

## **Información Importante**

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

**Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca.**

**Carolina Ledesma García**

**Trabajo de grado para optar por el título de profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación.**

**Directora**

**Laura Andrea Quintero Rivera**

**Psicóloga. Esp.**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**División de Ciencias de la Salud**

**Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**2019**

**Tabla de Contenido**

Introducción.....	8
1. Planteamiento del problema .....	9
2. Justificación .....	12
3. Objetivos.....	14
3.1 Objetivo general .....	14
3.2 Objetivos específicos .....	14
4. Marco Referencial.....	15
4.1 Marco Conceptual.....	15
4.1.1 Actividad Física. ....	15
4.1.2 Recomendaciones de la OMS sobre la actividad física para la salud. ....	16
4.1.3 Autoestima .....	17
4.2 Marco Teórico .....	20
4.2.1 Actividad Física. ....	20
4.2.2 Autoestima. ....	22
4.3 Marco Contextual .....	25
4.3.1 Instituto Técnico La Cumbre. ....	25
4.4 Marco Legal .....	27
5. Metodología.....	30
5.1 Tipo de estudio .....	30
5.2 Población y muestra.....	30
5.3 Variables .....	30

5.3.1 Variables Dependientes: .....	30
5.4 Criterios de elegibilidad .....	31
5.4.1 Criterios de inclusión.....	31
5.4.2 Criterios de exclusión. ....	31
5.5 Plan de recolección de la información .....	31
5.6 Instrumentos .....	32
5.6.1 Actividad Física: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) .....	32
5.6.2 Autoestima: Escala Rosenberg.....	33
5.7 Procesamiento de la información .....	35
5.8 Plan de análisis estadístico .....	35
5.9 Consideraciones éticas .....	35
6. Resultados.....	37
7. Discusión .....	41
8. Conclusiones .....	43
Referencias .....	44
Apéndices .....	48

**Lista de Tablas**

Tabla 1. Descripción de las características sociodemográfica, actividad física, conducta sedentaria y autoestima (N=53).....	37
Tabla 2. Relación del test de autoestima para la muestra seleccionada .....	38
Tabla 3. Cumplimiento de las recomendaciones mundiales de la AF. ....	39
Tabla 4. Descripción del coeficiente de correlación de Pearson entre la conducta sedentaria y la actividad física en minutos por semana.....	39

**Lista de Apéndices**

Apéndice A. Cuestionario GPAQ.....	48
Apéndice B. Escala de Rosemberg .....	51
Apéndice C. Consentimiento Informado para padres de familia.....	52
Apéndice D. Asentimiento Informado para estudiantes Menores de edad .....	55
Apéndice E. Consentimiento Informado para estudiantes Mayores de edad .....	58

### Resumen

**Objetivo:** Determinar la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca. **Materiales y métodos:** Estudio transversal descriptivo mediante la descripción de la población objeto de estudio, considerando variables como la edad, el género y el nivel socioeconómico, seguido de la aplicación del cuestionario de actividad física GPAQ previo consentimiento informado y la determinación de los niveles de autoestima mediante la aplicación de la escala de autoestima de Rosenberg. Los instrumentos fueron adaptados al contexto cultural y social propio de la investigación. **Resultados:** Los resultados mostraron un nivel de asociación fuerte entre los niveles de autoestima de los participantes en la investigación y la actividad física, lo que permitió definir que, al existir esta fuerte correlación positiva, en la medida que los participantes modifiquen su actividad física lo hará su autoestima en una fuerte proporción, o viceversa.

**Palabras claves:** Actividad física, autoestima, sedentarismo.

### **Abstract**

**Objective:** To determine the association between levels of physical activity and self-esteem in eleventh grade students of the Technical Institute La Cumbre, Floridablanca. **Materials and methods:** Descriptive cross-sectional study by describing the population under study, considering variables such as age, gender and socioeconomic status, followed by the application of the GPAQ physical activity questionnaire with prior informed consent and determination of levels of self-esteem by applying the Rosemberg self-esteem scale. The instruments were adapted to the cultural and social context of the research. **Results:** The results showed a strong level of association between the levels of self-esteem of the participants in the research and the physical activity, which allows me to define that, since this strong positive correlation exists, as the participants modify their physical activity You will do your self-esteem in a strong proportion, or vice versa.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, sedentary lifestyle.

### **Introducción**

El siguiente documento presenta una investigación sobre la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca mediante la descripción de la población objeto de estudio, considerando variables como la edad, el género y el nivel socioeconómico, seguido de la aplicación del cuestionario de actividad física GPAQ previo consentimiento informado y la determinación de los niveles de autoestima mediante la aplicación de la escala de autoestima de Rosemberg. Los instrumentos fueron adaptados al contexto cultural y social propio de la investigación. Mediante una exhaustiva búsqueda de literatura relacionada con la actividad física y la autoestima, se definieron los constructos teóricos y la forma de abordar cada uno de los conceptos en aras de ofrecer una misma visión de los mismos para todo el documento.

La actividad física según la OMS es “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema musculoesquelético que exija un gasto de energía”; se considera que la tiene beneficios terapéuticos para el manejo de estrés, ansiedad y depresión, además por medio de la actividad física podemos evitar trastornos de la personalidad, estrés académico, ansiedad social y otros factores que pueden llegar a afectar la salud mental (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004). Por otro lado, la autoestima es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos (García, Cermeño, & Fernández, 1991); es la posición habitual con la que nos enfrentamos a nosotros mismos y evaluamos nuestra propia identidad. Para Carl Rogers (1994-1996) la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad.

Esta investigación se realizó con estudiantes matriculados en el grado undécimo del Instituto Técnico de la Cumbre Floridablanca, donde se aplicaron los instrumentos enunciados con el objetivo de asociar los niveles de actividad física y autoestima.

## 1. Planteamiento del problema

En los últimos años se ha venido evidenciando que la poca práctica de actividad física puede traer consigo consecuencias negativas para la salud física y mental (OMS, 2018). Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2018).

Se asocia la actividad física con la disminución de la ansiedad y la depresión (Paluska, S, & Schwenk, 2000), la práctica de actividad física en los colegios en sectores vulnerables o de bajos recursos puede ser de gran ayuda para evitar problemáticas sociales en el presente y futuro de estos jóvenes. (Ministerio de Educación Nacional).

La actividad física puede llegar a tener ventajas en aspectos psicológicos y sociales. La participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, Exercise and self-esteem exercise., 1984), por lo tanto, es de vital importancia la presencia de la actividad física en edades tempranas ya que ésta permite un desarrollo integral de quien la realiza y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge, Rossi, Prochaska, Velicer, & Levesque, 1999). El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie & Parfitt, 1998).

La ley 115 de 1994 propone como objetivos la salud, la recreación física, el mejoramiento de la energía mental y el carácter (Ministerio de Educación Nacional, 1994). Se considera que la práctica deportiva tiene beneficios terapéuticos para el manejo de estrés, ansiedad y depresión, además por medio de la actividad física podemos evitar trastornos de la personalidad, estrés

académico, ansiedad social y otros factores que pueden llegar afectar la salud mental (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004).

Actualmente en las instituciones educativas se está presentando un fenómeno conocido como acoso escolar o bullying, palabra en inglés cuyo significado es intimidación, ocasionando fuertes problemáticas a nivel psicosocial en los estudiantes agredidos y en los agresores, aumentando el riesgo de deserción escolar y poniendo en riesgo la salud física y mental de los jóvenes. Existe la posibilidad a través de la actividad física contribuir al mejoramiento de esta problemática ya que los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con auto concepto bajo (Sonstroem, 1997).

En Colombia encontramos que son escasos los centros educativos públicos que cuenten con una psicóloga preparada para la atención de problemáticas sociales que comúnmente se presentan en este tipo de sectores con bajos ingresos socioeconómicos, además de no contar con un docente de educación física preparado que pueda trabajar conjuntamente en un programa de actividad física que manifieste cambios para esta población. Gruber (1986) encontró que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física. El deporte potencializa los factores psicosociales como la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad, trabajo en equipo y compañerismo (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004).

Se debe tener en cuenta que al realizar actividad física desarrollamos una serie de valores importantes como lo son los valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo (Gutiérrez, 1995). Por otra parte, se pueden identificar otros Valores como son los personales: Habilidad (forma física

y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad (Gutiérrez, 1995).

Teniendo en cuenta lo anterior, se formula la siguiente pregunta problema:

¿Cuál es la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca?

## 2. Justificación

En la actualidad en las instituciones educativas encontramos una problemática social conocida bullying o acoso escolar, entre niños y adolescentes se ha tornado muy ocasional y es una preocupación de la salud pública a nivel mundial, en Colombia Pradilla, Hernández, Pereira y Hewitt (2007) encontraron que el 13,9% de la población evaluada se ha declarado víctimas, aspecto que tiene consecuencias en la salud mental y física de este grupo poblacional. En su estudio Avilés y Monjas (2005) hicieron evidente que el aumento de la edad y el grado muestran un decremento del bullying, y que tan solo el 3.3% de los alumnos reconoce que durante sus estudios han sufrido de maltrato.

Se ha venido evidenciando que los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con auto concepto bajo (Sonstroem, 1997). Gruber (1986) encontró que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física.

Según Plata, Riveros y Moreno (2010) desde Piaget es posible plantear que a lo largo del desarrollo del individuo se dan cuatro estadios desde la infancia a la adolescencia, siendo la etapa de operaciones formales la que le permite al adolescente valorar las emociones propias y las del otro de acuerdo a los sentimientos idealistas, su personalidad y el desarrollo de los conceptos morales.

La sociedad actual está obsesionada con la imagen corporal y para diferentes estudios, el aspecto personal tiene una relación directa con la autoestima (Batista, Delgado, Honório, & Martins, 2016). El ejercicio regular, con énfasis en el ejercicio aeróbico, puede tener un efecto positivo en la autoestima, especialmente para aquellos que sufren de baja autoestima, a medida que mejora el estado físico y la apariencia (Mousavi & Dashipour, 2017).

Asociar los niveles de actividad física y la autoestima, es el punto de partida para el diseño de estrategias enfocadas al aumento de la autoestima y el auto-concepto por medio de actividades físicas, además de la promoción de la actividad física como instrumento esencial para la salud física y mental.

El objetivo de esta investigación consiste en asociar los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, aspectos que determinan un elemento diferenciador dado que no se han desarrollado investigaciones de este tipo sobre población de adolescentes que estén estudiando en área metropolitana de Bucaramanga, en concreto el Municipio de Floridablanca. Por medio de esta información se buscará fomentar programas de actividad física integral que contribuyan al aumento de la autoestima en jóvenes adolescentes de las instituciones educativas.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Determinar la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Describir la población objeto de estudio con relación a edad, género y nivel socioeconómico.
- Evaluar el nivel de actividad física a través del Cuestionario GPAQ
- Conocer el nivel de autoestima a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

## **4. Marco Referencial**

### **4.1 Marco Conceptual**

#### **4.1.1 Actividad Física.**

El concepto de actividad física es amplio, puesto que incluye la Educación Física, el Deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Este concepto se define como cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto energía (Tercerdor, 2001). Estos incluyen actividades como: trabajar, jugar, viajar, tareas domésticas y actividades recreativas. (OMS)

Devís (2007) define actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resultan en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y los ambientes que nos rodea”.

La actividad física tiene un carácter vivencial y experiencial, estas prácticas permiten aprender y apreciar sensaciones diversas, además de obtener conocimientos del entorno y del funcionamiento corporal. Así mismo la actividad física es una importante herramienta sociocultural, ya que permite la interacción entre diferentes entornos sociales y culturales (Devís, 2007).

Los términos actividad física y deporte, tiene significados diferentes, pero normalmente los usan para en un mismo contexto. El deporte es una actividad física de carácter competitivo, presidida por reglas estipuladas (García F. , 1990), como en el caso del futbol, baloncesto y tenis de campo. Por otro lado, la actividad física hace referencia, a actividades como saltar, bailar, montar bicicleta, jugar, entre otras. Estas se refieren a actividades que involucran movimiento corporal, produciendo esfuerzo físico y gasto de energía (Castillo, Balaguer, & García, 2007).

La actividad física, ejercicio físico y deporte, son términos que tienen en común el movimiento originado por el cuerpo humano (Casimiro, Ruíz, & García, 1998). Algunos autores los definen de la siguiente manera; Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (Pérez, 1998). Ejercicio físico es una actividad física realizada de forma determinada y con objetivos precisos (Chillón, Delgado, Tercedor, & González, 2002). Pérez Samaniego (1998) define el deporte como *“conjunto de reglas que condicionan una determinada acción motriz.*

#### **4.1.2 Recomendaciones de la OMS sobre la actividad física para la salud.**

La OMS (2018) da una serie de recomendaciones sobre la actividad física para la salud, esta divide el grupo poblacional en 3 categorías, jóvenes y niños de 5 a 17 años, adultos de 18 a 65 años y adultos mayores de 65 años en adelante, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT.

Para los jóvenes y niños de 5 a 17 años recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa por medio de actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados. La actividad física deberá ser en su mayor parte aeróbica, con ejercicios intensos que refuercen los músculos y huesos (OMS, 2018).

En adultos de 18 a 65 años la OMS recomienda un acumulado de 150 horas semanales, en actividades recreativas o de ocio, tareas domésticas, juegos, actividades familiares o comunitarias. Las sesiones deben tener una duración mínima de 10 minutos (OMS, 2018).

En este grupo, para personas de mayor edad se recomienda realizar 300 minutos por semana de actividad física, con el fin de aumentar los beneficios de esta para la salud, estas actividades deben ser netamente aeróbicas, con intensidad moderada, además deben trabajar en el fortalecimiento de los grupos musculares más grandes, mínimo 2 veces por semana (OMS, 2018).

El último grupo es la población de 65 años en adelante, para esta población las indicaciones por la OMS, 2010 son similares a la categoría anterior, con la excepción que los adultos de este grupo de edades que tiene poca movilidad deben realizar ejercicios enfocados en la mejora del equilibrio, 3 o más días por semana, todo esto con el fin de evitar caídas y accidentes. Es importante además trabajar actividades que fortalezcan los principales grupos musculares, para retardar los efectos del envejecimiento, 2 o más días por semana (OMS, 2018).

En dado caso que el adulto mayor no esté en condiciones para realizar actividad física recomendada debido a su salud, deben mantenerse físicamente activos en la medida que su estado de físico y de salud se lo permitan.

#### **4.1.3 Autoestima**

##### ***4.1.3.1 Concepto de Autoestima***

Algunos autores consideran la autoestima como un constructor hipotético que representa el valor relativo de los individuos se atribuyen o que creen en los demás les atribuyen (Musitu, 1996). Por su parte, define la autoestima como el concepto que uno tiene de sí mismo, según sus cualidades que a si mismo se atribuyen. Wells y Marwell (1976) manifiesta que la autoestima puede entenderse también como una función o componente de la personalidad. Cada autor define desde un punto singular. “Disponemos de una percepción bastante firme de lo que significa el término autoestima, tal y como se revela mediante nuestra propia introspección y la observación de la conducta ajena. Pero cuesta mucho expresar tal comprensión en términos precisos” (Smelser, 1989:9). Wells y Marwell (1976), manifiestan que la autoestima puede entenderse también como una función o componente de la personalidad.

Lo que aparecen en común en los diferentes conceptos de autoestima es su origen social. Nadie nace con alta o baja autoestima. Esto se aprende en la interacción social con las personas más significativas: padres, amigos, profesores y entorno familiar. No se puede llegar hablar de un proceso que ha llegado a su término, ya que el ser humano sigue en constante contacto con las demás personas y nuestras conductas pueden clasificarse como positivas o negativas de la autoestima.

#### ***4.1.3.2 Autoestima Vs. Autoconcepto***

La delimitación conceptual entre el termino de autoestima y autoconcepto. Mientras que en la autoestima tiene un origen empírico que dice. El yo es la experiencia de uno mismo y, por tanto, un objetó más de conocimiento. Mientras el autoconcepto tiene una precedencia más racionalista dado que no es posible que exista objetó conocido sin alguien que lo conozca. En conclusión, se dice que el autoconcepto es el concepto de sí mismo es, por una parte, el conjunto de percepciones, actitudes y sentimientos de una persona hacia sí misma, mientras que la autoestima, el yo no es algo dado, reactivo, sino que el individuo se construye así mismo como un proceso que el mismo individuo posibilita en función de lo que considera valioso para él. Diferentes autores sugieren que ambas perspectivas conceptuales, en realidad, son indistintas para identificar el “*self*” para otro, sin embargo, se refiere a ámbitos netamente distintos del “*self*”. Hay autores que sostienen que ahí que el aspecto evaluativo es un componente específico que está incluido más ampliamente en el autoconcepto (Blascovich & Tomaka, 1991; Wells & Marwell, 1976).

Autores destacados como Hattie (1992) y Rosenberg (1925), comparten la idea de que la autoestima está basada en las atribuciones, externas o internas, de lo que es bueno para cada individuo. Pelham (1995) afirma que lo que se entiende por autoestima y de la valoración del yo

en general o en dimensión. Está estrechamente vinculado a la importancia que cada individuo atribuye a lo que considera valioso.

Otros autores desde supuestos teóricos diferentes coinciden con nosotros en considerar la autoestima con una estructura unidimensional (Rosenberg, Components of Rosenberg's self-esteem scale, 1979) aunque por ahora con poco apoyo empírico.

#### ***4.1.3.3 Componentes de la Autoestima***

En la autoestima encontramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alteración en los otros:

*Componente Cognitivo:* representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existiría un autoconcepto eficiente (la educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia). Se refiere a las ideas y pensamientos que se tiene de sí mismo. El autoconcepto es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona (la autoestima es la reputación que adquirimos nosotros mismos).

Para desarrollar este componente, debemos empezar por el desarrollo del autoconcepto, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tiene a sí mismo. Es decir, el autoconcepto sería el referente de la autoestima de una persona (la autoestima es la reputación que adquirimos nosotros mismos).

*Componente Afectivo:* Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros: el corazón de la autoestima es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros (la educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia).

*Componente Conductual:* Intentar actuar como persona que se siente importante y el comportamiento coherente con ese sentimiento. El componente conductual está referido a la conducta externa y observante, por medio de la cual se busca autoafirmación de la propia valía ante así mismo y ante la mirada de los demás, de acuerdo con nuestros pensamientos y sentimientos (la autoestima es la reputación que adquirimos nosotros mismos). Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos (la educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia).

## **4.2 Marco Teórico**

### **4.2.1 Actividad Física.**

Como se expone en Ceballos (2012) la actividad física debe ser comprendida como toda acción o movimiento voluntario o involuntario realizado por parte del cuerpo humano que genera un gasto de energía y una experiencia personal y que permite al sujeto interactuar con el entorno.

Principalmente el beneficio fundamental es que la actividad física, contribuye a el retraso o recuperación en cierto grado de los efectos producidos por el envejecimiento, inclusive en adultos mayores considerados muy frágiles se ven favorecidos al participar en programas de educación física debidamente estructurados ya que la respuesta a la actividad física o ejercicio es similar cuantitativa y cualitativamente en los adultos mayores como ocurre en adultos jóvenes. (Chavez, 2010)

Los beneficios del ejercicio y la actividad física regular contribuyen a una mayor salud, estilo de vida independiente, mejorando mucho la capacidad funcional y calidad de vida de los jóvenes (American College of Sports Medicine, 1998)

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” (OMS, 2018)

#### ***4.2.1.1 Tipos de actividad física.***

Según la OMS la actividad física puede clasificarse de esta forma:

- Moderada: Son actividades en las que se evidencia con el incremento de los latidos del corazón y frecuencia de la respiración, en la ejecución de este ejercicio la persona podrá dialogar mientras realiza la actividad, sentirá calor y sudará.
- Vigorosa: Son aquellas en las que el individuo presente un aumento más relevante en los sistemas respiratorios y cardiacos.

Este tipo actividades pueden ser de larga duración y que tiene como objetivo principal mejorar el sistema cardio-respiratorio; las actividades más apropiadas son: trote continuo, natación, senderismos, deportes de conjunto entre otros.

#### **4.2.1.2 Recomendaciones.**

Las recomendaciones de la OMS para los niños y jóvenes de edades entre 5 y 17 años son:

- Realizar mínimo 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa.
- La actividad física por un tiempo mayor de 60 minutos represente una mejora significativa en la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Los juegos son actividades lúdicas y recreativas que permiten desarrollar la imaginación, creatividad y promueven un trabajo en equipo hacia un mismo fin. Estos sirven de apoyo para la enseñanza de cualquier tema, valor, concepto y de igual forma permite crear el espacio para fomentar la actividad física.

#### **4.2.2 Autoestima.**

Es bien sabido que la autoestima, puede ser una parte importante del éxito debido a que determina la forma como los humanos enfrentan los retos y problemas. Muy poca autoestima puede hacer que la gente se sienta derrotada o deprimida. También puede llevar a las personas a tomar malas decisiones, caer en relaciones destructivas o dejar de vivir a la altura de su potencial. Demasiada autoestima, como se exhibe en el trastorno narcisista de la personalidad, sin duda puede ser desagradable para los demás e incluso puede dañar las relaciones personales.

Los niveles de autoestima en los extremos alto y bajo del espectro pueden ser perjudiciales, por lo que idealmente, es mejor encontrar un equilibrio en el medio. Una visión realista pero positiva de ti mismo generalmente se considera el ideal. Pero ¿qué es exactamente la autoestima? ¿De dónde viene y qué influencia realmente tiene en nuestras vidas?

En psicología, el término autoestima se usa para describir el sentido general de autoestima o valor personal de una persona. En otras palabras, cuánto aprecias y te gustas a ti mismo. La autoestima a menudo se considera un rasgo de personalidad, lo que significa que tiende a ser estable y duradero. La autoestima puede involucrar una variedad de creencias acerca de usted mismo, como la evaluación de su propia apariencia, creencias, emociones y comportamientos. La autoestima puede jugar un papel importante en su motivación y éxito a lo largo de su vida. La baja autoestima puede impedirte tener éxito en la escuela o el trabajo porque no crees que seas capaz de tener éxito. Por el contrario, tener una autoestima saludable puede ayudarlo a lograrlo, ya que navega por la vida con una actitud positiva y asertiva, y cree que puede lograr sus objetivos.

#### ***4.2.2.1 Teorías de autoestima***

Según William James la autoestima es "la satisfacción o insatisfacción con uno mismo" (Polaino, 2000). En realidad, los humanos seleccionan una cierta pretensión y piensan que el fracaso en esa pretensión es una verdadera derrota y el éxito como una verdadera victoria. Los sentimientos como la vergüenza o la alegría se producen como resultado, respectivamente. Como tal, James vio la autoestima como una proporción encontrada al dividir los éxitos de uno en áreas de la vida de importancia para un individuo dado por los fracasos en ellos o los "éxitos / pretensiones" de uno.

Posteriormente, en el campo de la psicología, la autoestima comenzó a verse como un sentimiento de autoestima. Numerosos psicólogos han definido y debatido la definición de autoestima, pero no se ha establecido una visión uniforme. Varios psicólogos han proporcionado definiciones de autoestima y han examinado métodos para evaluar objetivamente la autoestima.

La confianza en el valor de uno como ser humano es un recurso psicológico precioso y, en general, un factor altamente positivo en la vida; Se correlaciona con el logro, las buenas relaciones y la satisfacción. Tener poca autoestima puede hacer que las personas se depriman, no alcancen su potencial o toleren situaciones y relaciones abusivas. Demasiado amor propio, por otro lado, resulta en un sentido desagradable de derecho y una incapacidad para aprender de los fracasos. También puede ser un signo de narcisismo clínico, en el que los individuos pueden comportarse de manera egocéntrica, arrogante y manipuladora.

La autoestima puede influir en la vida de muchas maneras, desde el éxito académico y profesional hasta las relaciones y la salud mental. La autoestima, sin embargo, no es una característica inmutable; Los éxitos o reveses, tanto personales como profesionales, pueden alimentar las fluctuaciones en los sentimientos de autoestima. La experiencia de cada individuo es diferente, pero a lo largo de la vida, la autoestima parece aumentar y disminuir de manera predecible y sistemática.

#### ***4.2.2.2 Formas de medición de la autoestima***

Rosenberg fue el primero en incorporar cuestionarios en la investigación sobre la autoestima. Según Rosenberg, la autoestima se muestra cuando "un objeto especial (uno mismo) tiene una actitud positiva o negativa que tiene básicamente las mismas cualidades y actitudes hacia otros objetos (aparte de uno mismo)". Como tal, creía que, dado que las actitudes hacia los objetos son

medibles, las actitudes hacia uno mismo también pueden medirse. La escala de autoestima de Rosenberg comprende preguntas sobre 10 ítems diferentes y las evaluaciones se realizan utilizando una escala de cuatro niveles.

La Escala de autoestima de Rosenberg es la medida más utilizada de autoestima global. Aunque los estudios psicométricos generalmente han apoyado la unidimensionalidad de esta escala, la autoestima ha sido una construcción integral en el campo de la psicología durante décadas. La medida de autoestima global más utilizada en el campo es la escala de autoestima (RSE) de Rosenberg de 10 ítems (Rosenberg, 1965). Esta escala se ha utilizado ampliamente con muestras de todas las edades, desde adolescentes hasta adultos mayores.

### **4.3 Marco Contextual**

#### **4.3.1 Instituto Técnico La Cumbre.**

El instituto Técnico la Cumbre está ubicado en el Barrio La Cumbre del Municipio de Floridablanca, el cual hace parte de la comuna 8 y el estrato socioeconómico predominante es el 2. La dirección del instituto es Cl. 33 #7-52, Floridablanca, Santander, el teléfono es: (7) 6184422. La rectora de Instituto es la señora Elizabeth García Acosta, el cual cuenta con atención a niños en primaria y bachillerato en diferentes jornadas.

##### ***4.3.1.1 Filosofía Institucional***

Cree en los maestros como factor central de cambio en la cultura de la sociedad de directa influencia de la institución educativa, concibiendo la imperiosa necesidad de ofrecer opciones educativas que trasformen la educación actual y logren unos resultados eficientes en la formación

de nuevas generaciones. Reconoce la importancia de inculcar en el estudiante la creciente necesidad de su mayor participación en el autoaprendizaje, que les permita afianzar su compromiso educativo de seres humanos libres, en pleno desarrollo de sus potencialidades, que perciban su proceso formativo como un aliciente a un promisorio futuro a un mediano y largo plazo, en el cual puedan desempeñar sus habilidades y colocarlas en pro del bienestar propio, el de su familia y el de toda una sociedad.

#### ***4.3.1.2 Misión***

*El Instituto Técnico La Cumbre* debe procura brindar formación integral de calidad, respondiendo a la realidad, a las necesidades y expectativas personales, comunitarias, regionales y nacionales, asumiendo con responsabilidad el mejoramiento continuo, acorde con las tendencias Pedagógicas, Científicas, Técnicas y Culturales; en aras de contribuir a la formación de ciudadanos líderes, idóneos comprometidos con el Desarrollo Sociocultural, Económico y Político del país.

#### ***4.3.1.3 Visión***

El Instituto Técnico La Cumbre en el año 2017, habrá contribuido con el mejoramiento de calidad de vida de sus Egresados, fruto de una educación integral que promovió el fortalecimiento de principios básicos, en la formación de líderes, ciudadanos y gestores de cambio. En el campo laboral se habrá vinculado al Estudiante al ámbito Empresarial, a través del convenio SENA-MEN, promoviendo jóvenes competentes con capacidad de formar su propia Empresa y promocionar la mano de obra existente en el sector productivo. Desde la integración, la Solidaridad y la Ciencia estaremos: Formando líderes con sentido social.

#### 4.4 Marco Legal

En materia legal, el proyecto cuenta con ciertas consideraciones desde el punto de vista de normas que se deben tener en cuenta a la hora de realizar estudios de casos y análisis de aspectos psicológicos en estudiantes, debido al impacto que puede causar tanto en los participantes como en la comunidad estudiantil. Para lo anterior, es importante señalar que como primera medida que la Constitución política de Colombia de 1991, por medio de la Ley General de Educación 115 de 1994, Ley de Infancia y Adolescencia, Ley de Inclusión establecen las condiciones, derechos y deberes de los infantes estudiantes en términos de participación general en la educación.

Así mismo por medio del Artículo 13 de la constitución política de Colombia, el cual plantea que cada individuo debe gozar de los mismos beneficios de forma equánime donde nadie podrá ser excluido por ningún motivo y debe existir igualdad y respeto por el otro independiente de sus falencias físicas o de origen de proveniencia, se establece el orden e importancia del estudiante dentro de cualquier ámbito y condición académicamente hablando; este artículo de la constitución es la base fundamental para los derechos, deberes y valores que rigen la vida de todo ser humano. En el artículo 44 se dictaminan los derechos de los niños entre ellos a la familia y a permanecer con ella mientras no se conozcan agresiones de tipo verbal, físico o explotación hacia el menor, propone que el estado y la familia velaran por él y por su desarrollo integral a lo largo de su vida por lo menos hasta que cumpla con la mayoría de edad, teniendo presente que sus derechos son primordiales por encima de los derechos de los demás.

El artículo 67 encierra toda la parte de la educación y habla de que es un derecho de toda persona, del tipo de colombiano que desea formar, el papel que debe desempeñar el estado, la familia y la sociedad, plantea los tipos de grados obligatorios desde los 5 años hasta los 15 años

de edad, el manejo que se le debe dar a la educación en las instituciones públicas y como el estado velara por brindar una educación de calidad para los educandos.

La Constitución Política de Colombia para garantizar la educación que se convierte en deber del estado entrega la ley máxima para la educación en la ley general de educación ley 115 de 1994 la cual establece a la familia como eje fundamental y primer formador: artículo 7 donde expone las responsabilidades de la familia en cuanto a: matricular sus hijos para recibir una educación, participar activamente de todo lo que concierne a la formación académica y disciplinaria del menor, brindar un ambiente sano para el desarrollo íntegro del individuo. En el artículo 8 se enfocan a la sociedad donde exponen que ella en unión con la familia y el estado vigilara que se cumpla con los propósitos y los fines de la educación por parte de las autoridades competentes y las instituciones. En el artículo 92 capítulo 1 se habla de la importancia en la formación del educando, de lo que se pretende formar en él y las posibilidades que debe brindarle las instituciones para que el desarrollo del menor se de en forma integral.

La ley General de Educación 115 abarca los principales lineamientos que deben cumplir los responsables de la formación de los educandos y se enfocan en este proyecto de investigación hacia la primaria buscando siempre la protección del menor y el disfrute en igualdad de condiciones independientemente de las capacidades.

La Ley de Infancia y Adolescencia 1098 de 2006 en su artículo 10 trata a grandes rasgos la corresponsabilidad donde priman los derechos de los niños y las niñas y como toda institución pública o privada debe garantizar el derecho a la educación. El Artículo 18 plantea la protección a la integridad personal donde ningún menor podrá ser maltratado ni en forma verbal ni física y específica quienes serán responsables del cuidado de los infantes, en este caso familia, escuela y sociedad.

El decreto 366 de inclusión trata de que todo individuo tiene derecho a recibir educación en igualdad de condiciones sin ser rechazado, además plantea que recibirá apoyo pertinente según la falencia que presente o la capacidad excepcional; deberá compartir el mismo espacio que los demás estudiantes vinculándose a las aulas regulares.

## 5. Metodología

### 5.1 Tipo de estudio

Estudio transversal o analítico.

### 5.2 Población y muestra

53 estudiantes matriculados en el grado undécimo del Instituto Técnico de la Cumbre para el 2018.

El proyecto se desarrolló con estudiantes del Instituto Técnico La Cumbre de undécimo grado con el propósito de evidenciar las características de jóvenes entre las edades de 16 a 19 años, referente a la actividad física y su relación con la autoestima. Al ser una edad donde los individuos definen rasgos característicos de personalidad para su adultez, se presentan una oportunidad de exponer, de acuerdo con las características de la población seleccionada, el grado de relación entre las siguientes variables.

### 5.3 Variables

#### 5.3.1 Variables Dependientes:

*Actividad Física:* según la OMS es “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema musculoesquelético que exija un gasto de energía”. Se evaluaron por medio del cuestionario Physical Activity Questionnaire para adolescentes (GPAQ). (OMS 2018)

*Autoestima:* forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos (García, Cermeño, & Fernández, 1991). Es la posición habitual con la que nos enfrentamos

nosotros mismos y evaluamos nuestra propia identidad. Para C. Rogers (1994-1996) la autoestima constituye en núcleo básico de la personalidad. Se evaluó por medio de la Escala de autoestima de Rosenberg. (Rosenberg, 1965).

*Variables independientes:* Género, edad y nivel socioeconómico

## **5.4 Criterios de elegibilidad**

### **5.4.1 Criterios de inclusión.**

Estudiantes matriculados en el grado undécimo del Instituto Técnico La Cumbre durante el año electivo 2018, que acepten su participación voluntaria a través de la firma del consentimiento informado para estudiantes, en el caso de los mayores de edad. También los menores de edad cuyos padres autoricen su participación a través de la firma del consentimiento informado para padres de familia, junto con el asentimiento informado para estudiantes (menor de edad).

### **5.4.2 Criterios de exclusión.**

Estudiantes que no hayan firmado el “Consentimiento informado para estudiantes” (mayores de edad) o que sus padres NO hayan firmado el “Consentimiento informado para padres de familia” (menores de edad).

Estudiantes que cuenten con alguna discapacidad que no les permita realizar actividad física.

## **5.5 Plan de recolección de la información**

Se siguió el siguiente procedimiento para la recolección de la información:

- Solicitud de permiso con el rector del Instituto para la aprobación, para la realización del estudio.
- Reunión informativa con los estudiantes, para socializar el objeto de estudio y el consentimiento informado para lectura y confirmación por parte de cada uno de los estudiantes participantes.
- Solicitud de permiso de los padres de familia de los estudiantes menores de edad para realización del estudio.
- Selección de los participantes, según los criterios de elegibilidad.
- Aplicación de la encuesta de actividad física, GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) esta encuesta será realizada por un profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación.
- Aplicación de la Escala de autoestima de Rosenberg. Esta encuesta será realizada por un profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación.

## **5.6 Instrumentos**

### **5.6.1 Actividad Física: Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)**

El cuestionario mundial de actividad física fue desarrollado por la OMS en orden de realizar una vigilancia de la actividad física en los países. Este cuestionario recopila información sobre la participación de la actividad física en tres entornos conocidos como actividad en el trabajo, viajar hacia y desde lugares y actividades recreativas, así como el comportamiento sedentario, enlistando 16 preguntas relacionadas con los dominicos indicados.

El uso del cuestionario GPAQ debe ser revisado por los investigadores y analizar cada sección de preguntas. Existe una sección de preguntas reales que guiarán al entrevistador en la aplicación del cuestionario. Al omitir cualquier otra pregunta o eliminar cualquiera de los dominios, se restringirán los resultados que podrá obtener. Administración de la GPAQ.

El GPAQ se ha desarrollado para entrevistas personales realizadas por entrevistadores capacitados. Se había probado en encuestas poblacionales a gran escala con la población general adulta. El cuestionario GPAQ tiene en cuenta la actividad vigorosa y moderada en el trabajo, actividad de transporte, actividad vigorosa y moderada durante el tiempo libre, así como sentarse.

La validez y confiabilidad del GPAQ fue estimada inicialmente mediante el uso de podómetros y acelerómetros como parte de un estudio de 9 países. La validación del GPAQ mostró un coeficiente de correlación moderado (Spearman  $\rho = 0,35$ ) para la actividad física total (es decir, minutos totales de actividad física). El cuestionario se presenta en el anexo A.

### **5.6.2 Autoestima: Escala Rosenberg**

La escala de autoestima de Rosenberg consiste en la medida de autoestima más utilizada para fines de investigación, pero NO es una ayuda de diagnóstico para ninguno de los problemas psicológicos de los estados. Debido a que el concepto de autoestima es uno con el que la mayoría de las personas debe estar familiarizado, si esta prueba se autoejecuta puede que no funcione. La escala ofrece una mejor imagen del estado de la autoestima en relación con otras personas. Sus resultados también incluirán un poco más sobre la relación entre la autoestima y los resultados de la vida.

La escala de autoestima de Rosenberg fue desarrollada por el sociólogo Morris Rosenberg, como una medida válida y unidimensional de la autoestima diseñada para evaluar la autoestima de

los adolescentes. Los elementos de ejemplo de la escala de Rossemberg incluyen "Siento que soy una persona de valor, al menos en igualdad de condiciones con los demás" y "A veces creo que no soy bueno en absoluto". La visión de fundamento de la autoestima en la que se fundó la escala define la autoestima como una actitud positiva o negativa sobre el yo. Las personas con alta autoestima se respetan y se consideran dignas. Rosenberg observó que las personas con alta autoestima no necesariamente sienten que son mejores que otras, pero que no se consideran a sí mismas como peores que otras. Las personas con baja autoestima expresan "auto-rechazo, auto-insatisfacción" y "auto-desprecio". Según Rosenberg, las personas con baja autoestima no se respetan a sí mismas y desean que puedan evaluarse más favorablemente.

Aunque la escala de Rossemberg es una medida conceptual y psicométricamente sólida de la autoestima unidimensional, no evalúa todas las facetas de la autoestima, sin embargo, sí es transparente, lo que facilita al encuestado suponer que está completando una medida de autoestima.

La escala está diseñada de manera similar a los cuestionarios de encuestas sociales. Es una escala tipo Likert de diez elementos con elementos que se responden en una escala de cuatro puntos, desde muy de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo.

- Procedimiento: La escala consta de diez declaraciones y debe evaluar en qué medida está de acuerdo con cada una. Los elementos deben responderse rápidamente sin pensar demasiado, su primera inclinación es lo que debe dejar.
- Participación: Además de ofrecerse para fines de educación pública, esta encuesta se usa también en proyectos de investigación para lo cual se registrarán sus respuestas. Al iniciar esta prueba, el individuo acepta que todos los datos que ingrese se utilicen para investigación.

La escala se encuentra en el anexo B.

### **5.7 Procesamiento de la información**

Los datos tomados a partir de la información recolectada, mediante los procedimientos descritos, fueron digitados en una base de Excel la cual fue exportada al programa estadístico Stata para la generación de los resultados.

### **5.8 Plan de análisis estadístico**

Se realizó un análisis descriptivo de las características de interés en la población de estudio. Las variables categóricas fueron descritas como valores absolutos y relativos. La evaluación de la distribución de las variables continuas se realizó mediante la prueba de Shapiro Wilk. Estas variables fueron expresadas como media y desviación estándar cuando presentaron distribución normal. En caso contrario, fueron descritas como mediana y rango intercuartílico. Para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas, se usó la prueba exacta de Fischer. Se realizó la prueba de coeficiente de correlación de Pearson para establecer una relación entre las variables de interés. El nivel de significancia establecido fue de  $p \leq 0.05$ .

### **5.9 Consideraciones éticas**

Según el Ministerio de salud, resolución 8430 de 1193, la presente investigación se clasifica sin riesgo. Por lo tanto, los padres deben autorizar la participación de sus hijos en este estudio a través de la firma del consentimiento informado, el cual comunicará el objetivo de la investigación, los procedimientos a realizar durante el estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos a obtener. También se solicitará la firma del consentimiento o asentimiento por parte de los adolescentes que deseen participar en el estudio y que cuenten con previa firma del

consentimiento informado por parte de sus padres (menores de edad). En todo momento se respetarán los criterios éticos básicos. Se respetará la confidencialidad de los datos y los participantes serán identificados mediante códigos en la base de datos.

## 6. Resultados

Como primera medida se muestran los resultados de las variables sociodemográficas de los participantes, la actividad física mediante el test QPAC y la conducta sedentaria en la tabla 1, así como el nivel de autoestima, el cual se determinó en tres categorías, a saber, autoestima Alta, autoestima media y autoestima baja, según la escala de evaluación del test de Rosenberg.

De acuerdo con los resultados de la tabla 1, se logró identificar que la muestra de estudiantes pertenece en su gran mayoría al estrato socioeconómico bajo, siendo más mujeres en proporción que hombres. Se encontró que los estudiantes en una gran proporción realizan actividad física cumpliendo recomendaciones presentando, la gran mayoría, una conducta sedentaria de menos de 8 horas. El nivel de autoestima que predominó en la muestra seleccionada fue el alto con 79,25% de los estudiantes, seguido del nivel medio con 13,221% y por último el bajo con 7,55%. La edad media de los estudiantes estuvo en los 17,18 años.

Tabla 1. *Descripción de las características sociodemográfica, actividad física, conducta sedentaria y autoestima (N=53)*

<b>Características</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	23	43.30
Mujer	30	56.60
<b>Nivel socioeconómico</b>		
Bajo	52	98.11
Medio	1	1.89
Alto	0	0
<b>Actividad física</b>		
Cumple recomendaciones	35	66.04
No cumple recomendaciones	18	33.96
<b>Conducta sedentaria</b>		
Más de 8 horas	9	16.98
Menos de 8 horas	44	83.02

Tabla 1. (Continuación)

<b>Nivel de autoestima</b>		
Alta	42	79.25
Media	7	13.21
Baja	4	7.55

	<b>Mediana</b>	<b>Ri</b>
<b>Edad</b>	17.18	0.921*
<b>Puntaje total autoestima</b>	32	4.25
<b>Total de minutos de AF a la semana</b>	540	810
<b>Total de minutos de AF en el tiempo libre</b>	120	480
<b>Total de minutos de AF relacionada con el transporte/semana</b>	120	420
<b>Total de minutos AF ocupacional</b>	37.5	495
<b>Total de minutos de conducta sedentaria/día</b>	180	180

Nota: Mediana/Media    Desviación Estándar/Rango Intercuartílico\*

Cuando se estudió por separado el test de autoestima, se encontró que las mujeres (3) tienen más tendencia a tener baja autoestima en un 5,66% en proporción al grupo de hombres (1). Por el lado de la autoestima alta, las mujeres son quienes tienen más autoestima alta en proporción con los hombres con 14 puntos porcentuales de diferencia. Estos resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. *Relación del test de autoestima para la muestra seleccionada*

<b>SEXO</b>	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	<b>AUTOESTIMA ALTA</b>
<b>MUJERES</b>	3(75.00)	5(71.43)	22(52.38)
<b>HOMBRES</b>	1(25.00)	2(28.17)	20(47.62)
<b>TOTAL</b>	4(100)	7(100)	42(100)

**P=0.525**

Con relación a la actividad física de los estudiantes participantes del estudio, y bajo el cumplimiento de las recomendaciones mundiales de la AF, se evidenció que los hombres cumplen más que las mujeres en temas de actividad física. Estos resultados se pueden observar en la tabla 3.

Tabla 3. *Cumplimiento de las recomendaciones mundiales de la AF.*

SEXO	CUMPLE	NO CUMPLE
MUJERES	15(50)	15(50)
HOMBRES	20(86.96)	3(13.04)
<b>P=0.0050</b>		

En el propósito fundamental de esta investigación, a saber, determinar la relación entre la autoestima y la actividad física, se realizó un test estadístico de correlación conocido como el coeficiente de correlación de Pearson donde el valor  $p < 0,05$  da significancia, lo que permitió determinar el grado de correlación entre las variables relacionadas. En la tabla 4 se evidencia la correlación.

Tabla 4. *Descripción del coeficiente de correlación de Pearson entre la conducta sedentaria y la actividad física en minutos por semana.*

Variables	Puntaje autoestima	Total de minutos de conducta sedentaria	Total de minutos de AF al a semana	Total de minutos de AF en el tiempo libre
<b>Puntaje autoestima</b>	1.00	0.0092 (0.9481) *	0.2430 (0.0795) *	0.2163 (0.1198) *
<b>Total de minutos de conducta sedentaria</b>	0.0092 (0.9481) *	1.00.	-0.1349 (0.3354) *	-0.1413 0.3128*
<b>Total de minutos de AF a la semana</b>	0.2430 (0.0795) *	-0.1349 (0.3354) *	1.00	0.7848 <b>0.000*</b>
<b>Total de minutos de AF en el tiempo libre</b>	0.2163 (0.1198) *	-0.1413 0.3128*	0.7848 <b>0.000*</b>	1.00

Nota: \*Valor p

De acuerdo con los resultados expuestos en la tabla 4, se encontró que, sólo la relación entre total minutos AF a la semana con total de minutos de AF en el tiempo libre contó con significancia estadística, es decir que presenta una correlación fuertemente positiva. No existe asociación alguna entre los niveles de actividad física y autoestima en la muestra de estudio. De igual manera, se evidencia que no existe alguna otra correlación por lo valores de p que son superiores a 0,05, valor que determina la significancia estadística en este tipo de pruebas estadísticas.

## 7. Discusión

De acuerdo con el propósito ulterior de este estudio, donde se investigó sobre la asociación entre los niveles de actividad física y la autoestima en estudiantes de último año de secundaria, se lograron identificar los hábitos de actividad física y los niveles de autoestima de los estudiantes, así como variables socioeconómicas que sirvieron de contraste en la tarea de determinar las características de actividad física, autoestima y las condiciones de vida de los estudiantes. Así mismo, se logró identificar que gran parte de los estudiantes realizan actividad física cumpliendo recomendaciones y presentan una conducta sedentaria de menos de 8 horas. Los anteriores datos fueron establecidos mediante la aplicación de los cuestionarios tanto para la actividad física como para la autoestima, sumado a preguntas de carácter sociodemográfico que ayudaron a complementar los análisis posteriores.

Al realizar el análisis de la asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en la muestra de estudio, se determinó que no existe una relación significativa, es decir, que no hay asociación entre la actividad física y los niveles de autoestima para la muestra relacionadas, resultado que no presenta concordancia con los hallazgos reportados por (Basu & Joshi, 2016) cuyos resultados identificaron una diferencia en las puntuaciones de autoestima obtenidas de los adolescentes que participan activamente en el ejercicio físico y de aquellos que tienen un estilo de vida sedentario; ni con los hallazgos de (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014) donde se encontró que los estudiantes con niveles altos de actividad física presentaron mayor autoestima.

Sin embargo, sí se logró determinar un grado de asociación fuerte entre total minutos de actividad física a la semana con total de minutos de actividad física en el tiempo libre, lo que indica que la actividad física de los estudiantes participantes en el estudio no depende de ninguna variable como por ejemplo la actividad física en las actividades curriculares del colegio, sino que por el

contrario, es evidencia de que esta actividad física de los estudiantes es realizada en el tiempo libre, lo que determina que existen buenos hábitos de actividad física en los estudiantes participantes.

## 8. Conclusiones

De acuerdo a los resultados expuestos en esta investigación y dando respuesta al objetivo principal, se encontró que no existe correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y los niveles de autoestima en esta muestra en particular, sin embargo, así su valor sea considerado representativo, es posible afirmar que en esta muestra de estudiantes el incremento, estancamiento o disminución de la actividad física puede influir en cierta medida sobre el nivel de autoestima de los estudiantes.

Por otro lado, sí se logró evidenciar una correlación positiva entre el total minutos de actividad física a la semana con total de minutos de actividad física en el tiempo libre.

Este estudio presenta una debilidad asociada a la selección de la muestra, dado que sólo se abordó un grado de clases que correspondió a estudiantes del grado once. Sin embargo, este tipo de análisis sirve de primer paso para realizar estudios más profundos donde se consideren el 100% de los estudiantes en aras de ofrecer resultados más detallados de estos tópicos en particular. Se recomienda al Instituto Técnico La Cumbre continuar con estudios similares que permitan determinar hallazgos sólidos y esbozar estrategias de orden académico que puedan servir de apoyo a los determinantes encontrados.

### Referencias

- Avilés, J., & Monjas, I. (2005). Estudio de incidencia de la intimidación y el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria mediante el cuestionario CIMEI. *anales de psicología*, 27-41.
- Basu, M., & Joshi, N. (2016). Analysis of Self Compassion and Self Esteem between Adolescents Engaged in Physical Exercise in the form of Gym with those having Sedentary Lifestyle. *Journal of Psychosocial Research*, 65-77.
- Batista, M., Delgado, S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to selfesteem and academical performance in students. *Journal of human sport & exercise*, 297-310.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). *Measures of self-esteem*. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of social psychological attitudes, Vol. 1. Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego: 115-160.
- Casimiro, A., Ruíz, F., & García, A. (1998). Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de la Educación Física. *Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar*, 13-16.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 201-210.
- Ceballos, G. (2012). *Actividad física en el adulto mayor*. México, D.F: Editorial El Manual Moderno.
- Chavez, J. (2010). *La actividad física y el deporte en el Adulto Mayor: Bases fisiológicas*. Secretaría de salud Mexico.

- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *FECYT*, 1-35.
- Cogollo, Z., & Campo, A. &. (2015). Escala de rosenberg para autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 61-71.
- Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Editorial INDE.
- Elizalde, A., & Martí, M. &. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS*, 1-18.
- García, F. (1990). *Aspectos Sociales del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- García, N., Cermeño, F., & Fernández, M. (1991). *La tutoría en las Enseñanzas Medias. Segunda Edición*. Madrid: Ediciones ICCE.
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta- analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 30-48.
- Guevara, L. (2014). *Autoestima, Sentido de Vida y Valores en el conexto del reconocimiento de sí mismo a niños/as y adolescentes del hogar de paso Manos Amigas*. La Dorada: Universidad Nacional Abierta y a DIstancia.
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Joseph, R., Royse, K., Benitez, T., & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Qual Life Res*, 661-670.
- Laforge, R., Rossi, J., Prochaska, J., Velicer, W., & Levesque, D. (1999). Stage of regular exercise and healthrelated quality of life. *Preventive Medicine*, 349-360.

- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- Mousavi, S., & Dashipour, A. (2017). The Effects of Physical Activity on Self-Esteem: A Comparative Study. *Int J High Risk Behav Addict*, 1-6.
- Musitu, G. (1996). *Manual de psicología de la comunicación*. Valencia, España: Editores Valencia C.S.V.
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity evidence and implications*. *Health Education*, 1-24.
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med*, 167-180.
- Pelham, B. (1995). Self-Investment and Self-Esteem: Evidence for a Jamesian Model of SelfWorth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1.141-1.150.
- Pérez, V. (1998). *Actividad física y salud: definición de criterios para un enfoque orientado hacia la práctica*. En: García López, A.; Ruiz Juan, F.; Casimiro Andújar, A.J. (Coord.): *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar*. Almería: Actas II Congreso Internacional. I.A.D.
- Plata, N., Riveros, M. d., & Moreno, H. (2010). Autoestima y empatía en adolescentes observadores, agresores y víctimas del bullying en un colegio del municipio de Chía. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 99-112.

- Polaino, A. (2000). Una introducción a la psicopatología de la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 105-136.
- Pradilla, L., Hernández, J., Pereira, J., & Hewitt, N. (2007). *Prevalencia del Acoso Escolar en Hombres y Mujeres de 12 a 16 años que Asisten a un Colegio Público de la Ciudad de Bogotá*. Buenaventura: Documento de Tesis Inédita. Universidad de San Buenaventura.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.
- Rosenberg, M. (1965). *Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)*.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale*. New York: Basic Books.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 123-155.
- Sonstroem, R. (1997). *Physical activity and self-esteem*. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Tercerdor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Vásquez, M. &. (2012). La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow. *Universidad Complutense de Madrid*, 4.
- Wells, L., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: its conceptualization and measurement*. Beverly Hills: Sage Publications.

## Apéndices

### Apéndice A. Cuestionario GPAQ

# Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud  
Vigilancia y Prevención basada en la población  
Organización Mundial de la Salud  
20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza  
Para más información: [www.who.int/chp/steps](http://www.who.int/chp/steps)



Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
<b>En el trabajo</b>			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

<b>SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>			
<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Código</b>	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1  No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

Apéndice B. Escala de Rosenberg

**Asociación de los niveles de Actividad Física y Autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre Floridablanca**

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

**Estrato:** \_\_\_\_\_

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

Este test tiene por objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuestas que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

<b>FRASE:</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Apéndice C. Consentimiento Informado para padres de familia

**ASOCIACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNDÉCIMO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO LA CUMBRE.**

**Fecha:** DD / MM / AAAA /

**Nombre del Padre/Madre o representante legal:**

\_\_\_\_\_

**Número Documento de Identidad** \_\_\_\_\_ **de** \_\_\_\_\_

**Nombre del estudiante participante:**

\_\_\_\_\_

**Número Documento de Identidad** \_\_\_\_\_ **de**

\_\_\_\_\_

**Estrato:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo: Hombre** \_\_\_\_\_ **Mujer**

\_\_\_\_\_

Se le ha invitado a su hijo/hija a participar en el proyecto de Investigación denominado "Asociación de los niveles de actividad física y la autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre". Este es un estudio con el fin de identificar la asociación de los niveles de actividad física y la autoestima en los estudiantes de undécimo ya que se ha venido evidenciando que la realización de actividad física se asocia con aumentos significativos en autoestima.

Antes de que usted acepte la participación de sus hijos en este estudio, es importante que lea y comprenda el procedimiento, los beneficios potenciales y los riesgos de este estudio, de manera que tenga la información necesaria, clara y precisa que le permita tomar esta decisión. Durante el

desarrollo del proyecto, el personal encargado de la investigación le dará respuesta a cualquier inquietud que usted tenga sobre los procedimientos, riesgos, beneficios propios del proyecto y otras dudas que surjan relacionadas con el tema.

Una vez usted haya aceptado la participación de su hijo/hija en este proyecto, y él/ella haya dado su asentimiento, se entregará al estudiante el Cuestionario GPAQ en el cual encontrará preguntas relacionadas con el nivel de actividad física que realiza en diferentes dominios (tiempo libre, ocupacional y de transporte). Posteriormente, se contestará la Escala de autoestima de Rosenberg que tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí mismo, el cual tiene cuatro opciones de respuesta (a. muy de acuerdo, b. de acuerdo, c. en desacuerdo, d. muy en desacuerdo), la cual consta de 10 preguntas que al calificarlas arrojará el nivel de autoestima.

Este proyecto se considera una investigación con riesgo mínimo y la participación de su hijo/hija no le generará ningún peligro. El beneficio más importante de la participación en esta investigación radica en conocer la asociación de los niveles de actividad física y la autoestima que tiene cada participante. Ni usted ni su hijo/hija recibirán pago por la participación en este proyecto.

Usted debe saber que la participación de su hijo/hija en este proyecto es totalmente voluntaria. En caso de no aceptar participar en él, la universidad no tomará ninguna represalia o discriminación en su contra. Aun después de aceptar la participación de su hijo/hija y de que él/ella acepte participar, tendrá derecho a retirarse del proyecto o negarse a contestar alguna pregunta en el momento en que así lo considere.

Toda la información obtenida será custodiada por la investigadora protegiendo su privacidad; el nombre de su hijo/hija no aparecerá en los formatos de encuesta ni en las bases de datos. Sólo la investigadora tendrá acceso al archivo en el cual se vincula su identificación y datos personales

con un código numérico. Los datos del proyecto se presentarán en forma de promedios y porcentajes y su hijo/hija no será identificado de forma individual en ningún caso.

Por favor, siéntase en la libertad de hacer cualquier pregunta si hay algo que no haya entendido. También, si usted tiene más adelante alguna pregunta adicional acerca del proyecto, puede contactar a la investigadora principal, Carolina Ledesma García al teléfono 3214503365. La Directora del proyecto es la Psicóloga Laura Andrea Quintero Rivera y puede ser contactada al correo [laura.quintero@ustabuca.edu.co](mailto:laura.quintero@ustabuca.edu.co)

Declaro que he leído, he comprendido y estoy dispuesto(a) a que mi hijo/hija participe en él.

Dadas las condiciones del presente consentimiento informado, autorizo al personal designado para aplicar a mi hijo/hija ls cuestionarios anteriormente mencionados, así como registrar, guardar y analizar los datos obtenidos de manera privada y confidencial.

*Firma*                      *Padre/Madre*                      *o*                      *representante*                      *legal*

---

Certifico que yo o algún miembro de mi grupo de trabajo le ha dado por escrito al padre/madre del estudiante participante, toda la información sobre este proyecto y que esta persona al firmar entiende la naturaleza y propósito de éste, los posibles riesgos y beneficios asociados con su participación en el mismo. Como investigadora estaré atenta a las preguntas que esta persona pueda hacer.

*Nombre del investigador* \_\_\_\_\_

*Cédula N°* \_\_\_\_\_ *de* \_\_\_\_\_

*Firma* \_\_\_\_\_

Apéndice D. Asentimiento Informado para estudiantes Menores de edad

**ASOCIACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNDÉCIMO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO LA CUMBRE.**

**Fecha:** DD / MM / AAAA /

**Nombres y Apellidos del estudiante:**

\_\_\_\_\_

**Número Documento de Identidad** \_\_\_\_\_ **de**

\_\_\_\_\_

**Etrato:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo: Hombre** \_\_\_\_\_ **Mujer**

\_\_\_\_\_

Se le ha invitado a participar en el proyecto de Investigación denominado "Asociación de los niveles de actividad física y la autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre". Este es un estudio con el fin de identificar la asociación de los niveles de actividad física y la autoestima de los estudiantes de undécimo, ya que se ha venido evidenciando que la realización de actividad física se asocia con aumentos significativos en autoestima.

Antes de que usted acepte la participación en este estudio, es importante que lea y comprenda el procedimiento, los beneficios potenciales y los riesgos, de manera que tenga la información necesaria, clara y precisa que le permita tomar esta decisión. Durante el desarrollo del proyecto el personal encargado de la investigación le dará respuesta a cualquier inquietud que usted tenga sobre los procedimientos, riesgos, beneficios propios del proyecto y otras dudas que surjan relacionadas con el tema. No recibirá pago por la participación en este proyecto.

Una vez usted haya aceptado la participación, se entregará el Cuestionario GPAQ en el cual encontrará preguntas relacionadas con el nivel de actividad física que realiza en diferentes dominios (tiempo libre, ocupacional y de transporte). Posteriormente se aplicará la Escala de autoestima de Rosenberg que tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí mismo, el cual tiene cuatro opciones de respuesta (a. muy de acuerdo, b. de acuerdo, c. en desacuerdo, d. muy en desacuerdo), consta de 10 preguntas que al calificarlas arrojará el nivel de autoestima.

Este proyecto se considera una investigación con riesgo mínimo y la participación no le generará ningún peligro. El beneficio más importante de la participación en esta investigación radica en conocer la asociación de los niveles de actividad física y autoestima que tiene usted como participante.

La participación es totalmente voluntaria y en caso de no aceptar participar, la universidad no tomará ninguna represalia o discriminación en su contra. Aun después de aceptar la participación, tendrá derecho a retirarse del proyecto o negarse a contestar alguna pregunta en el momento en que así lo considere.

Toda la información obtenida será custodiada por la investigadora protegiendo su privacidad; el nombre no aparecerá en los formatos de encuesta ni en las bases de datos. Sólo la investigadora tendrá acceso al archivo en el cual se vincula su identificación y datos personales con un código numérico. Los datos del proyecto se presentarán en forma de promedios y porcentajes.

Por favor, siéntase en la libertad de hacer cualquier pregunta si hay algo que no haya entendido. También, si usted tiene más adelante alguna pregunta adicional acerca del proyecto, puede contactar la investigadora principal, Carolina Ledesma García al teléfono 3214503365. La

Directora del proyecto es la Psicóloga Laura Andrea Quintero Rivera y puede ser contactada al correo [laura.quintero@ustabuca.edu.co](mailto:laura.quintero@ustabuca.edu.co)

Declaro que he leído, he comprendido y estoy dispuesto(a) a participar en él.

**Firma:** \_\_\_\_\_

Certifico que yo o algún miembro de mi grupo de trabajo le ha explicado al participante sobre este proyecto y que esta persona entiende la naturaleza y propósito de éste y los posibles riesgos y beneficios asociados con su participación en el mismo. Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas.

*Nombre* \_\_\_\_\_ *del*  
*investigador*

*Cédula*    *N°*    \_\_\_\_\_ *De*

\_\_\_\_\_  
*Firma*

\_\_\_\_\_



Una vez usted haya aceptado la participación, se entregará el Cuestionario GPAQ en el cual encontrará preguntas relacionadas con el nivel de actividad física que realiza en diferentes dominios (tiempo libre, ocupacional y de transporte). Posteriormente se aplicará la Escala de autoestima de Rosenberg que tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí mismo, el cual tiene cuatro opciones de respuesta (a. muy de acuerdo, b. de acuerdo, c. en desacuerdo, d. muy en desacuerdo), consta de 10 preguntas que al calificarlas arrojará el nivel de autoestima.

Este proyecto se considera una investigación con riesgo mínimo y la participación no le generará ningún peligro. El beneficio más importante de la participación en esta investigación radica en conocer la asociación de los niveles de actividad física y autoestima que tiene usted como participante.

La participación es totalmente voluntaria y en caso de no aceptar participar, la universidad no tomará ninguna represalia o discriminación en su contra. Aun después de aceptar la participación, tendrá derecho a retirarse del proyecto o negarse a contestar alguna pregunta en el momento en que así lo considere.

Toda la información obtenida será custodiada por la investigadora protegiendo su privacidad; el nombre no aparecerá en los formatos de encuesta ni en las bases de datos. Sólo la investigadora tendrá acceso al archivo en el cual se vincula su identificación y datos personales con un código numérico. Los datos del proyecto se presentarán en forma de promedios y porcentajes.

Por favor, siéntase en la libertad de hacer cualquier pregunta si hay algo que no haya entendido. También, si usted tiene más adelante alguna pregunta adicional acerca del proyecto, puede contactar la investigadora principal, Carolina Ledesma García al teléfono 3214503365. La

Directora del proyecto es la Psicóloga Laura Andrea Quintero Rivera y puede ser contactada al correo [laura.quintero@ustabuca.edu.co](mailto:laura.quintero@ustabuca.edu.co)

Declaro que he leído, he comprendido y estoy dispuesto(a) a participar en él.

*Firma:*

---

Certifico que yo o algún miembro de mi grupo de trabajo le ha explicado al participante sobre este proyecto y que esta persona entiende la naturaleza y propósito de éste y los posibles riesgos y beneficios asociados con su participación en el mismo. Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas.

*Nombre* \_\_\_\_\_ *del*  
*investigador*

*Cédula*    *N°*    \_\_\_\_\_ *De*

---

*Firma*

---