


# AUTOESTIMA PROFESIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNSCH

## *Professional Self-Esteem and Physical Activity in UNSCH Physical Education Students*

DOI: <https://doi.org/10.54943/lree.v2i2.237>

 Ruth Lozano Guillen <sup>1</sup>  
([ruth.lozano.40@unsch.edu.pe](mailto:ruth.lozano.40@unsch.edu.pe))  
(<https://orcid.org/0000-0002-4573-4636>)

 Oscar Gutiérrez Huamani <sup>2</sup>  
([oscar.gutierrez@unsch.edu.pe](mailto:oscar.gutierrez@unsch.edu.pe))  
(<https://orcid.org/0000-0002-8070-0108>)

<sup>1</sup> Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

<sup>2</sup> Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

### RESUMEN

La carrera de educación física fue subvaluada socialmente, aspecto que puede afectar la autoestima profesional. La autoestima profesional son un conjunto de percepciones, sentimientos, pensamientos y tendencias dirigidas al ejercicio profesional. El objetivo fue establecer la relación de la actividad física y la autoestima profesional en estudiantes de educación física de la UNSCH. La metodología empleada fue cuantitativa con diseño correlacional, se empleó el IPAQ para evaluar el nivel de actividad física y un Cuestionado de autoestima profesional, validado previamente, y cumpliendo su objetividad y confiabilidad en el alfa de Cronbach de 0,960. La muestra fue de 64 estudiantes de la escuela profesional de educación física de la serie 400. El 73,4% de estudiantes tienen actividad física alta y el 76,6% autoestima profesional alta, En conclusión, encontrándose correlación significancia baja entre la actividad física y la autoestima profesional con  $Rho = 0,269$  con un nivel de significativa bilateral de  $p=0,032$  de la escuela profesional de educación física.

**Palabras Clave:** actividad física, autoestima, profesión, actitud, autoconcepto.

### ABSTRACT

The physical education career has been undervalued socially, which can affect professional self-esteem. Professional self-esteem refers to a set of perceptions, feelings, thoughts, and tendencies directed towards professional practice. The aim of this study was to establish the relationship between physical activity and professional self-esteem in physical education students at UNSCH. A quantitative correlational design was employed, using the IPAQ to assess the level of physical activity and a previously validated questionnaire on professional self-esteem, which demonstrated objectivity and reliability with a Cronbach's alpha of 0.960. The sample consisted of 64 fourth-year students from the physical education program. 73.4% of students had high levels of physical activity and 76.6% had high levels of professional self-esteem. In conclusion, a low significant correlation was found between physical activity and professional self-esteem ( $Rho = 0.269$ ,  $p=0.032$ , two-tailed) among the physical education students.

**Keywords:** physical activity, self-esteem, profession, attitude, self-concept

Artículo recibido: 23/01/2022

Arbitrado por pares

Artículo aceptado: 16/04/2022

Artículo publicado: 01/07/2022



## INTRODUCCIÓN

La autoestima profesional puede ser un factor del rendimiento profesional, al utilizar la profesión en sentirnos bien consigo mismo. La carrera de educación física ha sido subvaluada socialmente, pudiendo afectar la autoestima profesional.

Las carreras profesionales en el contexto peruano son valoradas como “mejores carreras” en función al pago que recibirán en su ejercicio; considerando este aspecto se tiene en los cinco primeros lugares a la estadística, medicina, ingeniería de Sistemas y Cómputo, Otras carreras de Administración y Agronegocios. Y la carrera de educación no aparece entre las diez mejores alternativas de carreras (gob.pe, 2021). Siendo así, socialmente subvaluada la carrera docente, y en muchos casos dentro de la misma carrera existe la valoración por cada especialidad, con la consecuente subvaloración de la especialidad de educación física.

Incluir una orientación vocacional de forma directa en la programación educativa de la universidad, sobre todo en personas en situación de riesgo (Muñoz, 2021). La decisión de estudiar una carrera profesional no debe ser influenciada sólo por el valor rentable de la carrera, sino por el valor social y el rol importante que cumple un profesional en la construcción de una sociedad más justa y con el bienestar común.

Avendaño (2014), en su tesis: Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, Tesis de Maestría, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Madrid, cuenta como objetivo general el lograr reconocer el nivel de la variable, con diseño descriptivo y con corte de tipo transversal, asimismo, la población y la muestra se conformó por 62 estudiantes, se utilizó para recolectar datos, la escala de la Autoestima (EAR). Concluyó según la escala, el 78% de estudiantes, poseen niveles altos en autoestima, encontrándose en un rango de 30 a 40 pts., sin existir una diferenciación entre el rango masculino y femenino

Tipán (2017) en su investigación “La autoestima y el rendimiento académico”, en la Universidad Central del Ecuador, presentó como objetivo conocer sobre las variables. El enfoque de la investigación fue cuali-cuantitativo, el tipo de investigación fue descriptiva. Los resultados indican que el 44,29% de los estudiantes piensan que tienen grandes virtudes y capacidades, el 37,14% manifiestan motivación para adquirir nuevos aprendizajes, también el 32,86% de los estudiantes indica que participa de forma crítica y reflexiva en el proceso educativo. La investigación concluye, que la baja autoestima de los estudiantes afecta el rendimiento académico.

Durán y Crispin (2020) en su artículo científico sobre la influencia de la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de la carrera de Medicina, todo docente en algún momento tropezó con innumerables obstáculos relacionados con el bajo rendimiento académico de sus alumnos, atribuyéndose esta situación a la falta de capacidad, irresponsabilidad e interés entre otros factores; sin embargo, jamás se tomó en cuenta los elementos subjetivos del educando como lo es la autoestima; con resultados Autoestima alta 43,2% Autoestima media 40,9% y Autoestima baja 15,9%. En conclusión, la autoestima influye de manera directamente proporcional en el rendimiento académico.

Portillo, Ávila y Capps (2021) en su artículo científico, tuvo como objetivo fue establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Participaron 100 alumnos; los análisis de varianza efectuados muestran que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima, y de forma significativa con el nivel de ansiedad, de manera que los estudiantes con mayor adicción a dichas redes manifiestan también un mayor nivel de ansiedad.

Enriquez Del Castillo, Cervantes, Candia, y Flores (2021) señala que la práctica regular de actividad física sugiere un aumento de la condición física y una mejora de la composición corporal; sin embargo, a pesar de que las personas cumplen con las directrices propuestas no logran obtener buenos indicadores de condición física los cuales brindan más información acerca de la salud, se evaluaron 100 adultos, se valoró fuerza prensil con tres tipos de saltos, la actividad física por cuestionario IPAQ y la composición corporal con bioimpedancia eléctrica, se concluyó, que las personas con normo y sobrepeso muestran mejores capacidades físicas, así como valores elevados de actividad física, mientras que altos índices de grasa corporal total y un IMC elevado son un factor determinante para el desarrollo de las mismas.

Martínez (2022) en su tesis *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. El objetivo fue determinar si la actividad física se relaciona entre las variables; de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal correlacional. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes, se utilizó dos instrumentos validados internacionalmente, para actividad física se empleó el cuestionario IPAQ y para la autoestima el cuestionario PAA. En cuanto al nivel de actividad física se observó que el 57,8% de escolares adolescentes se encuentran en un nivel moderado, el 32,8% se encuentra en un nivel alto y el solo el 9,4% en el nivel bajo. Por otro lado, en la autoestima el 42,2% se encuentran en una autoestima moderada, el 29,7% en un nivel alto y el 28,1% en un nivel bajo. Llegando a la conclusión que la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes

Las definiciones de la autoestima son diversas entendidas desde la autovaloración de uno mismo. “La autoestima ... se refiere a la valoración que las personas se hacen sobre sí mismas, manteniendo una actitud aprobatoria que señal la medida en que ella se consideran importantes, capaces. Dignas y exitosas, es decir, un juicio de mérito” (Estrada, Gallegos, Mamani, & Zuloaga, 2021)

La autoestima profesional es un constructo basado en las experiencias, conceptos y apreciaciones sociales de una determinada carrera profesional, que obviamente se refleja en la autoestima personal y el sentimiento de profesar una carrera. La autoestima profesional docente “...se centra en la conceptualización y métrica de la autoestima en profesores, incluyendo los principales enfoques y hallazgos de la investigación actual; describe las características positivas y negativas asociadas a tal competencia específica desde la perspectiva psicosocial asumida...” (Miranda, 2005, p.4).

La actividad física proporciona un acrecentamiento de la condición física y progreso de la composición corporal; siendo fundamental la información acerca de programas que permitan la salud. La actividad física permitirá hacer frente a las enfermedades (Flores, Coila, Ccopa, Yapuchura y Pino, 2021;).

Moral (2017) resalta las definiciones ya existentes de las conductas de actividad física de las personas que se encuentran hondamente ceñidas por la prevalencia de distintos aspectos en el campo de la psicología. La atribución también observada en los estudios que examinan las influencias de la actividad física de niños y adolescentes habiendo teorías y modelos que exponen y siembran la destreza de actividad física en niños y adolescentes.

El trabajo se justifica por hacer un diagnóstico de la autoestima profesional y el nivel de actividad física de los estudiantes de la escuela profesional, siendo que los resultados permitirán diseñar programas de autoestima en ellos estudiantes de educación física. El objetivo general del trabajo fue establecer la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima profesional de los estudiantes de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

## METODOLOGÍA

El estudio empleó una metodología cuantitativa, de tipo no experimental, utilizando el método hipotético deductivo y el diseño correlacional. Para la recolección de datos de la actividad física se empleó el Internacional Physical Activity Questionario – IPAQ versión corta y para evaluar la autoestima profesional un Cuestionario validado respectivamente, con una confiabilidad del 0,960 en el Alfa de Cronbach. La población estuvo conformada por los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación física UNSCH, el muestreo fue intencional no probabilístico, contando como muestra a 64 estudiantes matriculados en la asignatura de Fisiología del ejercicio de la serie 400. Para el tratamiento estadístico descriptivo se empleó las frecuencias y porcentajes y para el tratamiento de la estadística inferencial se empleó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

## RESULTADOS

**Tabla 1**

### Nivel de actividad física y autoestima profesional

	Nivel de Actividad Física		Autoestima profesional	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	4,7	2	3,1
Moderado/ medio	14	21,9	13	20,3
Alto/a	47	73,4	49	76,6
Total	64	100,0	64	100,0

### Interpretación

En la tabla 1 se presenta los resultados del nivel de actividad física en los estudiantes, el 73,4% reporta nivel alto, el 21,9% nivel moderado y el 4,7% nivel bajo. En cuanto al autoestima profesional, se presenta los resultados en los estudiantes de educación física son el 76,6% reporta una autoestima profesional alta, el 20,3% nivel medio y el 3,1% en nivel bajo. Estos resultados nos muestran que la autoestima profesional de los estudiantes actuales de la carrera de educación física es buena.

**Tabla 2**

### Cruzada entre la actividad física y la autoestima profesional

Actividad física	Autoestima profesional	Autoestima profesional			Total
		Baja	Media	Alta	
Bajo	Recuento	0	3	0	3
	% dentro de Autoestima profesional	0,0%	23,1%	0,0%	4,7%
Moderado	Recuento	0	4	10	14

	% dentro de Autoestima profesional	0,0%	30,8%	20,4%	21,9%
Alto	Recuento	2	6	39	47
	% dentro de Autoestima profesional	100,0%	46,2%	79,6%	73,4%
TOTAL	Recuento	2	13	49	64
	% dentro de Autoestima profesional	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Interpretación

La tabla 2 muestra las intersecciones entre la actividad física y la autoestima profesional, sistematizando los resultados en columnas la autoestima profesional y en forma horizontal los niveles de actividad física. Se observa que sólo 02 estudiantes están en la intersección de baja autoestima profesional con alto nivel de actividad física. En la autoestima profesional media encontramos a 06 estudiantes con nivel alto de actividad física, 04 estudiantes en el nivel moderado de actividad física y 03 estudiante con nivel bajo de actividad física. En la autoestima profesional alta encontramos a 39 estudiantes con nivel de actividad física alta y a 10 estudiantes con nivel moderado de actividad física.

En cuanto a la correlación de las dos variables, los resultados señalan que existe una correlación baja de  $Rho = 0,269$  con un nivel de significativa bilateral de  $p=0,032$ . Este resultado nos permite rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

## DISCUSIÓN

Los niveles de actividad física son afectados por el tiempo de exposición ante el ordenador con un promedio mayo a las 6 horas por día, afectando en la postura sobre todo incrementando el índice lordótico (Meneses y Perez 2021). La actividad física y la apariencia física son elementos fundamentales en la autoestima personal, lo que del mismo modo se reflejará en la autoestima profesional.

En la tabla 1, se presenta los resultados del nivel de actividad física en los estudiantes, el 73,4% reporta nivel alto, el 21,9% nivel moderado y el 4,7% nivel bajo. En cuanto al autoestima profesional, se presenta los resultados en los estudiantes de educación física son el 76,6% reporta una autoestima profesional alta, el 20,3% nivel medio y el 3,1% en nivel bajo. En contraste, Iraheta y Álvarez (2020) señalo que los valores de autoestima y actividad física preocupantes en escolares. En caso de la autoestima el 52,9% tiene una condición baja, el 43,1 autoestima promedio y el 4,0% alta autoestima. Mientras en la actividad física el 53,7% muestra bajo nivel, 43,8 valores medios y el 2,5 valor alto, ya que por diversos factores: como el desarrollo propio de los estudiantes, las condiciones socioculturales. Se reportó una relación de la autoestima y la actividad física. Un efecto directo significativo de la autoestima sobre la intención de realizar Actividad Física. Tiene sentido pensar que los adolescentes que tengan un buen concepto y valoración de sí mismos muestren más intención de realizar AFD que aquellos que no se valoran positivamente (Franco, Coterón, & Gómez, 2017). Nuestros resultados corroboran los resultados de Franco y colaboradores, señalando que existe relación entre estas dos variables, y que el nivel alto de actividad física se relaciona con el nivel alto de autoestima.

Los resultados del nivel de actividad física en los estudiantes, el 73,4% reporta nivel alto, el 21,9% nivel moderado y el 4,7% nivel bajo. Por coincidencia, Longa y Villanueva, (2020) reportan haber encontrado la autoestima en docentes de educación inicial de instituciones educativas particulares, al 40,12% en alta autoestima, al 31,27% autoestima promedio y al 28,61% baja autoestima, destacando que los estudiantes de educación física están entre el parámetro alto y medio, por lo que concordamos y refrendamos esos resultados. Los beneficios de la actividad física son ampliamente reconocidos por numerosos estudios, como en la mejora de la integración social, salud física y psicológica y mejora la autoestima, al parecer resultan ser insuficientes para que la población percibir dichos efectos positivos (Marinez, Santaella, & Rodríguez, 2021). Nuestros resultados señalan que el 73,9% de estudiantes de la escuela profesional de educación física, tiene un nivel alto de actividad física, a pesar de haber estado en un contexto de pandemia y aislamiento; pero no solo debe quedar en realizar y mantenerse activo, sino se una fuente de inspiración y motor de programas de actividad física en su comunidad.

En base a la autoestima profesional, se presenta los resultados en los estudiantes de educación física son el 76,6% reporta una autoestima profesional alta, el 20,3% nivel medio y el 3,1% en nivel bajo. Por otro lado, según Martínez (2022), señalo que en sus resultado por parte de la autoestima el 42,2% se encuentran en una autoestima moderada, el 29,7% en un nivel alto y el 28,1% en un nivel bajo. Llegando a la conclusión que la actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes. Miranda (2005) quien “demuestra en sus estudios sobre adultos que una alta autoestima está asociada con una productividad referida al rendimiento académico, creatividad o liderazgo; una baja autoestima es característica de un perdedor, poco creativo y más bien un seguidor” (p.6).

## CONCLUSIÓN

En conclusión, existe una baja correlación significativa, los resultados señalan que existe una correlación baja de  $Rho = 0,269$  con un nivel de significativa bilateral de  $p=0,032$ . en los estudiantes de la escuela profesional de educación física, también la actividad física influye en la imagen corporal, al estado de aptitud física, estado de ánimo, aspectos que fortalece a la autoestima, ya que es un elemento fundamental en el estilo de vida que puede repercutir en la autoestima profesional, un profesional con una alta autoestima será seguro de su labor docente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avendaño, K. (2014). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol..* [Tesis de Maestría, Universidad Universidad Rafael Landívar, Madrid] <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Durán, J. y Crispin, D. (2020). Influencia De La Autoestima En El Rendimiento Académico De Estudiantes De La Carrera De Medicina De La Universidad Mayor De San Andrés. *Revista Médica La Paz*, 26(2), 9-15. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-89582020000200002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582020000200002&lng=es&tlng=es).
- Enriquez Del Castillo, L., Cervantes, N., Candia, R. y Flores, L. (2021) Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos: su relación con la actividad física en adultos. *Retos*. 41, 674–683. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.83067>.
- Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. C. (2021). Autoestima y agresividad. *Revista AVFT*, 81-87. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675747>



- Franco, E., Coterón, J., y Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922004>
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yapuchura, C. y Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 175-185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Gob.pe. (13 de Agosto de 2021). *Plataforma digital única del estado peruano*. Las diez carreras mejor pagadas a jóvenes universitarios en Perú: <https://n9.cl/n1x1u>
- Iraheta, B. y Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez. *MHSalud*, 17(1), 1-15. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Martínez, N., Santaella, E. y Rodríguez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Revisión bibliográfica. Retos*, (39), 829-834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Martínez, R. (2022) *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez\\_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Meneses, B., y Perez, C. (2021). Nivel de actividad física y alteraciones posturales de la columna vertebral asociados a la jornada laboral en administrativos universitarios: estudio transversal. *Fisioterapia*, 43(6), 326-332. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.004>
- Miranda, C. (2005). La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3(1), 858-873. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55130179>
- Muñoz, G. S. (2021). *El papel de la autoestima en el logro académico universitario*. Tenerife: Universidad de La Laguna.
- Moral, L. (2017). Teorías y modelo que explican y promueven la práctica de la actividad física en niños y adolescentes. *Educación y futuro*, 177-208 <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.294541>
- Portillo, V., Ávila, J. y Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149 <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
- Tipán, M. (2017). *La Autoestima y El Rendimiento Académico En El Bachillerato de la sección nocturna de la Unidad Educativa "Natalia Jarrín", Cayambe, Provincia De Pichincha* [Tesis de Maestría, Universidad Central de Ecuador] <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12483/1/T-UCE-0010-087-2017.pdf>