas

La duración del ejercicio incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

La frecuencia del ejercicio tiene incidencia en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

La intensidad del ejercicio tiene efectos en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

Variables:

Variable X : Ejercicio físico

Variable Y : Construcción de imagen corporal

2.2. Operacionalización de las variables

VARIABLE 1: Ejercicio físico

Dimensión	Indicador	N° de ítem	Escala de medición
Duración del ejercicio	Dedicar tiempo del día para realizar actividad física.	1	Siempre (5) Casi siempre (4) Regularmente (3) A veces (2) Nunca (1)
	Practicar ejercicios como estilo de vida.	2	
	Realizar actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.	3	
	Lograr tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.	4	
	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.	5	
Frecuencia del ejercicio	Priorizar otras actividades para realizar ejercicios.	6	
	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.	7	
	Realizar ejercicios de actividad física con la familia.	8	
	Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.	9	
	Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana.	10	
Intensidad del ejercicio	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	11	
	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.	12	
	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.	13	
	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.	14	
	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.	15	

VARIABLE 2 Imagen corporal

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Nº Ítems	Escala de medición
Imagen corporal	Insatisfacción corporal	Imagen física	1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31 y 32	1. Nunca. 2. Raramente. 3. Alguna vez. 4. A menudo. 5. Siempre.
		Figura		
		Autoestima		
	Preocupación por el peso	Alimentación	2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33 y 34	
		Actividad física		
		Salud		

CAPITULO III

METODOLOGIA

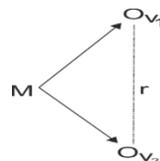
3.1. Diseño metodológico

Tipo de investigación

Esta investigación tiene el propósito de medir el grado de incidencia que tienen las variables, ejercicio físico y construcción de la imagen corporal. Según Roberto Hernández Sampieri” Metodología de la Investigación” (2000: pag. 62) Con estas características se determina que el tipo de investigación corresponde al nivel correlacional con enfoque cuantitativo.

Diseño de investigación

En el proceso de la investigación no se controló ni manipulo las variables de estudio, sino que los procesos estadísticos se realizaron de la recepción de datos luego de la aplicación de los instrumentos, tal como se encontró en la realidad de estudio, por lo que el diseño fue no experimental.



Donde la “M” es la muestra en que se realizará el estudio y los subíndices X, Y, encada “O” nos indican las observaciones que se harán en cada una de las dos variables distintas. En este caso correspondientes a las dos variables ejercicio físico y construcción de la imagen corporal (x, y) finalmente se hace mención de la relación que existe entre las dos variables estudiadas.

3.2. Población y la muestra

3.2.1. Población

La unidad de estudio lo conformaron estudiantes del nivel secundaria pertenecientes al VII ciclo de la educación básica de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipan de la UGEL 09.

3.2.2. Muestra

Para la extracción de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia considerando a los grados 3° y 4° que en total suman 120 estudiantes.

3.3. Técnicas de recolección de datos

1. Las técnicas de recolección de datos fueron:

- Técnicas de Observación, para lo cual se aplicará las pruebas de observación.
- Técnicas de Encuesta, en el cual se aplicará un cuestionario utilizando la escala de lickert.
- Técnicas de Procesamiento de Datos:

Para la confiabilidad del instrumento se aplicó el AlfaCrombach.

Se aplicó la correlación de Spearman para hallar la correlación de variables.

3.4. Procesamiento de la información

Luego de obtener las respuestas del cuestionario, estos datos se vaciaron en el programa Excel para así tener elaborado la base de datos, posterior a ello se aplicó el software estadístico (SPS) para procesar la información y obtener los resultados de las mismas.

Las estadísticas determinadas fueron la descriptiva y la estadística inferencial.

3.5. Definición operacional

Definición Operacional

Tabla 1
Variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Duración del ejercicio		5	Bajo	5 -11
			Moderado	12 -18
			Alto	19 -25
Frecuencia del ejercicio		5	Bajo	5 -11
			Moderado	12 -18
			Alto	19 -25
Intensidad del ejercicio		5	Bajo	7 -15
			Moderado	16 -24
			Alto	25 -35
Ejercicio físico		15	Bajo	15 -34
			Moderado	35 -54
			Alto	55 -75

Tabla 2
Variable Y

Dimensiones	Indicadores	N Ítems	Categorías	Intervalos
Insatisfacción corporal		20	Bajo	20 -46
			Moderado	47 -73
			Alto	74 -100
Preocupación por el peso		14	Bajo	14 -32
			Moderado	33 -51
			Alto	52 -70
Imagen corporal		34	Bajo	34 -78
			Moderado	79 -123
			Alto	124 -170

3.6. Confiabilidad

Midiendo la variable Ejercicio físico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,810	15

Excelente Confiabilidad

Midiendo la variable Imagen corporal

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,798	34

Excelente Confiabilidad

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 3

Ejercicio físico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	26	21,7	21,7	21,7
Bajo	24	20,0	20,0	41,7
Moderado	70	58,3	58,3	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

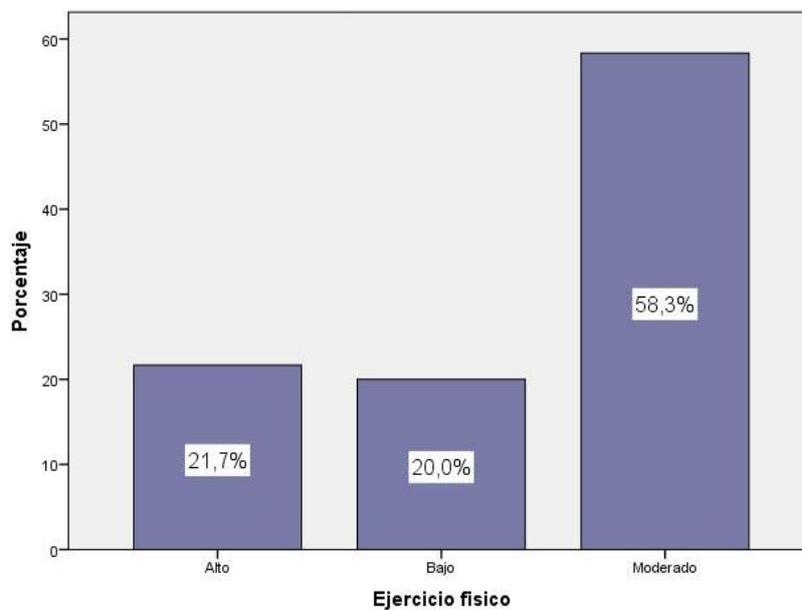


Figura 1: Distribución porcentual de la variable ejercicio físico

De la fig. 1, un 58,3% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la variable Ejercicio físico, un 21,7% lograron un nivel alto y un 20,0% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 4

Duración del ejercicio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	35	29,2	29,2	29,2
Bajo	30	25,0	25,0	54,2
Moderado	55	45,8	45,8	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

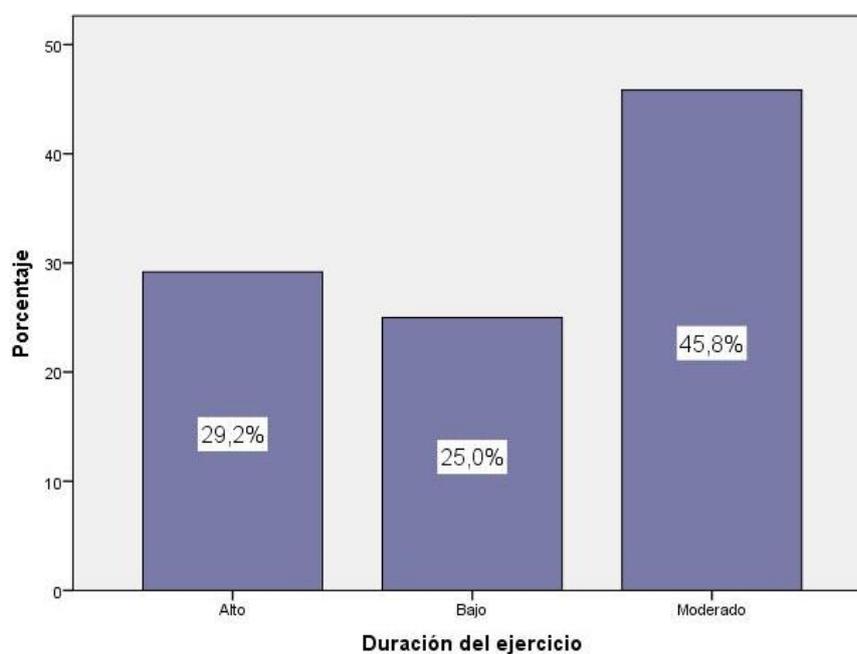


Figura 2: Distribución porcentual de la dimensión duración del ejercicio

De la fig. 2, un 45,8% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la dimensión “Duración del ejercicio”, un 29,2% lograron un nivel alto y un 25,0% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 5

Frecuencia del ejercicio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	14	11,7	11,7
	Bajo	29	24,2	35,8
	Moderado	77	64,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

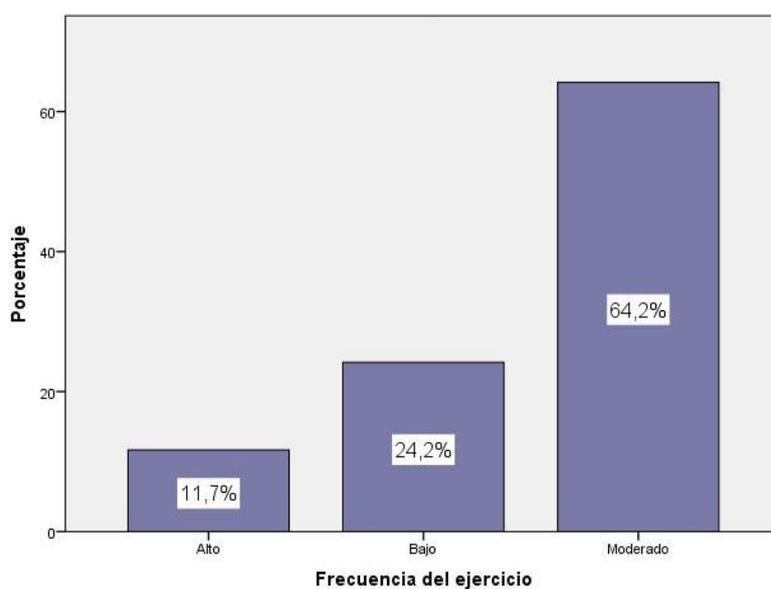


Figura 3: Distribución porcentual de la dimensión frecuencia del ejercicio

De la fig. 3, un 64,2% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la dimensión “Frecuencia del ejercicio”, un 24,2% lograron un nivel bajo y un 11,7% adquirieron un nivel alto.

Tabla 6

Intensidad del ejercicio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	31	25,8	25,8	25,8
Bajo	15	12,5	12,5	38,3
Moderado	74	61,7	61,7	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

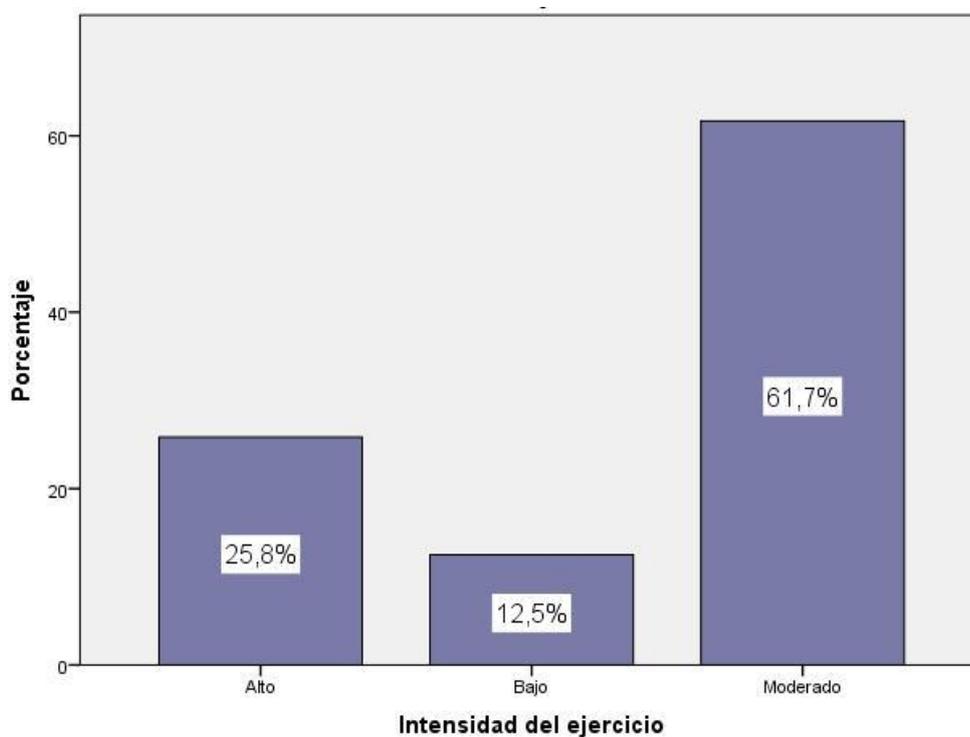


Figura 4: Distribución porcentual de la dimensión intensidad del ejercicio

De la fig. 4, un 61,7% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la dimensión “Intensidad del ejercicio”, un 25,8% lograron un nivel alto y un 12,5% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 7

Imagen corporal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	41	34,2	34,2	34,2
Bajo	27	22,5	22,5	56,7
Moderado	52	43,3	43,3	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

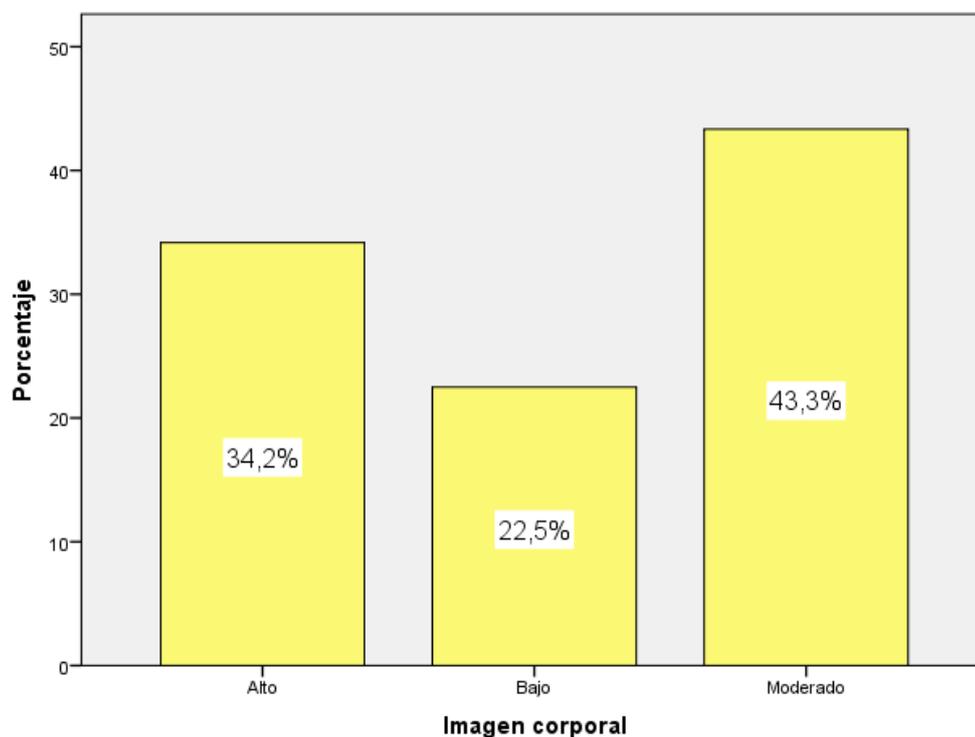


Figura 5: Distribución porcentual de la variable imagen corporal

De la fig. 5, un 43,3% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la variable Imagen corporal, un 34,2% lograron un nivel alto y un 22,5% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 8

Insatisfacción corporal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	65	54,2	54,2	54,2
Bajo	27	22,5	22,5	76,7
Moderado	28	23,3	23,3	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

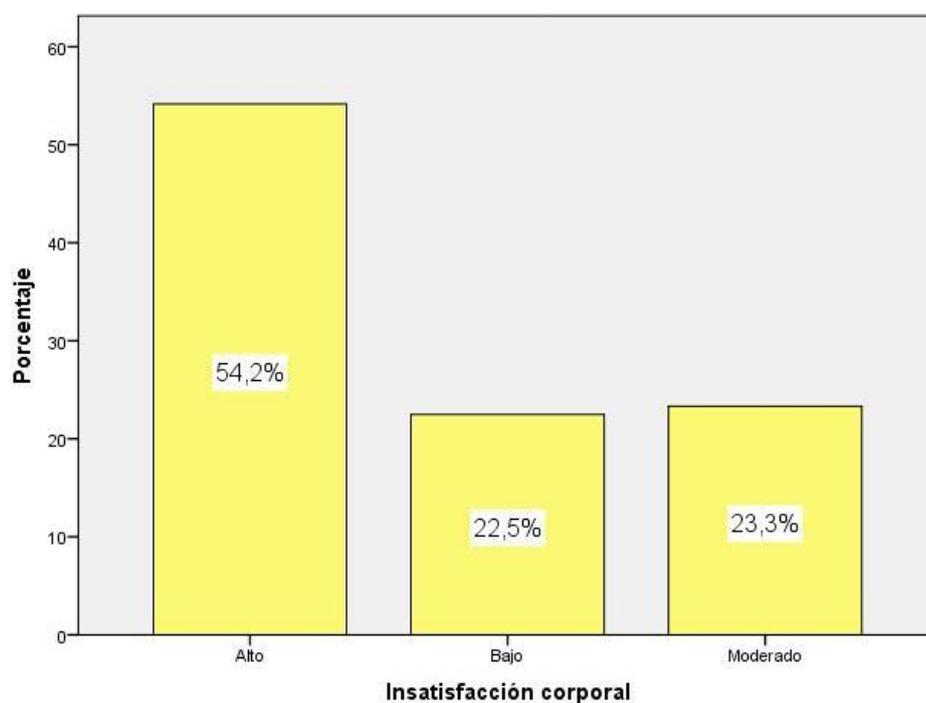


Figura 1: Distribución porcentual de la dimensión insatisfacción corporal

De la fig. 6, un 54,2% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel alto en la dimensión “Insatisfacción corporal”, un 23,3% lograron un nivel moderado y un 22,5% adquirieron un nivel bajo.

Tabla 9

Preocupación por el peso

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alto	38	31,7	31,7	31,7
Bajo	27	22,5	22,5	54,2
Moderado	55	45,8	45,8	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

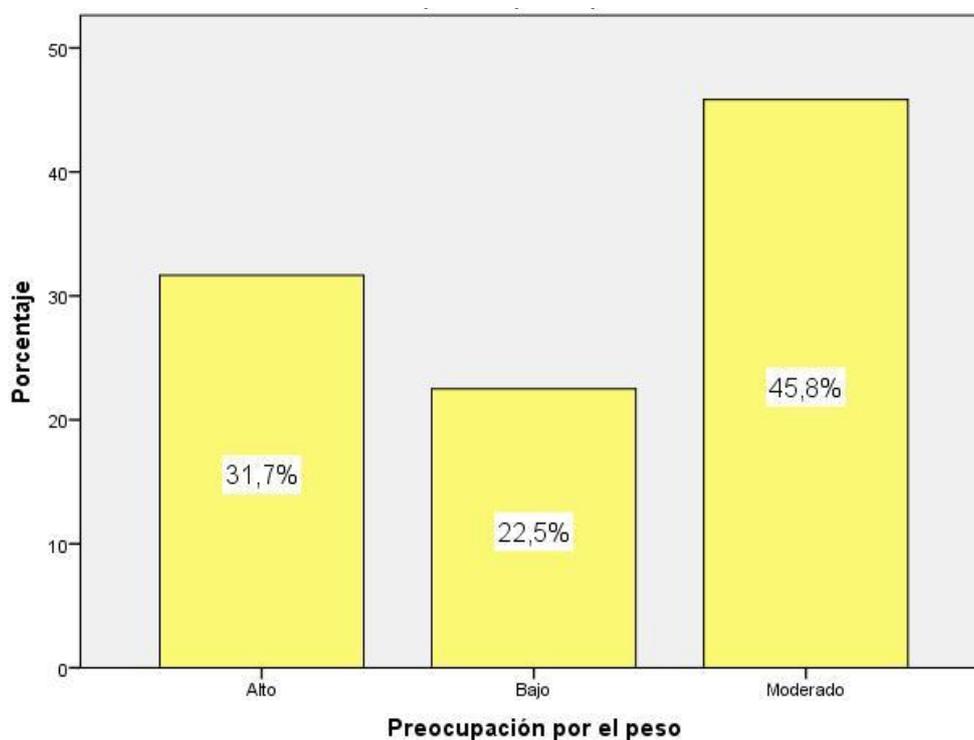


Figura 7: Distribución porcentual de la dimensión preocupación por el peso

De la fig. 7, un 45,8% de estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022 alcanzaron un nivel moderado en la dimensión “Preocupación por el peso”, un 31,7% lograron un nivel alto y un 22,5% adquirieron un nivel bajo.

4.1.2. Prueba de Normalidad de Kolmogorov – Smirnov

Tabla 10

Prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Duración del ejercicio	,348	120	,000
Frecuencia del ejercicio	,273	120	,000
Intensidad del ejercicio	,255	120	,000
Ejercicio físico	,272	120	,000
Insatisfacción corporal	,294	120	,000
Preocupación por el peso	,180	120	,000
Imagen corporal	,240	120	,000

La tabla 10 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov. Se observa que las variables no se aproximan a una distribución normal ($p > 0.05$). En este caso debido a que se determinaran correlaciones entre variables y dimensiones, la prueba estadística a usarse deberá ser no paramétrica: Prueba de Correlación de Spearman.

4.1.3. Contraste de las Hipótesis

Hipótesis general

Ha: El ejercicio físico incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

H₀: El ejercicio físico no incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Tabla 11

El ejercicio físico y la imagen corporal

			Correlaciones	
			Ejercicio físico	Imagen corporal
Rho de Spearman	Ejercicio físico	Coefficiente de correlación	1,000	,685**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Imagen corporal	Coefficiente de correlación	,685**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

En la tabla se plasma la correlación con un valor de 0,685 con una significancia menor a 0,05, lo cual admite la hipótesis afirmativa y refuta la hipótesis nula. Por ello podemos enunciar que existe una correlación de magnitud buena entre el ejercicio físico y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

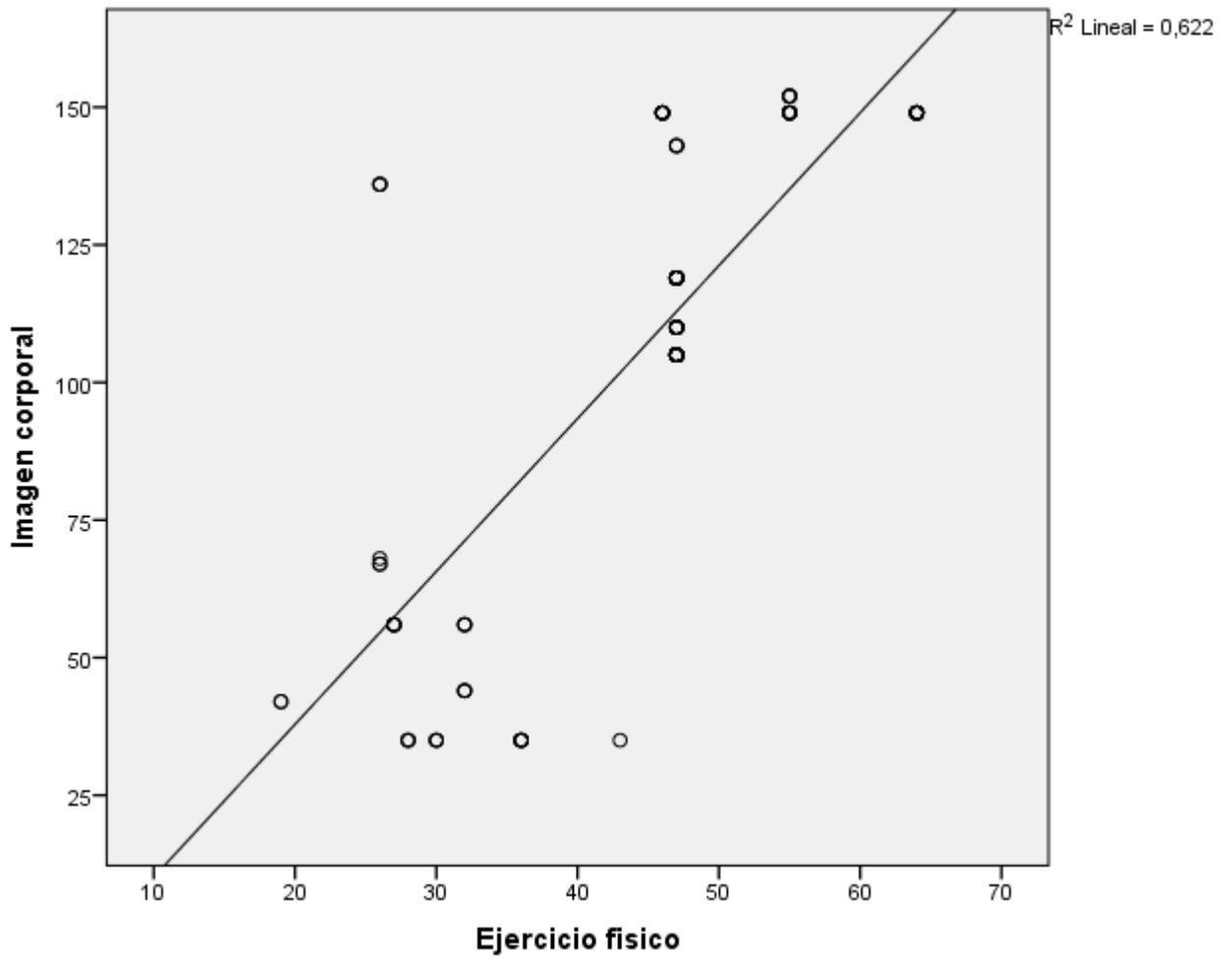


Figura 08. El ejercicio físico y la imagen corporal.

Hipótesis específica 1

H₁: La duración del ejercicio incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

H₀: La duración del ejercicio no incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Tabla 12

La duración del ejercicio físico y la imagen corporal

Correlaciones				
			Duración del ejercicio	Imagen corporal
Rho de Spearman	Duración del ejercicio	Coeficiente de correlación	1,000	,889**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Imagen corporal	Coeficiente de correlación	,889**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

En la tabla se plasma la correlación con un valor de 0,889 con un significancia menor a 0,05, lo cual admite la hipótesis afirmativa y refuta la hipótesis nula. Por ello podemos enunciar que existe una correlación de magnitud muy buena entre la duración del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022

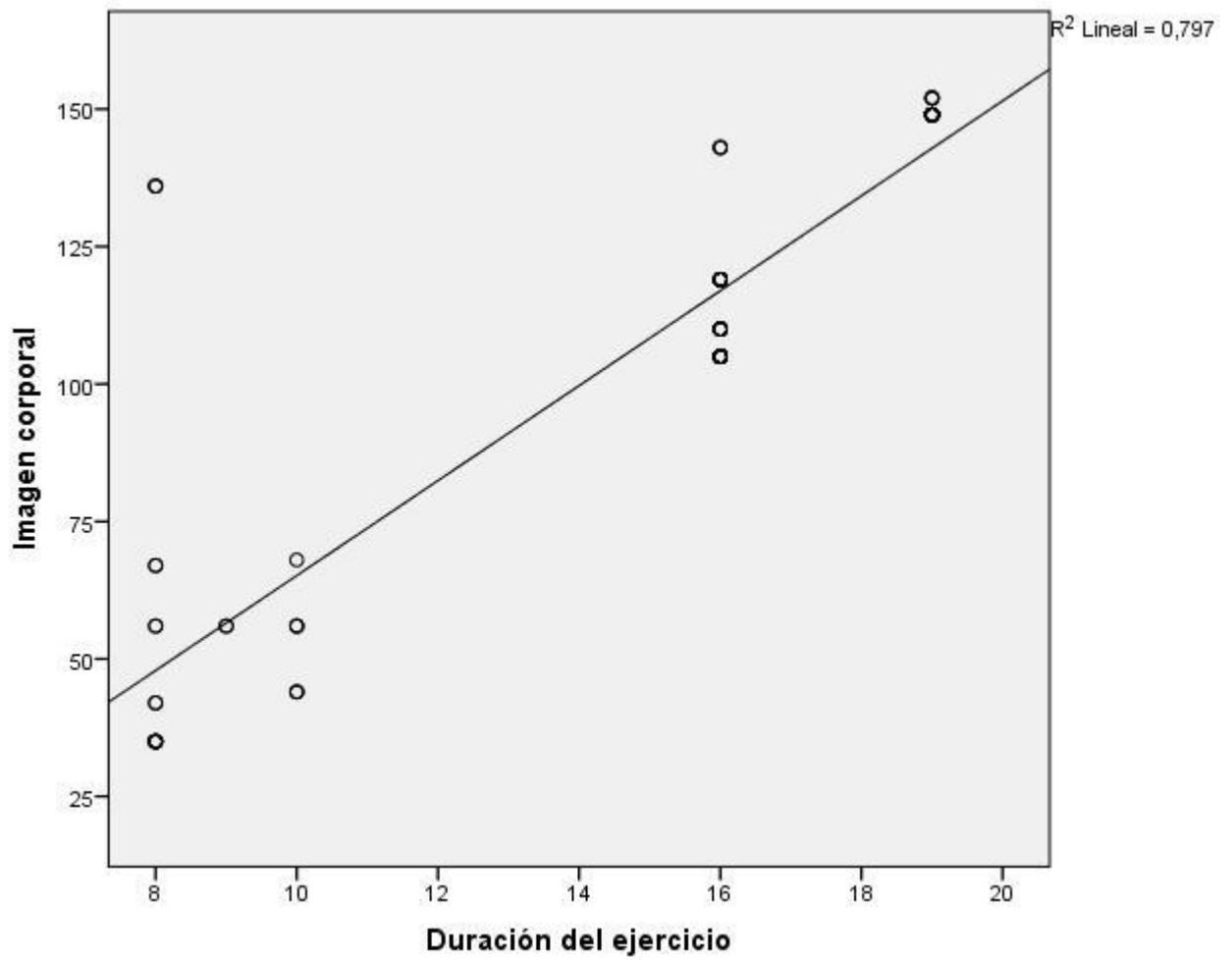


Figura 09. La duración del ejercicio físico y la imagen corporal.

Hipótesis específica 2

H2: La frecuencia del ejercicio tiene incidencia en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

H0: La frecuencia del ejercicio no tiene incidencia en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Tabla 13

La frecuencia del ejercicio físico y la imagen corporal

Correlaciones				
			Frecuencia del ejercicio	Imagen corporal
Rho de Spearman	Frecuencia del ejercicio	Coefficiente de correlación	1,000	,656**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Imagen corporal	Coefficiente de correlación	,656**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

En la tabla se plasma la correlación con un valor de 0,656 con una significancia menor a 0,05, lo cual admite la hipótesis afirmativa y refuta la hipótesis nula. Por ello podemos enunciar que existe una correlación de magnitud buena entre la frecuencia del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022

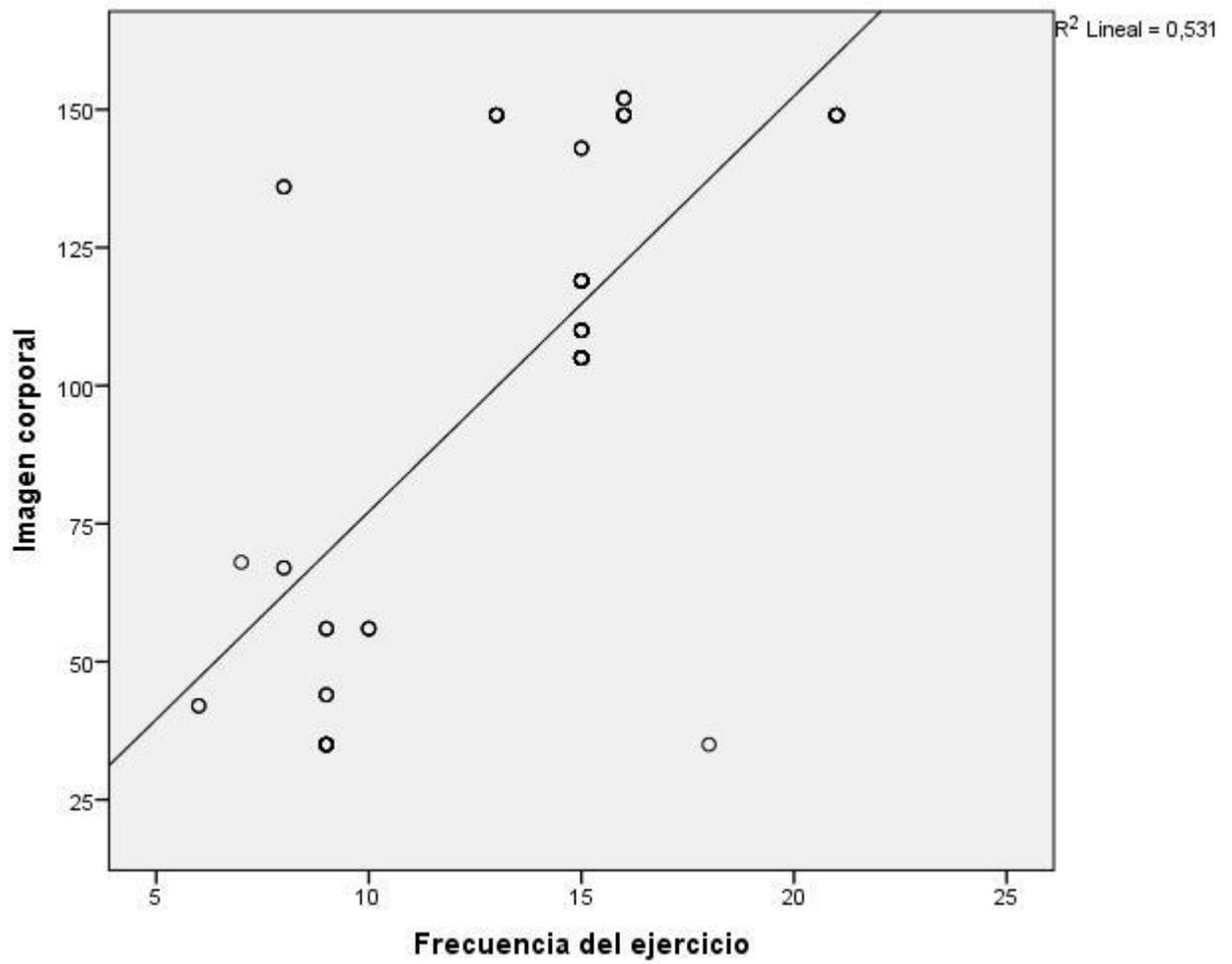


Figura 10. La frecuencia del ejercicio físico y la imagen corporal.

Hipótesis específica 3

H3: La intensidad del ejercicio tiene efectos en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

H0: La intensidad del ejercicio no tiene efectos en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.

Tabla 14

La intensidad del ejercicio físico y la imagen corporal

		Correlaciones	
		Intensidad del ejercicio	Imagen corporal
Rho de Spearman	Intensidad del ejercicio	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,533**
	Imagen corporal	N	.
		Coefficiente de correlación	120
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

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

En la tabla se plasma la correlación con un valor de 0,533 con una significancia menor a 0,05, lo cual admite la hipótesis afirmativa y refuta la hipótesis nula. Por ello podemos enunciar que existe una correlación de magnitud moderada entre la intensidad del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán-Hualmay 2022.

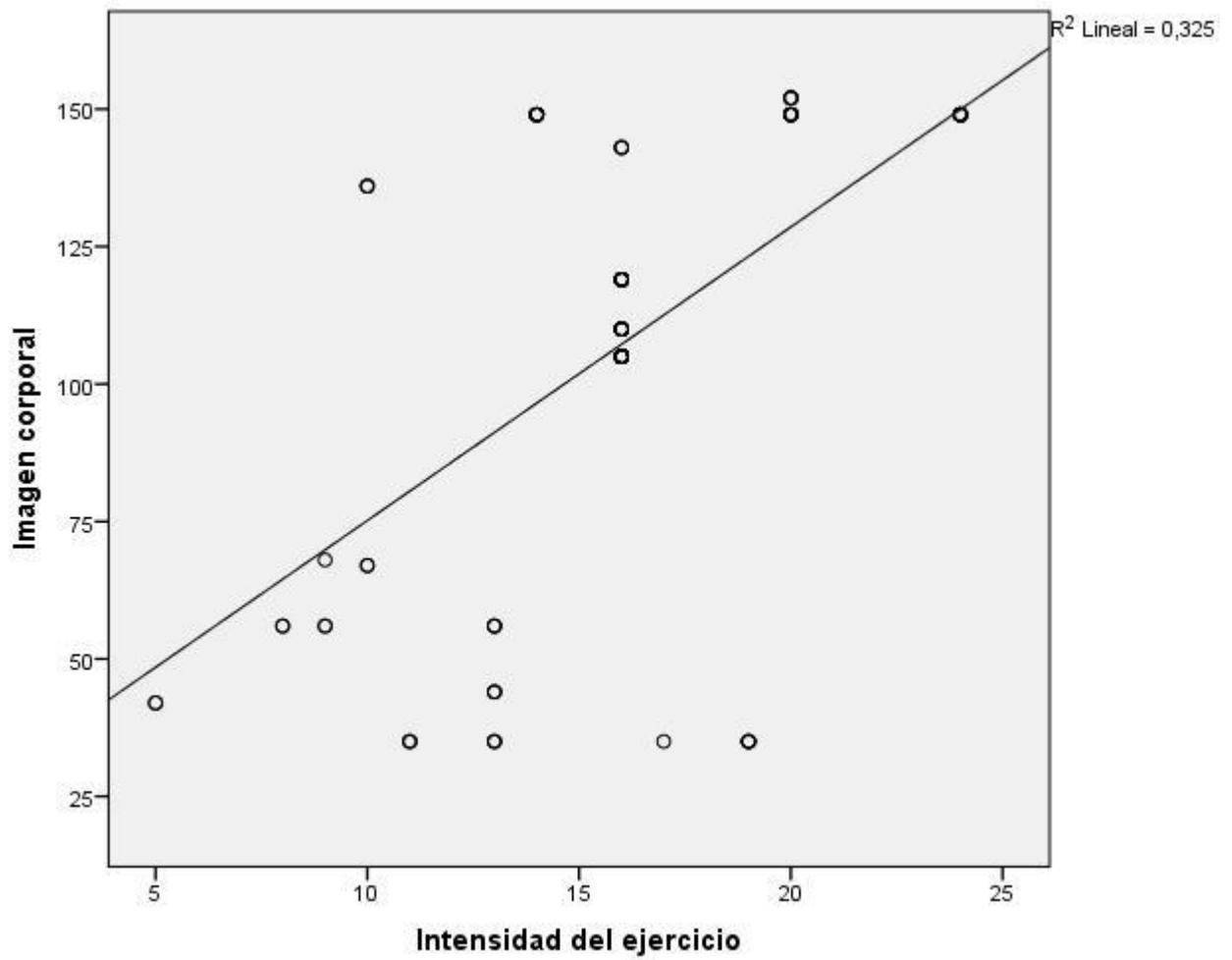


Figura 11. La intensidad del ejercicio físico y la imagen corporal.

CAPITULO V

DISCUSION,

5.1 Discusión de resultados

En el estudio se lograron los objetivos planteados en la tesis, así como se demostraron las hipótesis planteadas la cual confirma que el ejercicio físico tiene incidencia positiva en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022, el valor de relación fue de 0,685 siendo un rango moderado.

De acuerdo a lo consignado en los estudios previos sobre las variables el resultado tiene similitud con Aguirre et al. (2017) en su estudio sobre relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios, cuyo resultado concluye en que el ejercicio juega un papel preponderante en la modulación de la imagen corporal y la relación de medidas objetivas de la imagen corporal, el trabajo se realizó con 247 usuarios de gimnasia.

Respecto a la primera hipótesis los resultados confirman la incidencia positiva del ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal, denotándose un rango fuerte de correlación, cuyo valor fue de 0,889 demostrándose estadísticamente el vínculo directo entre las variables, estas pesquisas tiene afinidad con el estudio de Gonzales (2016) quien concluye ,que los estudiantes universitarios que practican ejercicio físico tienen mejor percepción de la imagen corporal que los que no lo practican; los varones tienen mejor percepción de la imagen corporal que las mujeres y dedican más horas semanales a la práctica deportiva; y los estudiantes de primaria tiene mejor percepción de la imagen corporal que los de infantil y además dedican más horas semanales a practicar ejercicio físico.

En lo que corresponde a la segunda hipótesis se registró un valor de relación de 0,656 con un $\text{Sig} < 0,05$ expresándose una incidencia positiva de rango moderado de la frecuencia del ejercicio en la construcción de la imagen corporal, en esa misma línea Flores y Román (2020) investigaron sobre la relación entre las variables: ejercicio físico, ansiedad y percepción de la imagen corporal en estudiantes mujeres pertenecientes a universidades privadas de la ciudad de Arequipa, llegando a la conclusión que hay una correlación positiva débil entre la ansiedad como estado y la percepción de la imagen corporal. No se encontró una relación significativa entre la frecuencia de ejercicio físico, los niveles de ansiedad y la percepción de la imagen corporal.

Finalmente, respecto a la tercera hipótesis específica, de acuerdo a la correlación se demostró que existe asociación entre las variables intensidad del ejercicio y construcción de la imagen corporal, el valor fue de 0,533 es decir una asociación positiva moderada entre las variables, estos aspectos tienen similitud con Cuti (2020) que existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en los participantes. No se encontró relación entre la “autopercepción de la imagen corporal y el NAF en los participantes.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Primera: Existe una correlación positiva de rango moderado entre el ejercicio físico y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Segunda: Existe una correlación de magnitud muy buena entre la duración del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Tercera: Existe una correlación de magnitud buena entre la frecuencia del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

Cuarta: Existe una correlación de magnitud moderada entre la intensidad del ejercicio y la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipán- Hualmay 2022.

6.2.Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se recomienda hacer una réplica de la investigación considerando otras unidades de estudio, en instituciones educativas de diferentes niveles para evidenciar la incidencia del ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal.

Promover estrategias de bienestar físico en las instituciones educativas y organizaciones públicas considerando la recomendación de la OMS: 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos, a fin de afrontar el contexto de pandemia.

Desarrollar talleres de soporte emocional entre los estudiantes y autoridades de la institución educativa para fortalecer su nivel de resiliencia frente a la situación de pandemia que aún se viene extendiendo.

Se recomienda dar apertura progresiva a las instalaciones de los patios deportivos para el ejercicio físico cumpliendo todos los protocolos, a fin de desarrollar ejercicios entre los estudiantes de tal modo se mejore el estado emocional y las relaciones interpersonales.

Referencias

- Aguirre, L. et al (2017) Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 12, núm. 1, 2017, pp. 149-156.
- Bourne, E., & Garano, L. (2006). Haga frente a la ansiedad: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones. Barcelona, España: Editorial AMAT.
- Cuti, I. (2020) Autopercepción de la imagen corporal relacionada al estado nutricional y nivel de actividad física en adolescentes de una institución educativa estatal, Comas. Tesis .UNMSM.
- Charles, H., & Elliott, L. (2016). Ansiedad para Dummies. Barcelona, España: Grupo Planeta Spain.
- Escobar, M. (2008). Fundamentación epistemológica de los conceptos actividad física y ejercicio físico: componente clave en la contextualización de la pedagogía del ejercicio físico, 14 (46), 21-26.
- Enriquez Peralta, Raysa Emelin, & Quintana Salinas, Margot Rosario. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(2), 117-122.
<https://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>
- Flores, M. y Román, A. (2020) “Ejercicio físico, ansiedad e imagen corporal en mujeres universitarias de la ciudad de Arequipa” Tesis. UCSP. Arequipa
- Gracia, R. (2011). Actividad física contra el sedentarismo., en:
<http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>.

- González, C. et al. (2016) Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 29, enerojunio, 2016, pp. 90-94.
- González, et al. (2010) Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños AI. Nutr. clín. diet. hosp ; 30(3): 4-12.ilus, tab, graf Artículo em Espanhol | IBECS | ID: ibc-97279.
- Giannuzzi, P., Mezzani, A., Saner, H., Bjornstad, H., Fioretti, P. & Mendes, M. (2003) Physical activity for primary and secondary prevention. Position paper of the Working Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European Society of Cardiology. The European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 10(5), 319-327.
- Ianotti, C. (2005). Contraste de la percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Chile. Recuperado de <http://imgbiblio.Vaneduc.edu.Ar/fulltext/files/TC061964.pdf>
- Míguez, M. et al (2011) Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense. Nut Hosp. 2011 julio; 26(3): p. 472-479.
- Morales, E. M., & Melo, L. K. (2014). Estado del arte sobre percepción de imagen corporal y el concepto de cuerpo (Tesis). Recuperado a partir de <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/handle/10818/11094>.
- Organización Mundial de la Salud (2017). Nota descriptiva sobre la actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Raich R. Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. Avances en Psicología Latinoamericana. 2004. 22 (1) p. 15-27.

- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502. doi: 10.1016/0005-7967(94)90136-8
- Stunkard, A., y Stellar, E. (1990). Eating and its disorders. En T. Cash y T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images* (pp. 3-20). Nueva York: Guilford Press.
- Torres, J. et al. (2010) Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. 2010. Programa de doctorado.
- Valles, G., Hernández, E., Balos, R., Moncada-Jiménez, J. & Rentería, I. (2020) Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo de control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37(1), 297-302

ANEXOS

- **MATRIZ DE CONSISTENCIA**
- **INSTRUMENTOS**

ANEXO 1

Cuestionario para medir la variable: Ejercicio físico

Estimado estudiante:

Instrucciones:

Para responder al cuestionario se debe tener en cuenta el tiempo dado (20 minutos), responder todos los ítems con una sola elección de respuesta y no dejar ninguna en blanco.

Además, debe seguir la siguiente escala de calificación:

5 = Siempre

4 = Casi siempre

3 = A veces

2 = Casi nunca

1 = Nunca

N°	Ítems	Calificación				
		5	4	3	2	1
Dimensión 1: Duración						
01	Dedicar tiempo del día para realizar actividad física.					
02	Practicar ejercicios como estilo de vida.					
03	Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico.					
04	Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física.					
05	El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable.					
Dimensión 2: Frecuencia						
06	Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.					
07	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar.					
08	Realizas ejercicios de actividad física con la familia.					
09	Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio.					
10	Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana.					

Dimensión 3: Intensidad					
11	Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.				
12	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso.				
13	Consideras más importante que tener una buena figura el mantenerte saludable.				
14	Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.				
15	Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.				

Elaboración propia.

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA MEDIR IMAGEN CORPORAL

Traducción del Body Shape Questionnaire (BSQ).

Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en las cuatro últimas semanas.

1. Nunca.
2. Raramente.
3. Alguna vez.
4. A menudo.
5. Muy a menudo. 6. Siempre.

ITEMS

- (1) Cuando te has aburrido, ¿te has preocupado por tu figura?
- (2) ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
- (3) ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?
- (4) ¿Has tenido miedo de engordar?
- (5) ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme? (
- 6) Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gorda?
- (7) ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar? (
- 8) ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?
- (9) Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?
- (10) ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?
- (11) El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda? (
- 12) Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
- (13) Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?
- (14) Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda?
- (15) ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?
- (16) ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?
- (17) Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda? Estudio de la Satisfacción de la Imagen Corporal en Educación Primaria. Relaciones con la Actividad Física y el Nivel de Condición Física de los escolares

- (18) ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?
- (19) ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?
- (20) ¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?
- (21) Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?
- (22) ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?
- (23) ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?
- (24) ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estómago?
- (25) ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?
- (26) ¿Has vomitado para sentirte más delgada? (
- 27) Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?
- (28) ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?
- (29) Verte reflejada en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?
- (30) ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?
- (31) ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?
- (32) ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?
- (33) ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?
- (34) La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?

ANEXO 3

TABLA DE DATOS

N°	Ejercicio físico																		ST1	V1
	Duración del ejercicio						Frecuencia del ejercicio						Intensidad del ejercicio							
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15	S3		
01	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
02	2	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	19	Bajo
03	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
04	2	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	19	Bajo
05	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
06	2	2	2	2	2	10	2	1	2	1	1	7	2	1	2	2	2	9	26	Bajo
07	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
08	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
09	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	10	26	Bajo
10	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
11	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
12	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
13	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
14	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
15	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
16	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	5	5	2	2	19	36	Moderado
17	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
18	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
19	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
20	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
21	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
22	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
23	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
24	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	1	1	2	2	2	8	27	Bajo
25	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
26	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
27	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
28	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	10	26	Bajo
29	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
30	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
31	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	1	1	11	28	Bajo
32	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
33	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
34	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
35	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	30	Bajo
36	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
37	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
38	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
39	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
40	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
41	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
42	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto

43	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
44	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
45	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
46	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	5	5	2	2	19	36	Moderado
47	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
48	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
49	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
50	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	10	26	Bajo
51	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
52	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
53	2	1	1	2	2	8	1	2	5	5	5	18	5	5	5	1	1	17	43	Moderado
54	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
55	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
56	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
57	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	5	5	2	2	19	36	Moderado
58	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
59	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
60	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
61	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
62	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
63	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
64	1	2	1	2	2	8	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	27	Bajo
65	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
66	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	1	1	2	2	2	8	27	Bajo
67	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
68	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
69	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
70	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	10	26	Bajo
71	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
72	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
73	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	1	1	11	28	Bajo
74	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
75	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
76	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
77	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	30	Bajo
78	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
79	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
80	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
81	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
82	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
83	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
84	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
85	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
86	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
87	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
88	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	5	5	2	2	19	36	Moderado
89	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
90	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	5	5	2	2	19	36	Moderado
91	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
92	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
93	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado

94	1	2	1	2	2	8	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	27	Bajo
95	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
96	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
97	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
98	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
99	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
100	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	10	26	Bajo
101	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
102	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
103	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	1	1	11	28	Bajo
104	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
105	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
106	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
107	2	1	1	2	2	8	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	30	Bajo
108	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
109	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
110	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	2	13	2	4	4	2	2	14	46	Moderado
111	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	2	9	5	2	2	2	2	13	32	Bajo
112	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
113	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
114	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
115	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
116	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
117	2	2	5	5	5	19	5	2	4	5	5	21	5	4	5	5	5	24	64	Alto
118	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado
119	2	2	5	5	5	19	1	2	4	4	5	16	2	4	4	5	5	20	55	Alto
120	2	4	4	4	2	16	2	1	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	47	Moderado

N°	Imagen corporal																														ST2	V2								
	Insatisfacción corporal															Preocupación por el peso																								
	1	3	7	8	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	25	26	27	29	31	32	S5	2	4	5	6	9	16	21	22	23			24	28	30	33	34	S6		
01	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	55	149	Alto		
02	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	25	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	17	42	Bajo		
03	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	34	105	Moderado		
04	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	25	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	17	42	Bajo		
05	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	58	152	Alto		
06	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	68	Bajo		
07	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
08	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	110	Moderado	
09	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	67	Bajo		
10	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
11	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	110	Moderado	
12	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	34	105	Moderado	
13	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
14	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado	
15	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	35	Bajo		
17	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	34	110	Moderado
18	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
19	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado	
20	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	27	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	17	44	Bajo		
21	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	4	2	43	119	Moderado
22	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado
23	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado	
24	2	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	2	2	39	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	17	56	Bajo		
25	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	4	2	43	119	Moderado
26	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
27	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	67	143	Alto	
28	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	91	1	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	4	2	45	136	Alto
29	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
30	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	4	2	43	119	Moderado
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	35	Bajo	
32	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
33	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado
34	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	35	Bajo	
36	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	4	2	43	119	Moderado
37	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado
38	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
39	2	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	2	2	39	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	17	56	Bajo		
40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	4	2	43	119	Moderado
41	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
42	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	152	Alto		
43	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	76	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	34	110	Moderado
44	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	71	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	34	105	Moderado	
45	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	35	Bajo	
47	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	94	2	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	55	149	Alto		

ANEXO 4

Matriz de consistencia

Título: EL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN LA CONSTRUCCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. DOMINGO MANDAMIENTO SIPAN-HUALMAY 2022.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General: ¿De qué modo incide el ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022? Problemas Específicos ¿De qué modo incide la duración del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022? ¿De qué modo incide la frecuencia del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022? ¿De qué modo incide la intensidad del ejercicio en la construcción de la	Objetivo general: Determinar la incidencia del ejercicio físico en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. Objetivos Específicos Demostrar la incidencia de la duración del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. Determinar cómo incide la frecuencia del ejercicio en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. Determinar cómo incide la intensidad del ejercicio en la construcción de la	Hipótesis general: El ejercicio físico incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. Hipótesis Específicas La duración del ejercicio incide directamente en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. La frecuencia del ejercicio tiene incidencia en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-Hualmay 2022. La intensidad del ejercicio tiene efectos en la construcción de la imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan-	Variable 1: EJERCICIO FISICO				
			Dimen sione s	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			DURACION	Dedicar tiempo del día para realizar actividad física. Practicas ejercicios como estilo de vida. Realizas actividades teniendo en cuenta la edad y el estado físico. Logras tus metas de salud a través de la práctica de actividad física. El desgaste de energía física diaria te hace sentir saludable. Priorizas otras actividades para realizar ejercicios.	1,2,3,4,5	Siempre (5) Casi siempre (4)	ALTO
			FRECUENCIA	Tienes un horario establecido para dedicarte a la actividad física al igual que trabajar o estudiar. Realizas ejercicios de actividad física con la familia. Realizar ejercicios de actividad física por cuenta propia en un gimnasio. Los ejercicios programados los realizas por lo menos tres veces por semana. Tienes la orientación necesaria para regular la actividad física que realizas.	6,7,8,9,10	Regularmente (3) A veces (2) Nunca (1)	MEDIO BAJO
			INTENSIDAD	Refuerzas tu actividad física con una adecuada alimentación y descanso. Consideras más importante que tener una buena figura el	11,12,13,14,15		

<p>imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022?</p>	<p>imagen corporal en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Domingo Mandamiento Sipan- Hualmay 2022.</p>	<p>Hualmay 2022.</p>	<p>mantenerse saludable.</p> <p>Gradúas la actividad física para evitar desgaste innecesario de energía.</p> <p>Tienes en cuenta tu estado de salud para elegir los ejercicios más adecuados.</p>			
<p>Variable 2: Aprendizaje colaborativo</p>						
<p>Dimen sione s</p>	<p>Indicadores</p>	<p>Ítems</p>	<p>Escala de medición</p>	<p>Niveles y rangos</p>		
<p>Insatisfacción corporal</p>	<p>Imagen física</p> <p>Figura</p> <p>Autoestima</p>	<p>1,3,7,8,10,11, 12,13,14,15,17, 18,19,20,25, 26,27,29,31 y 32</p>	<p>1. Nunca.</p> <p>2. Raramente.</p> <p>3. Alguna vez.</p> <p>4. A menudo.</p> <p>5. Siempre.</p>	<p>ALTO</p> <p>MEDIO</p> <p>BAJO</p>		
<p>Preocupación por el peso</p>	<p>Alimentación</p> <p>Actividad física</p> <p>Salud</p>	<p>2,4,5,6,9,16,21, 22,23,24,28, 30,33 y 34</p>				

