

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS  
PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL  
SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE CRL.  
JOSÉ JOAQUÍN INCLÁN, CHORRILLOS, 2022”**

**ALISSANDRA JOSSELIN ZAVALA BARRON  
JASON LEE SOTO REYES  
NARDA SUSAN LAGUNA TORRES**

**Callao, 2022  
PERÚ**

## INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD:

Facultad de ciencias de la salud.

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Facultad de ciencias de la salud.

TÍTULO:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE CRL. JOSÉ JOAQUÍN INCLÁN, CHORRILLOS, 2022”

AUTORES:

Alissandra Josselin Zavala Barron.

Jason Lee Soto Reyes.

Narda Susan Laguna Torres.

ASESOR: Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser

LUGAR DE EJECUCIÓN:

Institución Educativa Pública de Gestión Privada Crl. José Joaquín Inclán

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Aplicada.

UNIDAD DE ANÁLISIS:

Alumnos de educación primaria de la Institución Educativa Pública de Gestión Privada Crl. José Joaquín Inclán.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ACTA N° 010/2022

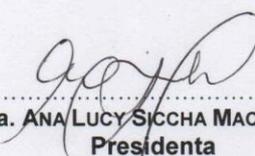
Siendo las **14:00 horas del martes 08 de noviembre del 2022**, se inicia la sustentación de tesis mediante el uso de la Plataforma Google Meet en la Facultad de Ciencias de la Salud, en presencia de los miembros de Jurado de Sustentación de Tesis:

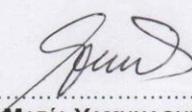
|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Dra. Ana Lucy Siccha Macassi</b>     | <b>Presidenta</b> |
| <b>Dra. Ana María Yamunaqué Morales</b> | <b>Secretaria</b> |
| <b>Dra. María Elena Teodosio Ydrugo</b> | <b>Miembro</b>    |

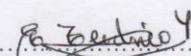
Previa lectura de la Resolución de Decanato N° 174-2022-D/FCS de fecha 26 de agosto del 2022 y de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, Arts. 79° 80° y 81°, aprobado con Resolución de Consejo Universitario N° 099-2022-CU de fecha 30 de junio del 2021; se inicia el acto de sustentación a través de la Plataforma Virtual Google Meet, invitando a los bachilleres: **ZAVALA BARRON ALISSANDRA JOSSELIN, SOTO REYES JASON LEE Y LAGUNA TORRES NARDA SUSAN**, a la sustentación de la tesis, titulada **“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE CRL. JOSÉ JOAQUÍN INCLÁN, CHORRILLOS, 2022”**, finalizada la exposición los bachilleres absolvieron las preguntas y observaciones formuladas por el Jurado Examinador con relación a la tesis; luego de deliberar se acordó: **APROBAR** con la escala de calificación cualitativa muy bueno y calificación cuantitativa dieciséis (16).

Por consiguiente, los miembros de jurado acordaron declarar **APTO** para optar el **Título Profesional de Licenciado en Educación Física** a los bachilleres: **ZAVALA BARRON ALISSANDRA JOSSELIN, SOTO REYES JASON LEE Y LAGUNA TORRES NARDA SUSAN**, culminando la ceremonia de Sustentación de Tesis a las 15:00 horas del mismo día.

Como constancia del acto, firman los miembros presentes.

  
.....  
**Dra. ANA LUCY SICCHA MACASSI**  
**Presidenta**

  
.....  
**Dra. ANA MARÍA YAMUNAQUÉ MORALES**  
**Secretaria**

  
.....  
**Dra. MARÍA ELENA TEODOSIO YDRUGO**  
**Miembro**

## DEDICATORIA

A mis padres por la educación y por los valores que me inculcaron, a mi esposa Diana Pinares por estar a mi lado apoyándome en todo momento y motivándome a culminar con éxito mi hermosa profesión, a mi hija Valentina que es mi ángel y es por ella que estoy donde estoy, es mi motivación. A mis suegros por apoyarme en todo momento en cada situación de mi vida personal y a Dios todopoderoso por toda su bendición.

Jason Lee

A Dios porque sin Él nada es posible, a mi madre que está en el cielo, a mi padre y hermanos que me han apoyado mucho en toda esta trayectoria educativa, al amor de mi vida quién me ayudó en la elaboración de esta tesis y me dio el soporte que necesitaba en todo momento, y a todas aquellas personas que se dedican a la investigación, es un camino arduo, pero siempre da buenos frutos.

Narda Susan

A mis padres por su amor y apoyo incondicional, a mis hermanos y familia que siempre están presentes cuando los necesito, gracias a ellos que fueron los que me motivaron a concluir esta etapa de mi vida satisfactoriamente.

Alissandra Josselin

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra universidad.

Por abrirnos sus puertas y habernos permitido que, después de cinco años de estudios, hoy seamos mejores personas y buenos profesionales.

A nuestros maestros.

A la Mg. Noemi Zuta, Dra. Lindomira Castro, Dr. Miguel Angel Gil F., por su constante dedicación, apoyo y motivación, por esas palabras y consejos que nos permitieron seguir adelante y terminar nuestro estudio de investigación.

A nuestro asesor.

Al Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser por habernos guiado en este arduo camino de investigación, por su paciencia, por su constancia, por sus consejos, por su motivación, por estar siempre con nosotros.

A nuestro amigo.

Richard Hidalgo por su paciencia y apoyo en la construcción de nuestro proyecto de investigación.

# ÍNDICE

INDICE DE TABLAS

INDICE DE GRAFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

1.3 Objetivos

1.4 Limitantes de la investigación

## **II. MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes internacionales y nacionales

2.2 Bases teóricas

2.3 Conceptual

2.4 Definición de términos básicos

## **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

3.1 Hipótesis general y específicas

3.2 Definición conceptual de las variables

3.2.1 Operacionalización de las variables

## **IV. DISEÑO METODOLÓGICO**

4.1 Tipo y diseño de investigación

4.2 Método de investigación

4.3 Población y muestra

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.6 Análisis y procesamiento de datos

## **V. RESULTADOS**

5.1 Resultados descriptivos

5.2 Resultados inferenciales

## **VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

## **CONCLUSIONES**

## **RECOMENDACIONES**

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## **ANEXOS**

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 5: BASE DE DATOS

## **ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA N°5.1: Resultados descriptivos

TABLA N°5.2: Resultados inferenciales

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

GRÁFICO N°5.1: Resultados descriptivos

## RESUMEN

El presente estudio de investigación titulado “Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022” tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la autoestima. Metodología; el estudio fue de enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue correlacional prospectiva, con diseño no experimental, de corte transversal correlacional y con un método de investigación de tipo hipotético deductivo. La población estuvo constituida por un total de sesenta y un (61) alumnos de ambos sexos, conformada por veinticinco varones (25) y treinta y seis (36) mujeres pertenecientes al sexto grado de educación primaria. Se aplicó la técnica de la encuesta para poder advertir una determinada problemática y una posible relación entre las variables de estudio, ya que permitió a los investigadores evidenciar las diferentes manifestaciones conductuales de los estudiantes, ambos instrumentos fueron procesados con el software estadístico SPSS (V25). Resultados como el  $P < 0.05$  y aplicando la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo el índice de correlación es 0.875, con un valor de significancia de .01 entre la actividad física y la autoestima. Conclusión existe una relación alta entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

## **ABSTRACT**

This research work named "The physical activity and the self esteem in elementary sixth-grade students from the Educational Institution CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022" is aimed to identify to what extent the practice of physical activity influence the development of self steem. The study methodology is the quantitative approach, while the kind of investigation was causal-prospective, with a not experimental design, with a correlational cross section and a hypothetical deductive research method. The population was confirmed by 62 students in the sixth grade of elementary school and the study sample by 53 students taken from the population. The technique applied for the research was direct observation, and for the data and information collection, we applied an observation guide and a survey. The data obtained by both instruments were processed with the statistical software SPSS (V25). Results. Since  $P < 0.05$  and applying the Spermman's Rho statistical test, the correlation index was 0.875, with a significance value of .01 between physical activity and self-esteem. Conclusion there is a high relationship between physical activity and self-esteem in sixth grade primary school students from IE CrI. Jose Joaquin Inclan, Chorrillos, 2022.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación permitió analizar la relación de la práctica de la actividad física en el desarrollo de la autoestima en los alumnos de etapa escolar.

En el primer capítulo se desarrolló el problema de investigación, mediante el análisis y observación identificamos que existe un escaso desarrollo de la autoestima, así mismo se estableció los objetivos de investigación los cuales proponen determinar qué tipo de relación existe entre la actividad física y la autoestima.

En el segundo capítulo se realizó la investigación correspondiente en base a la teoría de la Salutogénesis del experto y reconocido Aaron Antonovsky.

En el tercer capítulo se formuló la hipótesis propia del autor, el cual propone que la práctica de la actividad física mejora el desarrollo de la autoestima de los alumnos de sexto grado de primaria.

En el cuarto capítulo se realizó el diseño metodológico de la investigación de acuerdo a la naturaleza del problema, se define la población y muestra total de estudio seleccionado, el lugar de estudio en el tiempo y espacio, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de información, la descripción del plan de trabajo virtualizado, el análisis y procesamiento de datos.

# I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, a nivel mundial se puede observar que la baja autoestima puede ser causada por diferentes factores, como por ejemplo, ser víctima de abusos psicológicos, físicos y sexuales, el sentimiento de no poder cumplir con las expectativas de los progenitores y el experimentar algún tipo de acoso escolar o bullying, causando así daños en la propia identidad, pudiendo esto generar que las personas lleguen a atentar contra su propia integridad o en casos más graves contra su propia vida, por ejemplo, actualmente se registra que cada año un promedio de 800 mil jóvenes y adolescentes de entre quince y diecinueve años se quitan la vida. (1)

En los últimos años, a nivel de América se ha podido evidenciar una preocupante problemática en relación a la deserción escolar, por ejemplo, en países como Bolivia, Chile, República Dominicana y Perú, el 20% de los jóvenes y adolescentes de entre quince y diecinueve años abandonan o dejan sus estudios inconclusos, en Guatemala y Honduras las cifras llegan a ser incluso más alarmantes ya que el abandono o la deserción escolar se mantiene permanentemente en valores porcentuales fluctuantes que van desde un mínimo de 40% hasta un máximo de 47%, todo lo anterior mencionado suele ser consecuencia de distintos factores relacionados al aspecto económico, social, psicológico y emocional, por ejemplo, un factor predominante es el acoso escolar entre los estudiantes.(2)

A nivel nacional, los bajos niveles de autoestima generan distintos problemas socioculturales, uno de ellos es el embarazo en la adolescencia o a temprana edad, la mayor estadística de esta problemática se encuentra en la región geográfica de la Selva, con valores porcentuales superiores al 20%, se tiene así que el departamento de Loreto es el más afectado con un 32.8%, las estadísticas más bajas pertenecen a los departamentos de Tacna, Lima, Arequipa y

Moquegua con valores porcentuales superiores al 9.3%, 9.0%, 7.5% y 6.5% respectivamente. (3)

En la Institución Educativa pública de gestión privada Crl. José Joaquín Inclán, no existen reportes estadísticos que nos lleven a un análisis profundo del problema. Sin embargo se puede apreciar empíricamente que los estudiantes con bajo nivel de autoestima tienden a presentar ciertas características recurrentes en su comportamiento tales como inseguridad para comunicarse con sus pares, timidez o retraimiento, aislamiento social y falta de confianza e introversión, además también pueden reconocerse múltiples características físicas como sudoración excesiva, mirada perdida o esquiva, tartamudeo, entre otras, así pues, podemos nosotros como futuros educadores, hacer uso de herramientas, facultades y conocimientos para contrarrestar el bajo nivel de autoestima de los alumnos de etapa escolar, previniendo así sus diferentes efectos negativos.

Si este problema sigue ocurriendo los efectos pueden ser graves problemas de carácter socioemocional, psicológico y personal, uno de estos problemas, por ejemplo, es el aislamiento social, el cual repercute en la persona a nivel psicológico haciéndola sentir incapacidad para generar o establecer relaciones sociales con otra, debido al bajo concepto o poca seguridad que tiene de sí misma, como consecuencia suelen surgir múltiples problemáticas tales como depresión, deserción escolar, trastornos alimenticios, como la obesidad, la anorexia, la hipertensión e incluso llegar a la muerte.

Para revertir o atenuar este problema, es importante poder comprender como la actividad física y la autoestima se relacionan entre ellas. A partir de la comprensión de estas dos variables se podrán beneficiar a los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán. Desde esta perspectiva a partir de la comprensión del fenómeno de manera descriptiva se puede llevar a cabo en el futuro la implementación y promoción de actividades y prácticas saludables, como actividades físicas, recreativas, cooperativas,

lúdicas y deportivas de integración en equipo, actividades que sean capaces de estimular la socialización, la interacción, la comprensión y principalmente la formación y consolidación personal de los alumnos, potenciando el desarrollo de la autoconfianza y de la autoaceptación.

## **1.2. Formulación del problema**

### 1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022?

### 1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022?
  
- b) ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autoconocimiento de la variable autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022?

### **1.3. Objetivos**

#### 1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de esfuerzo físico relacionado con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.
  
- b) Identificar el nivel de esfuerzo físico relacionado con la dimensión de autoconocimiento de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

#### **1.4 Limitantes de la investigación**

La limitante espacial como espacio geográfico, esta investigación se realizó en el distrito de Chorrillos en la Ugel 7. Desde el punto de vista espacial como limitación una de las principales limitantes con la que nos encontramos al realizar el presente estudio de investigación fue el COVID-19, enfermedad que a nivel mundial condiciona todo tipo de actividades que requieran contacto físico humano, pero con perseverancia se logró adecuar el estudio para tener la posibilidad de realizarlo de manera virtual.

Desde el punto de vista temporal el estudio está comprendido su realización dentro del primer semestre del año 2022. Desde el punto de vista temporal una de las principales limitantes con la que nos encontramos al realizar el presente estudio de investigación fue establecer horarios y espacios de tiempo adecuados para todos los autores, pero con organización se lograron encontrar horarios en común y desarrollar el estudio.

La limitante teórica del estudio está abordada desde las teorías de la ciencia de la educación como la Teoría de la Salutogénesis de Antonovsky, por otro lado, desde el punto de vista teórico como limitación una de las limitantes más importantes fue la falta de acceso a libros especializados no digitales. Pero gracias a la tecnología, se pudo hacer uso de medios virtuales como páginas científicas para su correcta realización.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

**Rosero, J.** (2017), Ecuador. En su tesis de licenciatura titulada “Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, en usuarios de la piscina César Alfaro Poli, personal administrativo y de servicios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en edades comprendidas entre los 30 a 65 años, en la ciudad de Quito, durante el período de mayo a julio del 2017”. Objetivo establecer una relación entre el nivel de actividad física, usando el instrumento del IPAQ, y el nivel de autoestima, medido por el test de Rosenberg, en las personas de la piscina César Alfaro Poli, evidenciando la influencia y los posibles efectos o beneficios de la actividad física sobre el nivel de autoestima. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio cuantitativo, analítico observacional con un corte transversal. Los participantes fueron un grupo de doscientas cuarenta personas cuyas edades oscilaban entre los treinta y sesenta y cinco años, de los cuales ciento veintidós eran del género masculino y ciento dieciocho del género femenino. Resultados demuestran que la constante y progresiva práctica de actividad física estimula un aumento en el nivel de autoestima de los participantes. Conclusión la práctica de actividad física tiende a ser significativa en relación al nivel de autoestima, resultando así muy importante adoptar y poner en práctica diferentes tipos de actividad física en la vida diaria. (4)

**Avendaño, K.** (2016), Guatemala. En su tesis de maestría titulada "Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol". Objetivo medir e identificar el nivel de autoestima de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio cuantitativo, utilizando un método de muestreo no probabilístico, debido a que la población fue seleccionada por el investigador. Los participantes fueron un grupo de adolescentes comprendidos entre las

edades de quince a diecisiete años, siendo una población total de sesenta y dos adolescentes y una muestra total de sesenta adolescentes, específicamente conformados por treinta varones y treinta mujeres. Resultados de la investigación, obtenidos según la escala de autoestima de Rosenberg, demuestran que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol poseen un alto nivel de autoestima, siendo este un indicador de la existencia de relación significativa entre la actividad física deportiva y el nivel de autoestima. Conclusión la implementación de diferentes programas de tipo de lineamiento psicológico, deportivo y emocional son necesarios para desarrollar y consolidar la autoestima de los adolescentes deportistas. (5)

**Acevedo, G., Ledis, M. y Noreña, O.** (2016), Colombia. En su tesis de especialidad titulada "Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos". Objetivo fortalecer la autoestima de los alumnos del séptimo grado de la Institución Educativa Capilla del Rosario a partir de la aplicación del test de Rosenberg y la posterior aplicación de un programa de estrategias lúdicas deportivas, analizando así los posibles cambios o alteraciones mostradas por los estudiantes. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio cualitativo descriptivo, debido a que se orientó a un grupo social determinado, empleando métodos de organización y recolección de datos reales no cuantitativos. Los participantes fueron un grupo de cuarenta y dos niños, cuyas edades fluctuaban entre los doce y quince años, comprendidos por dieciséis varones y veintiséis mujeres. Resultados de la investigación demuestran que después de la participación de los niños y adolescentes en los juegos lúdicos, cooperativos y recreativos se evidenció un aumento en el nivel de autoestima de los mismos. Conclusión a través de la realización de juegos y de diferentes actividades grupales se puede estimular, potenciar y posibilitar el desarrollo socioemocional y personal de los niños. (6)

### 2.1.2. Antecedentes nacionales

**Aguilar, A. y Yopla, J.** (2018), Perú. En su tesis de licenciatura titulada “Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares”. Objetivo evidenciar la relación existente entre el bienestar psicológico y la actividad física en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de dos colegios de Cajamarca; es así que se buscó comprender la relación entre la autoaceptación de los estudiantes y el nivel de actividad física de los mismos. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio descriptivo correlacional, no experimental de corte transversal. Los participantes fueron un grupo de trescientos alumnos matriculados en el año 2017 de dos Instituciones Educativas, pertenecientes al cuarto grado de educación secundaria de la provincia de Cajamarca, siendo una muestra total de doscientos diecisiete alumnos cuyas edades oscilaban entre los quince y dieciséis años, de los cuales ciento dieciséis pertenecían al colegio de varones y ciento un al de mujeres. Resultados de la investigación demuestran que no hay relación significativa entre actividad física y autoestima. Conclusión para disponer de un adecuado bienestar psicológico, no es tan relevante hacer actividades físicas diariamente, ya que pueden influir otros factores tales como el nivel de recursos económicos y problemas psicosociales como por ejemplo el alcoholismo, la drogadicción, etc. (7)

**Chanca, M.** (2017), Perú. En su tesis de maestría titulada “Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzáles Prada”. Objetivo determinar si la actividad física repercute significativamente en la autoestima haciendo uso del instrumento “Recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” a través de encuestas y cuestionarios propios del autor. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio cuantitativa, no experimental de corte transversal y de nivel correlacional causal. Los participantes fueron un grupo de cuatrocientos cuarenta y seis alumnos de la Institución Educativa y una muestra total de setenta estudiantes. Resultados de

la investigación demuestran que la actividad física incide en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de manera positiva. Conclusión la actividad física tiene gran influencia en el desarrollo cognitivo y conductual de la autoestima de los estudiantes, exceptuando al desarrollo afectivo en donde como resultado se obtuvo que su nivel de correlación era bajo, comparado con los resultados de las dos anteriores. (8)

**Vásquez, I.** (2018), Perú. En su informe de tesis de bachiller titulado “Juegos tradicionales y desarrollo de la autoestima en los estudiantes de cuatro años de la Institución Educativa N° 072 Celendín”. Objetivo determinar los efectos de la propuesta de juegos tradicionales para el desarrollo de la autoestima en niños de cuatro años. Metodología se desarrolló una investigación de tipo de estudio descriptiva, utilizando el método inductivo deductivo, adoptando un diseño de investigación pre experimental de un sólo grupo, con pre y post test. Los participantes fueron un grupo de veinte niños y niñas de cuatro años de educación inicial. Resultados de la investigación demuestran cambios positivos en el nivel de autoestima de los estudiantes usando como estrategia los juegos tradicionales. Conclusión utilizar juegos tradicionales como estrategia didáctica puede llegar a mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes. (9)

## **2.2 Bases Teóricas**

### **Teoría de la Salutogenesis (Aaron Antonovsky, 1979)**

Antonovsky, sociólogo estadounidense propone la teoría de la salutogenesis en búsqueda de la salud. Señala que para poder mantenernos sanos debemos poder enfrentar factores externos sin que nuestro alrededor nos afecte, a estos los denominamos Sentido de Coherencia (SOC); además del SOC es necesario saber que existen factores psicosociales, biológicos, psicológicos y materiales que serán de ayuda para generar y mantener una vida saludable, denominados Recursos Generales de Resistencia (GRR).

Indica que, si la persona sufre de algún problema psicológico, social u otro debemos reconocer la determinante y establecer un objetivo para poder tratar el problema y por último aplicarla. Además, hace mención de la autoestima como parte de una vida saludable sana dentro de la lista de Recursos Generales de Resistencia (GRR), esta debe ser positiva y elevada, para ello es necesario que los factores externos no afecten su salud.

La actividad física es un recurso vital para poder promover un buen Sentido de Coherencia entre mente y cuerpo ya que fomenta la buena salud entre estas dos y reduce las conductas negativas si se promueve de manera positiva; generando así un mayor SOC.

Y de esta manera coincidimos armónicamente con la teoría de Antonovsky. (10)

## **2.3. Marco Conceptual**

### **2.3.1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física, está definida como todo tipo de movimiento corporal que realizan los músculos esqueléticos y que provoca un gasto de energía (11) Es así que desde que la persona se despierta, tiende su cama, camina, limpia la casa, come, se baña, e incluso los diferentes tipos de estiramientos que hace dormido, son parte de la actividad física.

Morera-Castro citando a Miles indica que la actividad física es un elemento importante en la rutina diaria y para obtener un estilo de vida saludable en la niñez. Esta se relaciona positivamente con una buena salud, felicidad y vitalidad en la población joven. (12)

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

Según la OMS, la realización de actividad física diaria en niños y adolescentes debe ser entre los 60 minutos a más. La recomendación que dan es poder realizarlo por intervalos y puede ser en mayor medida ejercicios aeróbicos. Además, nos indica que trae beneficios tanto físicos, psicológicos y sociales. Entre los beneficios físicos tenemos la mejora del sistema cardiovascular, neuromuscular y locomotor; mientras que sus beneficios psicológicos producen una mejora de la depresión y ansiedad; por ultimo los beneficios sociales son el desarrollo de la autoconfianza en los niños y jóvenes. (13)

La práctica de actividad física moderada tiene como beneficio el mejoramiento de diversos aspectos como la obesidad, enfermedades no transmisibles, hipertensión, etc. a nivel psicológico existe un mejoramiento de la autoestima, estados de ánimo, ansiedad y depresión. Se recomienda en los adolescentes una práctica continua de actividad física moderada para fortalecer las capacidades físicas y mantener un buen estado psicológico. (14)

### **2.3.2. CONCEPTO DE AUTOESTIMA**

La autoestima, es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación, el autoconcepto y el autorespeto que la persona tiene de sí misma. (15)

Por otro lado, tenemos el concepto de que la autoestima se forma a través de la percepción que tiene el sujeto con su interior y que esto le permite integrarse en la sociedad de forma positiva o negativa. (16)

Según Montoya define que la autoestima tiene su formación desde las primeras etapas de nuestras vidas, recibimos los primeros mensajes de las personas que son cercanas a nosotros por ejemplo nuestros padres, la familia y etc. esto va generando un concepto en la persona, sea crítica positiva o negativa que ponen en cierta duda lo que realmente creemos que somos ya que no tenemos los elementos suficientes para evitarlos o ponerlos en interrogativa, sin saberlo creemos lo que los demás dicen de nosotros y creemos que lo somos. (17)

Así mismo nuestro comportamiento depende de la autoestima, esto se refleja en todos los ámbitos de nuestra vida, por ejemplo: relaciones de amistad, relación sentimental, relación laboral, la sociedad que nos rodea, etc. (18)

Por otro lado, la autoestima tiene como dos puntos de partida la parte personal y social, en lo personal podemos decir que se forma a partir de una percepción propia del sujeto sobre si mismo y por el aspecto social podemos decir que se construye a partir de las opiniones de los demás. Al unir estos dos puntos importantes consideramos que la formación de la autoestima en su totalidad. (19)

En consideración con Veiga presenta un concepto que clasifica en dos niveles: El primero donde señala la autoestima baja se manifiesta por la poca confianza que tiene una persona sobre si misma, es inseguro de tomar decisiones y esto conlleva al fracaso parcial o total de conseguir sus ideales. Como por ejemplo a nivel social esta persona es afectada por lo que los demás piensan acerca él, de su personalidad e imagen. El segundo señala como autoestima alta se manifiesta por un gran amor propio, seguridad, confianza y capacidad de tomar decisiones

con optimismo para mejorar integralmente, reconoce sus fortalezas y sus limitaciones. Como por ejemplo a nivel personal un individuo que inicia un negocio, al pasar el tiempo el negocio mejora mínimamente y a pesar de ello estas personas no se desaniman, todo lo contrario, buscan medios para poder mejorar el negocio y cumplir sus ideales. (20)

Finalmente podemos inferir que la autoestima en cada individuo es diferente, se va formando mediante el paso de los años, a través de las experiencias y la interacción que tengamos con cada persona. Por lo tanto, la autoestima va adquiriendo una formación sólida y estable durante cada etapa de la vida, pero es muy cambiante, así como puede crecer desarrollarse en lo positivo también puede destruirse y convertirse en algo negativo afectando la personalidad.

#### **CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA**

En cuanto Laporte (2006) indica que tener una alta autoestima puede ser notado con las siguientes características: capacidad de sentirse bien, confianza en mis decisiones, sentirse digno de aprecio, sentirse incluido en la sociedad., seguridad, capaz de saber esperar y no generar ansias. (21)

Por otro lado, Esteban afirma que una persona con baja autoestima tiene las siguientes características: Vulnerabilidad, miedo al rechazo, dependencia de los demás, timidez, miedo a equivocarse, manipulable, cabizbajo, inseguridad, falta de confianza, carencia de autoaceptación. (22)

#### **LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Generalmente es viable decir que la práctica moderada de la actividad física tiene un resultado positivo como la prevención de los trastornos psicológicos y también es usado como tratamiento para mejorar el estado de ánimo, las personas que se encuentran físicamente activas perciben un bienestar en cuanto a su salud, en lo anímico y emocional.

Sin embargo, también se ha demostrado que los deportistas o personas que realizan actividades deportivas muy frecuentes y en exceso, pueden llegar a alterar de forma negativa su autoestima. (23)

Adicionalmente Zurita señala que la actividad física y la autoestima tienen una relación directa, demostrando que a mayor cantidad de veces que realiza el niño actividad física tiende a mejorar su autoestima. Indica también que el hecho de realizar diferentes tipos de actividades físicas desde temprana edad mejora la percepción que tienen de su autoimagen.(24)

Por otro lado, Bridges y Madlem indican que la actividad física ayuda a elevar el estado de ánimo y confianza de los adolescentes, así mismo ayuda a desarrollar la autoimagen y también reduce de forma significativa el estrés.

El mismo hecho de ser adolescente genera una serie de cambios; ya sea físicos, psicológicos y sociales; el ejercicio físico servirá como apoyo para poder afrontar esos problemas. Elevando así su autoestima, sirviendo como medio para relacionarse socialmente con otros adolescentes. (25)

Las personas que tienen mayor autoestima son a causa de que practican mayor actividad física, diversas investigaciones demuestran que la actividad física produce un gran impacto a nivel físico y psicológico generando cambios positivos de bienestar, ánimo, salud mental, aumenta la autoestima y confianza en sí mismo. (26)

## 2.4. Definición de Términos

El autoconcepto

Es la autovaloración que hace una persona de sí misma, que va cambiando constantemente mientras crecemos. (27)

Autoconocimiento:

Bennett nos indica que es la conciencia que formamos a través de observar y analizarnos a nosotros mismos, de forma positiva y negativa. (28)

La autoaceptación:

Se forja a través de aceptarnos a nosotros mismos, con nuestras debilidades y fortalezas, aceptarnos a través de nuestros complejos. (29)

El autorespeto:

Es valorarnos asertivamente como somos, a través de sentimientos y actitudes positivas, sin dejar que nos intimiden, ni dañen. (30)

Intensidad

Se define como el nivel de esfuerzo físico derivado de una actividad física, se puede describir como baja, media y alta. (31)

Frecuencia

Se define como la cantidad de sesiones de actividad física que se realizan en un cierto tiempo. (32)

### **III.HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Hipótesis general y específicas**

##### 3.1.1. Hipótesis general

Existe relación entre actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

##### 3.1.2. Hipótesis específicas

- a) La relación que existe entre nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 es alta
  
- b) La relación que existe entre nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 es alta.

### **3.2. Definición conceptual de las variables**

#### **Actividad física**

La actividad física, hace referencia a todo tipo de esfuerzo físico o movimiento corporal que realizan los músculos esqueléticos y que por lo tanto provoca un gasto de energía. (Caspersen et al., 1985)

#### **Autoestima**

La autoestima, es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación, el autoconcepto y el autorespeto que la persona tiene de sí misma. (Rosenberg, 1965)

### 3.2.1. Operacionalización de las variables

| OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES |  |                  |   |   |
|-------------------------------------|--|------------------|---|---|
| VARIABLE                            | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DIMENSIÓN        | INDICADOR   | ÍNDICE  |
| <b>Actividad física</b>             | La actividad física, hace referencia a todo tipo de esfuerzo físico o movimiento corporal que realizan los músculos esqueléticos y que por lo tanto provoca un gasto de energía. (11)  | Esfuerzo físico  | <p>Practica actividades físicas expresándose corporalmente.</p> <p>Practica actividades físicas de forma lúdica y deportiva.</p> <p>Realiza actividades físicas en el hogar.</p> <p>Practica actividades físicas como medio de aprendizaje.</p> | <p>Alto= 51-75</p> <p>Medio= 26-50</p> <p>Bajo= 00-25</p>                                     |
| <b>Autoestima</b>                   | La autoestima, es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación, el autoconcepto y el autorespeto que la persona tiene de sí misma. (15) | Autorespeto.     | <p>Expresa sus sentimientos y emociones.</p> <p>Valora sus logros.</p>  | <p>Muy de acuerdo=4</p> <p>De acuerdo=3</p> <p>En desacuerdo=2</p> <p>Muy en desacuerdo=1</p> |
|                                     |  | Autoconocimiento | <p>Distingue sus cualidades.</p> <p>Valora sus destrezas.</p>   |   |

## IV. DISEÑO METODOLÓGICO

### 4.1. Tipo y diseño de investigación

#### 4.1.1. Tipo de investigación

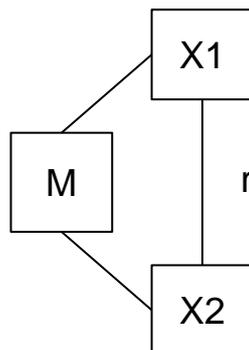
La investigación es de enfoque cuantitativo, ya que permitió examinar los datos de manera científica y estadística, facilitando la contrastación y demostración de la hipótesis planteada, es correlacional ya que quiere conocer el comportamiento de una variable, basándose en el comportamiento de la otra, relacionándolas entre sí. (33)

Es prospectiva ya que permite al investigador recolectar datos en el presente o en la actualidad y los evalúa en el futuro. (34)

La investigación también es de tipo básica debido a que pretende ampliar la información y comprender mejor las variables de estudio. (35)

#### 4.1.2. Diseño de investigación

La investigación se enmarca en el diseño no experimental, de corte transversal correlacional en vista de que la medición de las variables actividad física y autoestima se realiza en un único momento y se intenta relacionar a ambas entre sí, el diseño es el siguiente. (33)



**Dónde:**

M: Tamaño de la muestra.

X1: Actividad física.

X2: Autoestima.

R: Relación entre actividad física y autoestima.

**4.2. Método de investigación**

Para la explicación científica se usará el método de Popper el cual es el Método Hipotético Deductivo ya que se hizo una observación del problema y se formuló una hipótesis, con la cual se trata de identificar y explicar el nivel de relación entre las variables estudiadas, actividad física y autoestima. (36)

**4.3. Población y muestra****4.3.1. Población**

La investigación contó con una población total de sesenta y un (61) alumnos de ambos sexos, conformada por veinticinco varones (25) y treinta y seis (36) mujeres pertenecientes al sexto grado de educación primaria.

**4.3.2. Muestra**

La investigación contó con una muestra total de cincuenta y tres (53) estudiantes de ambos sexos, pertenecientes al sexto grado de educación primaria, el tamaño de esta se determinó aplicando el muestreo probabilístico aleatorio simple, cuya fórmula es la siguiente. (37)

$$N = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

**Dónde:**

- N: Tamaño de la población.  
 Z: Desviación estándar.  
 n: Tamaño de la muestra.  
 p: Probabilidad de ocurrencia del fenómeno.  
 q: Probabilidad de ocurrencia del fenómeno.  
 e: Diferencia máxima entre la media muestral y la media poblacional.

$$N = \frac{61 \cdot (1.96)^2 \cdot (0.5) (0.5)}{(61 - 1) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot (0.5) (0.5)}$$

Resultado = 52.75

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes pertenecientes al sexto grado de educación primaria.
- Estudiantes con autorización de sus padres o apoderados.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no pertenecen al sexto grado de educación primaria.
- Estudiantes sin autorización de sus padres o apoderados.
- Estudiantes que tengan alguna discapacidad física

#### **4.4. Lugar de estudio**

##### 4.4.1. Lugar de estudio en el espacio

El presente estudio de investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Coronel José Joaquín Inclán.

##### 4.4.2. Lugar de estudio en el tiempo

El presente estudio de investigación se realizó durante el periodo escolar, entre los meses de marzo del año 2022 y julio de 2022.

#### **4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

##### 4.5.1. Técnicas

En virtud de G. Montes indica que la encuesta es un formato de preguntas que se puede realizar a una población para obtener información según nuestros intereses (38). Según Sanchez y Reyes la escala es cualquier variable medible generada a través de diferentes valores y las cuales te asignan en una posición determinada. (39) Por lo tanto, se aplicó las técnicas de la Encuesta y Escala, para poder advertir una determinada problemática y una posible relación entre las variables de estudio, ya que permitió a los investigadores evidenciar las diferentes manifestaciones conductuales de los estudiantes.

##### 4.5.2. Instrumentos

De acuerdo con W. Artigas & M. Robles los instrumentos se definen como la forma de adquirir datos que servirán para que el autor pueda analizar los comportamientos de sus variables de estudio. (40)

Los instrumentos que se aplicaron fueron una encuesta y una escala, las cuales sirvieron como recolección de datos e información de los estudiantes, ya que se

pudo obtener el registro de los diferentes niveles de actividad física y autoestima de cada uno de ellos.

### **Encuesta de actividad física**

La encuesta, para recolectar los datos e información de la variable actividad física, con ella se logró registrar, evaluar y valorar el nivel de esfuerzo físico de los estudiantes del sexto grado de educación primaria, esta se realizó con el apoyo de los docentes de aula, enviando la encuesta de Google forms a los niños, mediante la aplicación WhatsApp.

La encuesta de actividad física es creación propia y está conformada por un total de nueve ítems que recolectan los datos e información relacionadas a la dimensión esfuerzo físico, en base a sus indicadores.

### **VALIDEZ**

Para poder obtener la validez del instrumento de actividad física se utilizó la prueba binomial. La validez se entiende como un indicador para medir el grado de exactitud y precisión de algo, en este caso un instrumento (41). Para la validez del instrumento de actividad física se buscó a seis jueces expertos para que den la valoración al instrumento, ellos analizaron cada ítem e indicaron sus opiniones y observaciones en una lista de cotejo, después se empleó el método de prueba binomial, en el cual se obtuvo un porcentaje de concordancia de 0.94, esto indica que el instrumento es válido para ser aplicado.

### **CONFIABILIDAD**

La confiabilidad se entiende como la obtención de la medida de resultados parecidos en diferentes aplicaciones de un instrumento o sistema (41). Se realizó el piloto con un grupo de 15 estudiantes con características parecidas a la muestra en estudio. El grado de confiabilidad obtenida es el estadístico CROMBACH es de 0,89 de manera que el nivel de confiabilidad es muy alto.

### **Criterios de valoración**

La puntuación máxima es de setenta y cinco puntos (75) y la puntuación mínima es de cero puntos (00), por consiguiente, se realiza la siguiente escala de valoración total.

| <b>Nivel de actividad física</b> | <b>Puntaje</b> |
|----------------------------------|----------------|
| Alto                             | 51-75          |
| Medio                            | 26-50          |
| Bajo                             | 00-25          |

### **Escala de autoestima de Rosemberg**

Se aplicó la escala de autoestima de Rosemberg como instrumento para recolectar los datos e información de la variable autoestima, esta fue adaptada para niños, con ella se logró registrar, evaluar y valorar el nivel de autorespeto y autoconocimiento de los estudiantes del sexto grado de educación primaria, esta se realizó durante las horas activas de educación física. (42)

La escala la diseñó Rosemberg y la adaptó Rojas-Barahona (43), está conformada por un total de diez ítems que recolectan los datos e información relacionadas a las dimensiones autorespeto y autoconocimiento, de acuerdo a sus indicadores.

### **VALIDEZ**

En función de Ceballos la escala de autoestima de Rosenberg tiene una excelente validez de 0,90. (42)

### **CONFIABILIDAD**

Para el cuestionario de autoestima se realizó el piloto con un grupo de 15 estudiantes con características parecidas a la muestra en estudio. El grado de

confiabilidad obtenida es el estadístico CROMBACH es de 0,90 de manera que el nivel de confiabilidad es muy alto.

### **Criterios de valoración**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

La puntuación máxima es de cuarenta puntos (40) y la puntuación mínima es de diez puntos (10), por consiguiente, se realiza la siguiente escala de valoración total.

| <b>Nivel de autoestima</b> | <b>Puntaje</b> |
|----------------------------|----------------|
| Alto                       | 30-40          |
| Medio                      | 26-29          |
| Bajo                       | 10-25          |

### **4.6. Análisis y procesamiento de datos**

Para efectos de análisis de datos estadísticos se utilizará el software de análisis estadístico de SPSS, MICROSOFT EXCEL (V2018), WORD, POWER POINT, además para efectos de procesamiento de datos se utilizará el software de procesamiento estadístico SPSS.

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

TABLAS DE CONTINGENCIA

ESTADÍSTICA INFERENCIAL

## V. RESULTADOS

### 5.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

**Tabla 5.1.1**

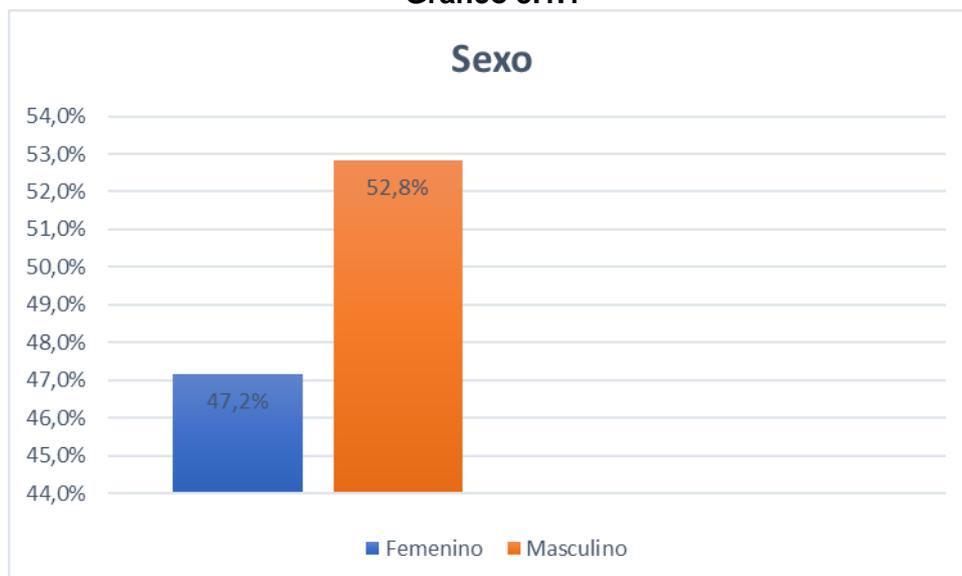
**Sexo de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la I.E CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022**

**Tabla 5.1.1**

| Sexo          |        | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------|--------|------------|------------|
| <b>Válido</b> | Mujer  | 25         | 47,2%      |
|               | Hombre | 28         | 52,8%      |
|               | Total  | 53         | 100%       |

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022*

**Gráfico 5.1.1**



Del 100% (53) alumnos encuestados el 47.2% (26) son del sexo femenino y el 52.8% (28) son del sexo masculino.

**Tabla 5.1.2**

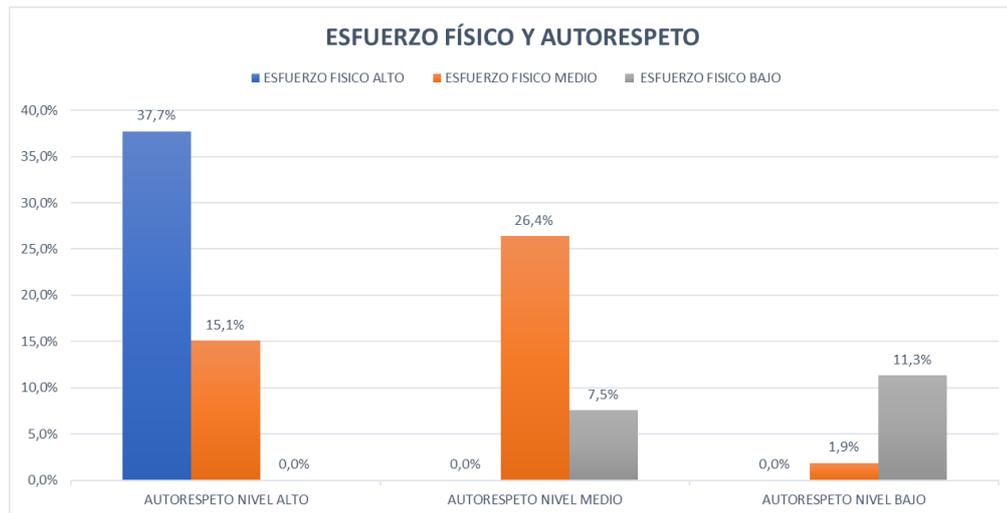
**Tabla 5.1.2**

*Tabla cruzada de esfuerzo físico y autorespeto*

|                 |             |            | Autorespeto |             |            | Total  |
|-----------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------|
|                 |             |            | Nivel alto  | Nivel medio | Nivel bajo |        |
| Esfuerzo físico | Nivel alto  | Recuento   | 20          | 0           | 0          | 20     |
|                 |             | Porcentaje | 37,7%       | 0,0%        | 0,0%       | 37,7%  |
|                 | Nivel medio | Recuento   | 8           | 14          | 1          | 23     |
|                 |             | Porcentaje | 15,1%       | 26,4%       | 1,9%       | 43,4%  |
|                 | Nivel bajo  | Recuento   | 0           | 4           | 6          | 10     |
|                 |             | Porcentaje | 0,0%        | 7,5%        | 11,3%      | 18,9%  |
| Total           |             | Recuento   | 28          | 18          | 7          | 53     |
|                 |             | Porcentaje | 52,8%       | 34,0%       | 13,2%      | 100,0% |

*Fuente: Cuestionario sobre autoestima aplicado a los estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022*

**Gráfico 5.1.2**



Del 100% (53) estudiantes encuestados el 37,7% (20) tiene el nivel de esfuerzo físico y nivel de autorespeto alto; además el 43,4% (23) tiene el nivel de esfuerzo físico medio, de ellos el 15,1% (8) presenta un nivel de autorespeto alto, el 26,4% (14) nivel de autorespeto medio, y el 1,9%(1) un nivel de autorespeto bajo, es

decir que el mayor porcentaje de estudiantes coincide en un nivel de autorespeto medio; finalmente el 18,9%(10) tiene un nivel bajo de esfuerzo físico, de ellos, el 7,5% (4) posee un nivel de autorespeto medio, y el 11,3% (6) tiene un nivel de autorespeto bajo.

**Tabla 5.1.3**

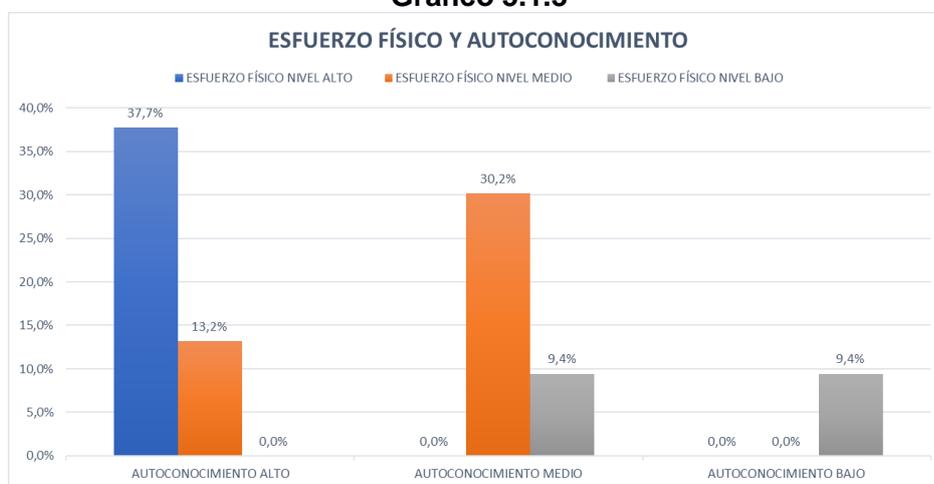
**Tabla 5.1.2**

*Tabla cruzada de esfuerzo físico y autoconocimiento*

|                 |             | Autoconocimiento |             |            | Total  |       |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|------------|--------|-------|
|                 |             | Nivel alto       | Nivel medio | Nivel bajo |        |       |
| Esfuerzo físico | Nivel alto  | Recuento         | 20          | 0          | 0      | 20    |
|                 |             | Porcentaje       | 37,7%       | 0,0%       | 0,0%   | 37,7% |
|                 | Nivel medio | Recuento         | 7           | 16         | 0      | 23    |
|                 |             | Porcentaje       | 13,2%       | 30,2%      | 0,0%   | 43,4% |
|                 | Nivel bajo  | Recuento         | 0           | 5          | 5      | 10    |
|                 |             | Porcentaje       | 0,0%        | 9,4%       | 9,4%   | 18,9% |
| Total           | Recuento    | 27               | 21          | 5          | 53     |       |
|                 | Porcentaje  | 50,9%            | 36,6%       | 9,4%       | 100,0% |       |

*Fuente: Cuestionario sobre autoestima aplicado a los estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022*

**Gráfico 5.1.3**



Del 100% (53) estudiantes encuestados el 37,7% (20) tiene el nivel de esfuerzo físico y nivel de autoconocimiento alto; además el 43,4% (23) tiene el nivel de esfuerzo físico medio, de ellos el 13,2% (7) presenta un nivel de autoconocimiento alto y el 30,2% (16) nivel de autoconocimiento medio, es decir que el mayor porcentaje de estudiantes coincide en un nivel de autoconocimiento medio; finalmente el 18,9%(10) tiene un nivel bajo de esfuerzo físico, de ellos, el 9,4% (5) posee un nivel de autoconocimiento medio y bajo.

**Tabla 5.1.4**

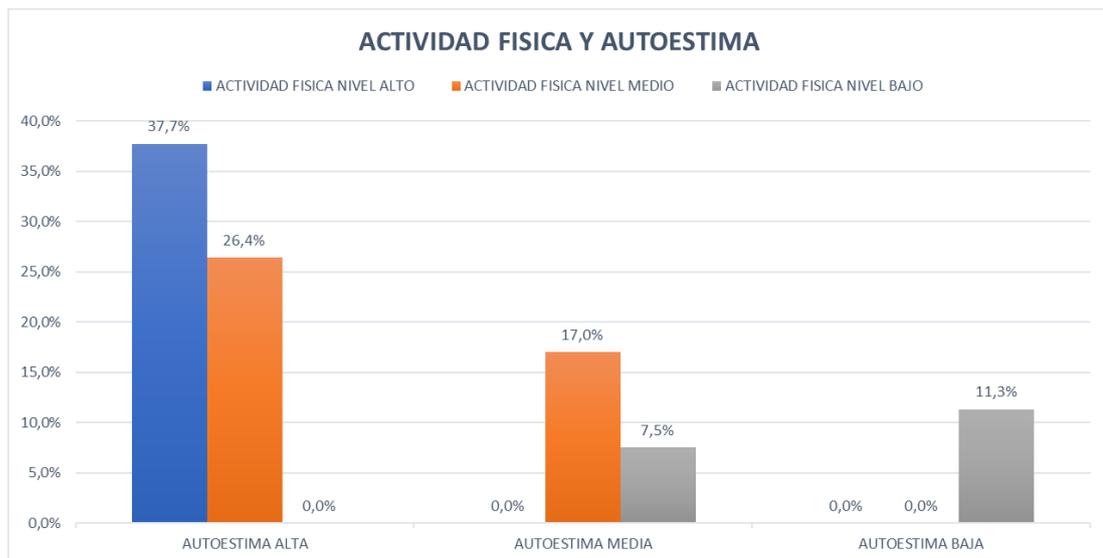
**Tabla 5.1.4**

*Tabla cruzada de actividad física y autoestima*

|                  |             | Autoestima |             |            | Total  |       |
|------------------|-------------|------------|-------------|------------|--------|-------|
|                  |             | Nivel alto | Nivel medio | Nivel bajo |        |       |
| Actividad física | Nivel alto  | Recuento   | 20          | 0          | 0      | 20    |
|                  |             | Porcentaje | 37,7%       | 0,0%       | 0,0%   | 37,7% |
|                  | Nivel medio | Recuento   | 14          | 9          | 0      | 23    |
|                  |             | Porcentaje | 26,4%       | 17,0%      | 0,0%   | 43,4% |
|                  | Nivel bajo  | Recuento   | 0           | 4          | 6      | 10    |
|                  |             | Porcentaje | 0,0%        | 7,5%       | 11,3%  | 18,9% |
| Total            | Recuento    | 34         | 13          | 6          | 53     |       |
|                  | Porcentaje  | 64,2%      | 24,5%       | 11,3%      | 100,0% |       |

*Fuente: Cuestionario sobre autoestima aplicado a los estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE CrI. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022*

**Gráfico 5.1.4**



Del 100% (53) estudiantes encuestados el 37,7% (20) tiene el nivel de actividad física y nivel de autoestima alta; además el 43,4% (23) tiene el nivel de actividad física medio, de ellos el 26,4% (14) presenta un nivel de autoestima alta y el 17,0% (9) nivel de autoestima media, es decir que el mayor porcentaje de estudiantes coincide en un nivel de autoestima alta; finalmente el 18,9%(10) tiene un nivel bajo de actividad física, de ellos, el 7,5% (4) posee un nivel de autoestima medio, y el 11,3% (6) tiene un nivel de autoestima bajo.

## 5.2 RESULTADOS INFERENCIALES

### Relación entre los niveles de esfuerzo físico y los Niveles de autorespeto en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022

Tabla 5.2.1

Tabla 5.2.1

*Correlación entre esfuerzo físico y autorespeto*

|                 |                 | Esfuerzo físico | Autorespeto |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Rho de Spearman | Esfuerzo Físico | 1,000           | 0,820**     |
|                 |                 |                 | 0,000       |
|                 |                 |                 | 53          |
|                 |                 | 0,820**         | 1,000       |
|                 | Autorespeto     | 0,000           | .           |
|                 |                 | 53              | 53          |

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

*Nota:* Elaborado por el autor.

Con los resultados que se obtuvieron al realizar la contrastación de la primera hipótesis específica del estudio permite comprender que los coeficientes de correlación indicaron un nivel de significancia y correlación alta para ambas dimensiones, debido a que este resultó mayor que 0,71 y menor que 0,90 siendo de 0,82 así mismo la relación de significatividad de esta se considera positiva y directa al ser de 0,01 (bilateral) además se concluye que existe correlación entre las dos dimensiones, por lo tanto, mientras mayor sea el nivel de esfuerzo físico en los estudiantes mayor será el nivel de autorespeto de los mismos, conforme a esto se concluye en aceptar la primera hipótesis específica del estudio, la cual indica que el esfuerzo físico se relaciona de forma significativa y positiva con el autorespeto en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022. (44)

**Relación entre los niveles de esfuerzo físico y los Niveles de autoconocimiento en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022**

Tabla 5.2.2

Tabla 5.2.2

*Correlación entre esfuerzo físico y autoconocimiento*

|                 |                  | Esfuerzo físico  | Autoconocimiento |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| Rho de Spearman | Esfuerzo físico  | Coficiente       | 1,000            |
|                 |                  | Sig. (bilateral) | .                |
|                 |                  | N                | 53               |
|                 | Autoconocimiento | Coficiente       | 0,804**          |
|                 |                  | Sig. (bilateral) | 0,000            |
|                 |                  | N                | 53               |

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

*Nota:* Elaborado por el autor.

Con los resultados que se obtuvieron al realizar la contrastación de la segunda hipótesis específica del estudio permite comprender que los coeficientes de correlación indicaron un nivel de significancia y correlación alta para ambas dimensiones, debido a que este resultó mayor que 0,71 y menor que 0,90 siendo de 0,804 así mismo la relación de significatividad de esta se considera positiva y directa al ser de 0,01 (bilateral) además se concluye que existe correlación entre las dos dimensiones, por lo tanto, mientras mayor sea el nivel de esfuerzo físico en los estudiantes mayor será el nivel de autoconocimiento de los mismos, conforme a esto se concluye en aceptar la segunda hipótesis específica del estudio, la cual indica que el esfuerzo físico se relaciona de forma significativa y positiva con el autoconocimiento en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 (44)

**Relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022**

Tabla 5.2.3

Tabla 5.2.1

*Correlación entre actividad física y autoestima*

|                 |                  | Actividad física | Autoestima |
|-----------------|------------------|------------------|------------|
| Rho de Spearman | Actividad física | Coeficiente      | 1,000      |
|                 |                  | Sig. (bilateral) | 0,875**    |
|                 |                  | N                | 53         |
|                 |                  | Coeficiente      | 0,875**    |
|                 | Autoestima       | Sig. (bilateral) | 1,000      |
|                 |                  | N                | 53         |

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

*Nota:* Elaborado por el autor.

Con los resultados que se obtuvieron al realizar la contrastación de la hipótesis general del estudio permite comprender que los coeficientes de correlación indicaron un nivel de significancia y correlación alta para ambas variables, debido a que este resultó mayor que 0,71 y menor que 0,90 siendo de 0,875 así mismo la relación de significatividad de esta se considera positiva y directa al ser de 0,01 (bilateral) además se concluye que existe correlación entre las dos variables, por lo tanto, mientras mayor sea el nivel de actividad física en los estudiantes mayor será el nivel de autoestima de los mismos, conforme a esto se concluye en aceptar la hipótesis general del estudio, la cual indica que la actividad física se relaciona de forma significativa y positiva con el autoestima en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 (44)

## **VI. DISCUSION DE RESULTADOS**

### **6.1 CONTRASTACION Y DEMOSTRACION DE LA HIPOTESIS CON LOS RESULTADOS**

#### **Hipótesis General**

Ha = Existe una relación directa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

H0 = No existe una relación directa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

Decisión:

Como el  $P < 0.05$  y aplicando la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo el índice de correlación es 0.875, con un valor de significancia de .01 (actividad física - autoestima)

Conclusión:

Existe una relación directa y alta entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

#### **Hipótesis específica 1**

Ha = El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico se relaciona con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022

H0 = El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico no se relaciona con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022

Decisión:

Como el  $P < 0.05$  y aplicando la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo el índice de correlación es 0.820, con un valor de significancia de .01 (esfuerzo físico - autorespeto)

Conclusión:

El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico tiene una relación directa y alta con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022

### **Hipótesis específica 2**

Ha = El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico se relaciona con la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

H0 = El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico no se relaciona con la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

Decisión:

Como el  $P < 0.05$  y aplicando la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo el índice de correlación es de 0.804, con un valor de significancia de .01 (esfuerzo físico - autoconocimiento)

Conclusión:

El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico tiene una relación directa y alta con la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

## 6.2 CONTRASTACION DE LOS RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES

En su tesis de especialidad Acevedo Moreno (2016), el objetivo de dicho estudio fue fortalecer la autoestima en los alumnos de séptimo grado utilizando el test de Rosenberg y la posterior aplicación de un programa de estrategias lúdicas deportivas, los resultados demuestran que la participación de los niños en actividad lúdicas estimula el crecimiento socioemocional en ellos, bajo esta premisa nuestro estudio coincide con el resultado. Sabemos que todo movimiento que realiza el cuerpo es considerado como actividad física, ahora podemos decir que la actividad física ayuda a desarrollar el nivel autoestima.

En su tesis de licenciatura Aguilar & Yopla (2018), su objetivo fue evidenciar relación entre bienestar psicológico y actividad física en estudiantes de 4to grado secundaria, los resultados demuestran que no existe una relación significativa entre actividad física y bienestar psicológico debido a que en su población de estudio existen otros factores que influyen en su bienestar psicológico, podemos decir que este resultado es lo opuesto a lo obtenido en nuestra investigación.

En su tesis de maestría Chanca Eulogio (2017) su objetivo de estudio fue determinar si la actividad física repercute en el desarrollo de la autoestima, utilizo un instrumento propio y lo presento en cuestionarios, los resultados demuestran que la actividad física incide en el desarrollo de la autoestima con esto podemos darnos cuenta que es los resultados obtenidos son similares a los nuestros, aportando que a mayor actividad física habrá un desarrollo positivo en la autoestima.

En su tesis de bachiller Vásquez (2018), su objetivo de estudio fue los efectos de los juegos tradicionales en el desarrollo la autoestima, la cual tuvo como resultado cambios positivos en el nivel de autoestima al practicar los juegos tradicionales, esto se asemeja a nuestro estudio , por lo cual podemos decir que los juegos tradicionales también son considerados como actividad física porque requiere movimiento del cuerpo humano, es decir a mayor practica de juegos tradicionales mayor es el nivel de autoestima.

En su tesis de licenciatura Rosero (2017), su objetivo de estudio fue establecer relación entre el nivel de actividad física y autoestima usando el instrumento IPAQ para actividad física y Test de Rosenberg para Autoestima, los resultados obtenidos indican que la constante y progresiva práctica de actividad física estimula un aumento en el nivel de autoestima de los participantes, concluimos en que estos resultados son similares a los nuestros.

En su tesis de maestría Avedaño (2016), su objetivo de estudio fue medir e identificar el nivel de autoestima en los adolescentes que practican fútbol usando como instrumento la escala de Rosenberg, los resultados demuestran la existencia de relación significativa entre la actividad deportiva y la autoestima, asimismo señalamos que nuestro estudio obtuvo resultados similares, podemos decir también que toda actividad deportiva demanda de movimiento del cuerpo humano lo cual es considerado como actividad física, por lo cual concluimos que la actividad física promueve un desarrollo en el nivel de la autoestima.

### 6.3 RESPONSABILIDAD ÉTICA

En la investigación se tuvo en cuenta los derechos de autor para lo cual se realizó las citas y las referencias correctamente según el estilo de las normas APA.

Para hacer la validación del instrumento se tuvo en cuenta el juicio de expertos.

Para la aplicación del instrumento se tuvo en cuenta el consentimiento informado a los padres de familia y se entregó de forma virtual a través del programa Google forms.

## **CONCLUSIONES**

La presentación de las conclusiones está en base a los resultados más destacados de nuestro estudio, lo presentamos a continuación:

a) Existe una relación directa y alta entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

b) El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico tiene una relación directa y alta con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022

c) El nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico tiene una relación directa y alta con la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.

## RECOMENDACIONES

La presentación de las recomendaciones está en base a los resultados más importantes de nuestro estudio, asimismo orientados en base a la metodología, los instrumentos aplicados, las hipótesis, los temas investigados, entre otros, lo presentamos a continuación:

- a)** A los docentes de educación física de las instituciones educativas públicas y privadas motivar la práctica de la actividad física mediante juegos lúdicos, juegos tradicionales y trabajos colaborativos; durante las sesiones de clase para fortalecer la autoestima en los alumnos.
- b)** A los técnicos deportivos y entrenadores de instituciones públicas y privadas motivar a la práctica de la actividad física usando como medio los deportes tradicionales, para fortalecer la autoestima en los alumnos.
- c)** Al profesional de la salud motivar a la práctica de la actividad física usando diferentes tipos de estrategia como el dominio de habilidades blandas para poder fortalecer la autoestima en los niños.
- d)** A los padres de familia promover la actividad física en sus niño(as) apoyándose de los programas deportivos organizados por los federaciones, municipios, clubes y escuelas deportivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS | Suicidios [Internet]. [citado 2 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. Espíndola E, León A. La deserción escolar en América Latina: un tema prioritario para la agenda regional. 2002;25.
3. Sánchez A. PERÚ Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. [citado 2 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/fecundidad-adolescente-9529/>
4. Rosero JJ. Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, en usuarios de la piscina César Alfaro Poli, personal administrativo y de servicios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en edades comprendidas entre los 30 a 65 años, en la ciudad de Quito, durante el período de mayo a julio del 2017. [Internet] [Cuantitativa]. [Ecuador]: PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR; 2017 [citado 31 de julio de 2020]. Disponible en: <https://n9.cl/8luss>
5. Avedaño KA. Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol. [Internet] [Cuantitativa]. [Guatemala]: UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR; 2016. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
6. Acevedo Moreno G, Noreña Tamayo O, Magaly Gutiérrez L. Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos [Internet]. Fundación Universitaria Los Libertadores; 2016. Disponible en: <https://n9.cl/l6xdr>
7. Aguilar J, Yopla J. Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares [Internet]. [Perú]: UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO; 2018 [citado 31 de julio de 2020]. Disponible en: <https://n9.cl/tpi3>
8. Chanca Eulogio M. Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los Olivos – 2017. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2017. Disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca\\_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

9. Vásquez IP. Juegos tradicionales y desarrollo de la autoestima en los estudiantes de 4 años de la Institución Educativa N° 072 Celendín. [Internet] [pre experimental]. [Perú]: UNIVERSIDAD SAN PEDRO; 2018 [citado 1 de agosto de 2020]. Disponible en:  
[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11132/Tesis\\_59587.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11132/Tesis_59587.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Lindström B, Eriksson M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promot Int.* 1 de septiembre de 2006;21(3):238-44.
11. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-31.
12. Morera-Castro M, Jiménez-Díaz J, Araya-Vargas G, Herrera-González E, Morera-Castro M, Jiménez-Díaz J, et al. Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Actual Investig En Educ.* agosto de 2018;18(2):55-83.
13. OMS | La actividad física en los jóvenes [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 16 de agosto de 2020]. Disponible en:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
14. Guntín SEV, Bernad BM. La actividad física en los adolescentes: Un valor para crecer y vivir sanos. Ediciones Díaz de Santos; 2013. 38 p.
15. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-image.* Princeton University Press; 1965. 326 p.
16. Silva-Escorcía I, Mejía-Pérez O. Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Rev Electrónica Educ.* 2015;19(1):241-56.
17. Montoya MÁ. *Autoestima.* 1er ed. Mexico: Editorial Pax México; 2001. 164 p.
18. McKay M. *Cree En Ti, Despierta Tu Autoestima.* Ediciones Robinbook; 2000. 228 p.
19. Gonzáles NI, López Fuentes A. *La autoestima* [Internet]. 1a ed. Mexico: UAEM; 2001. 108 p. Disponible en:  
<https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8K-T14gC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q=autoestima&f=false>
20. Veiga JMF. *Curso monográfico de Inteligencia Emocional Aplicada a la esfera personal y laboral.* José Manuel Ferro Veiga; 2020. 790 p.

21. Laporte D. Autoimagen, autoestima y socialización: Guía práctica con niños de 0 a 6 años. Narcea Ediciones; 2006. 148 p.
22. Esteban F. Me Quiero o No Me Quiero? ANDAMIO; 2008. 100 p.
23. Lerma FS i. El Síndrome de Sobreentrenamiento: Una Visión Desde la Psicobiología Del Deporte. Editorial Paidotribo; 2003. 254 p.
24. Zurita-Ortega F, Castro-Sánchez M, Rodríguez-Fernández S, Cofré-Boladós C, Chacón-Cuberos R, Martínez-Martínez A, et al. Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. Rev Médica Chile. marzo de 2017;145(3):299-308.
25. Bridges KA, Madlem MS. Yoga, Physical Education, and Self-Esteem: Off the Court and Onto the Mat for Mental Health. Californian J Health Promot. 2007;5(2):5.
26. Murcia JAM, Gimeno EC. Motivación en la actividad física y el deporte. Wanceulen Editorial; 2010. 393 p.
27. Gonzalez [Internet]. [citado 10 de agosto de 2020]. Disponible en: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/gonzalez\\_c\\_ci/capitulo\\_1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/gonzalez_c_ci/capitulo_1.pdf)
28. BENNETT M. Autoconocimiento [Internet]. Ediciones i; 2013. 93 p. Disponible en: <https://n9.cl/syvu>
29. Estanqueiro A. Principios de comunicación interpersonal: Para saber tratar con las personas [Internet]. Narcea Ediciones; 2006. 108 p. Disponible en: <https://n9.cl/odcr>
30. Mamani Calla [Internet]. [citado 10 de agosto de 2020]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11415/Mamani\\_Calla\\_Sonia\\_Beatriz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11415/Mamani_Calla_Sonia_Beatriz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Susana AL, Tony W. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación; 2009. 111 p.
32. Raposo AV. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo; 2000. 204 p.
33. Sampieri R, Collado C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. 6ta edición. México: INTERAMERICANA EDITORES; [citado 3 de agosto de 2020]. Disponible en: [https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
34. Argimon J, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y Epidemiológica. cuarta edición. España: Elsevier España; 2013. 522 p.

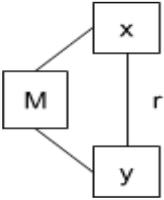
35. Lozada J. Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. CienciAmérica Rev Divulg Científica Univ Tecnológica Indoamérica. 2014;3(1):47-50.
36. Popper KR. LA LÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA [Internet]. 5ta edición. España: TECNOS; 1980 [citado 10 de agosto de 2020]. 447 p. Disponible en:  
<http://www.raularagon.com.ar/biblioteca/libros/Popper%20Karl%20-%20La%20Logica%20de%20la%20Investigacion%20Cientifica.pdf>
37. Tamayo MT y. El proceso de la investigación científica. Editorial Limusa; 2004. 444 p.
38. Montes G. METODOLOGÍA Y TECNICAS DE DISEÑO Y REALIZACIÓN DE ENCUESTAS EN EL AREA RURAL. Temas Soc. 2000;(21):39-50.
39. Sánchez Carlessi H, Reyes Romero C, Mejía Sáenz K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Univ Ricardo Palma [Internet]. 2018 [citado 3 de agosto de 2022]; Disponible en:  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1480>
40. Artigas W, Robles M. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION: UNA DISCUSIÓN NECESARIA EN UNIVERSIDADES ZULIANAS. 01/11/2010. 1 de noviembre de 2010;11(11):17.
41. Gerardo Prieto, Delgado AR. FIABILIDAD Y VALIDEZ. Papeles Psicol. abril de 2010;31(1):67-74.
42. Ceballos Ospino GA, Paba Barbosa C, Suescún J, Oviedo HC, Herazo E, Campo Arias A. Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. Pensam Psicológico. 3 de agosto de 2017;15(2):29-39.
43. Rojas-Barahona CA, Zegers P B, Förster M CE. La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. Rev Médica Chile. junio de 2009;137(6):791-800.
44. Bisquerra Alzina R. Metodología de la investigación educativa. Madrid: La Muralla; 2019.

## **ANEXOS**



## ANEXO 01

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA   | OBJETIVOS  | HIPÓTESIS   | VARIABLES   | METODOLOGÍA   |
|--|--|---|---|---|
| <b>PROBLEMA GENERAL</b>  | <b>OBJETIVO GENERAL</b>  | <b>HIPÓTESIS GENERAL</b>  |   |   |
| ¿Qué relación existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022?   | Determina la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.  | La relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 es alta.  |   | <p><b>Tipo de investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuantitativa: Ya que recoge y analiza datos sobre las variables.</li> <li>-Prospectiva: Porque recoge datos en el presente y los evalúa en el futuro.</li> <li>-Aplicada: Porque el problema ya se conoce, solo se dan respuestas a ciertas situaciones.</li> <li>-Correlacional: Ya que quiere conocer el comportamiento de una variable, basándose en el comportamiento de otra, relacionándolas entre sí.</li> </ul> <p><b>Diseño de la investigación</b></p> <p>No experimental transversal y correlacional</p> |
| <p>a) ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autoconocimiento de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.</p> | <p>a) Identificar el nivel de esfuerzo físico relacionado con la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.</p> <p>b) Identificar el nivel de esfuerzo físico relacionado con la dimensión de autoconocimiento de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Coronel José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022.</p> | <p>a) La relación que existe entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autorespeto de la variable autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 es alta.</p> <p>b) La relación entre el nivel de actividad física en su dimensión esfuerzo físico y la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IE CRL. José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022 es alta.</p> | <p><b>Variable independiente</b></p> <p>Actividad física</p> <p><b>Dimensión</b></p> <p>Esfuerzo físico</p> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Autoestima</p> <p><b>Dimensión</b></p> <p>Autorespeto</p> <p>Autoconocimiento</p> |  <p><b>Donde:</b></p> <p><b>M:</b> Tamaño de la muestra</p> <p><b>X:</b> Actividad física</p> <p><b>Y:</b> Autoestima</p> <p><b>R:</b> Relación actividad física y autoestima</p> <p><b>Tamaño de muestra</b></p> $N = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$ <p>N = 53</p>  |

**ANEXO 02**  
**ENCUESTA ACTIVIDAD FÍSICA**

**I. Datos informativos**

I.E.P.G.P. José Joaquín Inclán

**II. Instrucciones**

La presente encuesta es de carácter anónimo y está dirigida a identificar el nivel de actividad física en los estudiantes, por ello se le solicita leer detenidamente y responder a cada pregunta seleccionando la opción que considere adecuada, agradecemos su apoyo y colaboración.

Durante los últimos siete días usted:

| N | Pregunta  | Frecuencia |   |   |   |   | Intensidad |   |   |   |
|---|---|------------|---|---|---|---|------------|---|---|---|
|   |   | 0          | 1 | 2 | 3 | + | N          | B | M | A |
| 1 | ¿Ensayó algún tipo de baile o danza?                            |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 2 | ¿Empleó movimientos al comunicarse?                             |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 3 | ¿Realizó algún juego al aire libre con tus amigos o familiares? |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 4 | ¿Practicó algún deporte?  |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 5 | ¿Se ejercitó físicamente?                                       |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 6 | ¿Colaboró en las labores del hogar?                             |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 7 | ¿Utilizó algún videojuego que demande actividad física?         |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 8 | ¿Participó activamente de algún taller deportivo?               |            |   |   |   |   |            |   |   |   |
| 9 | ¿Tocó algún instrumento que le demande hacer algún esfuerzo?    |            |   |   |   |   |            |   |   |   |

Fuente: Instrumento encuesta de actividad física  
CREACIÓN PROPIA, 2020

**III. Enlace a la encuesta virtual**

<https://forms.gle/b7p4k3Znt9UFd1R89>

**ANEXO 03**  
**ENCUESTA AUTOESTIMA**

**I. Datos informativos**

I.E.P.G.P. José Joaquín Inclán

**II. Instrucciones**

La presente encuesta es de carácter anónimo y está dirigida a identificar el nivel de autoestima en los estudiantes, por ello se le solicita leer detenidamente y responder a cada pregunta seleccionando la opción que considere adecuada, agradecemos su apoyo y colaboración.

| N  | PREGUNTA  | MUY DE ACUERDO | DE ACUERDO | EN DESACUERDO | MUY EN DESACUERDO |
|----|---|----------------|------------|---------------|-------------------|
| 1  | Soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. |                |            |               |                   |
| 2  | Mi actitud hacia mí mismo es positiva.                                    |                |            |               |                   |
| 3  | Me siento satisfecho conmigo mismo.                                       |                |            |               |                   |
| 4  | Tengo cualidades positivas.   |                |            |               |                   |
| 5  | Puedo hacer las cosas tan bien como el resto de personas.                 |                |            |               |                   |
| 6  | Me inclino a pensar que soy un fracasado/a.                               |                |            |               |                   |
| 7  | No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso/a.                           |                |            |               |                   |
| 8  | Me gustaría poder respetarme más.   |                |            |               |                   |
| 9  | Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.                         |                |            |               |                   |
| 10 | A veces pienso que no sirvo para nada.                                    |                |            |               |                   |

Fuente: Instrumento encuesta de autoestima

TOMADO DE ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG ADAPTADO POR (Rojas-Barahona et al., 2009)

**I. Enlace a la encuesta virtual**

<https://forms.gle/b7p4k3Znt9UFd1R89>

**ANEXO 04**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### INFORMACIÓN

Su menor hijo ha sido invitado(a) a participar en la investigación "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE CRL. JOSÉ JOAQUÍN INCLAN, CHORRILLOS, 2022". Su objetivo es determinar qué relación existe entre la actividad física y autoestima en los alumnos del sexto grado de educación primaria.

Los estudiantes(investigadores) responsables de este estudio son:

Laguna Torres Narda Susan con código 1628225065

Soto Reyes Jason Lee con código 1628225119

Zavala Barron Alissandra Josselin con código 1628225092

De la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Es importante tener en cuenta que:

**Participación:** La participación del menor hijo(a) de edad a su cargo consistirá en completar dos cuestionarios a criterio de lo que su menor hijo(a) crea conveniente.

El cuestionario será realizado a través de la plataforma de Google para mayor comodidad.

**Riesgos:** El cuestionario no abarcara ningún riesgo, ya que consta de preguntas sencillas, sobre las actividades que realiza en su vida cotidiana.

**Beneficios:** Usted y/o el menor de edad a su cargo no recibirá ningún beneficio directo, ni recompensa alguna, por participar en este estudio. No obstante, su participación permitirá generar información para futuros proyectos de investigación en relación al tema de investigación.

**Voluntariedad:** Su participación es voluntaria. Podrán realizarla en cualquier momento del día. Este estudio tampoco implicará ningún perjuicio para usted. Tratándose de investigaciones en menores de edad, Ud. podrá estar presente al momento de su realización.

**Confidencialidad:** Todas sus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en estricta reserva. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, su nombre y/o el del menor de edad a su cargo no aparecerán asociados a ninguna opinión particular.

### ANEXO 05 – BASE DE DATOS

| sexo | au01 | au02 | au03 | au04 | au05 | au06 | au07 | au08 | au09 | au10 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 1    | 3    | 3    | 2    | 4    | 2    |
| 2    | 3    | 3    | 4    | 2    | 1    | 2    | 4    | 4    | 4    | 2    |
| 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    |
| 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    |
| 1    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    |
| 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 3    | 2    |
| 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    |
| 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    |
| 2    | 3    | 4    | 3    | 2    | 1    | 1    | 4    | 3    | 4    | 3    |
| 2    | 3    | 4    | 4    | 2    | 1    | 3    | 4    | 2    | 3    | 2    |
| 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 |

| affre0 | afint0 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      |
| 4      | 4      | 4      | 8      | 8      | 4      | 2      | 8      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      |
| 4      | 4      | 4      | 8      | 8      | 4      | 4      | 6      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      |
| 4      | 4      | 4      | 8      | 6      | 4      | 4      | 8      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      |
| 4      | 4      | 3      | 8      | 8      | 3      | 4      | 8      | 0      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      |
| 4      | 4      | 3      | 8      | 8      | 4      | 0      | 8      | 1      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      |
| 4      | 4      | 1      | 4      | 8      | 4      | 4      | 6      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      |
| 1      | 4      | 4      | 6      | 6      | 3      | 2      | 2      | 1      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 0      | 3      | 1      |
| 2      | 4      | 2      | 6      | 4      | 2      | 3      | 4      | 1      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 1      | 3      | 3      | 0      |
| 3      | 4      | 1      | 4      | 8      | 4      | 1      | 2      | 1      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 1      | 2      | 1      |
| 3      | 3      | 3      | 8      | 8      | 4      | 3      | 4      | 1      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      |
| 2      | 2      | 4      | 8      | 6      | 4      | 2      | 6      | 1      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 1      | 3      | 3      |
| 1      | 1      | 2      | 8      | 8      | 4      | 2      | 8      | 1      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 0      |
| 1      | 4      | 4      | 8      | 8      | 4      | 4      | 1      | 1      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 1      | 3      |
| 4      | 4      | 4      | 8      | 8      | 3      | 2      | 2      | 0      | 1      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      |
| 0      | 2      | 1      | 2      | 2      | 3      | 4      | 0      | 0      | 2      | 0      | 2      | 2      | 2      | 1      | 1      | 0      | 0      |
| 0      | 2      | 4      | 2      | 2      | 4      | 0      | 0      | 0      | 2      | 1      | 2      | 1      | 1      | 2      | 0      | 1      | 0      |
| 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 4      | 0      | 0      | 0      | 3      | 2      | 0      | 0      | 2      | 2      | 0      | 0      | 0      |
| 1      | 4      | 4      | 8      | 8      | 4      | 1      | 2      | 1      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      |
| 3      | 4      | 3      | 6      | 6      | 1      | 2      | 8      | 0      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      |
| 3      | 4      | 2      | 8      | 6      | 2      | 2      | 4      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      |
| 1      | 2      | 2      | 0      | 2      | 4      | 1      | 0      | 1      | 2      | 2      | 0      | 1      | 1      | 3      | 0      | 0      | 0      |
| 0      | 4      | 2      | 8      | 6      | 3      | 4      | 0      | 0      | 2      | 3      | 0      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 1      |
| 1      | 2      | 4      | 8      | 4      | 4      | 2      | 2      | 0      | 3      | 1      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      |
| 2      | 4      | 3      | 2      | 4      | 4      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 1      | 2      | 0      |
| 1      | 4      | 3      | 6      | 4      | 4      | 1      | 1      | 2      | 3      | 3      | 0      | 3      | 3      | 1      | 2      | 3      | 0      |
| 1      | 4      | 1      | 4      | 6      | 2      | 1      | 6      | 0      | 2      | 2      | 0      | 2      | 2      | 3      | 0      | 3      | 3      |
| 2      | 4      | 3      | 6      | 8      | 4      | 2      | 1      | 1      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      |
| 1      | 4      | 2      | 8      | 6      | 3      | 4      | 1      | 1      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 1 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | 1 | 1 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 2 |
| 1 | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 2 | 8 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 0 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 |
| 1 | 4 | 0 | 4 | 2 | 4 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 0 | 0 | 2 | 0 | 8 | 4 | 2 | 0 | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 4 | 6 | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 0 |
| 1 | 4 | 0 | 4 | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 | 3 |
| 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 1 | 3 | 0 | 2 | 6 | 4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| 0 | 4 | 1 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 |