

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del  
Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de  
San Cristóbal de Huamanga, 2023**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación Física

Presentada por

**Bach. Winny Melissa Diaz Villagaray**

Asesor

**Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní**

**Ayacucho - Perú**

2024

**Dedicatoria**

A mis padres, pilares fundamentales en mi formación profesional.

A mi prima hermana Aracely, por haber compartido momentos de mucha significancia.

A mi familia, por su apoyo incondicional.

## **Agradecimientos**

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, un centro académico dedicado a la formación ininterrumpida de profesionales competentes.

Al director y al cuerpo docente de la Escuela Profesional de Educación Física, que durante mis años universitarios orientaron mi carrera en la educación de la motricidad humana.

Al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní por su invaluable asesoramiento durante mi investigación.

A los profesores Dr. Luis Lucio Rojas Tello, Dr. Rafael Castillo Tito y Mg. Olga Diana Torres Picho por su colaboración en la validación de mi instrumento de investigación.

Finalmente, a las mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud Mental de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

## Índice General

<b>Dedicatoria.....</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>iii</b>
<b>Índice General .....</b>	<b>iv</b>
<b>Índice De Tablas.....</b>	<b>vii</b>
<b>Índice De Anexos .....</b>	<b>viii</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>ix</b>
<b>Summary.....</b>	<b>x</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I Planteamiento Del Problema.....</b>	<b>13</b>
1.1. Descripción del contexto problemático.....	13
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. <i>Problema general</i> .....	17
1.2.2. <i>Problemas específicos</i> .....	18
1.3. Objetivos.....	18
1.3.1. <i>Objetivo general</i> .....	18
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	18
1.4. Justificación .....	18
1.4.1. <i>Justificación teórica</i> .....	18
1.4.2. <i>Justificación práctica</i> .....	19
1.4.3. <i>Justificación metodológica</i> .....	19
<b>Capítulo II Marco Teórico.....</b>	<b>21</b>
2.1. Antecedentes de investigación.....	21
2.2. Bases teóricas .....	27
2.2.1. <i>Ejercicio físico aeróbico</i> .....	27

2.2.2.	<i>Características clave del ejercicio físico aeróbico</i> .....	28
2.2.3.	<i>Dimensiones del ejercicio físico aeróbico</i> .....	29
2.2.4.	<i>Beneficios del ejercicio físico aeróbico</i> .....	31
2.2.5.	<i>Autoestima</i> .....	32
2.2.6.	<i>Dimensiones de la autoestima</i> .....	34
2.2.7.	<i>Niveles de autoestima</i> .....	36
2.3.	Marco conceptual .....	37
2.3.1.	<i>Autoestima alta</i> .....	37
2.3.2.	<i>Autoestima baja</i> .....	37
2.3.3.	<i>Autoestima media</i> .....	37
2.3.4.	<i>Autoestima</i> .....	37
2.3.5.	<i>Ejercicio físico</i> .....	38
2.3.6.	<i>Resistencia aeróbica</i> .....	38
2.3.7.	<i>Volumen de oxigenación máxima</i> .....	38
<b>Capítulo III Metodología</b> .....		<b>39</b>
3.1.	Hipótesis .....	39
3.1.1.	<i>Hipótesis general</i> .....	39
3.1.2.	<i>Hipótesis específicas</i> .....	39
3.2.	Variables .....	39
3.3.	Operacionalización de variables .....	41
3.4.	Tipo y nivel de investigación.....	43
3.4.1.	<i>Tipo de investigación</i> .....	43
3.4.2.	<i>Nivel de investigación</i> .....	43
3.5.	Método.....	44
3.6.	Diseño metodológico .....	44

3.7.	Población .....	45
3.8.	Muestra y técnica de muestreo .....	45
3.9.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	45
3.9.1.	<i>Técnica</i> .....	45
3.9.2.	<i>Instrumento</i> .....	45
3.10.	Validez y confiabilidad de los instrumentos .....	46
3.10.1.	<i>Validez de los instrumentos</i> .....	46
3.10.2.	<i>Confiabilidad de los instrumentos</i> .....	46
3.11.	Técnicas para el procesamiento de la información.....	46
3.12.	Aspectos éticos .....	47
<b>Capítulo IV</b>	.....	<b>48</b>
<b>Resultados Y Discusión</b>	.....	<b>48</b>
4.1.	Resultado a nivel descriptivo.....	48
4.2.	Resultado a nivel inferencial .....	50
4.2.1.	<i>Prueba de hipótesis general</i> .....	50
4.2.2.	<i>Primera hipótesis específica</i> .....	52
4.2.3.	<i>Segunda hipótesis específica</i> .....	52
4.3.	Discusión de resultados .....	53
<b>Conclusiones</b>	.....	<b>56</b>
<b>Recomendaciones</b>	.....	<b>57</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	.....	<b>58</b>
<b>Anexos</b>	.....	<b>62</b>

## Índice De Tablas

<b>Tabla 1</b> Nivel de autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.....	48
<b>Tabla 2</b> Nivel de la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga .....	49
<b>Tabla 3</b> Nivel de la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga .....	50
<b>Tabla 4</b> Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga .....	51
<b>Tabla 5</b> Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga .....	52
<b>Tabla 6</b> Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga .....	52

**Índice De Anexos**

<b>Anexo 1</b> Matriz de consistencia .....	63
<b>Anexo 2</b> Instrumentos .....	64
<b>Anexo 3</b> Ficha de validación de expertos.....	66
<b>Anexo 4</b> Plan de Experimentación .....	69
<b>Anexo 5</b> Base de datos .....	79
<b>Anexo 6</b> Declaración Jurada de autenticidad .....	81

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023; tipo aplicada y nivel de investigación experimental de diseño preexperimental de un solo grupo, con pre y postest; área de estudio fue Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 30 adultos mayores de 65 años, los datos fueron recolectados a través de un cuestionario, prueba de validez de instrumentos a través de juicio de expertos y la confiabilidad a través de prueba de Alfa de Cronbach; se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para la contrastación o prueba de hipótesis con un nivel de confianza al 95% y de significancia de 5%. Se concluyó que, el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,600b$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

*Palabra clave:* Ejercicio físico aeróbico, autoestima, personal, social.

## Summary

The present research work had the objective of evaluating the influence of aerobic physical exercise on the self-esteem of women who participate in the Laboratory of Physical Activity and Health of the National University of San Cristobal de Huamanga, 2023; applied type and experimental research level of pre-experimental design of a single group, with pre- and post-test; area of study was the Laboratory of Physical Activity and Health of the National University of San Cristobal de Huamanga; 30 adults over 65 years of age, data were collected through a questionnaire, instrument validity test through expert judgment and reliability through Cronbach's Alpha test; the nonparametric Wilcoxon test was applied for the contrastation or hypothesis test with a confidence level of 95% and a significance level of 5%. It was concluded that aerobic physical exercise significantly influences the self-esteem of women who participate in the Physical Activity and Health Laboratory of the National University of San Cristobal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4.600b$ ;  $p=0.000<0.05$ ).

*Keywords:* Aerobic physical exercise, self-esteem, personal, social.

## Introducción

La presente investigación titulada “Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023” busca explorar la intersección entre el bienestar físico y psicológico, enfocándose en cómo el ejercicio físico aeróbico impacta la autoestima en un grupo específico de mujeres. Esta investigación se sitúa en un contexto donde la salud integral, incluyendo tanto aspectos físicos como psicológicos, es cada vez más reconocida como esencial para el desarrollo humano y social.

El ejercicio físico, y en particular el aeróbico, ha sido ampliamente estudiado y promovido por sus beneficios en la salud física. Sin embargo, su influencia en aspectos psicológicos, como la autoestima, requiere una exploración más profunda, especialmente en poblaciones específicas como las mujeres vinculadas al Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. La autoestima, un componente clave en la salud mental, influye significativamente en cómo una persona se percibe a sí misma y se relaciona con su entorno. Investigaciones anteriores han sugerido que el ejercicio físico puede tener efectos positivos en la autoestima, pero hay una necesidad de estudios más detallados y contextualizados.

En esta investigación, se plantea la hipótesis de que el ejercicio físico aeróbico, practicado regularmente, puede mejorar la autoestima de las mujeres participantes. Esta hipótesis se basa en la premisa de que el ejercicio no solo mejora la condición física y la imagen corporal, sino que también conlleva beneficios psicológicos, como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, que pueden influir positivamente en la autoestima.

La relevancia de este estudio radica en su potencial para contribuir al entendimiento de cómo actividades específicas, como el ejercicio aeróbico, pueden ser utilizadas como herramientas para mejorar el bienestar mental y físico de las mujeres. Además, los hallazgos

podrían ser fundamentales para el desarrollo de programas de salud y bienestar en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga y otras instituciones similares.

El presente trabajo de investigación se organiza en cuatro capítulos bien definidos, cada uno abordando un aspecto crucial de la investigación. El primer capítulo se dedica al planteamiento del problema, estableciendo las bases y la relevancia del estudio. A continuación, el segundo capítulo se enfoca en el marco teórico, proporcionando el contexto académico y las teorías que sustentan la investigación. El tercer capítulo detalla la metodología de investigación empleada, describiendo los procedimientos y técnicas utilizados para la recolección y análisis de datos. El cuarto y último capítulo presenta los resultados de la investigación y su discusión, donde se interpretan y examinan los hallazgos en relación con el marco teórico y los objetivos planteados. La investigación culmina con un capítulo de conclusiones y recomendaciones, resumiendo los principales aprendizajes y sugiriendo posibles direcciones para futuras investigaciones en el campo.

## CAPÍTULO I

### Planteamiento Del Problema

#### 1.1. Descripción del contexto problemático

A nivel mundial, hay una preocupación creciente sobre el impacto del ejercicio físico en la autoestima de las mujeres. Según estudios, como los de Fredrickson y Roberts, las mujeres enfrentan una presión social global sobre su apariencia física, la cual puede afectar negativamente su autoconfianza. Esta situación se intensifica en la era actual, debido a la difusión de una imagen corporal idealizada en medios de comunicación y redes sociales.

La autoestima es un factor crucial para la salud mental y el bienestar psicológico, y ha captado la atención de expertos en psicología, salud y educación, especialmente en el caso de las mujeres. Una autoestima saludable se asocia con mayor satisfacción personal, una perspectiva de vida positiva, y una mayor resiliencia ante los desafíos. Además, la autoestima afecta las decisiones vitales, desde las relaciones interpersonales hasta la elección de un estilo de vida saludable.

A pesar del reconocimiento de la importancia de la autoestima para la calidad de vida, las mujeres suelen enfrentar desafíos que impactan negativamente en su autoimagen. La presión por cumplir con estándares de belleza convencionales, las expectativas de roles de género, y la discriminación de género pueden dañar su autoestima. Estos factores sociales y culturales son particularmente significativos en entornos universitarios, donde las mujeres lidian con exigencias académicas, sociales y personales.

En Perú, la autoestima femenina representa una preocupación notable. Según García y Estévez (2016), los estándares de belleza y las expectativas sociales ejercen una influencia significativa en la autoestima de las mujeres peruanas. Además, el aumento del sedentarismo en la población general puede agravar los problemas de autoestima, una situación que

adquiere especial relevancia en el ámbito universitario. En este contexto, las mujeres se enfrentan a una variedad de retos, tanto académicos como sociales.

En el ámbito regional, Ayacucho presenta sus propios desafíos. La región ha experimentado transformaciones culturales y sociales significativas en las últimas décadas. Autores como Palomino y León (2018) han observado la influencia de estas transformaciones en la percepción de la autoestima de las mujeres ayacuchanas. Además, es importante señalar que la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga es un centro educativo importante en la región, y el bienestar de sus estudiantes, en particular de las mujeres, es de interés primordial.

La disminución de la autoestima en mujeres está relacionada con una combinación de factores, que incluyen presión social, percepción de la apariencia física y expectativas de género. Autores como López y Ramírez (2017) han destacado que la participación en ejercicio físico aeróbico puede contrarrestar algunos de estos factores negativos, al promover la liberación de endorfinas y mejorar la percepción del propio cuerpo.

Por lo tanto, es fundamental investigar en qué medida el ejercicio físico aeróbico, una actividad que se ha asociado con beneficios tanto físicos como psicológicos, puede influir en la autoestima de las mujeres. Este estudio se centró en un grupo específico de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. La elección de este grupo se basa en la importancia de comprender cómo el ejercicio aeróbico puede impactar en la autoestima de las mujeres en un contexto universitario, donde se enfrentan a desafíos particulares.

La literatura científica ha proporcionado pruebas de que la actividad física puede mejorar la autoestima en general. Un estudio de referencia relevante, realizado por Sonstroem y Morgan en 1989, encontró una correlación positiva entre la participación regular en el ejercicio y la autoestima en mujeres. Sin embargo, es esencial investigar si esta

relación se mantiene en el contexto específico de mujeres universitarias, y cómo podría influir en su calidad de vida, bienestar emocional y rendimiento académico.

La actividad física involucra la participación en una serie de acciones físicas planificadas, organizadas o comprometidas con nuestro cuerpo con el propósito de alcanzar, mantener o mejorar las condiciones físicas relacionadas con la salud (Escalante, 2011). La utilización de ejercicios físicos en los ámbitos de la sensación corporal, la salud y diversas aplicaciones cuenta con una rica tradición histórica.

La actividad física abarca una variedad de propósitos y busca diversos objetivos, y produce ciertos efectos que contribuyen al mejoramiento y bienestar de nuestra salud tanto física como mental, uno de los cuales es el ejercicio aeróbico (Salazar y Lema, 2020). El ejercicio aeróbico se distingue por su prolongada duración y la presencia de suficiente oxígeno durante el desarrollo de la actividad deportiva o física.

El ejercicio aeróbico se fundamenta en la realización de actividades de baja intensidad que son progresivas y sostenidas durante un período prolongado. Estas actividades incluyen correr, bailar, practicar yoga, andar en bicicleta, entre otras. Estas prácticas contribuyen a la promoción de un estilo de vida saludable a largo plazo (Salabert, 2010).

Las personas mayores, especialmente las mujeres, tienen una cualidad distintiva: la capacidad de romper con hábitos negativos a lo largo de su vida (Danner y Edwards, 1992). Por ende, al diseñar y ejecutar programas de actividades físicas para este grupo demográfico, es esencial enfocarse en esta habilidad única. Esto cobra aún más relevancia cuando consideramos que la participación regular en actividades físicas y deportes, con una consistencia constante, tiene el poder de aplazar y disminuir posibles limitaciones en el futuro (Daniels, Van Rossum, De Witte, Kempen, y Van den Heuvel, 2008)

En el contexto de nuestro país, se han realizado estudios periódicos que exploran la relación entre los ciudadanos y la práctica deportiva (García, 2005). Estos estudios han llegado a la conclusión de que la participación en actividad física y deportiva tiende a disminuir a medida que la edad avanza.

La restricción de la actividad física a programas que combinan ejercicios aeróbicos y anaeróbicos ha sido ampliamente estudiada, y autores como McCann y Colmes (1984) han destacado sus ventajas para la salud mental. Investigaciones específicas, como la realizada por Maroulakis y Zervas en 1993, señalan que, en mujeres mayores, el ejercicio aeróbico impacta de manera significativa en el estado de ánimo, incluso hasta 24 horas después de su práctica. Dishman, en 1994, pone énfasis en la importancia del ejercicio en el bienestar psicológico, subrayando los cambios en el estado de ánimo y el grado de satisfacción derivado de una rutina física regular. Desde una perspectiva más holística, Olmedilla, Ortega y Madrid (2008) argumentan que la relación entre los aspectos psicológicos y la actividad física es más bien recíproca, no unidireccional. Es decir, si bien el ejercicio mejora la salud mental, una mente sana también puede impulsar la participación activa en ejercicios físicos.

Numerosos estudios indican que la actividad física ejerce un efecto benéfico en la calidad de vida, como lo demuestra Biddle en 1993. Asimismo, se ha observado una mejora notable tanto en la condición física como mental, según indican investigaciones de Benaziza en 1998 y el equipo de Jiménez, Martínez, Miro y Sánchez en 2008. Estos efectos incluyen un estado de ánimo más positivo y una mayor emotividad, tal como lo resaltan Biddle, Fox y Boutcher en 2000, además de un incremento en la autoestima, destacado por McAuley, Mihalko y Bane en 1997. Interesantemente, la duración del ejercicio ya sea a corto o largo plazo, no parece alterar significativamente estos beneficios, lo que sugiere que cualquier compromiso con la actividad física es provechoso para el bienestar psicológico, como lo señalan Dishman en 1986 y Morgan y Goldston en 1987. La práctica deportiva ofrece

ventajas para la salud mental, contribuyendo a una mejoría en el bienestar general, la meditación y la capacidad de distraerse de estímulos ansiógenos, como lo evidencia Folkins y Sime en 1981, citado por Márquez en 1995.

La propuesta de solución consiste en investigar la Influencia del Ejercicio Físico Aeróbico en la Autoestima de Mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2023. A través de un estudio exhaustivo que incluyó la medición de la autoestima antes y después de la participación en un programa de ejercicio aeróbico, se buscó comprender cómo esta actividad puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima de las mujeres. Esta investigación proporcionó información valiosa que podría respaldar la implementación de programas de ejercicio como una estrategia para mejorar la autoestima y el bienestar psicológico de las mujeres en este contexto.

En este sentido, esta investigación tiene como objetivo abordar la siguiente pregunta:

¿Cuál es la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023? A través de un análisis exhaustivo y científicamente fundamentado, este estudio se propuso arrojar luz sobre esta cuestión relevante y contribuir a la promoción de la salud mental y el bienestar de las mujeres.

## **1.2. Formulación del problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿Cuál es la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cómo influye el ejercicio físico aeróbico en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023?

¿Cómo influye el ejercicio físico aeróbico en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Evaluar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

Analizar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Justificación teórica**

La autoestima es un componente fundamental del bienestar psicológico y emocional, y su comprensión en el contexto del ejercicio físico puede proporcionar información valiosa para el campo de la actividad física y la salud. Además, en una sociedad donde la imagen corporal y la autoestima a menudo están interconectadas, esta investigación se basa en

teorías anteriores para explorar críticamente esta relación. Esta investigación se basó en la necesidad de comprender la relación entre el ejercicio físico aeróbico y la autoestima en mujeres. Numerosos estudios previos habían destacado la influencia positiva del ejercicio en la autoestima. Sin embargo, fue esencial examinar este fenómeno en un contexto específico, como el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, en el año 2023. La autoestima se considera un componente fundamental del bienestar psicológico y emocional, y su comprensión en el contexto del ejercicio físico pudo haber proporcionado información valiosa para el campo de la actividad física y la salud. Además, en una sociedad donde la imagen corporal y la autoestima a menudo están interconectadas, esta investigación se basó en teorías anteriores para explorar críticamente esta relación.

#### ***1.4.2. Justificación práctica***

Esta investigación se centró en la relevancia y aplicabilidad de sus resultados. Los hallazgos de este estudio pudieron proporcionar información valiosa a profesionales de la salud, educadores físicos y otros actores interesados en mejorar la autoestima de las MUJERES a través del ejercicio físico aeróbico. Los resultados pudieron ayudar a desarrollar programas de actividad física más efectivos y específicos para mejorar la autoestima en mujeres. Además, esta investigación pudo haber beneficiado directamente a las participantes del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, ya que aumentó su conocimiento sobre los posibles beneficios del ejercicio en su autoestima y bienestar psicológico

#### ***1.4.3. Justificación metodológica***

Este estudio se basó en la elección de una metodología sólida y ética. Se seleccionó un enfoque metodológico que permitió la recopilación precisa de datos relacionados con la autoestima de las participantes. La metodología se diseñó considerando investigaciones

previas en el campo de la actividad física y la salud, y se adaptó para abordar la relación específica entre el ejercicio físico aeróbico y la autoestima en mujeres. La elección de métodos cualitativos y cuantitativos permitió una comprensión completa de este fenómeno. Además, se siguieron todos los protocolos éticos y de privacidad necesarios para garantizar la seguridad y confidencialidad de las participantes.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### 2.1. Antecedentes de investigación

En el estudio realizado por Yarupa (2015), se investigó la influencia de la baja autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes en los primeros años de la educación primaria en la ciudad de Rosario, provincia de Entre Ríos. Esta investigación se enmarcó en un enfoque exploratorio y adoptó un diseño observacional, excluyendo cualquier forma de experimentación. Para llevar a cabo este estudio, se seleccionaron dos escuelas primarias de alta categoría en la zona. La primera de ellas es la Escuela Primaria Domingo Faustino Sarmiento N.º 3, que cuenta con una matrícula de 500 alumnos. La segunda es la Escuela Primaria Onésimo Leguizamón N.º 1, que también es una escuela de primera categoría y tiene una matrícula de 524 estudiantes. El método principal utilizado en la recolección de datos fue la entrevista. Se llevaron a cabo entrevistas con los directivos y dos docentes que enseñaban en los grados de primero y segundo en ambas escuelas mencionadas. Los resultados del estudio indicaron que los niños estudiados presentaban dificultades para integrarse en el entorno escolar, ya fuera en el aula o durante el recreo. Estos niños solían pasar desapercibidos y mostraban una falta de participación activa en las actividades. Sin embargo, se observó que en muchas ocasiones, otros compañeros de clase los ayudaban a integrarse, compartir y sentirse cómodos en el aula, lo cual tuvo un impacto positivo en su proceso de aprendizaje escolar.

El estudio realizado por Lagunar (2013) abordó la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Este estudio se enmarca en un enfoque descriptivo y utiliza un diseño correlacional. Se llevó a cabo en una muestra de estudiantes de tercer grado de la escuela primaria del Colegio Público Cardenal Mendoza y se utilizó un cuestionario como herramienta de investigación. Los resultados de este estudio revelaron que, si bien existen

numerosos documentos y estudios que han explorado la idea de que la actividad física puede influir en el rendimiento escolar, hasta el momento, no se ha logrado establecer científicamente una relación sólida entre la actividad física y el rendimiento académico. En consecuencia, se puede concluir que aún no se dispone de evidencia concluyente que respalde una relación directa entre estos dos factores. Esto sugiere que se requieren más investigaciones y pasos adicionales antes de poder afirmar de manera definitiva que existe una conexión sólida entre la actividad física y el rendimiento escolar.

El estudio realizado por Tabernerero, Serrano y Mérida (2017) se centró en la autoestima de escolares de distintos niveles socioeconómicos. Esta investigación tuvo un enfoque comparativo y correlacional, y se enfocó en estudiantes que cursaban el segundo ciclo de educación infantil y el primer ciclo de educación primaria. La población objeto del estudio estuvo compuesta por un total de 1757 escolares, con edades comprendidas entre los 3 y 7 años. De estos, 889 eran niños y 868 eran niñas, representando diversos niveles socioeconómicos. Para evaluar la autoestima, se utilizó el cuestionario EDINA, que consta de 21 ítems. Los resultados del estudio revelaron la existencia de diferencias significativas en la autoestima y sus diferentes dimensiones, en función del nivel socioeconómico de las muestras analizadas. Estos hallazgos se basaron en diversos análisis univariantes y multivariantes realizados en el estudio. El estudio llevado a cabo por Portolés en 2014 se enfocó en la relación entre la orientación de metas y la práctica de actividad física en adolescentes, con implicaciones en el rendimiento académico y el fenómeno del Burnout. Este estudio se caracterizó por su enfoque descriptivo y empleó un diseño correlacional. La muestra utilizada en esta investigación estuvo compuesta por 1210 adolescentes, todos ellos estudiantes de centros públicos. De estos, 618 eran chicos (un 51.1%) y 592 eran chicas (un 48.9%). El estudio empleó diversos instrumentos de medición, incluyendo la evaluación de la práctica de actividad física y conductas sedentarias, así como la orientación de metas

adolescentes, el compromiso personal, el Burnout y el engagement, en el contexto del rendimiento académico. Las conclusiones del estudio destacaron que las relaciones identificadas entre la orientación de metas y la práctica de actividad física se correlacionaron con niveles mejorados de bienestar psicológico y un rendimiento académico más sólido. Esto sugiere que las disciplinas de psicología, pedagogía, y ciencias de la actividad física y el deporte pueden colaborar en la búsqueda de intervenciones, estrategias y metodologías que beneficien en su conjunto al individuo y se traduzcan en niveles más altos de salud biopsicosocial.

El estudio realizado por Broch (2014) se centró en la autoestima de niños de 4-5 años, examinando tanto el entorno familiar como el escolar. Esta investigación se llevó a cabo con un enfoque cualitativo. La población de estudio estuvo compuesta por un total de 40 alumnos, incluyendo tanto niños como niñas. Para evaluar la autoestima de estos niños, se utilizaron cuestionarios dirigidos a las familias y maestros, con el objetivo de obtener una comprensión completa de la autoestima de los niños tanto en el hogar como en la escuela. Los hallazgos del estudio concluyeron que tanto la familia como la escuela desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la autoestima en niños y niñas. Este enfoque integral en el estudio de la autoestima ha tenido un impacto positivo en las familias, ya que ha generado un mayor interés en este tema, promoviendo el desarrollo de recursos y metodologías para fomentar la autoestima en los niños.

El estudio llevado a cabo por Morales (2011) se enfocó en la autoestima en relación con la integración en el aula de niños y niñas de 3-4 años en el Centro de Desarrollo Infantil "Atahualpa" durante el año lectivo 2010-2011. Esta investigación se caracterizó por su naturaleza descriptivo-correlacional. La población objeto de estudio estuvo conformada por 20 niños y 25 niñas de edades comprendidas entre 3 y 4 años, así como tres maestras parvularios del Centro de Desarrollo Infantil "Atahualpa". Para evaluar la autoestima en

estos niños y niñas, se empleó un cuestionario como instrumento de medición. Las conclusiones del estudio resaltaron la presencia de una baja autoestima en los niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil "Atahualpa" y cómo las percepciones que los propios niños tenían de sí mismos estaban teniendo un impacto significativo en el desarrollo de su personalidad. Esto se manifestaba particularmente en su estado de ánimo, con síntomas de depresión e inseguridad.

El estudio realizado por Muñoz (2011) se centró en explorar la relación entre la autoestima y variables personales asociadas al ámbito escolar en estudiantes de nivel socioeconómico bajo. El objetivo principal fue investigar el papel de la autoestima, especialmente en niños y niñas de 2° básico pertenecientes a este grupo socioeconómico. Para llevar a cabo la investigación, se aplicaron dos subtests del WISC-R, dos escalas del test de autoconcepto escolar y la prueba gráfica HTP a un total de 471 niños y niñas que residían en zonas rurales y urbanas marginales, ubicadas entre la 48ª y la 1ª región del país. El estudio buscó establecer relaciones entre los diferentes tipos de autoestima y las siguientes variables: habilidad aritmética, nivel de vocabulario, interés por el trabajo escolar, relaciones con otros, autorregulación, creatividad y autonomía. Los resultados del estudio revelaron que el 44% de los niños y niñas presentaban una autoestima baja, el 36% tenía una

autoestima baja-sobre compensada, el 5% mostraba una autoestima sobrevalorada, y solo el 15% tenía una autoestima adecuada. Los niños y niñas con autoestima adecuada también presentaban niveles más altos de creatividad, mayor autonomía, menor impulsividad y un mejor rendimiento académico. Además, se observó que en los niños y niñas con autoestima adecuada no se encontraba una correlación clara entre la habilidad cognitiva y el rendimiento académico, lo que plantea la necesidad de repensar la interacción entre aspectos cognitivos y emocionales. En resumen, los hallazgos de este estudio confirman la importancia de la autoestima en la experiencia escolar, ya que está relacionada

con el rendimiento académico y el comportamiento de los niños y niñas en el primer ciclo de la educación básica.

El estudio realizado por Vega (2016) se enfocó en analizar el clima social familiar y la autoestima de niños y niñas en el nivel primario, específicamente, desde el primer al sexto grado, en la Institución Educativa n.º 38021/Mx-P "Melitón Carbajal" durante el año 2016. Este estudio se caracterizó por su diseño de investigación correlacional-descriptivo. La población estudiada estuvo compuesta por estudiantes de nivel primario en dicha institución. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta, empleando el cuestionario como instrumento de medición. Este cuestionario incluyó preguntas relacionadas con el clima social familiar y se valoró utilizando la escala del clima social familiar (FES). Además, se utilizó un segundo cuestionario compuesto por 90 ítems que evaluaban el clima social. Los resultados del estudio revelaron un valor calculado de estadísticas igual a 0,049, que es inferior a 0,05, con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. Esto llevó a rechazar la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación directa y significativa entre el clima social familiar, específicamente en la dimensión de estabilidad, y la autoestima de los niños del sexto grado en el nivel primario de la Institución Educativa n.º 38021 "Melitón Carbajal" en Ayacucho durante el año 2016.

El estudio realizado por De la Cruz y Anaya (2014) se enfocó en analizar las habilidades sociales y su relación con los niveles de autoestima en estudiantes del nivel inicial de San Miguel La Mar, Ayacucho. Esta investigación se enmarca en un enfoque descriptivo y adopta un diseño de estudio transversal-correlacional. La muestra de estudio estuvo compuesta por 86 estudiantes del VI ciclo del nivel inicial, niños y niñas de cinco años de edad pertenecientes a la sección Amarillo, en el período 2006-2007. Para recopilar datos, se emplearon fichas de cuestionario y observación como instrumentos de medición. Los hallazgos del estudio concluyeron que los niños que reciben un trato familiar basado en

el amor muestran un mejor desarrollo en sus aprendizajes y en las diferentes actividades planificadas por los docentes. Además, se observó que las actitudes negativas por parte de los padres y madres tienen consecuencias directas en sus hijos, lo que se refleja en comportamientos inadecuados y en la limitación de sus roles, lo que a su vez conduce a graves dificultades emocionales y de conducta en los niños.

El estudio realizado por Huamaní y León (2000) se enfocó en evaluar el nivel de autoestima en niños y niñas que asistían a los Planteles de Aplicación Guamán Poma de Ayala en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Esta investigación se caracterizó por tener un enfoque descriptivo y proyectivo. La población estudiada estuvo conformada por los estudiantes de los Planteles de Aplicación Guamán Poma de Ayala, y la muestra se seleccionó de la sección "B", que incluyó a 30 niños y niñas del nivel Inicial. Los resultados del estudio llevaron a la conclusión de que el desarrollo de una autoestima alta en los niños y niñas está directamente relacionado con las experiencias positivas que vivencian. Estas experiencias positivas desempeñan un papel fundamental en el fomento de un buen desempeño de los niños y niñas como individuos dentro de la sociedad.

El estudio realizado por Lizarbe y Pacotaype (2016) investigó la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, específicamente de la Serie 300 de la UNSCH. Este estudio se caracterizó por su diseño correlacional. La población objeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Serie 300, y se tomó una muestra de 34 estudiantes para llevar a cabo la investigación. Las técnicas de recolección de datos empleadas incluyeron pruebas y análisis documental. Se utilizaron varios instrumentos, como el Test de Course Navette, el Test de salto vertical, el Test de fuerza abdominal, el Test de flexibilidad (según Barría y Manríquez, 2011), y se recopilaron datos a través de fichas de análisis documental. En el análisis de datos, se utilizó el coeficiente de correlación Tau b de Kendall, con el apoyo del software

IBM-SPSS versión 21.0. Los resultados del estudio indicaron que no se encontró una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Serie 300 en la UNSCH durante el año 2016. Por lo tanto, las conclusiones sugieren que no existe una relación directa entre la actividad física y el rendimiento académico en este grupo de estudiantes.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. *Ejercicio físico aeróbico***

El ejercicio físico aeróbico, también conocido como ejercicio cardiovascular o aeróbico, es una forma de actividad física que involucra el uso sostenido de grupos musculares grandes, como las piernas, para mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio. Durante el ejercicio aeróbico, el cuerpo requiere un aumento en la cantidad de oxígeno para mantener la actividad física.

Según Sánchez (1996), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal que resulta de la contracción muscular y que genera un aumento significativo en el gasto de energía del individuo. La práctica del ejercicio físico en contextos relacionados con la estética corporal, la salud y diversas aplicaciones tiene raíces históricas profundas. Por lo tanto, el propósito de este estudio se centra en la mejora de las medidas antropométricas en mujeres después del parto. Durante el proceso de gestación, se producen cambios en las medidas antropométricas de las mujeres, especialmente en la región de la pelvis y la cintura, lo que puede tener un impacto en la percepción de la imagen corporal y la autoestima de muchas mujeres.

Por su parte Marcos (1989), refiriéndose a Casperson et al. (1985), define la actividad física como cualquier movimiento de estructuras corporales provocado por los músculos esqueléticos, que implica un gasto de energía. El ejercicio físico, una subcategoría de la actividad física, consiste en movimientos repetitivos orientados a mantener o mejorar la

condición física. El ejercicio aeróbico se caracteriza por su duración prolongada y por realizarse sin déficit de oxígeno durante la actividad motriz.

De acuerdo con Grosser et al. (1991), el ejercicio físico es un movimiento complejo con un propósito definido. El ejercicio aeróbico, que incluye actividades como correr, bailar, yoga y ciclismo, se caracteriza por su intensidad baja pero progresiva y sostenida durante un tiempo extenso. Estas actividades favorecen un estilo de vida saludable a largo plazo.

El ejercicio aeróbico se caracteriza por implicar actividades de menor intensidad en comparación con el ejercicio anaeróbico, pero se realizan durante períodos de tiempo más prolongados. Estas actividades incluyen caminar, correr, nadar y andar en bicicleta, y su objetivo principal es mejorar la resistencia. Para llevar a cabo estas actividades, el cuerpo necesita energía, que se obtiene mediante la quema de carbohidratos y grasas, lo que requiere un suministro constante de oxígeno. Este tipo de ejercicio es popular entre las personas que buscan perder peso, ya que promueve la quema de grasa y, al mismo tiempo, mejora la capacidad pulmonar y beneficia la salud cardiovascular al demandar un mayor suministro de oxígeno.

### ***2.2.2. Características clave del ejercicio físico aeróbico***

**Uso de oxígeno.** El ejercicio aeróbico se caracteriza por el uso sostenido de oxígeno para producir la energía necesaria para la actividad física. Esto implica una respiración profunda y constante para suministrar oxígeno a los músculos en acción.

**Continuidad.** El ejercicio aeróbico se realiza durante un período de tiempo prolongado, generalmente más de 20 minutos de actividad continua. Esto permite que el cuerpo se adapte al aumento de la demanda de oxígeno y utilice eficientemente las reservas de energía.

**Aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración.** Durante el ejercicio aeróbico, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aumentan para proporcionar un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes a los músculos en trabajo.

**Actividades de bajo a moderado impacto.** Las actividades aeróbicas suelen ser de bajo a moderado impacto en las articulaciones, lo que significa que son relativamente suaves para el cuerpo. Esto minimiza el riesgo de lesiones y hace que el ejercicio sea adecuado para un amplio rango de edades y niveles de condición física.

**Mejora la resistencia cardiovascular y pulmonar.** El ejercicio aeróbico ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, lo que mejora la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes a los tejidos. Esto, a su vez, aumenta la resistencia física y la energía.

**Quema de calorías y pérdida de peso.** El ejercicio aeróbico es efectivo para quemar calorías y puede contribuir a la pérdida de peso cuando se combina con una dieta saludable.

**Beneficios para la salud.** Además de la mejora en la resistencia cardiovascular, el ejercicio aeróbico puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, mejorar la salud mental, reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar general.

**Variedad de actividades.** Existen numerosas actividades que pueden clasificarse como ejercicio aeróbico, desde correr, nadar y andar en bicicleta hasta bailar, caminar a paso rápido y participar en clases de aeróbicos.

En resumen, el ejercicio físico aeróbico se centra en actividades continuas que mejoran la capacidad del cuerpo para utilizar oxígeno de manera eficiente, fortalecer el sistema cardiovascular y brindar beneficios significativos para la salud en general.

### ***2.2.3. Dimensiones del ejercicio físico aeróbico***

**El consumo máximo de oxígeno, abreviado como VO<sub>2</sub> máx.** se define según Diéguez (2004) como la cantidad máxima de oxígeno que extraemos del aire inhalado, y que

luego se transporta a través del torrente sanguíneo por medio de la hemoglobina para ser utilizado por los músculos y otros tejidos del cuerpo.

Para Shephard (2007), la inhalación máxima de oxígeno, conocida como VO<sub>2</sub> máx., es una medida que indica la capacidad del organismo para transportar oxígeno desde el aire que respiramos hasta los músculos en actividad. Esta capacidad es uno de los aspectos más notables e intrigantes del rendimiento en actividades de resistencia.

En las definiciones de Paidotribo (2008) en su diccionario, la inhalación máxima de oxígeno se describe como la mayor demanda de oxígeno en relación con los requisitos de una actividad específica.

**Intensidad.** Es uno de los aspectos más controvertidos entre los expertos, ya que la variedad de instrumentos para medirla abarca desde enfoques subjetivos hasta objetivos, e incluso combinaciones de ambos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003b) define la intensidad en términos generales como la percepción subjetiva de cuán exigente o "duro" se siente una actividad física para una persona.

**Duración.** Se refiere al período de tiempo dedicado a una actividad y responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos). En lo que respecta a la mejora de la salud de las personas, la duración total de la actividad física puede ser aún más relevante que la intensidad y el contexto de la práctica. Esto se debe a que las actividades moderadas que se realizan durante períodos más largos pueden generar beneficios similares a las actividades vigorosas de menor duración.

**Frecuencia.** Se refiere al número de veces que se realiza una actividad en un período de tiempo definido y responde a la pregunta ¿con qué frecuencia se lleva a cabo la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana). Esta característica suele ser una de las más difíciles de cumplir, ya que implica asignar un tiempo específico en la rutina diaria, interrumpir o reorganizar otras actividades, prepararse adecuadamente, desplazarse al lugar de la

actividad, y realizar tareas como ducharse, entre otros. En la realidad de los estilos de vida contemporáneos, todo esto representa un desafío considerable (Vuori, Oja, Cavill y Coumans, 2001).

**Capacidad.** Se refiere a la habilidad o aptitud para realizar una acción, tarea o función particular. Es la capacidad de un individuo o cosa para llevar a cabo una tarea específica con eficacia. La capacidad puede referirse a habilidades físicas, mentales, emocionales o incluso a la capacidad de un objeto o sistema para realizar una función. En resumen, la capacidad se relaciona con la capacidad o potencial de lograr algo de manera efectiva.

**Velocidad.** Se refiere a la magnitud de cambio en la posición de un objeto en relación con el tiempo. En términos simples, es la rapidez con la que un objeto se mueve de un lugar a otro en un período dado. La velocidad se puede expresar en diversas unidades, como kilómetros por hora (km/h), metros por segundo (m/s) o millas por hora (mph), dependiendo del sistema de medición utilizado.

La velocidad es un concepto fundamental en la física y tiene aplicaciones en diversas áreas, desde la cinemática y la mecánica en la física, hasta el transporte y la mecánica de fluidos en la ingeniería. También es relevante en el ámbito deportivo y en la descripción del movimiento de objetos en la vida cotidiana. La velocidad puede ser constante o cambiar a lo largo del tiempo, lo que se conoce como aceleración.

#### **2.2.4. Beneficios del ejercicio físico aeróbico**

Siguiendo el estudio de Salabert (2010), se puede concluir que:

El ejercicio aeróbico, como se ha mencionado previamente, facilita la reducción de grasa corporal y, por ende, promueve la pérdida de peso. Esto se debe a que el ejercicio aeróbico utiliza las reservas de grasa como su principal fuente de energía, lo que lo convierte en la opción más beneficiosa para las personas con sobrepeso u obesidad. Además, la

eliminación de la grasa localizada entre los músculos es un paso inicial para lograr una definición muscular. Para alcanzar la pérdida de peso deseada, es esencial realizar ejercicio de forma regular y con una intensidad moderada.

El ejercicio aeróbico no solo beneficia la función cardiovascular y la capacidad pulmonar en personas sanas, sino que también ofrece mejoras significativas en individuos que padecen trastornos coronarios. Además, promueve una circulación sanguínea más efectiva y una mayor oxigenación del cuerpo, lo que resulta en un aumento de la capacidad para realizar esfuerzos y una mejora global en las diversas funciones del organismo.

El ejercicio aeróbico beneficia el estado de ánimo al elevar la autoestima, mejorar la calidad del sueño y aumentar el bienestar general. Al ejercitarse, se liberan endorfinas en el cerebro, proteínas que disminuyen el dolor y generan sensaciones de placer.

Aumenta la capacidad de absorción de calcio, lo que resulta en un fortalecimiento de los huesos y una disminución del riesgo de fracturas.

Ayuda a reducir la presión arterial y disminuir los niveles de colesterol LDL (conocido como 'colesterol malo'), al tiempo que incrementa los niveles de colesterol HDL ('colesterol bueno'), lo que se traduce en una reducción del riesgo de sufrir un infarto.

Mejora la capacidad de aguante o resistencia física.

#### **2.2.5. Autoestima**

Se define como la valoración, percepción y estima que un individuo tiene hacia sí mismo. Representa la apreciación subjetiva que una persona desarrolla sobre su propio valor, habilidades y autoimagen. Intrínsecamente vinculada con la autoconfianza y el autorreconocimiento, la autoestima ocupa un lugar fundamental en el bienestar mental y emocional de una persona

Una autoestima saludable implica tener una visión positiva de uno mismo, sentirse capaz y valioso, y tener confianza en las propias habilidades y decisiones. Las personas con

una autoestima alta tienden a enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva, a establecer relaciones interpersonales más saludables y a experimentar un mayor bienestar emocional.

Por otro lado, una autoestima disminuida puede desencadenar sensaciones de inseguridad, una autocrítica desmedida, ansiedad y depresión. Los elementos que afectan la autoestima abarcan factores como el estilo de crianza, las vivencias personales, los éxitos individuales y las opiniones o comentarios recibidos de los demás.

El desarrollo y mantenimiento de una autoestima positiva es importante para el bienestar psicológico y la calidad de vida de una persona, y puede ser trabajado y mejorado a lo largo del tiempo a través de terapia, apoyo social y el cultivo de una actitud más positiva hacia uno mismo.

Refiriéndose a Coopersmith, Serrano (2014) define la autoestima como el juicio y la constante percepción que una persona tiene de sí misma. Esta valoración se expresa mediante actitudes de aceptación o rechazo, y es un espejo de hasta qué punto confiamos en nuestras habilidades, eficacia, relevancia y mérito individual.

Este autor indica que la autoestima proviene de una experiencia subjetiva que se comunica a otros a través de expresiones verbales y comportamientos observables. Estas expresiones y acciones reflejan el grado en que nos vemos a nosotros mismos como seres significativos, competentes y valiosos, lo que resulta en una valoración personal de nuestro propio mérito.

De acuerdo con el Programa de Salud Infantil y del Adolescente, la autoestima se define como la apreciación emocional que tenemos de nuestra existencia, incluyendo nuestra forma de ser, identidad, y las características físicas, mentales y espirituales que componen nuestra personalidad.

La autoestima se refiere a la valoración, ya sea positiva o negativa, que hacemos de nuestra percepción propia. Tanto el autoconcepto como la autoestima se forman progresivamente a lo largo de la vida, comenzando en la infancia, según Zamora (2012).

La autoestima implica sentirse competente para enfrentar los desafíos de la vida, confiar en nuestras habilidades de pensamiento, tener derecho a la felicidad, reconocer nuestras necesidades y disfrutar de los logros obtenidos gracias a nuestros esfuerzos.

La autoestima se puede entender como una actitud positiva hacia uno mismo, que abarca tanto el pensamiento como los sentimientos y comportamientos hacia uno mismo y hacia el entorno. Reconocemos que somos seres reflexivos con nuestros propios ideales, lo que influye en nuestra autoestima.

#### **2.2.6. Dimensiones de la autoestima**

Según lo que mencionas, Coopersmith, citado en Serrano (2014), señala que la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Aunque no proporcionas la lista completa de estas áreas dimensionales, es común que en la teoría de la autoestima se mencionen diversas dimensiones que contribuyen a su formación. Estas pueden incluir:

Autoestima académica: La valoración que una persona tiene de sus habilidades y logros en el ámbito académico.

Autoestima social: La percepción de uno mismo en relación con las interacciones sociales, incluyendo la capacidad para establecer relaciones, mantener amistades y ser aceptado por otros.

Autoestima emocional: La capacidad para manejar las propias emociones y sentirse bien consigo mismo a nivel emocional.

Autoestima física: La imagen que una persona tiene de su cuerpo y su apariencia física.

Autoestima laboral: La valoración de uno mismo en el contexto de su desempeño laboral y logros profesionales.

Autoestima familiar: La percepción de uno mismo en el contexto de las relaciones familiares y el sentido de pertenencia en el núcleo familiar.

Autoestima personal: La percepción general que una persona tiene de sí misma en términos de su valía y autoconcepto global.

Estas dimensiones son comunes en la literatura sobre autoestima y pueden variar en términos de su importancia para cada individuo. La autoestima es un constructo complejo y multifacético que puede influir en varios aspectos de la vida de una persona.

El CISE PUC (1994) señala que el niño examina varios aspectos de sí mismo, formando una percepción de estos. Estos aspectos, conocidos como dimensiones de la autoestima, incluyen:

Aceptación por parte de otros. La autovaloración de los niños se forma a partir de cómo perciben el amor y afecto de sus padres y amigos cercanos. Estas personas actúan como reflejos de su propio valor y confianza en sí mismos.

Competencia. La sensación de ser competente motiva a los niños a sentirse capaces de enfrentar desafíos y resolver problemas. Esta necesidad de eficacia en sus acciones es común en todos los niños y personas en general. Por lo tanto, un niño con autoestima positiva se ve a sí mismo como alguien competente y capaz de enfrentar los retos que surgen.

La responsabilidad personal en un niño se relaciona con su habilidad para asumir la propiedad de las consecuencias de sus acciones y manejarlas de manera autónoma. En otras palabras, la autoestima actúa como un motor que lo impulsa a tomar la iniciativa y tener confianza en sí mismo, lo que lo lleva a actuar con determinación y asumir la responsabilidad de sus decisiones.

### **2.2.7. Niveles de autoestima**

Coopersmith, citado por Serrano (2014), indica que la autoestima se presenta en tres niveles: alto, medio y bajo. Estos niveles influyen en cómo las personas responden de manera distinta a situaciones similares, debido a las variadas expectativas, reacciones emocionales y percepciones personales asociadas con cada nivel de autoestima. El autor subraya el impacto significativo de estos niveles en el comportamiento humano.

Autoestima alta. Individuos con una autoestima alta suelen ser activos, expresivos, logran éxito tanto en el ámbito social como académico, asumen roles de liderazgo, no temen al desacuerdo, y demuestran un interés genuino en asuntos de interés público. Además, se caracterizan por su baja tendencia a la destructividad en la primera infancia, experimentan niveles bajos de ansiedad, confían en su percepción personal, anticipan resultados exitosos en sus esfuerzos, se relacionan con los demás con una expectativa positiva de ser bien recibidos, valoran la calidad en su trabajo actual y ven un futuro lleno de grandes logros, además de ser populares entre sus pares.

Autoestima media. Las personas con un nivel de autoestima media, según las observaciones de Coopersmith, comparten ciertas similitudes con aquellas que tienen una autoestima alta, aunque en menor medida. En algunos casos, muestran conductas apropiadas y optimistas, como la capacidad para aceptar críticas. No obstante, también tienden a experimentar inseguridad en cuanto a su valía personal y pueden depender más de la aprobación social. En resumen, aquellos con una autoestima media expresan afirmaciones positivas más moderadas en relación con su competencia, importancia y expectativas, y sus opiniones y conclusiones a menudo se asemejan a las de personas con alta autoestima en muchos aspectos, aunque no en todas las situaciones y contextos, a diferencia de las personas con autoestima alta.

Autoestima baja. Coopersmith describe a las personas con una autoestima baja como individuos que experimentan desánimo, depresión y aislamiento. Suelen sentirse poco atractivos y carecen de confianza para expresarse y defenderse, ya que temen provocar la ira de los demás. Además, se perciben como incapaces de superar sus deficiencias y tienden a aislarse en ciertos grupos sociales. Son particularmente sensibles a la crítica, preocupados por problemas internos, y tienen dificultades para establecer relaciones amistosas. A menudo, carecen de seguridad en sus propias ideas, dudan de sus habilidades y tienden a subestimar su propio trabajo en comparación con el de los demás. En resumen, según el autor, estos niveles de autoestima pueden ser susceptibles de cambio si se abordan aspectos emocionales, patrones de anticipación y motivación.

### **2.3. Marco conceptual**

#### **2.3.1. *Autoestima alta***

La autoestima alta implica una percepción positiva de uno mismo, con confianza en las propias habilidades y una fuerte sensación de valía personal.

#### **2.3.2. *Autoestima baja***

La autoestima baja se caracteriza por una percepción negativa de uno mismo, con falta de confianza, autoimagen negativa y sentimientos de inadecuación.

#### **2.3.3. *Autoestima media***

La autoestima media se encuentra en un punto intermedio entre la autoestima alta y baja, con una percepción equilibrada de uno mismo, ni excesivamente positiva ni negativa.

#### **2.3.4. *Autoestima***

La autoestima es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, lo que afecta su confianza, autoimagen y autoconcepto.

### ***2.3.5. Ejercicio físico***

El ejercicio físico es cualquier actividad física planificada y repetitiva que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la forma física, la salud o el rendimiento.

### ***2.3.6. Resistencia aeróbica***

La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de intensidad moderada a alta durante un período prolongado, implicando la utilización eficiente de oxígeno para mantener la energía y la resistencia.

### ***2.3.7. Volumen de oxigenación máxima***

El volumen de oxigenación máxima (VO<sub>2</sub> máx) es la cantidad máxima de oxígeno que una persona puede consumir durante el ejercicio intenso y prolongado, y se utiliza como medida de la capacidad aeróbica.

## Capítulo III

### Metodología

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis general*

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

##### 3.1.2. *Hipótesis específicas*

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

#### 3.2. Variables

*Variable independiente.* Ejercicio físico aeróbico

El ejercicio físico aeróbico, también conocido como ejercicio cardiovascular, es una actividad física que involucra el uso continuo de oxígeno para mantener la energía durante un período prolongado. Este tipo de ejercicio suele ser de intensidad moderada a alta y se centra en mejorar la resistencia cardiovascular y pulmonar, así como en fortalecer el sistema cardiovascular. Ejemplos comunes de ejercicio físico aeróbico incluyen correr, nadar, andar en bicicleta y aeróbicos. Este tipo de ejercicio beneficia la salud cardiovascular, la capacidad pulmonar y puede ayudar en la quema de calorías y la pérdida de peso.

*Variable dependiente.* Autoestima

La autoestima es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma. Implica la evaluación subjetiva de su valía, autoimagen, autoconcepto y autoconfianza. Una autoestima saludable se caracteriza por una percepción positiva de uno mismo, la confianza en las propias habilidades y la aceptación de las propias imperfecciones. La autoestima puede influir en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. Tener una autoestima positiva es importante para el desarrollo personal y la capacidad de afrontar desafíos en la vida.



Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración
				<p>-Siente que su capacidad para relacionarse con otros ha mejorado a través del ejercicio aeróbico.</p> <p>-Se siente más aceptada y apoyada por sus compañeras de ejercicio y amigos desde que comenzó a entrenar.</p> <p>-Ha notado un cambio en la forma en que le perciben los demás en términos de confianza y autoestima.</p> <p>Ha experimentado un aumento en sus habilidades de interacción social debido al ejercicio aeróbico.</p> <p>Cómo cree que el ejercicio aeróbico ha influido en su autoestima social y relaciones interpersonales</p> <p>-Siente que su capacidad para relacionarse con otros ha mejorado a través del ejercicio aeróbico.</p> <p>-Se siente más aceptada y apoyada por sus compañeras de ejercicio y amigos desde que comenzó a entrenar.</p> <p>-Ha notado un cambio en la forma en que le perciben los demás en términos de confianza y autoestima.</p> <p>Ha experimentado un aumento en sus habilidades de interacción social debido al ejercicio aeróbico.</p> <p>Cómo cree que el ejercicio aeróbico ha influido en su autoestima social y relaciones interpersonales</p>	

### **3.4. Tipo y nivel de investigación**

#### **3.4.1. Tipo de investigación**

Este estudio se enfocó en aplicar sus hallazgos para contribuir y enriquecer el campo de la pedagogía. Según Carrasco (2005), la investigación aplicada se distingue por sus objetivos prácticos y precisos, orientados hacia la acción y la transformación en sectores específicos de la realidad. En este contexto, se busca utilizar los resultados obtenidos para impactar de manera positiva y concreta en las prácticas pedagógicas.

De acuerdo con Cegarra (2012), la investigación aplicada se dedica a la aplicación de conocimientos científicos existentes para la creación de productos o procesos innovadores. También conocida como investigación técnica, esta modalidad se enfoca en la resolución de problemas prácticos y en el desarrollo de ideas que puedan ser implementadas a corto y mediano plazo. Su finalidad es promover la innovación, así como mejorar la calidad y la productividad en diversos campos.

#### **3.4.2. Nivel de investigación**

Se trata de una investigación de nivel experimental explicativo, donde la variable independiente es manipulada para medir su efecto en la variable dependiente.

Valderrama (2015) señala que los estudios explicativos buscan entender las causas subyacentes de eventos y fenómenos, así como las condiciones que influyen en su manifestación, centrándose en responder por qué ocurren y cómo se relacionan las variables.

Según Carrasco (2006), en este nivel de investigación, el investigador identifica las causas y factores que han dado origen al fenómeno en estudio, explorando las relaciones interconectadas de todos los aspectos de la realidad. El objetivo es ofrecer una explicación objetiva y científica para lo desconocido, lo que implica el estudio de al menos dos variables.

### 3.5. Método

Se utilizó el método hipotético-deductivo, que inicia con la observación del problema de investigación y la formulación de hipótesis como afirmaciones. Posteriormente, se someterán estas hipótesis a pruebas estadísticas para obtener conclusiones (Cerdeña, 1993; Ñaupas et al., 2014).

### 3.6. Diseño metodológico

Se realizó un estudio preexperimental con un solo grupo, que incluyó mediciones previas (pretest) y posteriores (postest) para evaluar los efectos de la intervención.

Este estudio utilizó un diseño preexperimental con un grupo de experimentación establecido. Se realizó una evaluación diagnóstica para determinar el estado inicial de aprendizaje, seguida de la aplicación del experimento centrado en la variable independiente, el Ejercicio físico aeróbico, con el propósito de evaluar su impacto en la variable dependiente, la Autoestima. El esquema del estudio se describió de la siguiente manera:

GE: O1.....X O2

Donde:

GE = Grupo experimental O1= Simboliza el pretest

X = Representa a la variable experimental

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), implica administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y luego medir una o más variables para evaluar sus niveles.

Quispe (2012) señala que, en este diseño, aplicable a un solo grupo o aula, no se requiere un grupo de control. El grupo en cuestión se trata como experimental y se somete a una prueba de pretest antes de la aplicación de la variable experimental, seguida de una prueba de postest después de implementar la variable.

### **3.7. Población**

La población de este estudio consistió en 100 adultos mayores del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2023. Según las definiciones de Hueso (2012), Quispe (2012), y Tamayo (2011), la población se refiere al conjunto de individuos estudiados en relación con un fenómeno específico, que puede abarcar una comunidad o una región. Se requiere una delimitación precisa en términos de características, ubicación y período.

### **3.8. Muestra y técnica de muestreo**

La muestra comprendió 30 adultos mayores de 65 años del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Se aplicó un método de muestreo no probabilístico intencional siguiendo el enfoque de Valderrama (2015), lo que implica que la selección se basó en la conveniencia y criterio del investigador, lo que podría introducir sesgos y reducir la confiabilidad.

### **3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

#### **3.9.1. Técnica**

Encuesta. Según Villegas (2005), se trata de una técnica que permite recopilar información mediante preguntas y respuestas, empleando entrevistas o cuestionarios como enfoque.

De acuerdo con Carrasco (2009), la encuesta es la técnica principal en la investigación social debido a su utilidad, versatilidad, simplicidad y la objetividad de los datos que proporciona.

#### **3.9.2. Instrumento**

Cuestionario. Es el instrumento principal en investigaciones sociales de gran escala, permitiendo recopilar datos directamente a través de un cuestionario predefinido.

### 3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos

#### 3.10.1. Validez de los instrumentos

Los instrumentos se validaron mediante la revisión de expertos, profesionales con grado de Maestro o Doctor, quienes evaluaron su coherencia y secuencia lógica.

#### 3.10.2. Confiabilidad de los instrumentos

Se realizó una prueba piloto con 10 estudiantes externos a la muestra principal para evaluar la confiabilidad de la consistencia interna del instrumento, utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach y una fórmula de referencia específica.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S^2} \right]$$

Donde:

$\alpha$  = coeficiente de Cronbach

K= número de ítems o preguntas del instrumento

$\sum S^2$  = Suma de las varianzas de cada ítem

$S^2$  = Varianza total o varianza del instrumento

### 3.11. Técnicas para el procesamiento de la información

Se efectuaron análisis descriptivos de las evaluaciones iniciales y finales de los grupos mediante el uso de tablas y gráficos comparativos. Para el procesamiento de los datos estadísticos, se empleó el software SPSS 22, complementado con una base de datos en MS Excel 2019 y Minitab versión 18. Adicionalmente, se utilizó la prueba de Wilcoxon para el análisis de las hipótesis, tanto generales como específicas.

### **3.12. Aspectos éticos**

En esta investigación, priman dos valores morales esenciales: el respeto a la dignidad humana y la responsabilidad profesional. Nos comprometemos a obtener datos con el consentimiento informado de niños, padres y profesores, buscando resultados beneficiosos para la sociedad. Garantizamos la equidad y justicia entre los participantes e investigadores, preservando la integridad del proceso y sus resultados. Asimismo, protegemos la identidad y el bienestar de los jóvenes con los que colaboramos.

## Capítulo IV

### Resultados Y Discusión

#### 4.1. Resultado a nivel descriptivo

**Tabla 1**

*Nivel de autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Valoración	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Bajo	7	23	0	0
Intermedio	23	77	14	47
Alto	0	0	16	53
Total	30	100	30	100

*Nota. Elaboración propia*

Según los datos presentados en la Tabla 1, antes de la implementación del Ejercicio Físico Aeróbico, el 23% de los participantes mostraba niveles bajos de autoestima, mientras que el 77% mantenía una autoestima intermedia. Tras la aplicación del ejercicio físico aeróbico, se evidenció un cambio notable: el 47% experimentó un aumento en su autoestima, situándose en niveles intermedios, mientras que el 53% logró elevar su autoestima a niveles altos. Este hallazgo sugiere de manera concluyente que la práctica del ejercicio físico aeróbico tuvo un impacto positivo y significativo en la mejora de la autoestima de las mujeres participantes en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

**Tabla 2**

*Nivel de la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Valoración	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Bajo	14	47	0	0
Intermedio	16	53	9	30
Alto	0	0	21	70
Total	30	100	30	100

*Nota. Elaboración propia*

Según los datos presentados en la Tabla 2, antes de la implementación del ejercicio físico aeróbico, el 47% de los participantes mostraba niveles bajos de autoestima, mientras que el 53% mantenía una autoestima intermedia. Tras la aplicación del ejercicio, se evidenció un cambio significativo: el 30% experimentó un aumento en su autoestima, situándose en niveles intermedios, mientras que el 70% logró elevar su autoestima a niveles altos. Este hallazgo respalda de manera concluyente la noción de que la práctica del ejercicio físico aeróbico tuvo un impacto positivo y significativo en la mejora de la dimensión personal de las mujeres participantes en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

**Tabla 3**

*Nivel de la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Valoración	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	9	30	4	13
A veces	21	70	11	37
Siempre	0	0	15	50
Total	30	100	30	100

*Nota. Elaboración propia*

Según los datos presentados en la Tabla 3, antes de la implementación del ejercicio físico aeróbico, el 30% de los participantes mostraba niveles bajos de autoestima, mientras que el 70% mantenía una autoestima intermedia. Tras la aplicación del ejercicio, se destacó un cambio significativo: el 37% experimentó un aumento en su autoestima, ubicándose en niveles intermedios, mientras que el 50% logró elevar su autoestima a niveles altos, con solo un 13% manteniéndose en niveles bajos. Este hallazgo respalda de manera concluyente la noción de que la práctica del ejercicio físico aeróbico tuvo un impacto positivo y significativo en la mejora de la dimensión social de las mujeres participantes en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

## **4.2. Resultado a nivel inferencial**

### **4.2.1. Prueba de hipótesis general**

Sistema de hipótesis

**H** : El ejercicio físico aeróbico no influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$H$ : El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.

$$H_0: \mu_1 > \mu_2$$

**Nivel de significancia:**  $\alpha = 0,05$ , es decir el 5 %.

Cálculo estadístico

#### Tabla 4

*Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Estadísticos de prueba	
	Autoestima - Autoestima
Z	-4,600b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Con un valor de  $p$  igual a 0,000, inferior al umbral de significancia de 0,05, se concluye que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,600^b$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

#### 4.2.2. Primera hipótesis específica

**Tabla 5**

*Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Personal - Personal
Z	-4,428 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Con un valor de p igual a 0,000, inferior al umbral de significancia de 0,05, se concluye que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,428^b$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

#### 4.2.3. Segunda hipótesis específica

**Tabla 6**

*Prueba de muestras relacionadas pre y postest de la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Social - Social
Z	-2,909 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,004

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

*b. Se basa en rangos negativos.*

Con un valor de  $p$  igual a 0,004, inferior al umbral de significancia de 0,05, se concluye que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-2,909^b$ ;  $p=0,004<0,05$ ).

#### **4.3. Discusión de resultados**

El ejercicio físico aeróbico, también conocido como ejercicio cardiovascular o ejercicio aeróbico, es una forma de actividad física que implica el uso continuo de grandes grupos musculares de manera rítmica y sostenida. Este tipo de ejercicio está diseñado para mejorar la eficiencia del sistema cardiovascular y respiratorio, lo que a su vez tiene numerosos beneficios para la salud. Por otro lado, la autoestima se refiere a la evaluación y percepción que una persona tiene de sí misma. Es la valoración subjetiva y emocional que una persona tiene sobre su propio valor, competencia y valía personal. La relación entre el ejercicio físico aeróbico y la autoestima en las mujeres puede ser significativa y positiva.

En relación con la hipótesis general, se pudo demostrar que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023. Este resultado se respalda con los resultados de la prueba de rangos de Wilcoxon ( $Z=-4,600^b$ ;  $p=0,000<0,05$ ), que indican una diferencia estadísticamente significativa antes y después de la implementación del ejercicio físico aeróbico. Estos resultados coinciden con la investigación de Yarupa (2015), revela que los niños estudiados presentaban dificultades para integrarse en el entorno escolar, ya fuera en el aula o durante el recreo. Estos niños solían pasar desapercibidos y mostraban una falta de participación activa en las actividades. Sin embargo, se observó que en muchas ocasiones, otros

compañeros de clase los ayudaban a integrarse, compartir y sentirse cómodos en el aula, lo cual tuvo un impacto positivo en su proceso de aprendizaje escolar.

En relación con la primera hipótesis específica, se puede concluir que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,428b$ ;  $p=0,000<0,05$ ), que indica una diferencia estadísticamente significativa antes y después de la implementación del ejercicio físico aeróbico. Este hallazgo se alinea con la investigación de Taberero, Serrano y Mérida (2017) revelaron la existencia de diferencias significativas en la autoestima y sus diferentes dimensiones, en función del nivel socioeconómico de las muestras analizadas. Estos hallazgos se basaron en diversos análisis univariantes y multivariantes realizados en el estudio. El estudio llevado a cabo por Portolés en 2014 se enfocó en la relación entre la orientación de metas y la práctica de actividad física en adolescentes, con implicaciones en el rendimiento académico y el fenómeno del Burnout. Este estudio se caracterizó por su enfoque descriptivo y empleó un diseño correlacional. La muestra utilizada en esta investigación estuvo compuesta por 1210 adolescentes, todos ellos estudiantes de centros públicos. De estos, 618 eran chicos (un 51.1%) y 592 eran chicas (un 48.9%). El estudio empleó diversos instrumentos de medición, incluyendo la evaluación de la práctica de actividad física y conductas sedentarias, así como la orientación de metas adolescentes, el compromiso personal, el Burnout y el engagement, en el contexto del rendimiento académico.

Los resultados obtenidos en relación con la segunda hipótesis específica respaldan la idea de que el ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023. Esto se respalda con la prueba de rangos de

Wilcoxon ( $Z=-2,909^b$ ;  $p=0,004<0,05$ ). Resultado avalado por Vega (2016) revelaron un valor calculado de estadísticas igual a 0,049, que es inferior a 0,05, con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. Esto llevó a rechazar la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación directa y significativa entre el clima social familiar, específicamente en la dimensión de estabilidad, y la autoestima de los niños del sexto grado en el nivel primario de la Institución Educativa n.º 38021 "Melitón Carbajal" en Ayacucho durante el año 2016.

### **Conclusiones**

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,600^b$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-4,428^b$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023 ( $Z=-2,909^b$ ;  $p=0,004<0,05$ ).

### **Recomendaciones**

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga fortalecer y ampliar los programas de actividad física aeróbica en el Laboratorio de Actividad Física y Salud. Es importante promover estos programas no solo como parte del currículo universitario, sino también como actividades extracurriculares accesibles a toda la comunidad universitaria. Esto podría incluir talleres, seminarios y campañas de concienciación sobre los beneficios del ejercicio físico aeróbico para la salud mental y emocional.

A la Escuela Profesional de Educación Física integrar módulos específicos sobre la relación entre ejercicio físico aeróbico y autoestima en su plan de estudios. Esto podría incluir formación práctica y teórica sobre cómo diseñar y aplicar programas de ejercicio que no solo mejoren la condición física, sino también la autoestima y el bienestar psicológico. Además, se recomienda fomentar investigaciones y proyectos de fin de grado que profundicen en esta temática, ampliando el conocimiento en este campo.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física que se involucren activamente en la investigación y práctica de métodos de entrenamiento aeróbico. Esto incluiría participar en programas de entrenamiento, así como en proyectos de investigación relacionados con los efectos sociales del ejercicio físico. Se recomienda también que los estudiantes busquen oportunidades para aplicar estos conocimientos en entornos comunitarios, tales como organización de eventos de ejercicio en grupo y programas de concienciación sobre la importancia del ejercicio físico para la salud social y emocional.

### Referencias Bibliográficas

- Benaziza, H. (1998). *Creación de asociaciones: una clave para promover la actividad física para la salud*. Actas del VII Congreso Mundial de Deporte para Todos. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial. Barcelona.
- Biddle, S. (1993). *Psychological benefits of exercise and physical activity*. Revista de Psicología del Deporte, 4, 99-107.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological wellbeing*, Londres: Routledge.
- Broch, M. (2014). *La autoestima en niños de 4-5 años en la familia y en la escuela*. [Tesis de pregrado]. Universidad Internacional de Rioja.
- Centro de Investigación y Servicios Educativos de la Pontificia Universidad Católica del Perú (CISE-PUC). (1994). *Proyecto: "Nuestros niños y la comunidad"*.
- Daniels, R.; Van Rossum, E.; De Witte, L.; Kempen, G.I. y Van den Heuvel, W. (2008). *Interventions to prevent disability in frail community-dwelling elderly: a systematic review*. BMC Health services research, 30, 278-286.
- Danner, R. y Edward, D. (1992). *Life is movement: Exercise for the older adult*. Activities, Adaptation and Aging, 17 (2), 15-26.
- De la Cruz, K. y Anaya, J. (2014). *Relación entre las inteligencias múltiples y los logros de aprendizaje en las áreas curriculares en los niños de 5 años de la I.E.I "Iris del Pino" N° 392*. Ayacucho, 2014. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Educación Inicial. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Dishman, R.K. (1986). *Mental health. Physical activity and well-being*. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Dishman, R.K. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Illinois: Human Kinetics.

- Escalante, Y. (2011). *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*. Medicina del deporte, 4.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). *Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks*. Psychology of Women Quarterly, 21(2), 173-206.
- García, F., & Estévez, E. (2016). *Autoconcepto físico, satisfacción corporal y satisfacción con la vida: Un estudio con adolescentes peruanas*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 21(1), 21-28.
- García, M. (2005), *Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación*. Encuesta hábitos deportivos de los españoles, Madrid, CIS/Siglo XXI.
- Huamaní, E, y León, K. (2000). *El nivel de autoestima en los niños y niñas de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala"*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). *Bienestares psicológicos y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico?* *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.
- Lizarbe García, R., & Pacotaype Allica, E. (2016). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, Serie 300 de la UNSCH, 2016*. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- López, M., & Ramírez, A. (2017). *Ejercicio físico y autoestima en mujeres: Una revisión de la literatura*. Revista de Psicología Deporte y Ejercicio, 12(2), 259-268.

- Maroulakis, E., Zervas I (1993). *Effects of aerobic exercise on mood of adult women. Perceptual and motor skill*, 76, 795-801.
- Márquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. Revista de psicología general y aplicada, 48 (1), 185-206.
- McAuley, E., Mihalko, S.L. y Bane, S.M. (1997). *Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences*. Journal of Behavioural Medicine, 20, 67-83.
- McCann, L. y Holmes, D. (1984). *Influence of aerobic exercises on depression*. Journal of personality and social psychology, 46 (5), 1142-1147.
- Morales, R. y Coto, V.E. (2004). *Efecto agudo en el estado anímico del adulto mayor al realizar ejercicios con pesas a diferentes intensidades, para aplicarla como tratamiento en dicha población*. Intercedes: Revista de las Sedes Regionales, 5 (7).
- Morgan, W.P. y Goldston, S.E. (1987). *Exercise and mental health*. Hemisphere.
- Muñoz, L. (2011). *Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. Universidad de Chile, Escuela de Postgrado, Departamento de Psicología.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E. y Madrid Garrido, J. (2008). *Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres: un estudio correlacional*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (31), 224-243.
- Palomino, P., & León, A. (2018). *Representaciones sociales del cuerpo y la autoestima en mujeres ayacuchanas*. Revista de Psicología, 20(2), 141-156.
- Portolés, A. (2014). *Orientación de Metas y Práctica de Actividad Física en Adolescentes. Implicaciones sobre el Rendimiento Académico y el Burnout*. <https://digitum.um.es/> el 16 de mayo de 2015.

- Salabert, E. (2010). *El ejercicio aeróbico*. Webconsultas.com; Webconsultas Salud.  
<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>
- Salazar, M., y Lema, M. (2020). *Ejercicios aeróbicos en mujeres con fibromialgia*.  
Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo,2020.
- Serrano, A. (2014). *Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas*. Universidad de Córdoba.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). *Exercise and self-esteem: Rationale and model*.  
Medicine and Science in Sports and Exercise, 21(3), 329-337.
- Tabernerero, C.; Serrano, A. y Mérida, R. (2017). *La autoestima en escolares de diferente nivel socioeconómico*. Universidad de Salamanca.
- Vega, K. (2016). *Clima social familiar y autoestima de los niños del nivel primario*. [Tesis para obtener Especialidad en Psicología Infantil]. UCV.
- Yarupa, M. E. (2015). *Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de la escolaridad primaria*. [Tesis para obtener el Título de Licenciatura en psicopedagogía]. Rosario: UAI.
- Zamora, J. (2012). *El desarrollo de la autoestima*. UNIR.

## **Anexos**

## Anexo 1

### Matriz de consistencia

**Título:** Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan En el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cómo influye el ejercicio físico aeróbico en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023?</p> <p>¿Cómo influye el ejercicio físico aeróbico en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023</p>	<p>Objetivo general Evaluar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p> <p>Analizar la influencia del ejercicio físico aeróbico en la dimensión social de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p>	<p>Hipótesis general El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la autoestima de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p> <p>Hipótesis específicas El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la dimensión personal de mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p> <p>El ejercicio físico aeróbico influye significativamente en la mujeres que participan en el Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023.</p>	<p>Variable independiente Ejercicio físico aeróbico Dimensiones Capacidad Velocidad Variable dependiente Autoestima Dimensiones Personal Social</p>	<p>Tipo de investigación Aplicada Nivel de investigación Experimental Diseño de investigación Preexperimental Población La población de este estudio consistió en 100 adultos mayores del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en 2023. Muestra La muestra comprendió 30 adultos mayores de 65 años del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Técnica Encuesta Instrumento Cuestionario</p>

## Anexo 2

### Instrumentos

#### Cuestionario sobre el Ejercicio físico aeróbico

##### Estimada señora:

El presente instrumento forma parte de una investigación; con responder estará colaborando en esta. Asimismo, no se pedirá ni publicará sus datos personales: es anónimo.

Se le pide responder con honestidad. **¡Muchas gracias!**

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentará una serie de afirmaciones; al lado de cada afirmación, se le mostrará las siguientes posibles respuestas:

Nunca	A veces	Siempre
-------	---------	---------

Por tanto, usted debe seleccionar la alternativa con la que usted se sienta más identificada.

Tiene 10 minutos para resolver el instrumento. Trate de responder lo más rápido posible.

#### ¡A resolver el cuestionario!

N°	Ítems	Valoración		
		Nunca	A veces	Siempre
1	Realizas ejercicio aeróbico de forma regular.			
2	Tu resistencia y capacidad cardiovascular han mejorado desde que comenzaste a realizar ejercicio aeróbico.			
3	Mantienes un ritmo constante durante un tiempo considerable en tu ejercicio aeróbico antes de sentir fatiga.			
4	Tu objetivo principal al hacer ejercicio aeróbico es mejorar tu salud cardiovascular.			
5	Participas en actividades de ejercicio aeróbico que implican alta velocidad, como sprints o HIIT.			
6	La velocidad es una parte importante de tu rutina de ejercicio aeróbico.			
7	Tu velocidad y rendimiento han mejorado desde que incorporaste ejercicios de alta velocidad.			
8	Las actividades de alta velocidad son un componente frecuente en tu entrenamiento.			

## Cuestionario para valorar la autoestima

### Estimada señora:

El presente instrumento forma parte de una investigación; con responder estará colaborando en esta. Asimismo, no se pedirá ni publicará sus datos personales: es anónimo.

Se le pide responder con honestidad. **¡Muchas gracias!**

### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentará una serie de afirmaciones; al lado de cada afirmación, se le mostrará las siguientes posibles respuestas:

Bajo	Intermedio	Alto
------	------------	------

Por tanto, usted debe seleccionar la alternativa con la que usted se sienta más identificada.

Tiene 10 minutos para resolver el instrumento. Trate de responder lo más rápido posible.

### ¡A resolver el cuestionario!

N°	Ítems	Valoración		
		Bajo	Intermedio	Alto
1	Sientes que tu autoestima ha mejorado desde que comenzaste a realizar ejercicio aeróbico.			
2	Confías en tus habilidades físicas y destrezas.			
3	Te sientes satisfecha con tu apariencia física.			
4	Sientes que puedes alcanzar tus metas personales y deportivas.			
5	Cómo describirías tu sensación de valía personal y autoconcepto debido a la práctica de ejercicio aeróbico.			
6	Sientes que tu capacidad para relacionarte con otros han mejorado a través del ejercicio aeróbico.			
7	Te sientes más aceptada y apoyada por tus compañeras de ejercicio y amigos desde que comenzaste a entrenar.			
8	Has notado un cambio en la forma en que te perciben los demás en términos de confianza y autoestima.			
9	Has experimentado un aumento en tus habilidades de interacción social debido al ejercicio aeróbico.			
10	Cómo cree que el ejercicio aeróbico ha influido en tu autoestima social y relaciones interpersonales.			

## Anexo 3

## Ficha de validación de expertos



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**  
**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE  
INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:****1.1. Apellidos y nombres del informante:** Dr. Luis Lucio Rojas Tello**1.2. Nombre del instrumento:** Cuestionario**1.3. Título de la investigación:** Influencia del Ejercicio Físico Aeróbico en la Autoestima de Mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023**1.4. Autor del instrumento:** Winny Melissa Díaz Villagaray**1.5. Fecha:** 02/ 08/ 2023**II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN**

Nº	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	CALIFICACIÓN					Promedio
		Deficiente 00-20%	Baja 21-49%	Regular 50-59%	Bueno 60- 89%	Muy bueno 90-100%	
1	¿El tipo del instrumento es pertinentemente para recoger datos de las variables de estudio?					100%	
2	¿Las instrucciones del instrumento le parecen apropiadas?					100%	
3	¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?					100%	
4	¿Las preguntas mide realmente a las variables y los indicadores?					100%	
5	¿Los ítems son suficientes para la medición de todos los indicadores?					100%	
6	¿Los ítems son comprensibles y están bien redactados?					100%	
7	¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?					100%	
8	¿Los ítems responden al problema y objetivos de investigación?					100%	
9	¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?					100%	
10	¿La hoja de respuesta está bien presentada y es adecuado?					100%	
<b>PROMEDIO</b>							<b>100%</b>

.....  
Firma del experto



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

**1.1. Apellidos y nombres del informante:** Dr. Rafael Castillo Tito

**1.2. Nombre del instrumento:** Cuestionario

**1.3. Título de la investigación:** Influencia del Ejercicio Físico Aeróbico en la Autoestima de Mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023

**1.4. Autor del instrumento:** Winny Melissa Díaz Villagaray

**1.5. Fecha:** 02/ 08/ 2023

### II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

Nº	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	CALIFICACIÓN					Promedio
		Deficiente 00-20%	Baja 21-49%	Regular 50-59%	Bueno 60- 89%	Muy bueno 90-100%	
1	¿El tipo del instrumento es pertinentemente para recoger datos de las variables de estudio?					<b>100%</b>	
2	¿Las instrucciones del instrumento le parecen apropiadas?					<b>100%</b>	
3	¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?					<b>100%</b>	
4	¿Las preguntas mide realmente a las variables y los indicadores?					<b>100%</b>	
5	¿Los ítems son suficientes para la medición de todos los indicadores?					<b>100%</b>	
6	¿Los ítems son comprensibles y están bien redactados?					<b>100%</b>	
7	¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?					<b>100%</b>	
8	¿Los ítems responden al problema y objetivos de investigación?					<b>100%</b>	
9	¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?					<b>100%</b>	
10	¿La hoja de respuesta está bien presentada y es adecuado?					<b>100%</b>	
<b>PROMEDIO</b>							<b>100%</b>

.....  
**Firma del experto**



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

**1.1. Apellidos y nombres del informante:** Mgtr. Olga Diana Torres Picho

**1.2. Nombre del instrumento:** Cuestionario

**1.3. Título de la investigación:** Influencia del Ejercicio Físico Aeróbico en la Autoestima de Mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023

**1.4. Autor del instrumento:** Winny Melissa Díaz Villagaray

**1.5. Fecha:** 02/ 08/ 2023

### II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

Nº	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	CALIFICACIÓN					Promedio
		Deficiente 00-20%	Baja 21-49%	Regular 50-59%	Bueno 60- 89%	Muy bueno 90-100%	
1	¿El tipo del instrumento es pertinentemente para recoger datos de las variables de estudio?					100%	
2	¿Las instrucciones del instrumento le parecen apropiadas?					100%	
3	¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?					100%	
4	¿Las preguntas mide realmente a las variables y los indicadores?					100%	
5	¿Los ítems son suficientes para la medición de todos los indicadores?					100%	
6	¿Los ítems son comprensibles y están bien redactados?					100%	
7	¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?					100%	
8	¿Los ítems responden al problema y objetivos de investigación?					100%	
9	¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?					100%	
10	¿La hoja de respuesta está bien presentada y es adecuado?					100%	
<b>PROMEDIO</b>							<b>100%</b>

.....  
Firma del experto

## Anexo 4

## Plan de Experimentación


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º01**

Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
I. DATOS INFORMATIVOS 1.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 1.2. TEMA: Trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 1.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 1.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 1.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>AL RITMO DE LA CUMBIA</b> <u>Paso básico de la cumbia</u></p> <p>Nos ubicamos en columnas, las participantes realizarán pasos diferentes de la cumbia. Paso de introducción, paso de avance y retroceso, cada tres pasos básicos primera vuelta a la derecha y segunda vuelta a la izquierda, paso de movimiento de cintura con giro, paso de vuelta con desplazamiento.</p> <p>- Ocho pasos básicos al lado derecho, ocho pasos básicos a la izquierda y movimiento de cadera. - movimiento de cadera, cuatro pasos alternados derecha e izquierda y movimiento de cadera.</p> <p>Los movimientos de cadera en la cumbia es un movimiento elegante y tenue. Brota de una manera natural al hacer el cambio de peso en los pasos de cumbia. Es necesario mantener las rodillas ligeramente flexionadas para que el movimiento sea fluido.</p> <p>Las vueltas para bailar cumbia Las vueltas se ejecutan haciendo el paso básico de cumbia y pasos sencillos en tres tiempos.</p>	  	40'-45'
<b>CIERRE</b>	<p>✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.</p>		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 02**

II. DATOS INFORMATIVOS 2.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 2.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 2.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 2.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 2.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PASOS DE LA SALSA</b> Ubicados en fila de forma alternada, las participantes realizarán pasos diferentes de la salsa.</p> <p><u>Sin moverse del lugar</u> Si moverte del lugar, se tiene que ir haciendo los 8 tiempos con los pies. Lo siguiente será avanzar hacia delante y hacia atrás, haciendo una breve pausa en el paso 4 y una más larga en el paso 8. Es fundamental en la salsa no repetir nunca el mismo pie, los pasos son parecidos a cuando caminamos.</p> <p><u>Paso cubano</u> Este paso consiste en mantener un ritmo de tres pasos rápidos, seguidos de una pausa. Se comienza con un pie hacia detrás, pisando el suelo con el otro pie, y recuperando la primera posición. Tras una pequeña pausa, se cambia de pies para repetir los mismos movimientos. Es importante que el paso que se hace hacia atrás sea suave. Se trata de dar agilidad a la figura.</p> <p><u>Vuelta individual</u> Se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo, se gira el cuerpo 180° grados, volcando el peso hacia la planta del pie derecho. En el tercer tiempo se gira de nuevo para completar el círculo hacia la posición original, colocando los pies juntos.</p>	  	40'-45'
<b>CIERRE</b>	✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º03**

Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
III. DATOS INFORMATIVOS 3.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 3.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 3.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 3.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 3.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PASOS DE BACHATA</b></p> <p>El paso básico de la bachata moderna y bachata sensual se realiza de forma lateral, es decir, de lado derecho a lado izquierdo o a la inversa. En los cuatro primeros tiempos, el líder realizará tres pasos laterales hacia la izquierda y, finalmente, punteará con la derecha en el cuarto tiempo. Siempre se puntea con el metatarso y cerca del otro pie.</p> <p>En el tiempo cuatro y ocho siempre puntearemos y aprovecharemos ese momento para dar más énfasis con la cadera, siempre con cuidado de no exagerar el movimiento ni hacer pequeños saltos.</p> <p><u>Piernas flexionadas:</u> Empieza por semi flexionar las rodillas para que así la cadera tenga más libertad para moverse. Nunca de forma exagerada. Simplemente, no bailes con las piernas estiradas.</p> <p><u>Ocho de cadera:</u> Es el más utilizado en bachata moderna y bachata sensual. Es un movimiento circular en el cuál su finalidad principal es dibujar un ocho con nuestra cadera mientras realizamos el básico.</p> <p>Aplicamos los pasos en diferentes músicas de género bachata</p>	    	40'-45'
<b>CIERRE</b>	<p>✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.</p>		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º04**

Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><u>Aprenderemos el estilo de Salsa "En 1".</u> Se llama así porque su movimiento inicial es, lo creas o no, en 1. Te moverás en 1, 2, 3 y 5, 6, 7. El 4 y el 8 se sostienen. A continuación, los movimientos básicos: Empieza con tus dos pies juntos. En el primer tiempo, da un paso adelante con el pie izquierdo. En el segundo tiempo, marca el tiempo con tu pie derecho. En el tercer tiempo, da un paso atrás con tu pie izquierdo, colocando tu peso sobre la planta del pie'. En el cuatro tiempo, coloca tu peso hacia adelante en el talón (no lo recojas ni lo muevas). Aparte de un ligero cambio en el peso, el cuarto paso se sostiene. En el quinto tiempo, da un paso atrás con tu pie derecho. En el sexto tiempo, marca el paso hacia adelante sobre tu pie izquierdo. En el séptimo tiempo, da un paso hacia adelante con tu pie derecho, colocando el peso sobre la planta del pie. En el octavo tiempo, distribuye tu peso uniformemente sobre tu pie derecho, sin levantarlo.</p> <p><u>REPASAMOS CUMBIA.</u> El líder en el baile debe guiar a sus seguidores al darle claves. Las claves son pequeños tirones o empujones que le hacen saber al seguidor cuándo debe dar vuelta, oscilar, ir hacia adentro o realizar otros movimientos.</p> <p>Se varían los géneros musicales recordando lo aprendido en sesiones anteriores</p>	    	40'-45'
<b>CIERRE</b>	<p>✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.</p>		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º05**

V. DATOS INFORMATIVOS 5.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 5.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 5.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 5.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 5.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PASOS DE FESTEJO</b> Se inicia con el movimiento de brazos y la cadera con las piernas flexionadas, un paso adelante y otro atrás. Se realiza una pequeña variante realizando los pasos al lado derecho e izquierdo. Se realiza el desplazamiento hacia adelante con el movimiento de brazos de forma circular por la cabeza de adelante hacia atrás.</p> <p><u>Movimiento de cadera</u> En posición de semi sentadillas realizamos el movimiento de cadera en cuadrado de manera exagerada en 4 tiempos. El movimiento es ligero y sensual. Agregamos el movimiento seguido con doble cadereo tanto para izquierda y derecha, con el movimiento de los brazos al ritmo de la música.</p> <p><u>Desplazamiento</u> Se realiza de como si se estuviera caminando con la diferencia que será con las piernas flexionadas realizando un pequeño balanceo para la izquierda y la derecha.</p> <p><b>COREOGRAFÍAS</b> Se realizan coreografías con los pasos en practica y recordamos coreografías de géneros musicales anteriormente trabajado.</p>	    	40'-45'
<b>CIERRE</b>	✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º06**

VI. DATOS INFORMATIVOS 6.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 6.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 6.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 6.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 6.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PUMPIN</b></p> <p>1: Saltos con ambos pies de manera alterna, combinando pasos adelante y atrás.</p> <p>2: Pasos pequeños con el pie derecho, luego cambiar con el pie izquierdo.</p> <p>3: Girar con un salto, para luego llegar de cuclillas y seguir saltando al ritmo de la canción.</p> <p>4: Este paso se realiza dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>5: Saltos para llegar con los talones de los pies, al ritmo de la música, pasos en diagonal, con giros.</p> <p>6: Baile en círculo, pasos de cuclillas, aplicando fuerza en la punta de los pies.</p> <p><b>ALTERNAMOS LOS PASOS.</b> Pasos suaves con palmada, luego giros. Movimiento de caderas, hombros y saltos, movimientos sensuales</p>	  	40'-45'
<b>CIERRE</b>	<p>✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.</p>		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º07**

Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
VII. DATOS INFORMATIVOS 7.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 7.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 7.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 7.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 7.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PASOS DE HUAYNO</b>            Las participantes estarán ubicadas en las diferentes marcas que se encuentran en el piso, donde en conjunto armaremos una coreografía.            La guía dará pasos básicos:            1: doble zapateo con el pie derecho y un zapateo con el pie izquierdo.            2: doble zapateo con el pie derecho y con el pie izquierdo, agregando el movimiento de los brazos extendidos.            3: con el primer paso agregamos vuelta completa al lado derecho y al lado izquierdo.            4: realizamos el balanceo de los brazos adelante y hacia atrás con doble zapateo en ambos pies.</p> <p><u>Coreografía:</u>            Iniciamos en un círculo, donde al iniciar la música nos desplazamos con el paso 1 a los puntos marcados en el piso, al cambio de ritmo nos ubicamos en parejas donde se realiza el paso dos con una libre expresión en los gestos y movimientos de brazos. Giramos con la pareja y volvemos a nuestra posición inicial.</p> <p>Variante: se realizará coreografías variadas de los géneros musicales aprendidos con anterioridad.</p>	  	40'-45'
<b>CIERRE</b>	✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º08**

Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
VIII. DATOS INFORMATIVOS 8.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud 8.2. TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada 8.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH 8.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa 8.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>HUAYLAS</b></p> <p>El paso se realiza con el pie derecho, dos pasos continuos, primer paso, pie derecho adelante, paso pequeño, luego jalar rápido, en el segundo se da un zapateo fuerte. Paso dos, Avanzar y retroceder, zapateando, moviendo los hombros y caderas, Combinando movimientos. Paso de cepillada con giro. Movimiento con ambos pies, al ras del piso, dando pasos fuertes. El último paso en las pausas, saltar con la punta de los pies. Combinación de pasos aprendidos. Batido del pañuelo, manos en la espalda.</p> <p>“Practicando Huaylas” Las participantes practican los siguientes pasos:            Las participantes llevarán las manos detrás de las espaldas.            Los pies, uno detrás de otro, con el zapateo respectivo, darán dos saltos con las manos extendidas</p> <p>Variante: se realizará coreografías variadas de los géneros musicales aprendidos con anterioridad.</p>	    	40'-45'
<b>CIERRE</b>	✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS, PAÑUELOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º09**

IX. DATOS INFORMATIVOS			
9.1. NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud			
9.2. TEMA: Trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada			
9.3. OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH			
9.4. PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Winny Melissa			
9.5. SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /			
Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>MUSICA DE LA SELVA</b></p> <p>1: Salto alternando los pies acompañando con los brazos y moviendo la cadera de forma coqueta.</p> <p>2: Paso de desplazamiento, movimiento exagerado de cadera, se realiza el salto y seguido el movimiento de cadera.</p> <p>3: Paso cruzado con movimiento de cadera, cruzamos los pies y el movimiento de los brazos se realiza al lado contrario conjuntamente con el movimiento de cadera.</p> <p>4: Movimiento de cadera y se acompaña con los brazos, el movimiento de cadera hacia atrás, (el movimiento de cadera es exagerado).</p> <p>5: Realizamos un paso lateral y al llegar se realiza un pequeño salto acompañado del movimiento de cadera y brazos al lado contrario.</p> <p>6: realizamos los saltos secuenciales en el mismo sitio de manera enérgica con el movimiento de la cadera, los brazos arriba en diagonal al lado del cabeza alternado los brazos hacia abajo.</p> <p>Unimos los 5 pasos básicos y ármanos la coreografía</p> <p>Variante: se realizará coreografías variadas de los géneros musicales aprendidos con anterioridad.</p>	  	40'-45'
<b>CIERRE</b>	<p>✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.</p>		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			


**UNSCH**

 FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

 PROGRAMA DE  
ESTUDIOS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**  
**Escuela Profesional de Educación Física**  
**Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)**  
**PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º10**

X. DATOS INFORMATIVOS			
10.1.	NOMBRE DEL LABORATORIO: Laboratorio de actividad física y salud		
10.2.	TEMA: trabajando el ejercicio aeróbico en la autoestima de mujeres a través la música variada		
10.3.	OBJETIVO: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la autoestima de las mujeres del LAFS-UNSCH		
10.4.	PROFESOR(A): DÍAZ VILLAGARAY, Wimmy Melissa		
10.5.	SESIÓN: INICIA 06:00 p. m. FINALIZA 07:30 p. m. FECHA / /		
Secuencia didáctica			
Fases	TAREA MOTRIZ	Gráficos	Tiempo
<b>INICIO</b>	Activación corporal. Elongaciones, estiramientos y movimientos articulares		10'-15'
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>BAILETON.</b> Ponemos en práctica lo aprendido en todas las sesiones anteriores y solo realizamos secuencia de pasos al ritmo de los diferentes géneros musicales</p> <p><b>CUMBIA:</b> Realizamos los pasos básicos incluyendo giros, pasos variados, con movimientos ligeros de cadera. Se realizan tres bailes de diferentes cumbias bailables.</p> <p><b>BACHATA:</b> Ya con el cuerpo activo realizamos el movimiento delicado de caderas y el balanceo de las manos de manera secuencial y al ritmo de la música.</p> <p><b>SALSA:</b> Iniciamos con los pasos básicos en el mismo sitio a medida que aumenta la velocidad de la música realizamos los pasos más rápido y de forma secuencial con los pasos aprendidos con anterioridad. se va aumentando la velocidad de manera 'progresiva</p> <p><b>HUAYNO:</b> Realizamos los pasos ya practicados en sesiones anteriores, zapateo doble, zapateo alternado con movimientos de brazos y cabeza, vuelta a ambos lados.</p> <p><b>PUMPIM:</b> Se realiza por saltos con el pie derecho, y cambiamos al pie izquierdo aplaudiendo con las manos, realizamos la vuelta con un pie de apoyo y el otro ligeramente en movimiento de salto. Nos expresamos de manera libre a través del baile de los diferentes géneros musicales.</p>	    	40'-45'
<b>CIERRE</b>	✓ Rehidratación. Baile libre. Se les dejará un tiempo libre para que interactúen y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. proceden a lavarse las manos y retornar a su aula.		05'-10'
<b>MATERIALES</b> USB, EQUIPO DE SONIDO, VIDEOS			

## Anexo 5

## Base de datos

Autoestima (pretest)													
N°	Personal					Promedio 1	Social					Promedio 2	Promedio final
	P1	P2	P3	P4	P5		P1	P2	P3	P4	P5		
1	1	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2
2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2
3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2
4	3	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2
5	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1
6	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1
7	1	3	1	3	3	2	1	1	3	3	1	2	2
8	3	1	3	1	1	2	2	2	3	3	1	2	2
9	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	2
10	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
11	1	1	3	1	3	2	1	3	1	1	1	1	2
12	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
13	1	2	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2
14	2	1	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2
15	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	2
16	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	2
17	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
18	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
19	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
20	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	2	2
23	3	3	3	1	1	2	3	3	1	3	1	2	2
24	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2
25	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
26	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1
27	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2
28	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
29	1	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2
30	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2

N°	Autoestima(postest)												Promedio final	
	Personal					Promedio 1	Social					Promedio 2		
	P1	P2	P3	P4	P5		P1	P2	P3	P4	P5			
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2
6	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
9	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
12	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	2
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	3	1	1	3	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2
22	1	3	3	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2
23	3	1	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2
24	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2
29	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3

**Anexo 6***Declaración Jurada de autenticidad***Declaración Jurada De Autenticidad**

Yo, Winny Melissa Díaz Villagaray, identificada con DNI N.º 73652821, Código Universitario N.º 06162104 egresada de la Escuela Profesional de Educación Física, con la tesis titulada “Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023”.

Declaro bajo juramento que:

Esta tesis es un producto genuino de mi creatividad y esfuerzo.

He seguido rigurosamente las normas internacionales de citación y referencias para todas las fuentes consultadas, asegurando que no haya ni rastro de plagio, ya sea total o parcial.

Nunca he presentado este trabajo previamente como parte de otra titulación, ni he duplicado mis propias ideas. Esta tesis es completamente nueva y única.

Los datos presentados en los resultados son veraces y reflejan fielmente la realidad investigada. No hay espacio para la falsificación ni la duplicación.

Estoy consciente de que cualquier violación a la honestidad académica, como el fraude, el plagio, el autoplagio, la piratería o la falsificación, conlleva sanciones graves de acuerdo con las regulaciones de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Estoy comprometida a afrontar las consecuencias si alguna de estas infracciones se llegara a detectar.

Ayacucho, octubre de 2023



-----  
Winny Melissa Díaz Villagaray

DNI N.º 73652821



EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

**HACE CONSTAR:**

De conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de la interesada, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres; del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023**, presentado por la estudiante **Winy Melissa DIAZ VILLAGARAY** "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 24% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 13 de febrero de 2024 y boleta de venta electrónica N° 11-00001326.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en seis folios.

Ayacucho, 22 de febrero de 2024

c.c.: Archivo  
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
  
Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

## Memorando N.º 017-2024-DI-FCE

Al : Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní.  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 21 de febrero de 2024.

---

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Física.	
Especialidad	Educación Física.	
Tipo de trabajo académico	Tesis para optar el título profesional de Licenciada.	
Título del trabajo académico	Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023*	
Apellidos y nombres del bachiller	Winy Melisa Díaz Villagaray	
Código	06162104	
DNI	73652821	
Identificador de la entrega	2301015086	
Fecha de recepción	20 de febrero de 2024	
Fecha de verificación	21 de febrero de 2024	
<b>Informe de Originalidad</b>		
<b>Índice de similitud</b>	<b>Similitud según fuente</b>	<b>Resultado**</b>
24%	Internet: 21% Publicaciones: 8% Trabajo del estudiante: 17%	APROBADO

\* El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

\*\* Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO Nº 03/J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,

  
Indalecio Mujica Bermúdez  
Docente Instructor

  
Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní  
Docente Instructor

# Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	13%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	7%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
4	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1%
6	retos.org Fuente de Internet	<1%
7	rua.ua.es Fuente de Internet	<1%
8	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1%

9	<a href="http://www.repositorio.usac.edu.gt">www.repositorio.usac.edu.gt</a> Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
11	<a href="http://www.ecorfan.org">www.ecorfan.org</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://dspace.utb.edu.ec">dspace.utb.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.upagu.edu.pe">repositorio.upagu.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo

Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 30 words

# Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023

*por* Winny Melissa Díaz Villagaray

---

**Fecha de entrega:** 21-feb-2024 06:25p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2301015086

**Nombre del archivo:** Tesis\_de\_Winny\_Melissa\_D\_AZ\_VILLAGARAY.docx (4.99M)

**Total de palabras:** 14608

**Total de caracteres:** 81364



FACULTAD DE  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA

## **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA BACHILLER WINNY MELISSA DIAZ VILLAGARAY, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

En la ciudad de Ayacucho a los catorce días del mes de marzo del año dos mil veinticuatro, siendo a horas las once de la mañana, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Mtro. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Influencia del ejercicio físico aeróbico en la autoestima de mujeres del Laboratorio de Actividad Física y Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2023**, presentada por la Bachiller en Ciencias de la Educación alumna **WINNY MELISSA DIAZ VILLAGARAY**, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por la recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a la aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por la sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las doce con treinta minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado, el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Mtro. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 22 de marzo de 2024.

  
**UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
  
**Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANI  
DECANO**

Registro N° 785-2024  
Recibo de Tesorería N° 10 – 00011227  
Libro N° 04, folios 382 y 383  
VRTH/acc.