

La autoestima y su relación con el nivel de actividad física en estudiantes

Self-esteem and its relationship with the level of physical activity in students

Diego Javier Mayorga Ortiz¹ , Christian Mauricio Sánchez Cañizares¹ , William Rubén Mayorga Ortiz¹ , Rosita Gabriela Flores Robalino¹ 

¹ Universidad Técnica de Ambato, Ambato – Ecuador

Correo correspondencia: dj.mayorga@uta.edu.ec, cm.sanchezc@uta.edu.ec, wmayorga9465@uta.edu.ec, rg.flores@uta.edu.ec

Información del artículo

Tipo de artículo:
Artículo original

Recibido:
10/07/2023

Aceptado:
30/09/2023

Publicado:
31/10/2023

Revista:
DATEH



Resumen

El objetivo del presente estudio es relacionar la autoestima con el nivel de actividad física en los estudiantes de segundo nivel de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia de 35 estudiantes de una población total de 800 estudiantes de la carrera en mención. Se utilizó un enfoque cuantitativo con el que se analizó los datos numéricos obtenidos a través del test de autoestima de Rosenberg, además se midió el nivel de actividad física con el test IPAQ con el que nos permitió medir el nivel de actividad física de los estudiantes. Por su diseño no experimental ya que no se manipularon las variables. Por su alcance correlacional para determinar si la actividad física incide en la autoestima de los estudiantes. De campo ya que se realizó la recopilación de los datos en fuentes primarias con el propósito de analizar el nivel de autoestima y la actividad física en los estudiantes de segundo nivel de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. De corte transversal ya que se utilizó una sola vez los test estandarizados. Hipotético deductivo para determinar la relación entre la actividad física y la autoestima. Por lo tanto, podemos decir que según los datos obtenidos la autoestima y el nivel de actividad física están relacionadas y existe una incidencia importante para que los estudiantes tengan una autoestima alta como se pudo contrastar en los resultados. Por lo que es de suma importancia realizar actividad física, siempre y cuando se lo haga de forma moderada y adecuada, con lo que las personas mejorarán su estilo y calidad de vida.

Palabras clave: Autoestima, actividad física, estudiantes.

Abstract

The objective of the present study is to relate self-esteem with the level of physical activity in second level students of the Physical Activity and Sport Pedagogy Career. The sampling was non-probabilistic by convenience of 35 students out of a total population of 800 students of the degree program in question. A quantitative approach was used to analyze the numerical data obtained through the Rosenberg self-esteem test, and the level of physical activity was measured with the IPAQ test, which allowed us to measure the level of physical activity of the students. Due to its non-experimental design, since the variables were not manipulated. Because of its correlational scope to determine whether physical activity has an impact on students' self-esteem. Field study, since data was collected from primary sources with the purpose of analyzing the level of self-esteem and physical activity in second level students of Physical Activity and Sport Pedagogy. Cross-sectional since the standardized tests were used only once. Hypothetical deductive to determine the relationship between physical activity and self-esteem. Therefore, we can say that according to the data obtained, self-esteem and the level of physical activity are related and there is an important incidence for students to have a high self-esteem as could be contrasted in the results. Therefore, it is of utmost importance to perform physical activity, as long as it is done in a moderate and adequate way, with which people will improve their lifestyle and quality of life.

Keywords: Self-esteem, physical activity, students.

Forma sugerida de citar (APA): López-Rodríguez, C. E., Sotelo-Muñoz, J. K., Muñoz-Venegas, I. J. y López-Aguas, N. F. (2024). Análisis de la multidimensionalidad del brand equity para el sector bancario: un estudio en la generación Z. Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía, 14(27), 9-20. <https://doi.org/10.17163/ret.n27.2024.01>.

INTRODUCCIÓN

El propósito de la siguiente investigación es identificar el nivel de la autoestima en los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y la relación con el nivel de actividad física, la autoestima según Villalba y Calderín (2021) juega un papel crucial en el desarrollo de los estudiantes. Según el informe de la OMS en Ecuador las enfermedades no transmisibles en 2014, que el promedio de muerte en la población es entre los 30 y 70 años producida por enfermedades no transmisibles es de 12 %. Debido a la inactividad física, se asocia enfermedades no trasmisibles como la hipertensión arterial, con una prevalencia del 30,6 % en varones, 22,8 % en mujeres. El sedentarismo de la población ha incidido en la obesidad en 15,2 % en varones, 27,4 % en mujeres. Villalba et al. (2021). Las investigaciones han demostrado que los estudiantes con niveles más altos de autoestima tienen más probabilidades de participar en actividades físicas y mantener un estilo de vida saludable. Además, la autoestima es esencial para el éxito académico, las relaciones sociales y el bienestar general de los estudiantes. Existe un fuerte vínculo entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes. Los estudios han demostrado consistentemente que participar en actividad física regular puede aumentar los niveles de autoestima en las personas (Villalobos, 2017). Por lo tanto, promover la actividad física entre los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte puede tener un impacto positivo en sus niveles de autoestima y bienestar general (Lizarazo et al., 2020). Las estrategias para mejorar la autoestima y aumentar los niveles de actividad física en los estudiantes pueden incluir la creación de un entorno de aprendizaje positivo y de apoyo que fomente la actividad física y promueva un sentido de pertenencia (Villalobos, 2017). Además, la incorporación de técnicas de atención plena y reducción del estrés en las clases de pedagogía de la actividad física y el deporte puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en sus niveles de autoestima (Avendaño, 2019).

MATERIAL Y MÉTODOS

Área de estudio

El trabajo de investigación se realizó en la Universidad Técnica de Ambato, en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en el Segundo Nivel.

Enfoque cuantitativo

Porque se va a analizar datos numéricos obtenidos a través del test de autoestima de Rosenberg, el que nos permitirá obtener el nivel de autoestima en que se encuentran los estudiantes y nos permitirá obtener datos estadísticos para

la investigación, además se medirá el nivel de actividad física con el test IPAQ mismo que nos permitirá medir el nivel de actividad física de los estudiantes. Por lo tanto, Consiste en verificar hipótesis desde un punto de vista probabilístico y desarrollar teorías generales a partir de ellas si son aceptadas y probadas en diversas circunstancias. Las estadísticas tienen herramientas cuantitativas para probar estas hipótesis y aceptarlas o rechazarlas con cierto grado de certeza. Por lo tanto, después de hacer una observación, generamos una hipótesis que la contrasta y sacamos conclusiones que se pueden extraer de este contraste de hipótesis Guerrero Dávila, G. (2015)

Por su diseño no experimental

Debido a que no se manipulará las variables de estudios, por lo que no se inducirá ningún cambio en las mismas, las cuales se las observará en su ambiente natural con la finalidad de obtener resultados reales. Según Sampieri R. et al. (2014) En un estudio no experimental no se crea una situación, sino que se observa una situación existente, pero no provocada intencionalmente por la persona que la realiza en el estudio. Las variables independientes existen en estudios no experimentales y no se pueden manipular. Estas variables y sus efectos ya han ocurrido, por lo que no puede controlarlas directamente ni verse afectado por ellas.

Por alcance correlacional

En esta investigación se correlacionará el nivel de la autoestima con el nivel de actividad física en el estudiante, mediante esta correlación se obtendrá datos particulares que nos permita ofrecer soluciones a las deficiencias encontradas y posteriormente modificarlas con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Para la correlación de variables (ya sea en ciencias físicas o sociales), al realizar un experimento de acuerdo a este plan de investigación, lo primero que debemos hacer es medir el valor de la variable dependiente. Luego "exponer" (asociar) a la variable independiente. En tercer lugar, mide los cambios inducidos en la dependiente. Estos resultados nos dan información para ver si la hipótesis (que necesitamos para conectar estas dos variables) está probada o refutada. Ackerman, S. (2013).

De campo

Ya que se realizó la recopilación de los datos en fuentes primarias con el propósito de analizar el nivel de autoestima y la actividad física en los estudiantes de segundo nivel de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Al respecto Monroy Mejía, M. D. L. Á. y Nava Sanchezllanes, N. (2018) Esto posibilita tocar y observar directamente el tema de investigación, así como recoger

testimonios que permitan comparar la teoría y la práctica en busca de la verdad objetiva. La información se puede recopilar por contacto directo con el objeto de investigación y se puede obtener información empírica. Los más comunes son las observaciones, guías de observación, diarios de campo, entrevistas y cuestionarios.

Corte transversal

En esta investigación se realizó la recopilación de la información a través de la aplicación de una sola vez de los test estandarizados previo a la firma de consentimiento informado a los estudiantes de segundo nivel de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte, en el período abril – septiembre 2023.

Hipotético deductivo

Esta investigación se realizó a través del análisis de forma lógica para comprobar el nivel de la autoestima y como se relaciona con el nivel de actividad física, para acoplarse en las necesidades que se presenten en el estudiante tanto a nivel psicológico como físico. Las hipótesis científicas no surgen de la observación, sino que son creaciones de la mente humana, hechas como especulaciones para ver si los eventos o fenómenos naturales pueden explicarse mejor si se aceptan. Por regla general, el requisito previo para su aceptación era la confirmación de los hechos. Se requiere experiencia para enfrentar hipótesis y sacar conclusiones de ellas en forma de suposiciones preliminares comparadas con hechos. Los defensores de este método argumentan que también es una creencia común en la ciencia. Su paso característico es derivar una hipótesis y compararla con la realidad para determinar si la hipótesis es confirmada o refutada. Martínez Ruiz, (2012)

Población y muestra

La población que se ha tomado es la Carrera de Pedagogía y la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato la misma que consta de 800 estudiantes. De los cuales se han tomado como muestreo no probabilístico por conveniencia de 35 estudiantes del segundo nivel. En el muestreo no probabilístico, la selección de la muestra no depende de probabilidades sino de causas relacionadas con las características del estudio y los objetivos del investigador (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008b). El procedimiento aquí no es mecánico, no se basa en fórmulas probabilísticas, sino que depende del proceso de toma de decisiones del investigador o grupo de investigadores, y por supuesto la muestra seleccionada está sujeta a otros criterios de investigación. Sampieri, R. et al. (2014)

Recolección de datos. Para la recolección de datos de la autoestima se utilizó la escala de autoestima de Coopersmith, el mismo que consta de 58 ítems en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”, los cuales permiten medir el nivel de percepción del estudiante en cuatro áreas de autoestima general, autoestima social, familiar y escolar. Se utilizó también el test de IPAQ que es un cuestionario con validez y fiabilidad aceptado internacionalmente, sirve para medir el nivel de actividad física de 15 a 69 años de edad, el mismo que consta de 7 ítems de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa), tomado de los últimos siete días, teniendo en cuenta las horas de trabajo en las que pasa sentado hasta las actividades de caminar en el día.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la investigación, se lo obtuvo del análisis de la escala de autoestima de Coopersmith, obteniendo los siguientes resultados:

<i>Resultados de la autoestima de copersmith</i>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
autoestima muy baja	1	3,0	3,0	3,0
autoestima baja	1	3,0	3,0	6,1
autoestima normal	10	30,3	30,3	36,4
autoestima alta	6	18,2	18,2	54,5
autoestima muy alta.	15	45,5	45,5	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Tabla 1. Nivel de autoestima en los estudiantes

En relación con la variable del nivel de la autoestima, el porcentaje obtenido en los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte, fue que el 45% presento una autoestima muy alta, el 48,5% una autoestima alta y moderada, y solo el 6% una autoestima baja y muy baja, resultados que coinciden con la investigación realizada por Espín (2022) que aporta que los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, mantienen una buena autoestima, debido a su nivel alto actividad física, lo que aporta para beneficio de su salud mental.

<i>Nivel de actividad física</i>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inactivo	3	9,1	9,1	9,1
Moderado	11	33,3	33,3	42,4
Alto	19	57,6	57,6	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Tabla 2. Nivel de actividad física en los estudiantes de la PAFD

En relación con la variable de la actividad física, se determinó que el 90,9% presenta un nivel de actividad física entre moderado y alto. Datos que coinciden con lo señalado por Buri et al. (2020) que indica que el nivel alto de actividad física, en el caso de la carrera de Ciencias de la Educación mención Cultura Física se mantuvo igual inclusive durante la pandemia por COVID-19. La participación en actividades físicas y deportivas puede ser beneficiosa, es importante reconocer que la competencia y habilidades en el campo también se basan en aspectos académicos y pedagógicos, aprendidos al cursar en la carrera.

Para realizar la correlación entre las dos variables: la imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes, se realizó la correlación de Spearman. Donde se obtuvo un $Rho=0,436$, es decir que la relación entre las variables es directamente proporcional y de intensidad moderada, con un p-valor estadístico menor de 0,05, por lo que, además, es estadísticamente significativa. Esto quiere decir que a medida que aumenta el nivel de la autoestima, también aumenta el nivel de actividad física. Resultados que coinciden con la investigación realizada por Franco et al. (2017) que señala el nivel actividad física actúa como un el rol mediador en la autoestima. Una autoestima saludable puede influir positivamente en la motivación de los estudiantes para participar en actividades físicas. Cuando los estudiantes tienen una buena autoestima, se sientan seguros y confiados en sus habilidades para realizar actividad física, lo que motiva a mantener un nivel regular de ejercicio.

CONCLUSIONES

Una vez realizada la evaluación de las dos variables se pudo identificar que los niveles de actividad física y la autoestima son altos en su mayoría por lo que se puede evidenciar que existe una correlación entre las dos variables permitiendo a los estudiantes tener muy buena salud física y mental.

El nivel de actividad física promueve un alto nivel de autoestima por lo que es importante incentivar a los estudiantes y la colectividad en general a la realización de actividad física y con ello contribuir a un estilo de vida saludable. Teniendo en cuenta que para ello lo importante es buscar actividades que permitan recrearse y realizarlas a su ritmo según sus características físicas para que así tengan la motivación adecuada a la hora de realizar actividad física.

El realizar actividad física actúa como factor protector en los estudiantes de la Carrera de la Actividad Física y Deporte al estar inmersos en la Carrera están constantemente en movimiento lo que les ha permitido vivenciar el proceso de mantenerse activos y esto ha contribuido a que tengan altos niveles de autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, S. (2013). Metodología de la investigación. Buenos Aires, Argentina: Ediciones del Aula Taller. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uta/76246?page=67>.
- Avendaño Castro, A. J. (2019). La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué.
- Buri, F. N. A., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Navarro, W. H. B. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(11), 163-176.
- Cruz del Castillo, C. y Olivares Orozco, S. (2014). Metodología de la investigación. México D.F, Mexico: Grupo Editorial Patria. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uta/39410?page=159>
- Espín Macías, K. I. (2022). La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 9(2), 1-15.
- Guerrero Dávila, G. (2015). Metodología de la investigación. México D.F, Mexico: Grupo Editorial Patria. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uta/40363?page=59>.
- Hernández Sampieri R. et al., (2014) Metodología de la investigación 6ta edición.
- Lizarazo López, M. et él. (2020) 6. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares

- (n.d.)
www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/
- Lozano Guillen, R. y Gutiérrez Guamaní O. Autoestima profesional y actividad física en Estudiantes de la educación física de la UNSCHDOI: <https://doi.org/10.54943/lree.v2i2.237>
- Martínez Ruiz, H. Metodología de la investigación. ed. México, D.F: Cengage Learning, 2012. 282 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/uta/39957?page=95>. Consultado en: 09 Jun 2023
- Monroy Mejía, M. D. L. Á. y Nava Sanchezllanes, N. (2018). Metodología de la investigación. México, D.F, Grupo Editorial Éxodo. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uta/172512?page=107>.
- Tulio Guterman - 2. La autoestima en la Educación Física - EFDeportes. (n.d.) Recuperado June 3, 2023, de www.efdeportes.com
- Villalobos F, Vinuesa A, Pedret R, Reche A, Domínguez E, Arijá V; Equipo de investigación «Pas a Pas». Efecto de un Programa de actividad física sobre la autoestima en sujetos con enfermedades crónicas. Ensayo de intervención comunitaria «Pas a Pas» www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6839204/
- Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Rodríguez-Fernández, S., Cofré-Bolados, C., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., & Muros-Molina, J. J. (2017). Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. Revista médica de Chile, 145(3), 299-308.