

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

CONDICIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA AMELIA GALLEGOS

AUTOR

Naranjo Aulla Nelson Patricio

TUTOR:

PhD. Edda Lorenzo

Riobamba - Ecuador

Año 2020

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: **“CONDICIÓN FISICA Y AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMELIA GALLEGOS”** presentado por **Naranjo Aulla Nelson Patricio**, y dirigido por la PhD. Edda Lorenzo, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

PhD. Edda Lorenzo
Tutor


.....
Firma

Mgs. Vinicio Sandoval
Presidente del tribunal


.....
Firma

Mgs. Isaac Pérez
Miembro del Tribunal


.....
Firma

Mgs. Susana Paz
Miembro del tribunal


.....
Firma

CERTIFICADO DEL TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo: Edda Lorenzo Bertheau docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado **“CONDICIÓN FISICA Y AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMELIA GALLEGOS”**, elaborado por el señor: Naranjo Aulla Nelson Patricio con numero de cedula C.I 0605485853, una vez realizada la totalidad de correcciones certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto, Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso para los trámites correspondientes.

Atentamente:

.....
PhD. Edda Lorenzo

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este proyecto de graduación corresponde exclusivamente a: Naranjo Aulla Nelson Patricio y el Director del Proyecto PhD. Edda Lorenzo; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....
Nelson Patricio Naranjo Aulla
C.I 0605485853

CERTIFICADO URKUND



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba, 17 de febrero de 2020
Oficio N° 044-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente. -

Estimada Profesora:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D-63907380	Condición física y autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos	Naranjo Aulla Nelson Patricio	Dra. Edda Lorenzo Bertheau	11	11	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

DEDICATORIA

A mis padres por haber forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

Gracias.

Con Amor Patricio

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de estar en este mundo, luego en especial a mi madre y mi padre, Manuela y Rosendo, quienes siempre me dieron su apoyo y cariño incondicional cuando más lo necesite.

A mis hermanos, a todos mis amigos, compañeros y personas que me apoyaron de una u otra manera, que me animaron con su buena onda y motivación, y a todos los docentes de mi prestigiosa carrera que fueron un apoyo fundamental para mi formación profesional les agradezco mucho

Eternamente Agradecido, Patricio

RESUMEN

El presente proyecto de investigación que tiene por título “Condición Física Y Autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos”.

La población con la que se trabajó fue de 1196 alumnos de los cuales utilizamos una muestra de 92 estudiantes todos pertenecientes al Segundo Año de BGU conformada por 66 estudiantes de sexo femenino que equivale al 71,7% y 26 estudiantes de sexo masculino equivalente al 28,3%, los mismos que se encuentran dentro de las edades de 15 a 17 años de edad, esta investigación se basó en un tipo de investigación analítica – descriptiva con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo.

Se empleó el método científico y la investigación descriptiva, lo cual permitió identificar los fundamentos necesarios para obtener datos que nos sirvan para la indagación también se utilizó como técnica de investigación la encuesta con el instrumento denominado cuestionario de autoevaluación de la condición física y escala de autoestima de ROSENBERG (RSE) ; en donde de acuerdo a la tabulación de datos que se realizó con el programa estadístico SPSS versión 25 IBM USA , obtuvimos como resultado que los estudiantes encuestados cuentan con una condición Física ACEPTABLE con un porcentaje de 44,6% y el nivel de Autoestima ELEVADA con un porcentaje de 47,8%

Palabras claves: Condición - Física- Autoestima

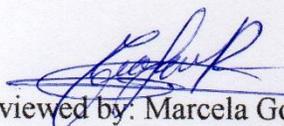
ABSTRAC

This research project is entitled "Physical Condition and Self-Esteem of the students of the Amelia Gallegos Educational Unit."

The population was 1196 students from which we used a sample of 92 students all belonging to the Second Year of BGU; consisting of 66 female students that are equivalent to 71.7%, and 26 male students equal to 28, 3%. The same that are between the ages of 15 to 17 years of age; this research was a type of analytical – descriptive study with a cross-sectional and qualitative-quantitative character.

The scientific method and descriptive research were used, which allowed identifying the fundamentals necessary to obtain data that serve us for the investigation. The research technique was the survey as the instrument called the self-assessment questionnaire of the physical condition and scale of self-esteem from ROSENBERG (RSE); where according to the statistical program SPSS version 25 IBM USA for tabulation of data, we obtained as a result that the surveyed students have an OK Physical condition with a percentage of 44.6% and the level of ELEVATED Self-Esteem with a rate of 47.8%.

Keywords: Condition - Physics - Self-Esteem.


Reviewed by: Marcela González R.
English Professor



INDICE

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL.....	I
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	IVII
CERTIFICADO URKUND	IIV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
RESUMEN	VII
ABSTRAC	VIII
INDICE.....	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
PROBLEMATIZACIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
PROBLEMA.....	5
OBJETIVOS	5
OBJETIVO GENERAL	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
CAPITULO II.....	6
MARCO TEORICO O REFERENCIAL	6
CONDICIÓN FÍSICA.....	6
LA AUTOESTIMA	7
CAPITULO III.....	11
MARCO METODOLÓGICO	11
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	11
CORTE	11
CARÁCTER	11
POBLACIÓN.....	11
MUESTRA	11
CAPITULO IV.....	14

ANALISIS DE RESULTADOS.....	14
ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS	14
Tabla 3 y 4: Condición Física de Mujeres y Hombres	14
DISCUSION DE RESULTADOS.....	17
CAPITULO V	18
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	18
BIBLIOGRAFÍA	19
ANEXOS.	21
ANEXO 1.....	21
ANEXO 2.....	22
ANEXO 3.....	23
ANEXO 4.....	24
ANEXO 5	25

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objetivo determinar la Condición Física y Autoestima en estudiantes de la unidad educativa “Amelia Gallegos Díaz”, Las principales variables en esta investigación son: la Condición Física y la Autoestima. Las mismas que se determinaran mediante la aplicación de encuestas con su instrumento que es el cuestionario, con las cuales se podrán verificar si se encuentran o no, y en qué grado estarán los variables en los estudiantes.

La condición física en los estudiantes, es un componente muy importante por el cual se realizará esta investigación debido a que los índices de déficit de actividad física en ellos es más grande de lo normal ante la presión de lograr o consagrar sus metas en su vida académica, es así que el sedentarismo se hace presente por un nivel bajo de condición física, y los consumos que se presentan en esta vida como la mala alimentación infieren en su calidad de vida tanto como en su condición física, y también en relación con su desarrollo social y humano de sí mismos como personas. Desde otro punto de vista la condición física nos permite desempeñarnos de mejor manera en nuestras labores diarias lo cual nos traerá beneficios en todos los aspectos.

La organización mundial de la salud (O.M.S.) define la condición física como bienestar integral corporal y social, según el diccionario de las ciencias del deporte (1992).

Entonces podríamos decir que la condición física es el estado de relajación del cuerpo y mente de una persona mediante el ejercicio y actividad física.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con el auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

La Condición física y la autoestima tiene una relación muy directa ya que la buena condición física le da al individuo una reacción positiva hacia su sentir de su forma corporal por lo mismo que se insinuara a seguir una práctica constante de actividad física y así saliendo del sedentarismo cambiando su rutina diaria de vida.

Para realizar esta investigación y poder aplicar los instrumentos necesarios se verá en la necesidad de seleccionar al estudiante dependiendo género, ya que esto nos otorgara más datos necesarios para poder determinar de manera más exacta el nivel de condición física en la que se encuentre cada estudiante y también de manera colectiva.

Los datos obtenidos de la dicha investigación serán valorados y estudiados de la mejor manera posible aplicando los indicadores que nos propone el mismo test, y en mejor de los casos también se podrá evaluar y determinar si los programas de Educación Física que están establecidos en nuestro país están dando resultados positivos o en su contrariedad se recomendará establecer un programa que facilite al profesional de la educación física evaluar el nivel de la condición física y autoestima de sus estudiantes durante toda la vida escolar de manera permanente.

Va a contribuir a los estudiantes escolares para saber si padecen o no de baja y autoestima ya que en ocasiones la desinformación o el desconocimiento de lo que tienen no les permite informarse a tiempo y evitar futuras enfermedades, también nos ayudara para informarnos e informarles en qué grado estarán en cuanto a su condición física y de paso situarse y denotar si estarán en un estado de actividad o se encuentran en el sedentarismo.

CAPITULO I

PROBLEMATIZACIÓN ANTECEDENTES

Estudios de La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado que la inactividad física, una dieta inadecuada y el consumo de tabaco, drogas y alcohol son los principales responsables del 80% de enfermedades crónicas no transmisibles (Calero, 2015). Por estos motivos los niveles de condición física serían totalmente bajos, causando inconvenientes tanto físicos como psicológicos dentro del medio en el que se encuentran.

El presente trabajo pretende aportar y responder a la sociedad las siguientes interrogantes ¿Qué grado de condición física? Y ¿Qué nivel de Autoestima? Poseen y se encuentran los Estudiantes encuestados, también tener presente o saber el nivel de condición física entre hombre y mujeres.

De acuerdo a un estudio, los estudiantes presentan malos hábitos alimentarios durante toda la vida escolar, gran parte de ellos presentan sobrepeso u obesidad, mientras que su condición física disminuye de manera irregular a medida que avanzan los estudios, situación preocupante ya que se transformarán en modelos de estilos de vida saludable especialmente a nivel escolar (Chile Nutrición Estudiantil, 2014).

Es importante que los profesionales de la salud estemos conscientes de la gran problemática que el sedentarismo representa en el país, especialmente en la población infantil y adolescente, “uno de cada cinco niños y uno de cada cuatro adolescentes” destina de dos a cuatro horas de su tiempo a ver televisión o jugar videojuegos, y aproximadamente el 4% de los niños y el 5% de los adolescentes destina cuatro o más horas por día a estas actividades (Jorge, 2014). Al estar informados sobre este problema, podemos tomar acciones para promover la actividad física en esta población y podemos educarnos sobre cómo prescribir correctamente la actividad física.

Un estudio en Barcelona-España en escolares se apreciaron diferencias en cuanto al autoestima, tanto general como en algunas dimensiones, específicamente en la conductual, **intelectual y en menor** medida en la física. De tal forma que los alumnos del curso superior mostraban una mejor autoestima. Estos resultados van en la línea de los obtenidos por Cole et (2001). Al indicar que en el inicio de la escolarización la autoestima es alto y

disminuye con el paso de los años y hacia el final de la primaria se vuelve a recuperar. Estos cambios también se producen durante la adolescencia para después en la juventud (entre 19-30 años) no producirse cambios destacables (Dieppa, 2008).

Con los antecedentes ya mencionados, encontramos los problemas psicológicos y de calidad de vida que tienen o poseen los estudiantes universitarios por falta de condición física dentro de su vida académica, es por ese motivo que me he decidido investigar a fondo esta problemática para poder dar una solución, aportando con mi investigación a la comunidad a mejorar su condición física, evidenciando los beneficios que pueden llegar a tener por practicar una vida activa.

JUSTIFICACIÓN

La investigación establecida busca mediante la aplicación de conceptos, referencias, documentos entre otras, conocer los niveles de condición física y autoestima, y saber si están o no presentes en los estudiantes que van hacer encuestados.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos se realizará el empleo de técnicas de investigación, utilizando para ello el uso de encuestas dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz.

Su resultado nos ayudara a encontrar algunas opciones de solución, dar nuestras conclusiones y futuras recomendaciones.

PROBLEMA

¿En qué nivel se encuentra, la Condición Física y la Autoestima en los estudiantes de la “Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz”?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la condición física y Autoestima en estudiantes de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el nivel de condición física en la que se encuentran los estudiantes, mediante la encuesta de autoevaluación de la condición física.
- Identificar el nivel de Autoestima en la que se encuentran por medio de la escala de autovaloración “Morris Rosenberg” en estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz.
- Comparar en qué nivel de condición física se encuentra los hombres y las mujeres.

CAPITULO II

MARCO TEORICO O REFERENCIAL

CONDICIÓN FÍSICA

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (Unisport, 1992) Condición física: Factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad

También, A. Sánchez citando a Grösser (1988) menciona a la Condición Física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas y el acondicionamiento físico (Pila, 2015).

A su vez se le puede definir como el estado de relajación del cuerpo en una persona mediante el ejercicio físico que estará determinada por el desarrollo de sus cualidades físicas.

TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Básico: para todos los deportistas, (Grösser, 1988), es decir que da al sujeto el grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Especial: específico para los especialistas en un deporte, (Grösser, 1988), es necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento especializado.

DIFERENCIAS ENTRE CONDICIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.

Ejercicio Físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física (Ramirez, 2013).

La condición física es un conjunto de cualidades físicas que las personas alcanzan, en el que se desarrollan las tareas diarias sin excesiva fatiga y con suficiente energía como para disfrutar el tiempo libre y enfrentarse a necesidades imprevistas (Ramirez, 2013).

Entonces el acondicionamiento físico estará relacionado por una buena planificación y desarrollo del ejercicio físico, y este a su vez con la actividad física que realiza una persona.

BENEFICIOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Mejora la actividad física
- Da más vitalidad y energía
- Fortalece la estructura ósea y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Controla el peso corporal
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión (Citra & Balboa , 2011).

LA AUTOESTIMA

Según Rosenberg (1965) citado en (Rojas , Forter, & Zereg, 2009) entiende “la autoestima como un sentimiento a uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características”.

También Palladino (1998), citado en (Rojas , Forter, & Zereg, 2009) define que “la autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación constante de uno mismo. Una creencia de lo que usted puede hacer y de lo que no”

Se define a la autoestima como la capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva, o bien con una orientación negativa (Motoya & Sol, 2001).

Tambien Milicic (2001) citado en (Cayetano Poma , 2012), define que la autoestima “incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por

los demás, supone el conocimiento sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno”

La autoestima es una valoración, apreciación o madurez positivo o negativo que las persona hacen de sí misma en función de la apreciación de sus propios pensamientos, emociones y experiencias, la autoestima está vinculada con la autoimagen, que es la impresión que se tiene de sí mismo, y con la auto aceptación que nos permite conocer y aceptar nuestras cualidades y defectos, ya que la manera en que un individuo se evalúa está influenciada o afectada en varios casos por las situaciones externas o el argumento en el que se halla el individuo esto puede generar cambios al transcurrir el tiempo, por lo tanto la autoestima puede crecer o reducirse mediante las situaciones psicológicas, familiares, sociales o profesionales (Graus, 2019).

Tipos de Autoestima

Según Jhonathan (2014), los tipos de autoestima son:

1. Autoestima alta y estable

Es cuando las personas que posee este tipo de autoestima se dirigen de forma sincera ya que no necesitan proteger su imagen, al mismo tiempo la persona se siente capaz de defender sus pensamientos y acciones sin desequilibrarse.

2. Autoestima alta e inestable

Las personas que poseen esta autoestima, tienen un gran incremento de la autoestima, pero son incapaces de conservarse firmes, las competiciones pueden dar un efecto desestabilizador, manifestando una actitud crítica ante la frustración.

3. Autoestima baja y estable

En este caso los factores externos ya sean positivos o negativos no alteran su autoestima, ya que no trabaja en su imagen personal y se minimizar su autoestima como persona al sentirse vulnerable.

4. Autoestima baja e inestable

Todas las personas que poseen este tipo de autoestima se dan a conocer como seres sensibles e influenciables que influyen los sucesos externos, ya que al realizar actividades que resultan exitosas su autoestima sube pero en cuanto acaba el bienestar y alegría del momento su autoestima vuelve a bajar, por ende este tipo de autoestima está determinado por su falta de firmeza y la inseguridad que muestra lo que genera que altamente sensible a todo tipo de situaciones, por irrelevantes que puedan considerarse desde un punto de vista racional.

Los componentes de la Autoestima

Cuando hablamos de la autoestima hacemos referencia fundamentalmente a la valoración positiva o negativa del amor propio, es uno de los elementos más importantes para la salud y estabilidad psicológica y se puede manifestar que es uno de los factores más valiosos no solo para la serenidad y felicidad de las personas, sino también para su progreso y éxitos (Guillermo, 2018).

Según Guillermo (2018). Los factores más importantes son los siguientes:

1. Auto-concepto:

Considera que este es el punto de vista más importante sobre el cual se establece la autoestima, el auto concepto se refiere a todas las opiniones que tienes de ti mismo, lo que sientes de ti, sobre tu esencia, lo que proyectas, tus diferentes capacidades y habilidades. El auto concepto se concreta en términos de creencias, prototipos, conductas y pensamientos, en algunos casos o momentos tiene una base real, pero en otros casos no es algo muy real, depende de la persona y de lo que piensas que es.

2. Autoconocimiento:

Forma parte de la autoestima y es fundamental para conocerse a sí mismo desarrollando el amor propio, ya que si no conocemos algo es difícil generar sentimientos de amor sincero, por ende, el amor es conocimiento ya que podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algún objeto o ser humano que no conocemos, pero nunca sentiremos un amor sensato. El autoconocimiento es el soporte para formar una apreciación y valoración equitativa de sí mismo ya que todo individuo desea conocer quién es y de lo que es capaz de realizar.

3. Autoconfianza:

También es importante ya que nos ayuda a opinar de forma positiva en nuestros actos, a saber, que podemos lograr y lo que te planteas, nos da a conocer que tenemos lo necesario para cumplir todos los sueños y crear una actitud positiva. Sin embargo, la autoconfianza no se refiere a la creencia ilógica y presuntuosa que todo lo puedo, sino que es necesaria en el conocimiento a sí mismo, para determinar las limitaciones, debilidades y aspectos de la vida que se deben trabajar para poder cumplir con las metas, confiando en sí mismo y de lo que eres capaz de realizar.

4. Autoimagen:

Es un componente esencial para fortalecer el amor propio es sentirse agradable y gustarse a sí mismo, la autoimagen se representa esencialmente a cómo te ves a ti, en que cantidad te gustas y te simpatizas, la autoimagen también se refiere a diversos factores el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te puedes mirar al espejo y sentir emocionalmente que estás ante una persona con una belleza propia, sin importar lo que los demás piensen de ti si les gustas o no. Después es la actitud que tienes, puedes ser una persona muy encantadora, pero si tu actitud muy desagradable, puedes no tomar en cuenta eso y no simpatizar a otros, pero si tu actitud es entusiasta aun sin cumplir con los parámetros o medidas de belleza impuestos caprichosamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá desvalorizar.

5. Auto aceptación:

Por último, hablaremos del quinto componente esencial de la autoestima que es la aceptación de sí mismo, ya que no es suficiente tener una percepción buena de sí mismo, es necesario conocerse muy bien para tener una buena autoconfianza y apreciarse mucho. Tenemos que reconocer y aceptar todos estos aspectos porque muchas personas son conscientes de sus éxitos, sus resultados, saben que tienen un atractivo esencial, conocen sus capacidades, pero no se valoran y a la vez sienten que lo que poseen no es suficiente y tienden a desvalorizarse ya que la aceptación reside en respetar y aceptar todo cuanto eres, tanto lo bueno, positivo como todas las restricciones y fallas (Alarcon & Bayas, 2019).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es una investigación descriptiva porque nos permite determinar los diferentes datos necesarios, y de campo por que la información se obtiene desde la fuente misma

CORTE

Transversal

CARÁCTER

Es de carácter Cualit-Cuantitativo por qué se va determinar los factores que intervienen en la condición física y la autoestima.

DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población son los 1196 estudiantes matriculados en toda la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz.

MUESTRA

La muestra de la investigación es probabilística que consta de 92 estudiantes del segundo año del Bachillerato General Unificado.

Tabla 1: Muestra

MUESTRA			
	HOMBRE	MUJERES	Total
Frecuencia	26	66	92
Porcentaje	28,3	71,7	100,0

Fuente: IBM SPSS 25
Elaborado: Patricio Naranjo

TECNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICA

Mediante el cuestionario de Autoevaluación de la Condición física y la escala de Autoestima de Rosenberg, los cuales son validadas y dirigidas a los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz para diagnosticar la Condición física y la Autoestima.

INSTRUMENTO

Para la esta investigación se aplicó el cuestionario de autoevaluación de la condición física que consta de 5 preguntas los cuales se calificaran mediante la escala de Likert (muy mala, mala, aceptable, buena, muy buena) para determinar su condición física.

Además de la aplicación de la escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) validado que consta de 10 preguntas que se calificaran mediante la escala de Likert (muy en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo, muy de acuerdo) lo cual nos ayuda a valorar la autoestima.

La escala de autoestima de Rosenberg consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo. Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems negativos (3, 5, 8, 9 y 10) se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para recolectar la información primero se obtuvo la aprobación y autorización del distrito de educación CHAMBO-RIOBAMBA (06D01), seguido de la autorización del rectorado de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz

Luego de la recolección de la información se procedió a realizar la interpretación de los resultados para obtener una conclusión.

Para expresar los valores de la información se realizó lo siguiente:

- Realizar cuadros estadístico y gráficos
- Analizar los datos
- Interpretación de datos
- Determinar conclusiones y recomendaciones

Una vez recolectado los datos estos fueron sometidos a un proceso de clasificación mediante registros de tabulación en el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25. Con la ayuda de este programa se procedió a realizar un análisis estadístico descriptivo de la frecuencia y el porcentaje de cada uno de los ítems analizados dentro de los cuestionarios aplicados y esta forma nos ayuda a verificar la investigación y comprobar la claridad de la misma.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Tabulación de las encuestas realizadas a los estudiantes del segundo año del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz.

Tabla 2: Muestra

MUESTRA			
	HOMBRE	MUJERES	Total
Frecuencia	26	66	92
Porcentaje	28,3	71,7	100,0

Fuente: IBM SPSS 25

Elaborado: Patricio Naranjo

Análisis

Esta investigación se trabajó con el 28,3% de hombres y el 71,7% de mujeres, dando un total de 92 estudiantes con edades de 15 a 17 años con un porcentaje acumulado al 100%.

CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON EL SEXO

Tabla 3 y 4: Condición Física de Mujeres y Hombres

MUJERES		
RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	1	1,5%
MALA	6	9,1%
ACEPTABLE	30	45,5%
BUENA	26	39,4%
MUY BUENA	3	4,5%
TOTAL	66	100%

Fuente: Excel

Elaborado: Patricio Naranjo

HOMBRES		
RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	1	3,8%
MALA	3	11,5%
ACEPTABLE	11	42,3%
BUENA	5	19,2%
MUY BUENA	6	23,1%
TOTAL	26	100%

Análisis.

Realizando la tabulación de la tabla anterior podemos denotar que de 66 mujeres 30 de ellas tienen una condición física aceptable los cuales corresponden al 45,5%, 3 de ellas están en un rango de muy buena y solo 1 tiene una condición física muy mala.

Por su parte los hombres de 26 presentes en las encuestas 11 de ellos presentan una condición física aceptable que representan el 42,3%, 6 de ellos están en un rango de muy buena y al igual que las mujeres solo 1 está en una condición física muy mala.

CONDICION FISICA GENERAL

Tabla 5: Condición física general

	MUY MALA	MALA	ACEPTABLE	BUENA	MUY BUENA	Total
Frecuencia	2	9	41	31	9	92
Porcentaje	2,2	9,8	44,6	33,7	9,8	100,0

Fuente: IBM SPSS 25

Elaborado: Patricio Naranjo

Análisis

De los 92 estudiantes encuestados 2 se encuentra en un rango muy mala con un porcentaje de 2,2%, los 9 se encuentran en un rango de mala con un porcentaje de 9,8%, los 41 en un rango aceptable con un porcentaje de 44,6%, seguido de 31 estudiantes en un rango de buena con un porcentaje de 33,7% y 9 estudiantes están en un rango de muy buena con un porcentaje de 9,8%, además una media de 3,39 y la desviación estándar de 0,87, dominando el rango aceptable en este indicador.

AUTOESTIMA

Tabla 6. Autoestima

	Elevada	Media	Baja	Total
Frecuencia	44	33	15	92
Porcentaje	47,8	35,9	16,3	100,0

Fuente: IBM SPSS 25

Elaborado: Patricio Naranjo

Análisis

De los 92 estudiantes encuestados 44 se encuentran en un rango de autoestima elevada con un porcentaje de 47,8%, seguidamente con 33 estudiantes en un rango de Autoestima media con un porcentaje de 35,9% y con 15 estudiantes en un rango de Autoestima baja con un 16,3%, además una media de 1,68 y la desviación estándar de 0,74 dominando el rango de autoestima elevada en este indicador.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Una vez analizado los datos estadísticos nos podemos dar cuenta que la condición física general de los estudiantes de la Unidad Educativa es aceptable ya que se establece un porcentaje de 44.6%, es un buen rango para la edad en que se encuentran cada uno de ellos.

Estudios indican que es recomendable realizar actividad física por lo menos una hora diaria para tener una vida saludable y activa (Alarcón, 2014). El tiempo que dedican los estudiantes a esta práctica, muestra un interés valioso a favor de la condición física ya que sus actividades académicas casi no se los permiten.

Los estudiantes se encuentran en una fase del ciclo vital, clave para la adopción de condiciones de vida, que realizarán en el ámbito familiar, social y laboral donde al desempeñar un estilo o nivel de actividad física les podrá brindar un desarrollo fundamental en su entorno social, como físico (Alarcón, 2014).

Lo que respecta a la Autoestima, de acuerdo a los datos estadísticos nos muestra que los estudiantes de la Unidad Educativa se establecen en el Nivel Elevado con un porcentaje de 47,8%, es un buen rango para la edad en la que se encuentran cada uno de ellos.

Estudio realizado en Barcelona España indica que los jóvenes estudiantes entre 15 a 17 años que consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente (Garcia, Marín , & Bohorquez, 2012).

Para potenciar una mayor autoestima, es necesario que las instituciones de las que forman parte se adapten a las necesidades verdaderas de las personas, adaptando la organización institucional si fuera necesario. Asimismo, la persona que realiza actividades físicas de forma frecuente muestra un patrón abierto a la vida, creyéndose valiosa y capaz, sintiéndose bien consigo misma y con los demás (Reig, 2004)

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que la Condición Física en los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos se encuentran en un nivel aceptable.
- Se concluye que el nivel de Autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa Amelia Gallegos se ubican en un rango Elevado y media.
- La condición física de los hombres y mujeres se encuentran relacionados ya que se obtuvo un nivel aceptable en los dos géneros.

Recomendaciones.

- ❖ Se recomienda a la Unidad Educativa buscar espacios o ambientes donde los estudiantes puedan practicar o realizar actividades deportivas ya que se observó que esta Institución no cuenta con un espacio amplio y tiene mucha demanda de estudiantes.
- ❖ Se recomienda a la Institución dar charlas acerca de la Autoestima ya que la mayoría de estudiantes tuvieron problemas al responder las preguntas de la encuesta aplicada que era dirigida para determinar su nivel de Autoestima.
- ❖ Se recomienda brindar más apoyo a los estudiantes para que practiquen o realicen actividades deportivas lo cual ayudara más a mejorar su nivel de autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

- (2014). *Revista Chile*, 41.
- Alarcon, A., & Bayas, F. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTIMULANTE DE LA AUTOESTIMA EN. Riobamba.
- Arent, S., Landers, D., & Etnier, J. (2000). The effects of exercise on mood in older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 407-430.
- Aşçi, F., Aşçi, A., & Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical selfPerception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 399-406.
- Calero, S. y. (2015). *Preparacion Fisica Y deportiva*. Quito: La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Cayetano Poma , N. (2012). Autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de instituciones educativas estatales y particulares de Carmen de la Legua-Callao.
- Chile Nutricion Estudiantil. (2014). *Revista Chile*, 41.
- Citra, C., & Balboa , N. (2011). *Condicion Fisica*.
- Dieppa, G. M. (2008). *Conducta Intelectual y Autoestima en Escolares*. Barcelona-España.
- Dippie, M., Guillén, F., Machargo, J., & Lujan, I. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes. *Revista de Psicología*, 221-339.
- Garcia, A., Marín , M., & Bohorquez, R. (2012). Autoestima como variable de la actividad Fisica. *Revista de Psicología del Deporte*, 195-200.
- Graus. (2019). *Autoestima Significados del Autoestima*.
- Guillermo. (2018). *Salud Mental Y Emocional*.
- Jhonathan. (2014). *Los 4 Tipos del Autoestima Psicologia de la Mente*.
- Jorge, F. (2014). *Influencia del entrenamiento de la flexibilidad en la adquisicion de la tecnica de la categoria 13-14 años de la Federacion deportiva de Chimborazo*. Riobamba.
- Lucia. (2014). Autoestima Dimensiones del Autoestima.
- Montserrat, R., & Felix, G. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condicion fisica. *revista de Psicología del deporte*, 45-49.
- Moreno, Atienza, B., & Rosenberg. (2000). Escala De Autoestima De Rosenberg.

- Motoya, M., & Sol, C. (2001). Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano. Mexico: Pax.
- Pieron, M. (2004). Perspectivas de la educación Física en el siglo XXI. En j. Hernandez, U. Castro, & H. Cruz, *Educación física escolar y deporte de alto rendimiento* (págs. 19-45). Las Palmas: ACCAFIde.
- Pila, E. y. (2015). *Condicion Fisica*.
- Ramirez. (2013). *Condicion Fisica*.
- Reig, A. (2004). *Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación*. Madrid : Fernández-Ballesteros.
- Robalino, J., & Paz, S. (2019). **CONDICIÓN FÍSICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD**. Riobamba.
- Rojas , B., Forter, C., & Zereg, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 136-791-800.
- Rojas, Q., & Milagros, V. (2017). Autoestima.
- Sonstrem, R. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport*, 26, 133-164.

ANEXOS.

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

INFORMACIÓN PERSONAL

Fecha: ____ / ____ / ____

Sexo: Hombre Mujer

Fecha de nacimiento: ____/____/____

Por favor, es muy importante que conteste a las siguientes preguntas usted solo, sin tener en cuenta las respuestas de otras personas. Sus respuestas sólo son útiles. Por favor, conteste todas las preguntas con sinceridad y no las deje en blanco. Y aún más importante, sea sincero. Gracias por su cooperación.

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigos/as) y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

1. Mi condición física general es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

2. Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

3. Mi fuerza muscular es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

4. Mi velocidad / agilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

5. Mi flexibilidad es:

Muy mala Mala Aceptable Buena Muy buena

6. En general, usted diría que su salud es:

Mala Regular Buena Muy buena Excelente
(Robalino & Paz, 2019)

ANEXO 2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con una spala alternativa elegida. (Moreno, Atienza, & Rosenberg, 2000)

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

SUGERENCIAS U OBSERVACIONES

--

ANEXO 3

AUTORIZACION DISTRITAL

MINISTERIO DE EDUCACION



Oficio Nro. MINEDUC-CZ3-06D01-2019-2612-O

Riobamba, 13 de diciembre de 2019

Asunto: COMPROMISO CIUDADANO; Of. S-Nº; Señor Patricio Naranjo; solicitando autorización para poder realizar una encuesta según documentos adjuntos.

Nelson Patricio Naranjo Aulla
En su Despacho

De mi consideración:

En referencia al oficio sin número, de fecha 11 de Diciembre de 2019, en el cual solicita la autorización para la aplicación de la encuesta en los segundos años de BGU, de la Unidad Educativa "Amelia Gallegos Díaz", de esta Ciudad, correspondiente al proyecto de investigación denominado "**CONDICIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMELIA GALLEGOS DÍAZ**", con la finalidad de terminar el trabajo de titulación, en la carrera de Cultura Física, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo, este Distrito de Educación 06D01 Chambo-Riobamba, autoriza la aplicación de dicho instrumento, siempre y cuando se coordine de manera armónica con la autoridad institucional, y no se afecte significativamente el normal desenvolvimiento académico de la institución, además se recomienda como siempre priorizar la seguridad e integridad de los estudiantes.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,



Mgs. Wilson Antonio Molina Machado
DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN 06D01 - CHAMBO RIOBAMBA

Referencias:

- MINEDUC-CZ3-06D01-2019-2245-E

Anexos:

- of_s-nº:_señor_patricio_naranjo20191212_13103065.pdf

ANEXO 4

Solicitud aprobada de Permiso para aplicar la encuesta en la Unidad Educativa



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA**

Riobamba, 17 de Diciembre del 2019

Mgs.
Azucena Valle
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "AMELIA GALLEGOS DÍAZ"
Presente.-

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo, yo **NARANJO AULLA NELSON PATRICIO** con cedula de ciudadanía: **0605485853**, estudiante de la carrera de **CULTURA FISICA**, me permito solicitar de la manera más comedida a quien corresponda se me autorice la aplicación de encuestas en los cursos del 2do año de BGU; correspondiente al proyecto de investigación denominada **"CONDICION FISICA Y AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMELIA GALLEGOS DÁZ"**, con la finalidad de terminar mi trabajo de titulación.

Por la gentil atención a la presente, le agradezco.

ADJUNTO

- Autorización distrital
- Aprobación del tema del proyecto y la encuesta que se le aplicara a los estudiantes.

Atentamente.


PATRICIO NARANJO
SOLICITANTE

*Autorizado
Rocio RAOG.*

ANEXO 5



Extensión de la Unidad Educativa Amelia Gallegos Díaz Sede Bachilleratos



Aplicación de las encuestas a los estudiantes del 2^{do} año del BGU de la UE Amelia Gallegos Díaz