

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ  
CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL  
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE SAN JUDAS TADEO, HUACHO,  
AÑO 2021.**

**Tesis para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**AUTOR**

**Bach. JAIME ALEXANDER ELIAS ARANA**

**Bach. LEODAN MARTINEZ PAISIG**

**Asesor: M(o) TEOBALDO NOREÑO**

**SUSANIBAR HOCES**

---

**Mg. Teobaldo N. Susanibar Hoces  
DOCENTE**

**Huacho – 2022**

**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN  
EL AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE SAN JUDAS TADEO,  
HUACHO, AÑO 2021.**

**Bach. JAIME ALEXANDER ELIAS ARANA**

**Bach. LEODAN MARTINEZ PAISIG**

**TESIS**

**Asesor: M(o) TEOBALDO NOREÑO SUSANIBAR HOCES**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

## **Dedicatoria**

Esta tesis está dedicada primera mente a dios por permitir que mis padres cesar Elías Noreña y Silvia Arana Yovera, mis hermanos estén aun conmigo por las circunstancias que venimos viviendo a nivel mundial, ya que ellos siempre han estado conmigo dándome la motivación y apoyo a diario para poder lograr y realizar mi tesis y ser un gran profesional de la patria.

Agradecido con ustedes por el apoyo.

Jaime Alexander Elias Arana

Dedico mi tesis a mi madre, pues sin ella no lo habría logrado y desde el cielo sigue iluminándome para continuar con mis metas y logros. Su apoyo, su amor y fortaleza me llevaron por el camino del bien, por eso te ofrezco mi trabajo por todo lo que me brindaste. Te amo mamá Lala.

Leodan Martinez Paisig

## **Agradecimiento**

Agradezco a la vida por permitirme ser un profesional de la carrera de educación física y deportes en la universidad José Faustino Sánchez Carrión, también a los maestros por los sabios consejos enseñanzas porque sin ellos no habiéramos podido lograr ser unos profesionales del hoy y mañana, también a nuestros familiares por motivarnos siempre a seguir con lo nuestro.

Jaime Alexander Elias Arana

Doy gracias a dios por brindarme salud y permitirme culminar mi trabajo, a mi madre que con su invaluable amor me proporciono todo cuanto he necesitado para seguir este camino, tus enseñanzas y la de mis maestros las aplico cada día de mi vida y fueron fundamentales para la culminación de mi tesis.

Leodan Martinez Paisig

## Índice

<b>Dedicatoria .....</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>iv</b>
<b>Índice de tablas .....</b>	<b>viii</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>ix</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>x</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>xii</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática.....</b>	<b>1</b>
<b>1.4. Justificación de la investigación .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Delimitaciones del estudio .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6 Viabilidad del estudio .....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Investigaciones internacionales.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Investigaciones nacionales .....</b>	<b>7</b>
<b>2.3.1. Bases teóricas.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3.1.1. Actividades físicas y recreativas.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3.1.2. Autoestima .....</b>	<b>12</b>

2.4. Hipótesis de investigación.....	21
2.4.1. Hipótesis general .....	21
2.4.2. Hipótesis específicas .....	22
2.6. Operacionalización de las variables .....	23
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>24</b>
3.1 Diseño metodológico .....	24
3.2. Población y muestra .....	25
3.2.1 Población .....	25
3.2.2 Muestra.....	25
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	25
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	26
Instrumentos .....	26
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>27</b>
4.1. Análisis de resultados .....	27
4.2 Contrastación de hipótesis .....	38
4.2.1. Prueba de la hipótesis general .....	38
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>43</b>
6. 1. CONCLUSIONES .....	43
6. 2. RECOMENDACIONES.....	43
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>45</b>

<b>7. 1. Fuentes Documentales</b> .....	45
<b>7.2. Fuentes Bibliográficas</b> .....	45
<b>7.3. Fuentes Electrónicas</b> .....	46
<b>ANEXOS</b> .....	49
<b>Matriz de consistencia</b> .....	50

## Índice de tablas

Tabla 1.....	27
Tabla 2.....	28
Tabla 3.....	29
Tabla 4.....	30
Tabla 5.....	31
Tabla 6.....	32
Tabla 7.....	33
Tabla 8.....	34
Tabla 9.....	35
Tabla 10.....	36
Tabla 11.....	37
Tabla 12 Tabla cruzada Actividades físicas y recreativas* Autoestima.....	39
Tabla 13 Correlaciones .....	40

## Índice de figuras

Figura 1 ¿Qué tipo de actividad física realizas durante la semana? .....	27
Figura 2 ¿Cómo pasas tu tiempo libre?.....	28
Figura 3 ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? .....	29
Figura 4 ¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día? .....	30
Figura 5 ¿Vas al colegio en? .....	31
Figura 6 Me siento querido en mi familia. ....	32
Figura 7 Mis padres se sienten orgullosos de mi .....	33
Figura 8 Mi profesora me valora .....	34
Figura 9 Mis compañeros me quieren. ....	35
Figura 10 Soy buen alumno en clases. ....	36
Figura 11 Me veo simpático. ....	37

## Resumen

La presente investigación trata de un tema importante en el desarrollo del ser humano como lo es las actividades físicas que sirve para el buen estado físico de una persona y las actividades recreativas para el goce y diversión que ayudan en la parte emocional y con esto mantiene una buena autoestima que le permite desarrollarse de buena manera en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. **Objetivo:** Determinar la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021. **Material y método:** investigación descriptivo correlacional, evaluaremos la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes. Realizado en la Institución Educativa san judas Tadeo en el año 2021. La población y muestra estuvo conformada por 40 estudiantes. El instrumento para medir las actividades físicas - recreativas es la encuesta y el test para el autoestima. **Resultados y conclusiones:** existe influencia significativa entre actividades físicas y recreativas y autoestima en estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo, año 2021.

**Palabras claves:** actividades físicas, recreación, autoestima.

## **Abstract**

The present investigation deals with a very important topic for the development of the human being, such as physical activities that serve for the good physical condition of a person and recreational activities for enjoyment and fun that help in the emotional part and with this maintains a good self-esteem that allows you to develop in a good way in the different areas of daily life. Objective: To determine the influence of physical and recreational activities on the self-esteem of the students of San Judas Tadeo, Huacho, year 2021. Material and method: correlational descriptive research, we will evaluate the influence of physical and recreational activities on the self-esteem of the students . Carried out at the San Judas Tadeo Educational Institution in 2021. The population and sample consisted of 40 students. The instrument to measure physical activities - recreational is the survey and the test for self-esteem. Results and conclusions: there is a significant influence between physical and recreational activities and self-esteem in students of the San Judas Tadeo Educational Institution, year 2021.

**Key Words:** physical activities, recreation, self-esteem.

## INTRODUCCIÓN

La investigación de las actividades físicas y recreativas en el autoestima es importante para que se sientan motivados a realizar las clases, mientras más jueguen más emocionados estarán y un niño feliz aprende más rápido, los estudiantes están adaptándose a la institución educativa, a sus compañeros, docentes que les ayudan a aprender a pesar de las limitaciones físicas o intelectuales que ellos tienen, esta se desarrolla en base a juegos y actividades recreativas para lograr el desarrollo cognitivo trabajando los hemisferios del cerebro para una mejor coordinación de los movimientos y pensamientos.

Capítulo I: está la introducción, justificación, alcances de la investigación y objetivo general así como los objetivos específicos.

Capítulo II: Marco teórico donde están teorías y conceptos de actividades físicas y recreativas y la autoestima, que sustenta el estudio.

Capítulo III: La metodología, tipo, con su diseño, el nivel y enfoque del estudio, también se puede encontrar la población y muestra, sus técnicas e instrumentos de adquisición de datos de las actividades físicas y recreativas y el autoestima.

Capítulo IV: Resultados, se presentan tabla con las figuras e interpretación para la toma de decisiones.

Capítulo V: Discusión, aquí se discute los resultados con los autores.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones, se presenta las conclusiones y se realiza recomendaciones de las actividades físicas y recreativas.

# CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

En nuestra vida diaria se pone a prueba la capacidad de afrontar la vida, a veces con éxito y otras veces con derrotas, pero lo importante es encarar y aprender de ellos, por eso el autoestima es importante, cuando tenemos una buena autoestima y aptitudes físicas enfrentaremos el quehacer diario en el colegio de buena manera. Sin embargo, si hablamos de niños con deficiencias motoras, cognitivas esto es más difícil ya que ellos tienen limitaciones en sus quehaceres y se sienten frustrados y con baja autoestima frente a otros niños de su edad, sin embargo la importancia de hacer actividades físicas y recreativas pese a sus limitaciones ellos les dará mejor forma física, se distraerán y fortalecerán la parte motora, porque debido a la pandemia, la educación se ha llevado de manera remota y los niños realizaron muy poca actividad física e integración con sus compañeros, de esta manera ellos se sentirán felices y con el autoestima, más alta.

La actividad física es capaz de generar “beneficios psicológicos y sociales que impactan positivamente en la salud, la práctica habitual de cualquier deporte o ejercicio físico, favorece la consolidación de autoestima más fuerte una auto-imagen buena y un progreso de la calidad de vida” (Sonstroem, 1984).

Estudiantes con necesidades educativas especiales tienen que “La actividad física es un derecho de la persona con discapacidad intelectual. Generalmente la persona con síndrome de Down tiene tendencia al sobrepeso, por el problema metabólico y a estar en baja forma física, no por su deficiencia sino por falta de ejercicio” (Barrios, 2012).

El confinamiento y su vulnerabilidad ha hecho que se descuide la actividad física, los ejercicios para dar el tono muscular y continuar con su autonomía, es bien sabido que la actividad física tiene influencia positiva en la salud, la OMS lo considera como indicador de calidad de vida con importancia en la parte preventiva como rehabilitadora.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la influencia de los deportes en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?

¿Cuál es la influencia de los ejercicios físicos en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?

¿Cuál es la influencia de las actividades físicas y recreativas en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?

### 1.3 Objetivos de la investigación

#### 1.3.1 Objetivo general

Determinar la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

#### 1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la influencia de los deportes en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Determinar la influencia de las actividades físicas y recreativas en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

### 1.4. Justificación de la investigación

La justificación según aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** las actividades físicas y recreativas es una variable importante en la autoestima.

**Utilidad:** es útil ya que resuelve un problema pedagógico y psicológico.

El resultado del estudio fortaleció la pedagogía dentro de la psicología que al elevar el autoestima estarán motivados a realizar sus clases.

Los estudiantes serán los beneficiados, porque se motivarán mediante diferentes actividades y juegos de recreación para elevar su autoestima, teniendo buena predisposición su aprendizaje será divertido.

### **1.5 Delimitaciones del estudio**

El alcance presentado es el siguiente:

Alcance espacial: Ciudad de Huacho

Alcance temporal: Durante el año 2021.

Alcance temático: Las actividades físicas recreativas y el autoestima

Alcance institucional: Institución Educativa San Judas Tadeo.

### **1.6 Viabilidad del estudio**

Esta investigación se pudo ejecutar por las facilidades brindadas en la Institución Educativa.

#### **Técnica**

Esta investigación cuenta con los requisitos que estableció la Universidad.

#### **Ambiental**

Es una investigación académica, debido a ello el medio ambiente no se ve perjudicado.

**Financiera**

El costo ocasionado en el desarrollo de la investigación fue financiado por cuenta de los investigadores.

**Social**

Se conformó un equipo de trabajo para el estudio y participó de forma eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

### 2.2. Investigaciones internacionales

González, Ríos, Parreño,Chávez,Yaulema y Guacho (2018), en su artículo *“Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo”* que tuvo por objetivo “Eleva la autoestima a corto tiempo en profesores universitarios mediante un programa de actividades físicas especializadas. El método, se estudiaron a 16 profesores universitarios mayores de 50 años de edad, profesionales de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), aplicando antes y después de implementar por un mes (ocho secciones de intervención) un programa de actividades físico-recreativas especializadas. Se aplicó la Escala de Autoestima de Rosemberg, conociendo los niveles de autoestima de la muestra estudiada y la influencia ejercida por el programa de intervención. Su resultado fue En el transcurso de un mes de implementación de la propuesta, se obtuvo un incremento del 66,09 % al 75,31 % de autoestima grupal (evolución de la autoestima de nivel medio a nivel elevado), existiendo diferencias significativas ( $p=0,028$ ) a favor del postest. Llegando a la conclusión que La aplicación de la propuesta físico-recreativa sí influyó a corto tiempo en la autoestima de los profesores universitarios investigados, generando satisfacción y seguridad de sí mismos”.

Calero, Klever, Caiza, Rodríguez y Analuiza, (2016) en el artículo *“Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor”* su objetivo “el presente estudio demuestra la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores. El método se aplicó un cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg) a una muestra de 20 adultos mayores. Se aplica un grupo

de actividades físico-recreativas diseñadas según las características y gustos de la muestra estudiada. Los resultados del post test obtenido demuestran un incremento de la autoestima en 5,85 puntos porcentuales, lo que equivale al 14,63 por ciento de mejora en la autoestima general, aspecto reforzado con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, la cual demuestra una diferencia significativa entre el pretest y el postest aplicado ( $p=0,000$ ). Las conclusiones fueron que las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima”.

Gonzales, Mora, Moreno y Socas (2014). En el artículo “*ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DE DOWN: UN ENFOQUE GAMIFICADO BASADO EN TIC*”. El objetivo “TANGO: H (Tangible Goals: Health) como una plataforma para la creación y realización de ejercicios de rehabilitación física y cognitiva destinado a alumnos con necesidades educativas especiales (NEE). TANGO:H Designer. Esta característica permite a los profesionales de la salud y educadores crear ejercicios similares al juego, adaptados a las necesidades específicas de los usuarios finales y para el contexto en el que la intervención se llevará a cabo, en nuestro caso la Asociación Down Tenerife, TANGO:H es una plataforma accesible que permite la interacción con los sistemas de información sin contacto físico con los sistemas tradicionales de control utilizando el sensor KINECT, siendo una ventaja para nuestro caso el que sea un sistema no invasivo”.

### **2.3 Investigaciones nacionales**

Lojano (2017), En su investigación “*Como Influye la Autoestima en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Tercer Año de Educación Básica de la Escuela Fisco misional Cuenca en el Área de Matemáticas, en el Periodo 2015-2016*”, de la Universidad

Politécnica Salesiana. Según el análisis de los resultados se concluyó “la baja autoestima de los estudiantes con respecto a su rendimiento académico puede generarse por diversos motivos entre los cuales están La falta de autoaceptación y apoyo del Profesor. Además, que los estudiantes quisieran un profesor comprensivo y asuma el rol de amigo para generar confianza y facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje”.

El investigador Vásquez (2015) en su estudio “*el nivel de autoestima y el rendimiento en niños y niñas de sexto grado de primaria de Iquitos*”. “La mencionada investigación de tipo correlacional y de diseño no experimental se ha realizado en una muestra de 162 estudiantes del 6° grado de Primaria; utilizando los instrumentos Test de Identificación de la Autoestima y Escala valorativa para Evaluar el rendimiento académico adaptado por el autor, quien formula las siguientes conclusiones: El 67.9% ostentan una autoestima alta y el 32.1% tienen una autoestima baja. En el Rendimiento Académico, permiten concluir que el 58.6% presentaron un nivel promedio A; un 21.6% (35), un nivel B; mientras que 19.8% obtuvo un nivel C. Existe asociación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico”.

Quispe (2013). En la investigación “*ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO*”. Tuvo como objetivo general “determinar las características de la Actividad Física y la condición física de Estudiantes de la Institución Educativa. El diseño del estudio fue descriptivo diagnóstico. La muestra fue constituida por 68 niños y 107 niñas, con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Los niños se caracterizan por estar en categoría excelente el 22%; en categoría muy bueno el 20%; en

categoría buena el 9%, en categoría regular el 11%; en categoría mala el 18% y en categoría muy mala el 20% de niñas del total de la muestra”.

### **2.3.1. Bases teóricas**

#### **2.3.1.1. Actividades físicas y recreativas**

##### **Actividades físicas**

Para el autor Brenes (2015), la actividad física es:

“Todos los movimientos que el cuerpo ejecuta, gracias a la acción impulsora de los músculos y tendones que generan en el individuo un consumo de fuerza y energía. Dentro de ello tenemos a las manifestaciones del aparato motor grueso y fino que se dan en el transcurrir de las actividades diarias como barrer o limpiar, caminar, en conclusión, toda acción que implique movimiento en una persona”.

Devis (2000). “También refiere que la actividad física es una acción del cuerpo deliberada, manifestada por los movimientos del sistema muscular y esquelético, promueve la reacción del individuo con las personas y el contexto que lo circunda”.

“Para mantener un estado de salud óptimo es necesario que por lo menos una hora diaria se realice una actividad física regular o fuerte, dentro de estas acciones se deben considerar ejercicios que vigoricen el sistema óseo y muscular, mejor si se ejecuta dejando un día” (OMS, 2017).

En este sentido, “el juego mediante la movilidad del cuerpo se convierte en una técnica educativa de gran importancia ya que, desde el control del cuerpo en el espacio, hasta el encuentro con los otros, el ejercicio físico aporta equilibrio emocional, afectivo, psicomotriz y psicológico” (García-Ferrando, 2006; Guixeres et al., 2011).

### **Niveles de actividad física**

Son acciones corporales que se realiza por recreación, trabajo o trasladarse de un lugar a otro son actividades físicas, que aumente el pulso y ritmo cardiaco a diferentes intensidades.

Logerfo (2006) las intensidades en actividades físicas:

Actividades ligeras; el ritmo cardiaco se acelera un poco más de lo normal, el estudiante puede expresase oralmente con normalidad y cantar. Una caminata leve, estiramientos, limpiar o arreglar sin esforzarse mucho.

Actividades moderadas; “el ritmo cardiaco y pulso se aceleran más rápido de lo normal, deja a los niños en la posibilidad de conversar sin dificultad, pero difícilmente pueden cantar. Están la caminata rápida, participación en bailes aeróbicos, ejercicios con pesas de peso moderado” (Logerfo, 2006, p. 23).

Actividades vigorosas; “se consideran aquellas actividades donde el ritmo cardiaco y pulso generan incremento rápido, haciendo que no se pueda hablar, los estudiantes hablan entrecortado por las respiraciones hondas que necesitan para hacer las dos cosas a la vez”. Entre estas actividades están el vóley, carreras, futbol, etc.

## **Frecuencia**

Se aconseja que los ejercicios se repitan de 3 a 5 días a la semana, una frecuencia menor a 2 días no elevaría el consumo máximo de oxígeno en el organismo, ni sobreentrenar, las frecuencias de 5 días logran es poco beneficio, el sobre esfuerzo puede generar lesiones, los indicadores de frecuencia pueden ser: diario, semanal o mensual.

## **Beneficios de la actividad física**

El realizar actividad física de forma habitual mejorara la salud y estética del cuerpo.

- Hay un Incremento de flexibilidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, destreza y capacidad en la respuesta.
- Mejora el tono muscular, incrementa el metabolismo que hace perder grasa del cuerpo.
- Incrementa la resistencia física en el organismo.
- La sangre circula más rápido, regula el pulso y descende la presión arterial.
- Hay Mayor nivel de oxigenación e incremento de la capacidad pulmonar.
- Mayor fuerza muscular y resistencia de los huesos.

## **Actividades recreativas**

Para Actividades recreativas (2019). Define como:

“Las Actividades recreativas para personas con discapacidad, no se limitan a la condición física propiamente de ellas, buscan incorporarlos y adaptarlos al

mundo, sin embargo, las actividades recreativas para personas con discapacidad le permiten desarrollar su individualidad y participar en la sociedad e incorporarse en diversas actividades de esparcimiento, educándose y convirtiendo sus debilidades en fortalezas”.

Entre las actividades recreativas está el “atletismo en sillas de ruedas, baloncesto en sillas de ruedas, tenis de mesa, esgrima, sobre sillas de rueda, equitación (equinoterapia), judo, natación, remo, rugby en sillas de ruedas, tiro con arco y tiro olímpico, voleibol sentado y tenis adaptado, entre otros, disciplinas que se han desarrollado en función de las necesidades y aptitudes de estas personas”. (Actividades recreativas, 2019).

Existe los juegos escolares especiales donde participan estudiantes con necesidades educativas especiales, demostrando su talento para el deporte adaptado, motivándolos a rendir hasta donde puedan y se consigue ver sus expresiones emotivas al realizar su participación y más aún cuando ganan una medalla.

### **2.3.1.2. Autoestima**

“Autoestima es el examen que realiza la persona sobre el valor constante que tiene para sí mismo y para los demás, visualizando una disposición de aceptación o rechazo, capacidad personal, importancia y éxito” (Cerviño, 2008).

Para los autores Montoya y Sol, (2001), Define al Autoestima “Como la capacidad o actitud interna con el que se relaciona con uno mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva o con una orientación negativa, según el estado en el que se encuentre la persona” (p. 3).

Sin embargo Branden (1995), manifiesta que autoestima “Es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad, eso sin tener en cuenta las influencias del entorno que pueden favorecer a un autoestima saludable” (p. 46).

Para Posada, Gomez y Ramirez (2005), El autoestima se define como lo que “cada persona siente por sí misma. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se siente capaz, digno y exitoso. Es un juicio personal expresado en las actitudes del individuo hacia sí mismo” (p. 49). Los autores consideran que autoestima tiene dos aspectos que se relacionan con eficiencia y valor personal. De la misma manera significa un agrupamiento de autoconfianza y autorespeto.

Autoestima se encuentra relacionada con diversas formas de conducta.

Por ejemplo, las personas que posean una elevada autoestima suelen presentar en menor medida emociones agresivas o negativas que las personas que posean una baja autoestima. De igual forma, sucede que las personas que tienen una elevada autoestima poseen mayor manejo del estrés y cuando se exponen a estos, tienen menores repercusiones en su salud. (Lucas, 2018, p. 34).

### **Componentes de la Autoestima**

Según el autor Navarro (2009) los componentes son:

**Cognitivo:** “Es el conocimiento que se tiene sobre la naturaleza personal y de sus manifestaciones conductuales; es decir, en lo que el individuo cree de sí mismo, de cómo es y cómo lo ven los demás”.

**Afectivo:** “se relaciona con la estimación de lo bueno o malo, positivo o negativo que percibe una persona sobre sí misma”.

**Conductual:** “es la forma como la persona afronta con acciones propias los obstáculos que acontecen en el diario trajinar; como producto de haberse enfrentado primero consigo misma”.

Los autores Céspedes y Escudero (1999), fundamentan 4 aspectos de la formación del autoestima:

**Aceptación de sí mismo:** “Encaminada a fundamentar su identidad y sentirse como un individuo con reconocimientos, que ame las características físicas propias que posee y el apellido de la familia que lo identifica, que se vea en el mismo nivel en cuanto al grupo social y cultural en el que se circunscribe su grupo con el cual se identifica. La finalidad es que los estudiantes conozcan sus cualidades y características para formar su auto concepto”.

**La autonomía:** “Se encamina al educando para que decida y actúe frente a cualquier situación que se le presente, lo cual implica que puede trabajar colaborativamente, recibiendo y dando ayuda, trabajando en función del grupo, de acuerdo a las reglas que se trazan entre ellos”.

**La expresión afectiva:** “Busca que el estudiante desarrolle el sentido del amor hacia los demás y de ellos hacia su persona, consolidando su moralidad en cada acción de la vida diaria, tanto al establecer interrelaciones diversas con las personas de su contexto como en el contexto escolar, forjando valores de autoestima, responsabilidad, fraternidad, compañerismo, humanidad y bondad”.

**La consideración por el otro:** “Busca fundamentar en el estudiante principios de valoración no solo de su persona sino también de los demás, trasladando ese afecto por sí mismo hacia los demás, buscando valorizar a la humanidad”.

### **PIRAMIDE DEL AUTOESTIMA**

Para Sparisc (2013), La Pirámide del Autoestima “Representa el crecimiento y desarrollo personal del individuo en donde la comunicación y aceptación de uno mismo son fundamentales. La misma está conformada por cuatro bloques en donde la cúspide representa la autoestima, el punto máximo de aceptación y dignidad del ser humano” (p. 20). Se define cada bloque que lo conforman:

- **Autoconcepto:** concepto que las personas tienen de sí mismo y es expresado por medio de la conducta. “Es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que tiene acerca de sí mismo. Abarca muchos aspectos de nuestras vidas, roles que asumimos en diferentes circunstancias y que describen la personalidad global” (Macip, s.f., Parr. 3).
- **Autoconocimiento:** la compone el yo, las necesidades, habilidades, y otros. “Conocerse a sí mismo permitirá conocer nuestras reacciones y motivaciones (...) Mientras no se es capaz de conocerse en todas las dimensiones, siempre tratamos de responder a las normas sociales de lo que es bueno y malo, tratando de evadir nuestra naturaleza completa” (Macip, s.f., Parr. 1).
- **Autorrespeto:** “Expresar y manejar de forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Tiempo para cuidarse, atenderse, protegerse y darse a sí mismo. El amor empieza por uno mismo, si me respeto

y me cuido entonces de manera natural lo hare por otros” (Macip, s.f., Parr. 6).

- **Autoevaluación:** habilidad que tienen las personas para evaluar situaciones, si son buenas y enriquecedoras la persona aprende, si es algo que no le es util se siente incompetente. “Este concepto es de suma importancia para nuestra estima, porque si la percepción de nosotros mismos está a la baja, no nos permitirá un panorama objetivo de nosotros mismos, causando la devaluación” (Macip, s.f., Parr. 4).
- **Autoestima:** Es la integración de todos los indicadores anteriores. “Si una persona creación de una escala de valores y desarrollo de capacidades, amor, aceptación, se acepta y se respeta; entonces tiene una buena autoestima, se siente valioso apto para entablar relaciones humanas adecuadas y una comunicación productiva” (Macip, s.f., Parr. 7).
- **Autoaceptación:** capacidad de reconocer sus características como un hecho, tambien nuestra forma de actuar y sentir. “Al aceptarse tal como es la persona puede transformar lo que es transformable. Reconocerse uno mismo con sus fallas y aciertos y con un valor intrínseco, ser humanos imperfectos no nos devalúa, reconocernos como tal nos ayuda a crecer” (Macip, s.f., Parr. 5).

## **NIVELES DEL AUTOESTIMA**

Para Sparisci (2013), “Hace referencia a Coopersmith el cual planteaba la presencia de diversos niveles de autoestima, en el que cada persona tiene diversas reacciones en función a las diferentes situaciones expuestas; teniendo diferentes expectativas sobre el futuro, las reacciones y autoconceptos. Categoriza a las personas por niveles de autoestima que puede ser baja, media, alta y la define en base a las siguientes características”:

### **ALTA AUTOESTIMA**

“Es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva” (Sanchez, 2018, párr. 10)

Características de quienes tienen este nivel de autoestima: “Personas expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, entre otros” (Sparisci, 2013, p. 12).

“Tener el autoestima alta está relacionado con no compararse con el resto, no tener envidia, intentar colaborar sin miedo a fracasar o tener un trato agradable sin pensar en beneficio personal. Es importante identificar esto, ya que a veces se compara a los que poseen amor excesivo con las personas seguras de sí mismo” (Instituto Somos, s.f., párr. 10-11).

### **AUTOESTIMA MEDIA**

Características de quienes tienen este nivel de autoestima: “Personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores” (Sparisci, 2013, pág. 12)

“El autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados” (Sanchez, 2018, parr. 11).

### **BAJA AUTOESTIMA**

Cualidades de las personas con esta autoestima: “Individuos desanimados, deprimidos aislados, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa” (Sparisci, 2013, pág. 12).

“Se considera que tienes este nivel cuando las valoraciones que hacemos sobre nosotros mismos son escasas y negativas. Esto a la larga producirá ciertos sentimientos de rechazo y en determinadas situaciones no se podrá actuar por miedo, timidez o inseguridad” (Instituto Somos, s.f., parr. 8). Las características que determinan la autoestima baja es el miedo a equivocarse, la inseguridad, etc.

### **EL AUTOESTIMA Y LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

Para Brun y Rustarazo (2019) refieren que:

“Hay personas que tienen más riesgo de tener situaciones de frustración. Sabemos que la discapacidad implica situaciones de aislamiento y soledad, además de una carencia de herramientas para manejar ciertas situaciones o saber resolverlas. Por esto, la autoestima en aquellas personas que sabemos que tienen más riesgo, debe ser una prioridad desde que son muy pequeños, en cada uno de los contextos en que el niño interactúa” (p. 1).

### **2.3.2. Bases filosóficas**

En Grecia la educación del cuerpo era importante. El ideal educativo de los griegos era que sus ciudadanos fueran fuertes y bellos. Este ideal y la educación era concebido por toda la comunidad. Es la paideia, en las escuelas griegas había 3 maestros: el de atletismo era el más importante y prestigioso porque la educación física tenía mucha importancia en los griegos, de música y de letras, Platón, Gorgias y Sócrates hablando del valor de las profesiones, “comparando al médico, al maestro de atletismo y al negociante expresa: Y si tras él, el preparador físico dijera por su parte: Mucho me sorprendería yo, Sócrates, de que Gorgias pudiera mostrarte un bien mayor producto de su arte que yo del mío. También a él respondería yo a mi vez: Y tú ¿quién eres amigo y a qué te dedicas? Preparador físico diría y mi labor es proporcionar belleza y vigor a los cuerpos humanos”. Aristóteles, en su obra “La Política que la educación debe atender 4 aspectos: la gimnasia, la música, la gramática y el dibujo. Para él, la gimnasia ayuda a formar el cuerpo y los hábitos, base para la educación de la razón. El ciudadano debe saber ocuparse tanto de la guerra como de la paz, señala la importancia del equilibrio entre el cuerpo y la razón, equilibrio que depende de la edad”.

### 2.3.3. Definición de términos básicos

**Autoestima:** “es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias” (Significados.com, 2018, párr. 1).

**Autonomía:** “es la capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas. El término opuesto a autonomía no es dependencia sino heteronomía” (Martinez, 2013, párr. 1).

**Actividad física:** es todo aquel movimiento que el cuerpo realiza y hace trabajar los músculos, requiere de más energía que cuando se está en reposo como caminar, bailar, nadar, correr r, hacer yoga, etc.

**Área motora:** inicia en las neuronas que están en la corteza cerebral y cuyos axones bajan a la médula espinal en donde activan las motoneuronas que son las que inervan a los músculos esqueléticos, se utiliza para alcanzar determinados objetivos.

**Actividad recreativa:** son actividades que hacen que una persona se entretenga, divierta. Son actividades en la que una persona lo realiza por placer por el hecho de divertirse, nadie los fuerza u obliga.

**Conducta:** Significados.com (2018), “La conducta indica el actuar de un sujeto frente a determinados estímulos externos o internos. En psicología, la conducta humana refleja todo lo que hacemos, decimos y pensamos e indica esencialmente una acción Significa” (párr. 1).

**Desarrollo motor:** “abarca los pequeños y grandes movimientos, así como los sentidos del cuerpo. Cuando los bebés sacuden un sonajero o dan sus primeros pasos,

en su cerebro se forman conexiones que envían señales a ciertos músculos para que realicen dichos movimientos” (desarrollo motor, s.f).

**Empatía:** Significados.com (2018), “es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo” (párr. 1).

**NEE:** “se refiere a las personas que presentan una desventaja o mayor dificultad para el aprendizaje que el resto de sus pares y requiere ayuda adicional para alcanzar el desarrollo educativo en forma óptima” (Reyes, 2017, párr. 2).

**Sentimientos:** Definicion.mx (s.f.), “Se denominan sentimientos a los estados anímicos y experiencias internas que afectan a las personas ante un determinado suceso, ya sea actual o revivido por medio de los recursos” (párr. 1).

**Tono muscular:** “conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño” (tono muscular, 2021).

## **2.4. Hipótesis de investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

Los deportes influyen significativamente en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Los ejercicios físicos influyen significativamente en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

## 2.6. Operacionalización de las variables

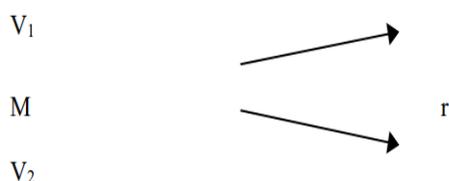
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p style="text-align: center;"><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS</p> <p style="text-align: center;"><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p style="text-align: center;">AUTOESTIMA</p>	<p>Es el movimiento que realiza una persona para desplazarse o realizar un deporte, ejercicio físico o algunas actividades que le produzcan sensaciones placenteras para salir de la rutina.</p> <p>Es el sentimiento de valor y amor hacia uno mismo basado en experiencias vividas.</p>	<p style="text-align: center;">Deportes</p> <p style="text-align: center;">Ejercicios físicos</p> <p style="text-align: center;">Recreación</p> <p style="text-align: center;">Física</p> <p style="text-align: center;">Mental</p> <p style="text-align: center;">Social</p> <p style="text-align: center;">Espiritual</p>	<p>Individuales</p> <p>Colectivos</p> <p>Aeróbicos</p> <p>Pasear en bicicleta caminar</p> <p>Cuidado del cuerpo</p> <p>Habilidades mentales Aprendizaje</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Empatía Liderazgo Valores</p>

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Investigación descriptivo correlacional, donde se evalúa la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de san judas Tadeo.

El diseño de la investigación es “no experimental, transaccional, correlacional. La investigación es no experimental, ya que no se manipula una variable independiente para producir alguna consecuencia determinada previamente en una o más variables dependientes. De acuerdo a (Hernández, 2003), se califica como investigación transaccional aquella donde los datos fueron obtenidos en una sola ocasión para describir las variables y así tener la posibilidad de analizar”.



Dónde:

M: La muestra

V<sub>1</sub>: Actividades físicas y recreativas

V<sub>2</sub>: Autoestima

r: Es el coeficiente para correlacionar entre las variables.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo.

### **3.2.2 Muestra**

La Muestra está constituida por 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. Se realizó la observación y medición de las variables.

N= Población: 40 estudiantes.

n= Tamaño de la muestra: 40 estudiantes.

e= Margen de error 0.5

## **3.3. Técnicas de recolección de datos**

Técnicas a emplear

A través de la encuesta para actividades físicas - recreativas y el test para el autoestima, se obtuvo información acerca del conocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo de Amay, distrito de Huacho, provincia de Huaura, Año 2021.

Por ello se efectuó la guía de encuestas que permitió mayor objetividad en la obtención de información.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Cuaderno de campo

Guía de observación

Encuesta

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*¿Qué tipo de actividad física realizas durante la semana?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Practicas un deporte o más.	3	8%
Realizas tipo de ejercicios	12	30%
Recreación pasiva	15	38%
Ningún tipo de actividad física.	10	25%
Total	40	100%

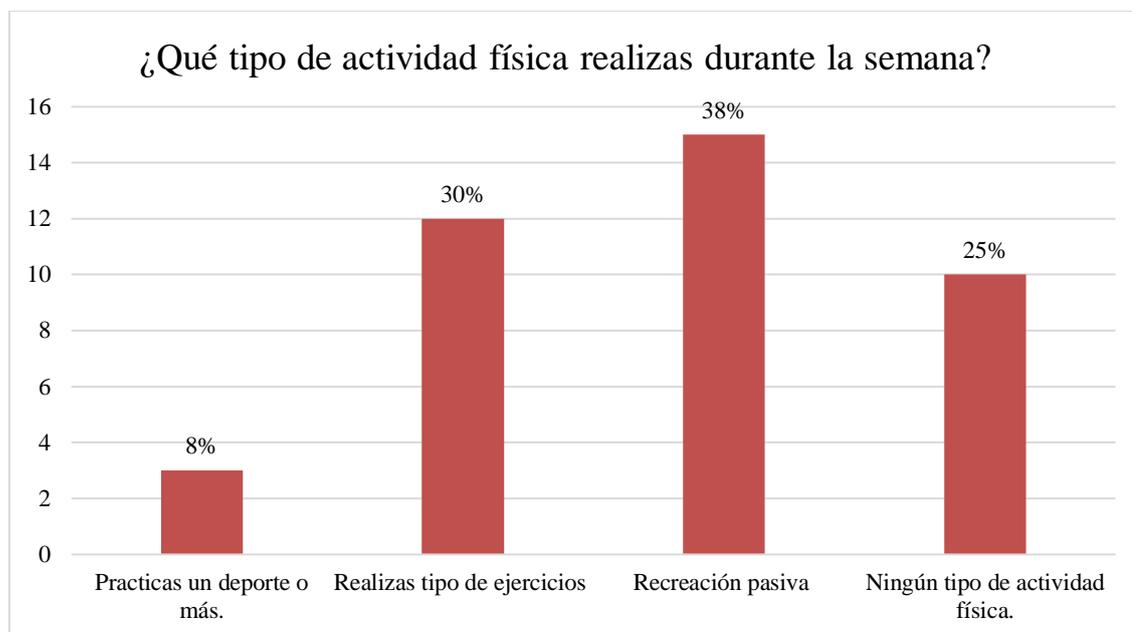


Figura 1 ¿Qué tipo de actividad física realizas durante la semana?

De la tabla 1 y figura 1, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 8% manifiesta que Practicas un deporte o más, el 30% realiza algún tipo de ejercicios físicos, el 38% realiza recreación pasiva, mientras que un 25% realiza ningún tipo de actividad física.

Tabla 2

¿Cómo pasas tu tiempo libre?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Bailando.	2	5%
Cantando	3	8%
Realizando trabajos manuales.	4	10%
Viendo televisión.	31	78%
Total	40	100%

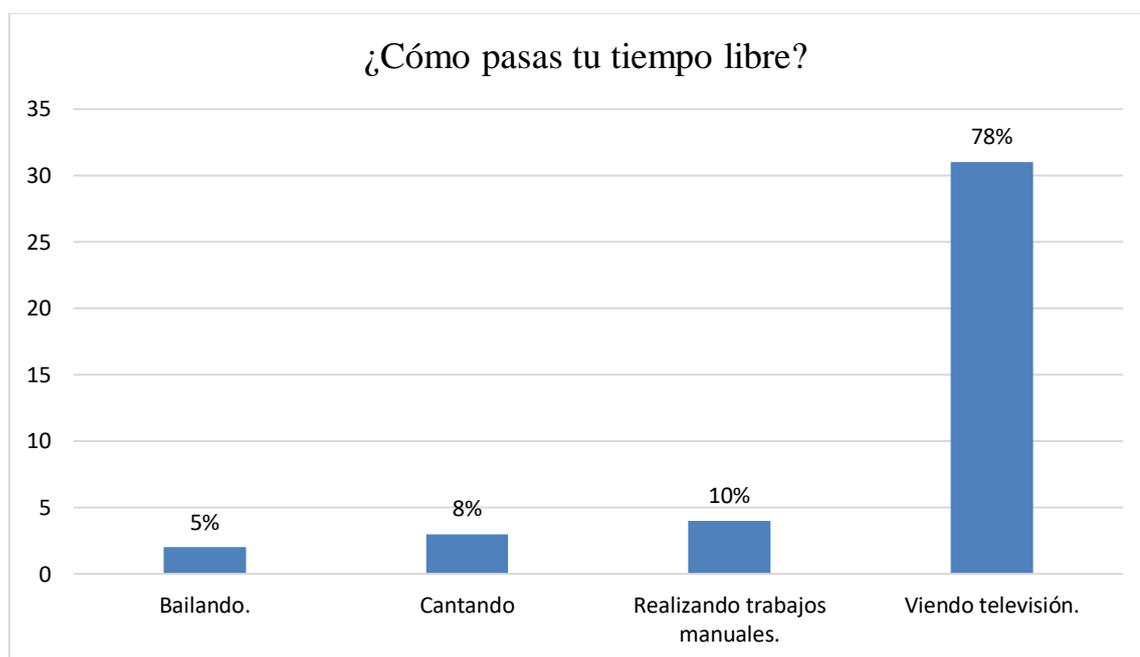


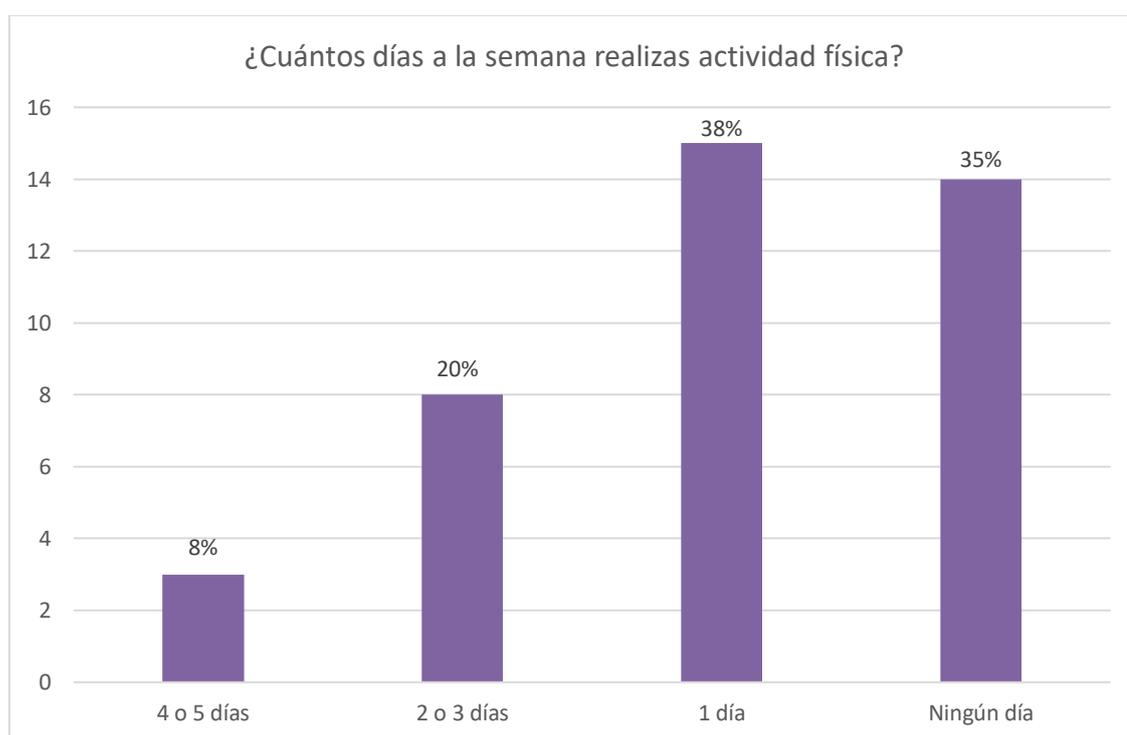
Figura 2 ¿Cómo pasas tu tiempo libre?

De la tabla 2 y figura 2, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 5% manifiesta que en su tiempo libre para bailando, el 8% cantando, el 10% realizando trabajos manuales y el 78% viendo televisión.

Tabla 3

*¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
4 o 5 días	3	8%
2 o 3 días	8	20%
1 día	15	38%
Ningún día	14	35%
Total	40	100%



*Figura 3* ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

De la tabla 3 y figura 3, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 8% manifiesta que realiza actividad física de 4 o 5 días a la semana, el 20% de 2 a 3 días, 38% realiza 1 día a la semana y el 35% ningún día.

Tabla 4

*¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Más de 40 minutos	0	0%
De 30 a 39 minutos	2	5%
De 11 a 29 minutos	8	20%
Menos de 10 minutos	30	75%
Total	40	100%

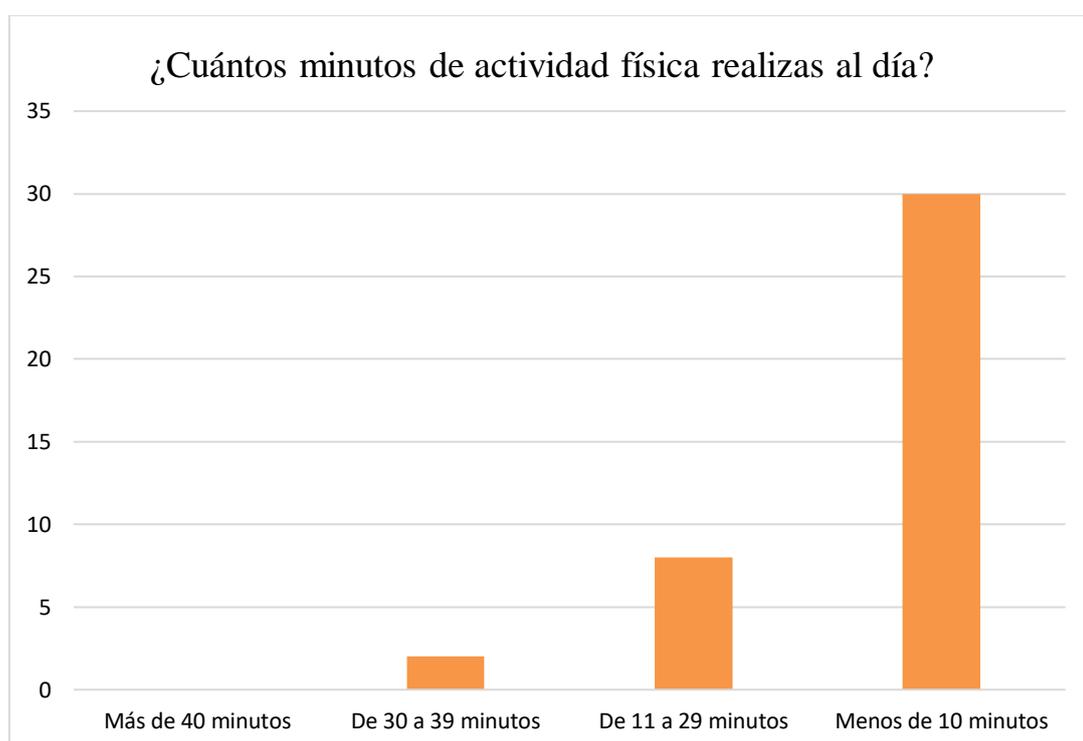


Figura 4 *¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?*

De la tabla 4 y figura 4, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 0% realiza más de 40 minutos de actividad física realiza al día, el 5% de 30 a 39 minutos, el 20% de 11 a 29 minutos y el 75% menos de 10 minutos.

Tabla 5

*¿Vas al colegio en?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Caminando	3	7%
En moto taxi	17	40%
Silla de ruedas	4	9%
Movilidad particular	19	44%
Total	43	100%

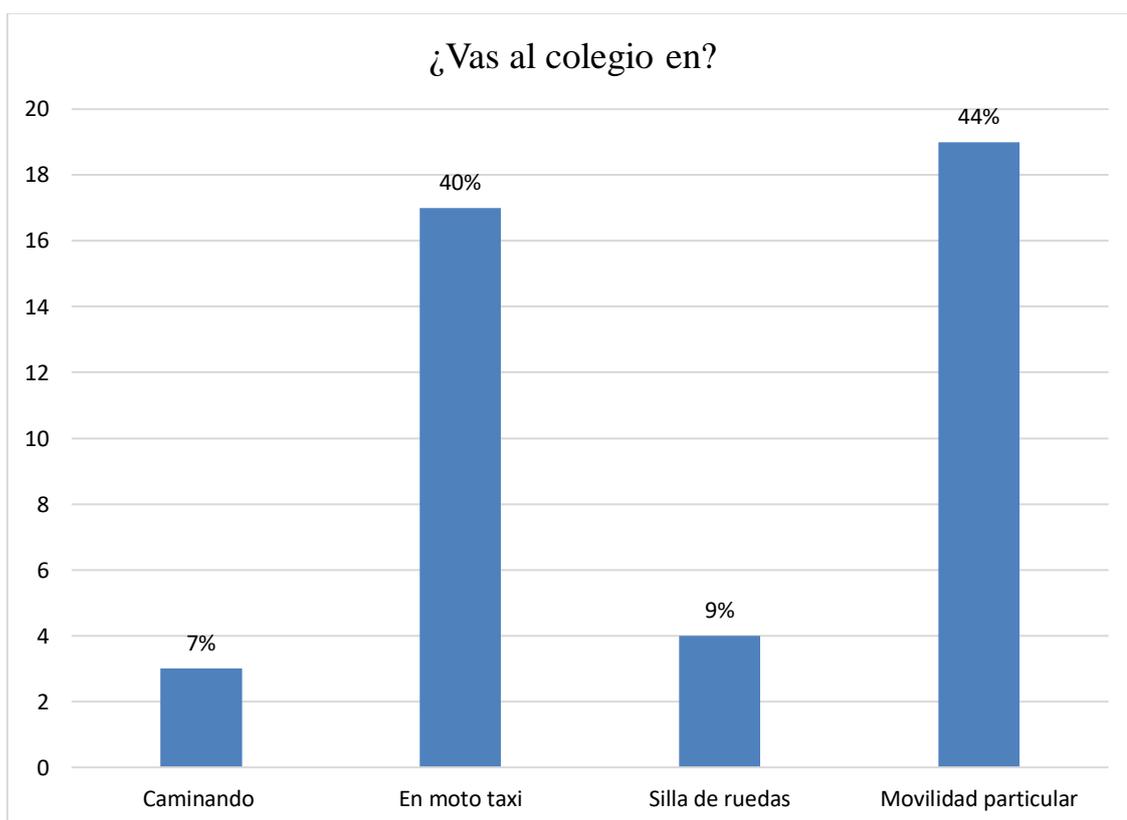


Figura 5 *¿Vas al colegio en?*

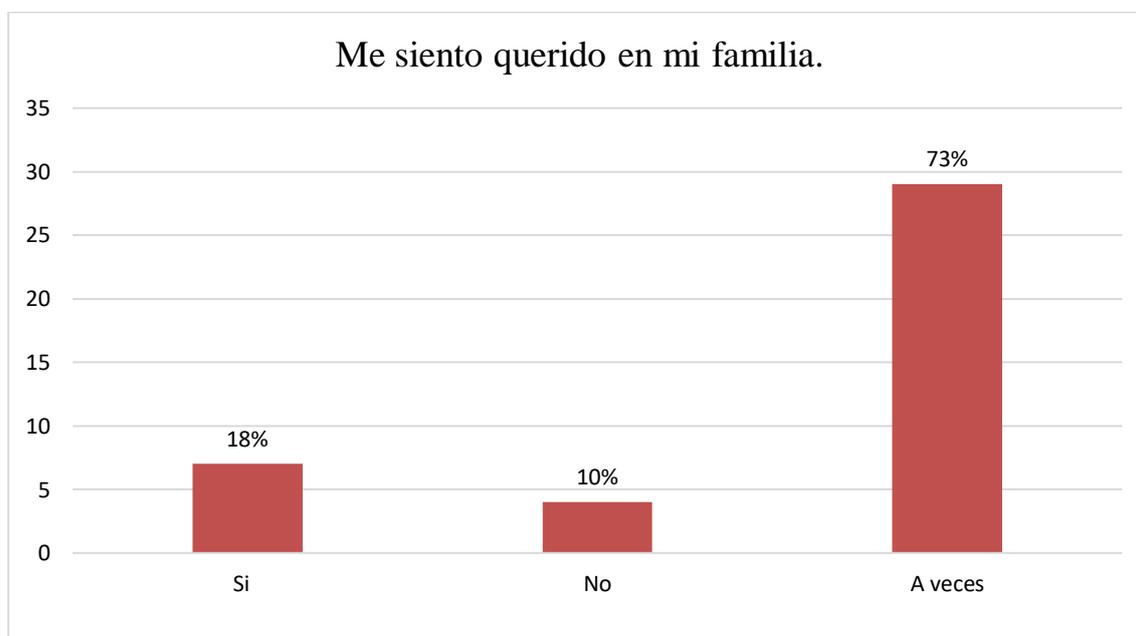
De la tabla 5 y figura 5, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 7% manifiesta que va al colegio caminando, el 40% en moto taxi, el 9% en silla de ruedas y el 44% lo hace en movilidad particular.

**CUESTIONARIO SOBRE AUTOESTIMA A LOS ESTUDIANTES DE  
SAN JUDAS TADEO, HUACHO, AÑO 2021.**

Tabla 6

*Me siento querido en mi familia.*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	18%
No	4	10%
A veces	29	73%
Total	40	100%



*Figura 6 Me siento querido en mi familia.*

De la tabla 6 y figura 6, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 18% manifiesta que, Si se siente querido en su familia, el 10% No se siente querido y el 73% A veces se siente querido en su familia.

Tabla 7

*Mis padres se sienten orgullosos de mi*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	25%
No	3	8%
A veces	27	68%
Total	40	100%

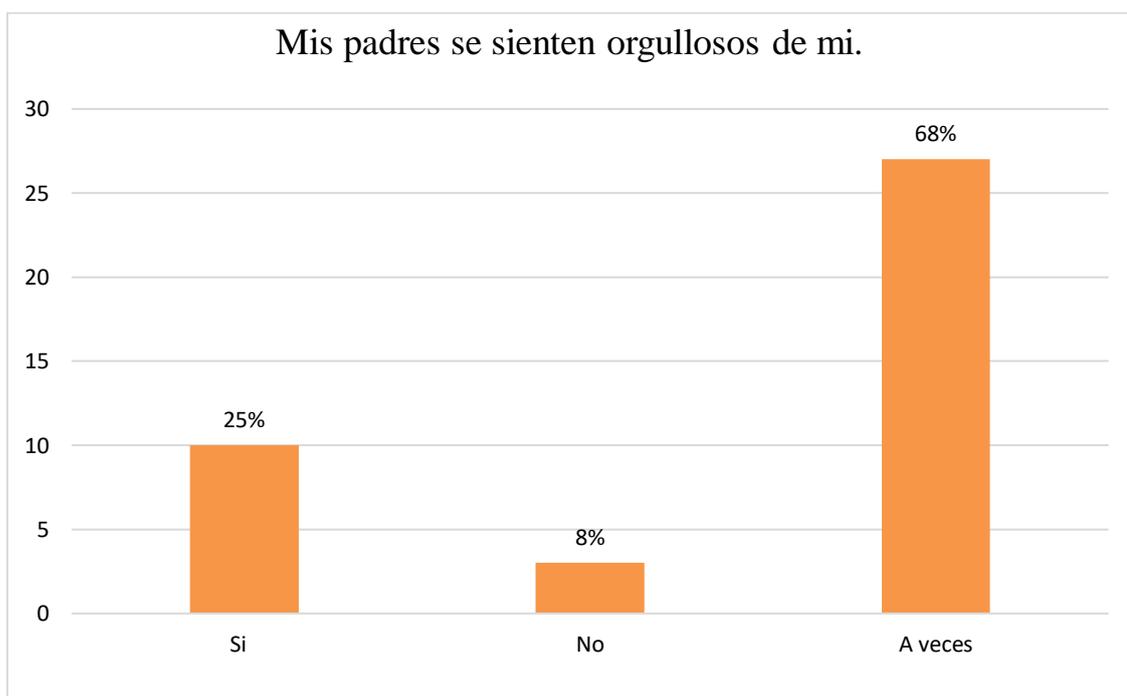


Figura 7 Mis padres se sienten orgullosos de mi

De la tabla 7 y figura 7 se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 25% manifiesta que sus padres Si se sienten orgullosos de él, el 8% dice que sus padres No se sienten orgullosos de él y el 68% que A veces se sienten orgullosos.

Tabla 8

*Mi profesora me valora*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	30%
No	2	5%
A veces	26	65%
Total	40	100%

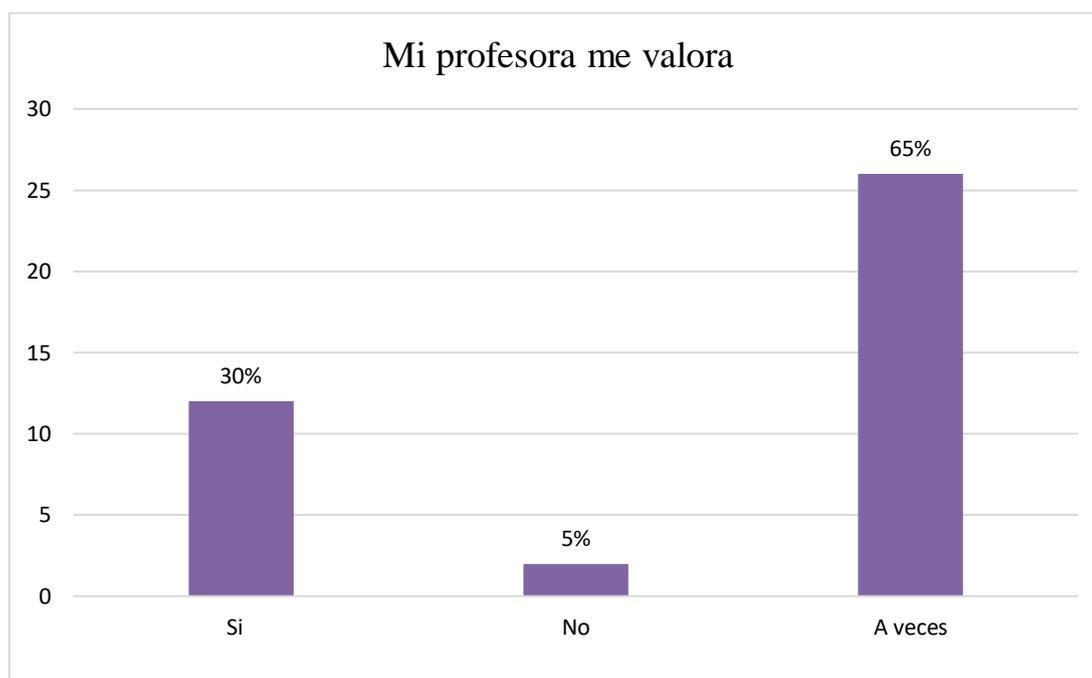


Figura 8 Mi profesora me valora

De la tabla 8 y figura 8, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 30% manifiesta que su profesora Si lo valora, el 5% su profesora No lo valora y el 65% dice que su profesora a veces lo valora.

Tabla 9

*Mis compañeros me quieren.*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	45%
No	3	8%
A veces	19	48%
Total	40	100%

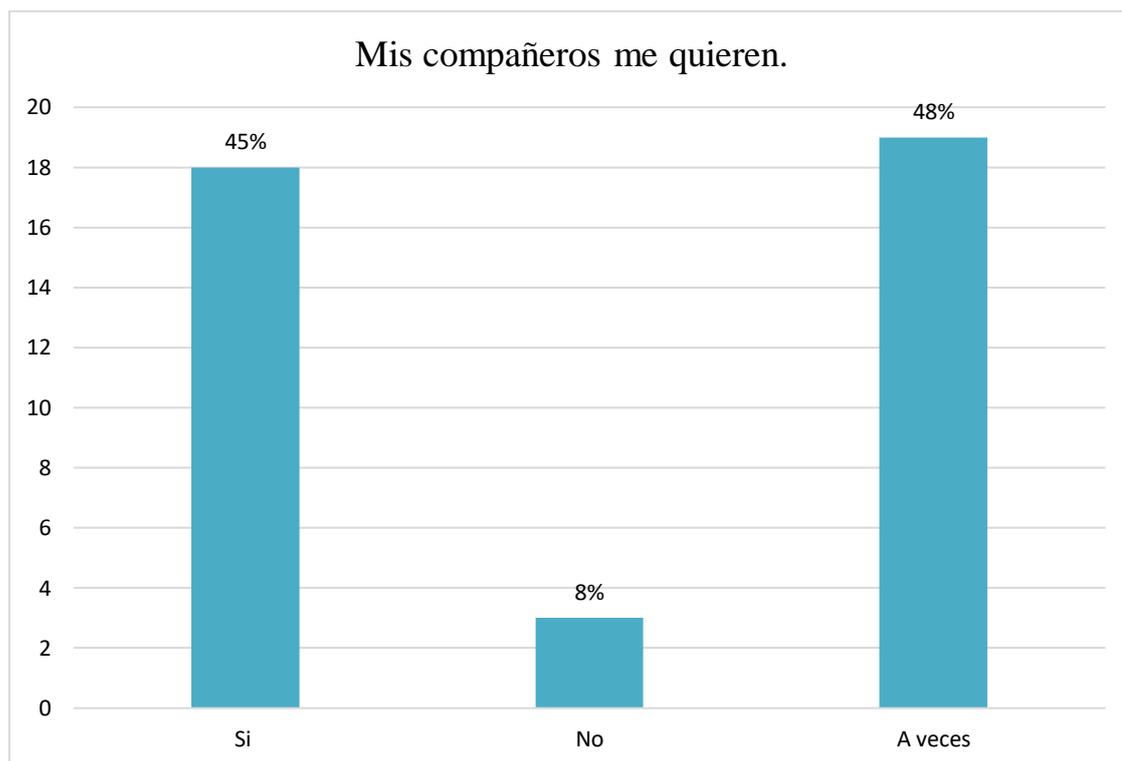


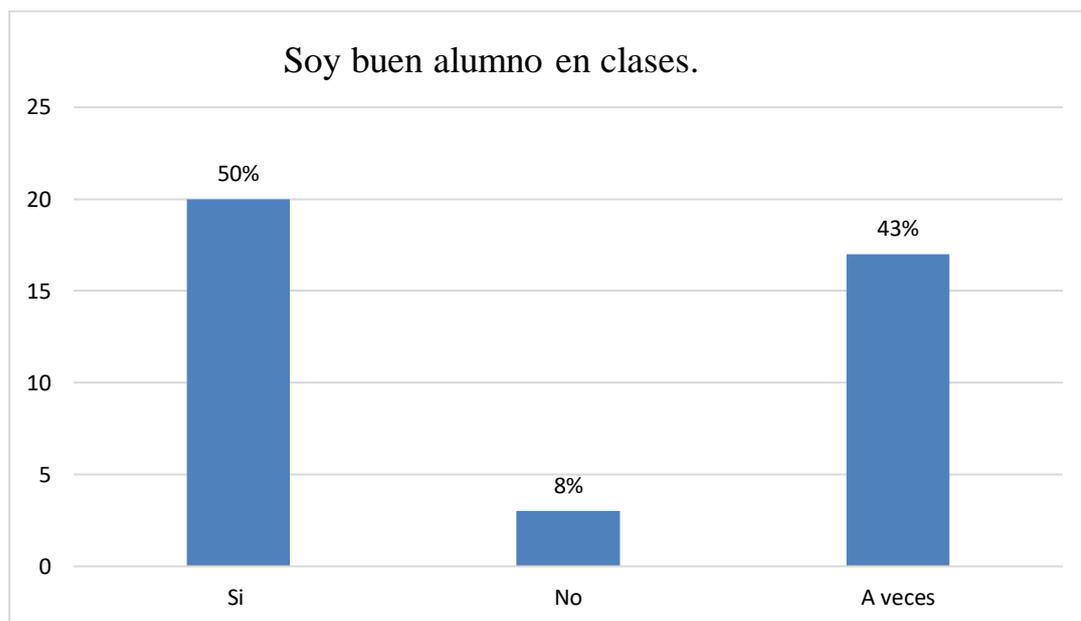
Figura 9 Mis compañeros me quieren.

De la tabla 9 y figura 9, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 45% manifiesta que sus compañeros si lo quieren, el 8% que sus compañeros No lo quieren y el 48% dice que A veces sus compañeros lo quieren.

Tabla 10

*Soy buen alumno en clases.*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	50%
No	3	8%
A veces	17	43%
Total	40	100%



*Figura 10 Soy buen alumno en clases.*

De la tabla 10 y figura 10, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 50% manifiesta que, Si es buen alumno en clases, el 8% que No es buen alumno y el 43% que A veces es buen alumno en clases.

Tabla 11

*Me veo simpático.*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	55%
No	2	5%
A veces	16	40%
Total	40	100%

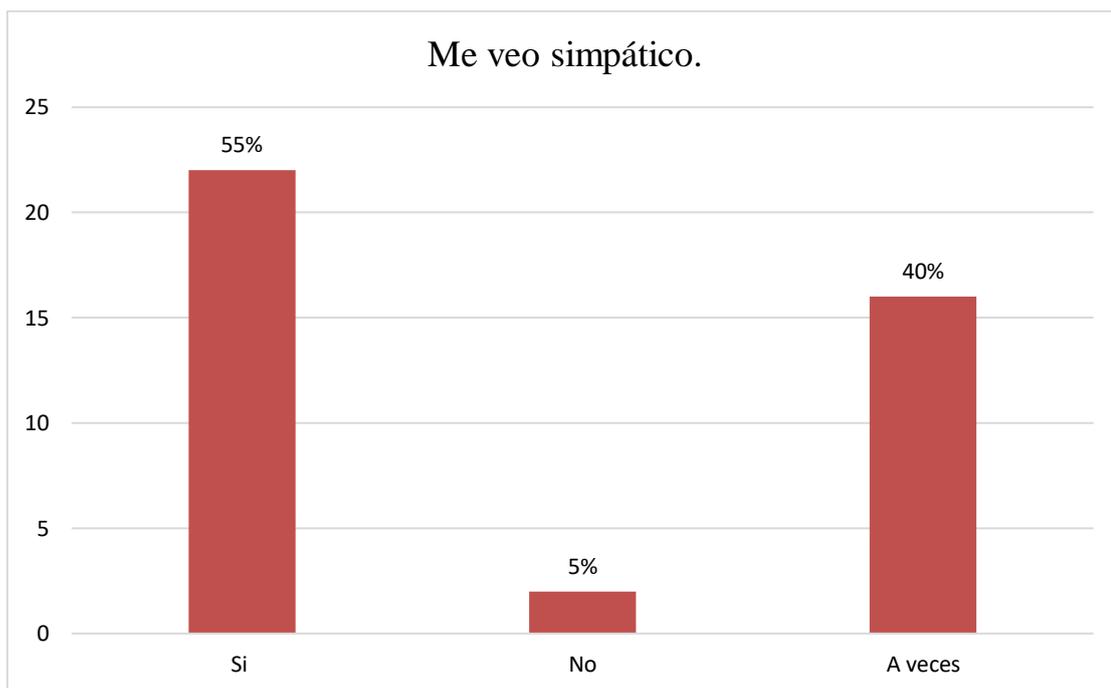


Figura 11 Me veo simpático.

De la tabla 11 y figura 11, se observa que de un total de 40 estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo. El 55% manifiesta que, Si se ve simpático, el 5% que no se ve simpático y el 40% que A veces se ve simpático.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

### 4.2.1. Prueba de la hipótesis general

La hipótesis de trabajo para esta investigación es:

Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Las respectivas hipótesis estadísticas son:

H<sub>0</sub>: Las actividades físicas y recreativas No influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

H<sub>a</sub>: Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

Determinado el nivel de significancia, en este caso es  $\alpha = 0.05 = 5\%$

La tabla de contingencia asociada es la siguiente:

Tabla 12  
 Tabla cruzada Actividades físicas y recreativas\*Autoestima.

			Actividades físicas y recreativas			
			A veces	No	Si	Total
Autoestima	No	Recuento	0	4	3	7
		% físico	0,0%	10,6%	8,6%	19,2%
		% del total	0,0%	10,6%	8,6%	19,2%
	Si	Recuento	7	3	5	15
		% mental	19,2%	8,6%	9,6%	37,4%
		% del total	19,2%	8,6%	9,6%	37,4%
	A veces	Recuento	8	4	6	18
		% social	17,9%	10,6%	14,9%	43,4%
		% del total	17,9%	10,6%	14,9%	43,4%
Total	Recuento	15	11	14	40	
	% físico	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	37,4%	29,5%	33,1%	100,0%	

Interpretación:

- El 19,2% de las actividades físicas y recreativas No influyen significativamente en el autoestima física de los estudiantes de San Judas Tadeo.
- El 37,4% de las actividades físicas y recreativas Si influyen significativamente en el autoestima mental de los estudiantes de San Judas Tadeo.

- El 43,4% de las actividades físicas y recreativas No influyen significativamente en el autoestima social de los estudiantes de San Judas Tadeo.

Aplicando la prueba Tau\_b de Kendall, se tiene:

Tabla 13 *Correlaciones*

			Actividades físicas y recreativas	
Tau_b de Kendall	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,669**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Autoestima	Coeficiente de correlación	,669**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,690**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Autoestima	Coeficiente de correlación	,690**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

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

Toma de decisión:

Valor de la significancia estadística es  $p = 0,000$ ; menor que  $\alpha = 0,05$ , siendo así se rechaza la hipótesis nula, y se afirma con probabilidad de error de 0,0%, que existe relación significativa entre actividades físicas y recreativas y autoestima en estudiantes de la Institución Educativa San Judas Tadeo, año 2021. La intensidad de tal relación es de 0,669, confirmado con Rho de Spearman de 0.69.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En base al resultado obtenido se acepta la hipótesis general “Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021”.

El resultado obtenido en la investigación coincido con la que realizaron Gonzales, Mora, Moreno y Socas (2014). En el artículo “*ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DE DOWN: UN ENFOQUE GAMIFICADO BASADO EN TIC*”. El objetivo TANGO: H (Tangible Goals: Health) como una plataforma para la creación y realización de ejercicios de rehabilitación física y cognitiva destinado a alumnos con necesidades educativas especiales (NEE). TANGO:H Designer. Esta característica permite a los profesionales de la salud y educadores crear ejercicios similares al juego, adaptados a las necesidades específicas de los usuarios finales y para el contexto en el que la intervención se llevará a cabo, en nuestro caso la Asociación Down Tenerife, TANGO:H es una plataforma accesible que permite la interacción con los sistemas de información sin contacto físico con los sistemas tradicionales de control utilizando el sensor KINECT, siendo una ventaja para nuestro caso el que sea un sistema no invasivo”. Este sistema se debe utilizar cuando los estudiantes no puedan asistir a clases, como en la pandemia que todo se virtualizó en el Perú y el mundo.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6. 1. CONCLUSIONES**

**Primera:** Se concluye que Las actividades físicas y recreativas influyen en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.

**Segunda:** Los deportes influyen significativamente en el cuidado del cuerpo y elevan el autoestima de las personas.

**Tercera:** Los ejercicios físicos realizados de manera habitual te dan buena condición física y aleja las enfermedades que provoca el ser sedentario.

**Cuarta:** Las actividades recreativas brindan bienestar emocional en las personas, mucho más en estos tiempos de sosobra debido al virus del covid.

**Quinta:** Las personas con buena autoestima se quieren y valoran, logran ser felices y con ello elevan su sistema inmunológico que lucha con cualquier enfermedad que se presente.

## 6. 2. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda a la Ugel que capacite en temas de autoestima, de imagen corporal, para que vean la importancia que tiene que la persona esté en buena forma física.

**Segunda:** Reforzar con los psicólogos a los estudiantes que tienen baja autoestima ya que ellos por su condición tienen muy bajas expectativas cuando se trata de superar con éxito los retos que se plantean.

**Tercera:** A los docentes a reforzar el autoestima, halagarlos y motivarlos a realizar sus actividades, si tienen buena autoestima lograrán quererse y aceptarse, con todas las capacidades y limitaciones que tienen, seguirán perseverando para perfeccionar sus habilidades.

**Cuarta:** A los padres de familia que estimulen a sus hijos en su aprendizaje, dejarles tareas que ellos puedan realizar para que adquieran seguridad e independencia y no esperen la aprobación de los demás para realizar alguna actividad.

**Quinta:** A la sociedad a valorarlos y aceptarlos en su condición, no a la discriminación, si a la inclusión.

## REFERENCIAS

### 7. 1. Fuentes Documentales

Quispe, J. (2013). *ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO*. Puno: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO.

Cerviño, C. (2008). *Autoestima y desarrollo: desarrollo humano del profesorado*. Módulo de trabajo. Lima, Perú.

Lojano, A. (2017). *Como Influye la Autoestima en el Rendimiento Academico de los Estudiantes de Tercer Año de Educación Basica de la Escuela Fiscomisional Cuenca en el Area de Matematicas, en el Periodo 2015-2016*. Universidad Politecnica Salesiana. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana .

### 7.2. Fuentes Bibliográficas

OMS. (2017). *Actividad física Nota descriptiva*. Ginebra, Suiza.

Montoya, M., & Sol, C. (2001). *Autoestima*. Mexico DF: Editorial Pax Mexico.

Branden, N. (1995). *Los Seis Pilares de la Autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el mas importante especialista en la materia*. Barcelona: Editorial Paidós.

### 7.3. Fuentes Electrónicas

actividades recreativas. (23 de junio de 2019). *Pioners.org*. Obtenido de Pioners.org:

<http://www.pioners.org/actividades-recreativas-para-personas-con-discapacidad/>

Brun, C., & Rustarazo, A. (6 de mayo de 2019). *Guía metabólica*. Obtenido de Guía

metabólica: <https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/educar-autoestima-discapacidad-intelectual-aula-familia-tandem-imprescindible>

Brenes, H. (2015). *Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad*

*física en el mantenimiento y conservación de la salud*. Guías alimentarias

para la educación nutricional en Costa Rica. Recuperado el 10 de noviembre de 2018.

Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Caiza Cumbajinp, M., Rodríguez Torres, Á., &

Analuiza Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.

Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt)

*Definicion.mx*. (s.f.). Obtenido de Definicion.mx: <https://definicion.mx/sentimientos>

desarrollo motor. (s.f). *first5california.com*. Obtenido de first5california.com:

<https://www.first5california.com/es-mx/topics/preschooler-motor-development/#:~:text=El%20desarrollo%20motor%20abarca%20los,para%20que%20realicen%20dichos%20movimientos.>

Gonzales, Mora, Moreno, & Socas. (2014). ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DE DOWN: UN ENFOQUE GAMIFICADO BASADO EN TIC. *III JORNADAS DE*

*BUENAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: ¿QUÉ APORTAN LAS TIC?* Obtenido de III JORNADAS DE BUENAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: ¿QUÉ APORTAN LAS TIC?: [https://www.researchgate.net/profile/Carina-Gonzalez-Gonzalez/publication/263424547\\_ACTIVIDAD\\_FISICA\\_Y\\_SINDROME\\_DE\\_DOWN\\_UN\\_ENFOQUE\\_GAMIFICADO\\_BASADO\\_EN\\_TIC/links/00b4953ac6c7c77bd6000000/ACTIVIDAD-FISICA-Y-SINDROME-DE-DOWN-UN-ENFOQUE-GAMIFICADO-BASADO-EN-](https://www.researchgate.net/profile/Carina-Gonzalez-Gonzalez/publication/263424547_ACTIVIDAD_FISICA_Y_SINDROME_DE_DOWN_UN_ENFOQUE_GAMIFICADO_BASADO_EN_TIC/links/00b4953ac6c7c77bd6000000/ACTIVIDAD-FISICA-Y-SINDROME-DE-DOWN-UN-ENFOQUE-GAMIFICADO-BASADO-EN-)

González Reyes, Y., Ríos Guarango, P., Parreño Urquizo, Á., Chávez Hernández, J., Yaulema Brito, L., & Guacho Tixi, M. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011)

Martinez, T. (2013). *acpgerontologia*. Obtenido de *acpgerontologia*: <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima, *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (5). Recuperado el 10 de diciembre de 2018. En: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Reyes, P. (4 de setiembre de 2017). *Caligrafix*. Obtenido de *Caligrafix*: <https://www.caligrafix.cl/entry/necesidades-educativas-especiales>

tono muscular. (23 de mayo de 2021). *Wikipedia*. Obtenido de *Wikipedia*: [https://es.wikipedia.org/wiki/Tono\\_muscular#:~:text=El%20tono%20muscular%20C%20tambi%C3%A9n%20conocido,la%20fase%20REM%20del%20sue%C3%B1o](https://es.wikipedia.org/wiki/Tono_muscular#:~:text=El%20tono%20muscular%20C%20tambi%C3%A9n%20conocido,la%20fase%20REM%20del%20sue%C3%B1o)

o.&text=Hay%20impulsos%20nerviosos%20inconscientes%20que,un%20estado%20de%20contracci%C3%B3n%20parcial.

Sparisci, V. (2013). *Representación de la Autoestima y la Personalidad en Protagonistas de Anuncios Audiovisuales de Automoviles*. Universidad Abierta Interamericana. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

# ANEXOS

## ANEXO

## Matriz de consistencia

**TÍTULO:** INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE SAN JUDAS

TADEO, HUACHO, AÑO 2021.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Cuál es la influencia de los deportes en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la influencia de las actividades físicas y recreativas en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la influencia de los deportes en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en el autoestima de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> Los deportes influyen significativamente en el cuidado del cuerpo de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p>	<p>Es el movimiento que realiza una persona para desplazarse o realizar un deporte, ejercicio físico o algunas actividades que le produzcan sensaciones placenteras para salir de la rutina.</p> <p>Es el sentimiento de valor y amor hacia</p>	<p>Deportes</p> <p>Ejercicios físicos</p> <p>Recreación</p> <p>Física</p>	<p>Individuales</p> <p>Colectivos</p> <p>Aeróbicos</p> <p>Pasear en bicicleta</p> <p>caminar</p> <p>Cuidado del cuerpo</p>

<p>¿Cuál es la influencia de los ejercicios físicos en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?</p> <p>¿Cuál es la influencia de las actividades físicas y recreativas en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021?</p>	<p>Determinar la influencia de los ejercicios físicos en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p> <p>Determinar la influencia de las actividades físicas y recreativas en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p>	<p>Los ejercicios físicos influyen significativamente en el aprendizaje de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p> <p>Las actividades físicas y recreativas influyen significativamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de San Judas Tadeo, Huacho, año 2021.</p>	<p>AUTOESTIMA</p>	<p>uno mismo basado en experiencias vividas.</p>	<p>Mental</p> <p>Social</p> <p>Espiritual</p>	<p>Habilidades mentales Aprendizaje</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Empatía Liderazgo Valores</p>
--	--	--	-------------------	--	---	--



## **CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA A LOS ESTUDIANTES DE SAN JUDAS TADEO, HUACHO, AÑO 2021.**

Instrucciones:

Estudiantes el presente cuestionario es para conocer tu nivel de actividad física que realizas. la respuesta que seleccionaste marca con una equis (X).

### **1. ¿Qué tipo de actividad física realizas durante la semana?**

- a) Practicas un deporte o más.
- b) Realizas tipo de ejercicios como (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos, tareas domésticas)
- c) Recreación pasiva (juego de mesa, tocar un instrumento, asistir a terapias).
- d) Ningún tipo de actividad física.

### **2. ¿Cómo pasas tu tiempo libre?**

- a) Bailando.
- b) Cantando
- c) Realizando trabajos manuales.
- d) Viendo televisión.

### **3. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?**

- a) 4 o 5 días
- b) 2 o 3 días

- c) 1 día
- d) Ningún día

**4.** ¿Cuántos minutos de actividad física realizas al día?

- a) Más de 40 minutos
- b) De 30 a 39 minutos
- c) De 11 a 29 minutos
- d) Menos de 10 minutos

**5.** ¿Vas al colegio en?

- a) Caminando
- b) En moto taxi
- c) Silla de ruedas
- d) Movilidad particular

**CUESTIONARIO SOBRE AUTOESTIMA A LOS ESTUDIANTES DE  
SAN JUDAS TADEO, HUACHO, AÑO 2021.**

1. Me siento querido en mi familia.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
2. Mis padres se sienten orgullosos de mí.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
3. Mi profesora me valora.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
4. Mis compañeros me quieren.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
5. Soy buen alumno en clases.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
6. Me veo simpático.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces