"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

DE "EDUCACIÓN FÍSICA" - HUANCAVELICA

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)

Trabajo de Investigación

Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

AUTORES

CONDORI CENCIA, Jaime

CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika

ASESOR

Lic. MENDOZA FLORES, César

PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE

EDUCACIÓN FÍSICA

Línea general de investigación: Educación de la Corporeidad y Motricidad

HUANCAVELICA - PERÚ

2023

Dedicatoria

A mis padres Faustina y Nazario, por su gran interés, amor, paciencia y su indesmayable apoyo que me motiva y hace perseverar para el logro de mis metas personales y profesionales.

Elika

A mi pequeña hija Zahori Milagros, amor de mi vida, motivo de mi superación y logro de este anhelo de concluir el presente trabajo de investigación.

Jaime

Agradecimiento

Con gran gratitud y estimación a nuestros grandes maestros del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física – Huancavelica, quienes nos brindaron sus tiempos, sus esmeros y profesionalismo en el desarrollo de nuestra formación profesional, y el logro de nuestras aspiraciones como docentes de tan importante área que es la Educación Física.

A los jóvenes estudiantes del Cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "América" del distrito de Ascensión Huancavelica, por habernos brindado su tiempo y apoyo permanente en el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación educativa, a ellos y ellas nuestra gratitud.

Introducción

Señores miembros del Jurado Evaluador; dejamos a vuestra consideración el presente Trabajo de Investigación Educativa titulada: Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2023, una investigación basada en el enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo y diseño pre experimental, realizado en el marco de la línea de investigación Educación de la Corporeidad y Motricidad, y Reglamento de Titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógico de Educación Física – Huancavelica, con el objetivo de determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, cuya sustentación, defensa y evaluación conducirá a la obtención del Título de Profesor de Educación Física.

El desarrollo de las diferentes etapas de la investigación se ha organizado en cuatro capítulos, que se describe a continuación: El I Capítulo, corresponde al planteamiento y formulación del problema de investigación, en la que se realiza la descripción de la realidad problemática identificada a partir de un análisis empírico y teórico, en base al cual se ha formulado el siguiente problema de investigación, ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?, por otro lado, se han planteado los objetivos y justificación de la investigación. En el II Capítulo, se presenta el marco teórico y conceptual, para lo cual se ha revisado y descrito los antecedentes del tema investigación realizados en contextos internacionales, nacionales y regionales, asimismo, las bases teóricas que sustentan el problema de investigación, y el marco conceptual. En el III Capítulo, se ha realizado la fundamentación de la metodología de investigación realizada, en la que se describe el tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado, el diseño de investigación, del mismo modo se describen a la población, la muestra y la técnica de muestreo, asimismo

la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos. En el IV Capítulo, que corresponde a los resultados de la investigación, se presenta el análisis descriptivo de los datos recogidos, así como la comprobación de las hipótesis de investigación mediante el análisis estadístico inferencial de datos, la interpretación y discusión de los resultados obtenidos que muestran en tablas y figuras, y finalmente las conclusiones y las recomendaciones de la investigación.

Finalmente, se ha organizado los anexos de la investigación, donde se muestra las evidencias que demuestran la ejecución de la investigación, en las que se incorporan resoluciones, oficios, la base de datos, matriz de consistencia, validación del instrumento, base de datos, registros fotográficos, entre otras de importancia y pertinencia.

Los autores

Índice

Dedicatoria ii

Agradecimiento iii

Introducción iv

Índice vi

Índice de tablas ix

Índice de figuras x

Resumen xi

Abstract xii

CAPÍTULO I 13

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13

1.1. Descripción de la realidad problemática 13

1.2. Formulación del problema 14

1.2.1. Problema General 14

1.2.2. Problemas Específicos 14

1.3. Objetivos de la investigación 15

1.3.1. Objetivo General 15

1.3.2. Objetivos Específicos 15

1.4. Justificación de la investigación 15

CAPÍTULO II 18

MARCO TEÓRICO 18

2.1. Antecedentes de la investigación 18

2.1.1. Internacional 18

2.1.2. Nacional 21

2.1.3. Regional 24

2.2. Bases teóricas 26

2.3. Definiciones de términos 31

2.4. Formulación de hipótesis 34

2.4.1. Hipótesis General 34

2.4.2. Hipótesis Específicas 34

2.5. Identificación de variables 35

2.6. Operacionalización de variables 36

CAPÍTULO III 37

METODOLOGÍA 37

3.1. Diseño Metodológico 37

3.1.1. Tipo y nivel de investigación 37

3.1.2. Método de investigación 37

3.1.3. Diseño de investigación 38

3.1.4. Línea de investigación 38

3.1.5. Población, Muestra y Muestreo 38

3.1.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 39

3.1.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos 39

CAPÍTULO IV 40

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 40

4.1. Presentación de datos 40

4.2.1. Análisis descriptivo de datos 40

4.3. Análisis inferencial 45

4.3.1. *Contrastación de hipótesis* 46

Conclusiones 55

Recomendaciones 58

Referencias bibliográficas..... 60

Anexos 64

Índice de tablas

Tabla 1 Clasificación de la gimnasia 34

Tabla 2 Prueba de entrada y salida de imagen perceptiva 40

Tabla 3 Prueba de entrada y salida de imagen afectiva 41

Tabla 4 Prueba de entrada y salida de imagen cognitiva 42

Tabla 5 Prueba de entrada y salida de imagen conductual 43

Tabla 6 Prueba de entrada y salida de imagen corporal 44

Tabla 7 Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen perceptual 47

Tabla 8 Comprobación de hipótesis específica 1 sobre imagen perceptual 48

Tabla 9 Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen afectiva 48

Tabla 10 Comprobación de hipótesis específica 2 sobre imagen afectiva 49

Tabla 11 Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen cognitiva 50

Tabla 12 Comprobación de hipótesis específica 3 sobre imagen cognitiva 51

Tabla 13 Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen conductual .. 51

Tabla 14 Comprobación de hipótesis específica 4 sobre imagen conductual 52

Tabla 15 Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen corporal 53

Tabla 16 Comprobación de hipótesis general sobre imagen corporal 54

Índice de figuras

Figura 1 Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen perceptiva 41

Figura 2 Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen afectica 42

Figura 3 Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen cognitiva..... 43

Figura 4 Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen conductual 44

Figura 5 Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen corporal 45

Resumen

El presente Trabajo de Investigación titulada: Gimnasia Básica y Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, cuyo objetivo es determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, nivel explicativo, cuyo diseño es el pre experimental, realizado en una muestra de 23 estudiantes del Cuarto Grado, de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión – Huancavelica, en las que se aplicó la propuesta de intervención a través de la gimnasia básica, cuyo desarrollo inicial y final se observó utilizando una escala de valoración, el mismo que se analizó estadísticamente obteniendo como resultado un p-valor equivalente a 0,000, el mismo que es menor que el valor de significancia o α 0,05 por lo que rechazó la Hipótesis nula (Ho) y se aceptó la hipótesis alterna (Ha), llegándose a la conclusión de que la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, lo que significa que la aplicación de la gimnasia básica programada surte efectos positivos en la mejora del esquema corporal y por consiguiente en la percepción de la imagen corporal.

Palabras clave: imagen perceptual, actitudinal, cognitiva y comportamental

Abstract

This Research Work titled: Basic Gymnastics and Improvement of Body Image in Students of the Educational Institution América - Huancavelica, 2022, whose objective is to determine the influence of basic gymnastics in improving body image in students of the educational institution América - Huancavelica, 2022, corresponds to a research with a quantitative approach, of the applied type, explanatory level, whose design is pre-experimental, carried out in a sample of 23 Third Grade students, from the América Educational Institution of the district of Ascensión - Huancavelica , in which the intervention proposal was applied through basic gymnastics, whose initial and final development was observed using an assessment scale, which was statistically analyzed obtaining as a result a p-value equivalent to 0.000, the same as is less than the significance value or α 0.05, so the null hypothesis (Ho) was rejected and the alternative hypothesis (Ha) was accepted, reaching the conclusion that basic gymnastics positively influences the improvement of body image. in students of the educational institution América - Huancavelica, 2022, which means that the application of basic programmed gymnastics has positive effects in improving the body schema and consequently in the perception of body image.

Keywords: perceptual, attitudinal, cognitive and behavioral imag

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Actualmente, la preocupación por la imagen corporal es un tema que se está tornando de mucha importancia y la necesidad de su conocimiento y conservación va en crecimiento en todas partes del mundo, para esto, uno de los factores principales es el incremento de los trastornos y deterioro corporal de la población, causado por el confinamiento social que ha vivido la sociedad como producto de la pandemia que ha provocado el coronavirus (COVID-19), que ha debilitado la vida natural de la personas y provocado el incremento de vida sedentaria, el mismo que ha generado el deterioro de la salud pública por el incremento del sobre peso y la obesidad en diferentes grupos etarios de la población. Esta situación queda confirmada cuando la Organización Mundial de la Salud OMS, citado por (Rubio y Lesmes, 2020 p. 123), señala que la "Obesidad es una enfermedad crónica asociada a incremento de la morbimortalidad en el mundo, y el impacto con la pandemia de COVID-19 puede suponer un nuevo reto sanitario" (p. 123).

En esta misma línea, de acuerdo con Leal, Nucera, Schmidt, y Suárez (2020), en tiempos actuales es muy notorio en nuestra sociedad:

> La preocupación exagerada por conseguir una imagen corporal adecuada a la estética de hoy en día, constituye una problemática de salud emergente en nuestra sociedad, motivo por el cual, el interés de los estudios sobre alteraciones en la percepción de la imagen corporal sigue creciendo. (Leal, Nucera, Schmidt, y Suárez, 2020 p.22)

En este sentido, la imagen corporal se está tornando en una situación de gran atención ya que las alteraciones de la imagen corporal, como la insatisfacción corporal o las distorsiones perceptivas corporales, se están vislumbrando con mayor frecuencia.

Haciendo una revisión a diferentes estudios e investigaciones en relación a la imagen corporal, podemos encontrar diferentes términos vinculantes que han sido utilizados para describir la imagen corporal, entre algunas de ellas se encuentran: esquema corporal, conciencia corporal, satisfacción corporal, estima corporal, apariencia corporal, entre otras.

En términos generales, la imagen corporal reside en el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo, es decir, en la manera que uno se ve y se imagina a sí mismo.

En este sentido, uno de los problemas que se observan en la actualidad es el problema del mantenimiento, conservación y mejora de la imagen corporal, principalmente de la población de estudiantes del nivel de educación secundaria. Por ello, el objetivo fundamental de la presente propuesta de investigación será diseñar un programa gimnasia básica para los estudiantes para ayudarlos en la mejora de su imagen corporal, a través del tratamiento de las condiciones corporales, fisiológicos, condición física y la percepción de la imagen corporal.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

1.2.2.1. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?

1.2.2.2. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?

1.2.2.3. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?

1.2.2.4. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

1.3.2.1. Establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

1.3.2.2. Establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

1.3.2.3. Establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

1.3.2.4. Establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

Es obvio señalar, la gran importancia y el valor educativo de la gimnasia básica en la formación integral de los estudiantes. La gimnasia básica facilita a los estudiantes practicar una variedad de ejercicios físicos sistemáticos que favorecen al desarrollo de sus cualidades físicas, mantenimiento de su condición física, alimentación adecuada, implica también la percepción

y reconocimiento de su esquema corporal, imagen corporal, expresión corporal, etc., que se van progresivamente incorporando de acuerdo al desarrollo de los programas curriculares.

Sin embargo, durante el confinamiento social por el COVID-19, se ha observado que la totalidad de la población de estudiantes de los diferentes niveles educativos, han dejado de practicar los ejercicios físicos y otras actividades físicas habituales, situación que ha ocasionado la aparición de ciertos tipos de alteraciones y trastornos corporales, productos de la inactividad física prolongada, inadecuada alimentación, hábitos posturales inadecuados por el uso de los computadores, entre otras, que han traído como consecuencia alteraciones emocionales, frustraciones, depresión y baja autoestima.

En la actualidad, podemos observar que se ha incrementado los problemas de sobrepeso y obesidad especialmente en los niños y los adolescentes, como consecuencia éstos se ven ofuscados por querer mejorar o mantener su constitución corporal, su peso y su forma física, que muchas veces los llevan a realizar prácticas desagradables y muchas veces peligrosas, como por ejemplo fumar cigarrillos para controlar el peso, someterse a prácticas de bulimia y anorexia, consumir medicamentos muchas veces sin receta médica, etc.

A partir de los planteamientos anteriores, podemos decir que, en tiempos actuales, mantener una imagen corporal normal y sana se ha tornado en una situación difícil considerando que el período de la niñez y adolescencia son etapas en las que los cambios de imagen corporal son dinámicos debido a los cambios físicos y emocionales permanentes. Estos cambios pueden ser positivos o perjudiciales ya que se ven influenciados por los estilos de vida (actividad física y alimentación), la autopercepción (capacidades físicas, aspecto físico), el contexto sociocultural (concepción del cuerpo, atractivo físico, medios de comunicación, redes sociales) y afectivos. (Gomez & et.al, 2023)

Por otro lado, la imagen corporal tiene mucho que ver con el ejercicio físico, (Valle Raleig y otros (2019) citado por (Gomez & et.al, 2023) considera que la actividad física y la

imagen corporal provocan bienestar psicológico (p. 69). Acotando a las ideas de Raleig, podemos señalar que los beneficios de la actividad físicas son mucho más, ya que también contribuye a mantener una buena salud física, mental y emocional e inclusiva social. En este sentido con la gimnasia básica como se demuestran en los antecedentes de estudios realizados en la presente investigación, podemos señalar con claridad que el ejercicio físico influye positivamente en la imagen corporal, afirmación que ha sido constatado empírica, teórica y estadísticamente, a través de la aplicación de un programa de intervención basado en la gimnasia básica y la observación progresiva de los cambios que han producido en los estudiantes participantes en el presente estudio.

Por las consideraciones expuestas fue importante y necesario realizar la presente investigación aplicada sobre la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal basado en el diseño de investigación pre experimental, a través del cual se ha contribuido al conocimiento, mejora y mantenimiento de la imagen corporal en los estudiantes de la Institución Educativa América de Huancavelica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacional

Aguilera (2020), ejecutó la tesis: *La enseñanza de una gimnasia básica con sentido social: una sistematización de experiencias pedagógicas en las escuelas de formación deportiva de la Uniminuto,* en la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Bogotá Colombia, cuyo objetivo fue reflexionar sobre los alcances de la gimnasia con sentido social en la enseñanza de valores para la vida en niños de 8 a 11 años de la escuela de formación deportiva de la Uniminuto. Estudio desarrollado con un enfoque cualitativo, permitiendo un acercamiento directo con los actores sociales y con los fenómenos en cuestión, con el fin lograr comprender e interpretar la realidad mediante el método etnográfico, analizando el contexto en que vive cada niño. A partir de la sistematización y reflexión de esta práctica pedagógica, se afirma que la gimnasia por sí sola, cuenta con el potencial pedagógico para poder formar los patrones básicos del movimiento, las capacidades físicas condicionales y coordinativas que comprenden a un ser humano, así mismo, posee herramientas de enseñanza y aprendizaje que permiten el trabajo en equipo, la interacción social y por ende brinda la oportunidad para inculcar valores para la vida como el respeto, el juego limpio, la tolerancia y la solidaridad, en el ámbito familiar, deportivo y comunitario. Con lo cual determino que la gimnasia con un sentido social, tiene un alcance significativo ya que permite que el niño no solo mejore sus relaciones interpersonales con compañeros, familiares, sino que también sea portador de esos valores y pueda compartirlo con los demás. Dando respuesta a nuestro objetivo general el cual era reflexionar sobre los alcances de la gimnasia con sentido social en la enseñanza de valores para la vida en niños de 8 a 11 años de la escuela de formación deportiva de la Uniminuto.

Rodríguez C. I. (2019), elaboró la investigación: *Imagen Corporal y su relación con el nivel de Actividad Física y la Inteligencia Emocional en adolescentes femeninas de diferentes niveles socioeconómicos: estudio de una población Argentina,* Para optar al grado de doctora en la Universidad de Huelva de España. El objetivo del trabajo fue el de examinar la relación entre la imagen corporal, el nivel de actividad física y la inteligencia emocional, en adolescentes femeninas de diferentes escuelas y niveles socioeconómicos. Estudio realizado en una muestra de conformada por 856 estudiantes entre 15 y 18 años, (M) de 15.99 años y (DT) ±0.905, pertenecientes a escuelas secundarias de la ciudad de Catamarca (Argentina); de las cuales 541 concurrían a escuelas públicas y 315 a privadas. Según el nivel de clasificación socioeconómico, las participantes que pertenecen a las clases baja son 344; a la clase media 347y a la clase alta 165. Se utilizaron los siguientes instrumentos de evaluación, para la clasificación del nivel económico, la Family Affluence Scale (FAS), para la valoración de la Imagen corporal, el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ -34), el test de la silueta de Stunkard y Stellard y para las pruebas antropométricas, medición del peso y talla. Para evaluar la AF se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto y para valorar la Inteligencia Emocional el Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24), todos los cuestionarios validados al español. Resultados: se analizó el IMC con las tres técnicas utilizadas, determinada antropométricamente (real), y estimada a partir del peso y la talla auto reportada y por técnica de percepción por medio del Test de Figuras; los resultados demostraron, que tanto las técnicas de autoinforme como de percepción por figuras presentan diferencias ($p<.001$) con el IMC real. Las puntuaciones globales obtenidas en el cuestionario BSQ mostraron que 399 adolescentes (46.61%) tienen satisfacción por su imagen corporal, y analizadas las subescalas del cuestionario, se encontraron diferencias en Insatisfacción corporal y deseos de perder peso ($p<.05$), siendo las adolescentes de clases altas las que presentan mayores puntuaciones. En el nivel de Actividad Física se pudo establecer que del total de la

muestra 608 (71%) no realiza AFV, 655 (76.5%) no realiza AFM y 511(59.7%) no realiza caminatas, las adolescentes que concurren a escuelas privadas, realizan mayor cantidad de AFV y caminatas ($p<.05$) que las de las escuelas públicas, mientras que las de escuelas públicas realizan mayor AFM ($p<.05$), con respecto al análisis realizado con el nivel económico, se determinó que las adolescentes pertenecientes a las clases altas son las que realizan mayor cantidad de AFV, AFM y caminatas ($p<.001$). El análisis de las puntuaciones obtenidas en Inteligencia emocional, pudo establecer que el 60 % de la muestra presenta adecuada Atención, Claridad y Reparación emocional, siendo las estudiantes de escuelas públicas las mostraron las mejores puntuaciones en todos los factores ($p<.05$) y las pertenecientes a las clases bajas quienes presentan mejores puntuaciones en Reparación emocional ($p<.05$). Las adolescentes con mayor nivel de Actividad Física presentaron también una mayor insatisfacción con su Imagen corporal ($p<.05$) y una menor inteligencia emocional ($p<.05$). Conclusión: Las adolescentes de este estudio con un nivel económico alto, poseen mayor insatisfacción de su Imagen Corporal, mayor nivel de Actividad Física y menor percepción de la Inteligencia Emocional.

Carrasco (2018), realizó la investigación: *La Gimnasia Formativa en la Motricidad Gruesa de los Niños de Cuarto año de Educación General Básica de la Escuela Básica Patate,* para la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura física. en la Universidad de Técnica de Ambato de Ecuador. La investigación tuvo como objetivo investigar si la Gimnasia Formativa incide en la motricidad gruesa de los niños de Educación General Básica de la Escuela Básica Patate. Un estudio de carácter cualitativo que tuvo como eje de trabajo al investigador, que se involucró con los actores del problema para obtener la información más veraz, efectiva y natural, en el lugar de los hechos, a través de la investigación bibliográfica y la investigación de campo. La muestra de estudios estuvo constituida por 90 estudiantes de Cuarto año de Educación General Básica de la “Escuela Básica Patate”. Las conclusiones más importantes de la investigación señalan que: a). existe un índice bajo de enseñanza de Gimnasia Formativa ya

que no le toman mucha importancia en esta disciplina, provocando en los niños un déficit de habilidades motrices dando como consecuencias graves mientras avanza su edad y se ve limitadas sus capacidades físicas y b). Se ve necesario realizar un artículo científico acerca la gimnasia formativa debido a que esta disciplina influye mucho en la motricidad gruesa de los niños, ya que mediante esta ellos desarrollan sus habilidades motrices y destrezas que les ayuda en todo momento.

Espinosa y Morales (2019), realizaron la tesis: *Propuesta didáctica basada en la Gimnasia Educativa para mejorar los factores psicomotores Equilibrio y Lateralidad, en las estudiantes de segundo grado, jornada tarde del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño de la ciudad de Bogotá D.C.* para obtener grado Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte en la Universidad Libre de Bogotá Colombia. El estudio con un enfoque metodológico mixto (cuantitativo y cualitativo), que tuvo como objetivo lograr que por medio de actividades de gimnasia escolar se mejoren dos aspectos fundamentales en el desarrollo del niño como los son el equilibrio y la lateralidad, en las estudiantes de segundo grado del Colegio Magdalena Ortega de Nariño, utilizando como instrumentos el test, observación directa e indirecta y diario de campo. La conclusión más importante a la que llegó con la investigación indica que: al reafirmar las deficiencias en el equilibrio y la lateralidad se planeó y utilizó una propuesta didáctica, que consistía en la aplicación de la gimnasia educativa con ejercicios específicos como rollo corto, alto, atrás, media luna, parada de manos, mosquito, y parada de cabeza. La gimnasia educativa permite un Sistema de ejercicios con el fin de desarrollar, perfeccionar y corregir la capacidad de movimiento, siendo un medio para alcanzar la educación y disciplina física”

2.1.2. Nacional

Rodríguez K. B. (2019), realizó la tesis: *Imagen corporal y Estilos de vida en hombres universitarios de Lima,* para optar el título profesional de Licenciado en Psicología en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las dimensiones de imagen corporal y las dimensiones de estilos de vida en

hombres universitarios de Lima entre los 18 y 25 años, a quienes se les aplicó el Body Shape Questionnaire (Palomino, 2017) y el Cuestionario de Estilos de vida en Jóvenes Universitarios (Chau y Saravia, 2014). Los resultados muestran una correlación positiva y estadísticamente significativa entre malestar corporal normativo y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ($r = .24$; $p<.01$), entre malestar corporal patológico con hábitos alimentarios ($r = .20$; $p<.01$) y consumo de alcohol tabaco y otras drogas ($r = .22$; $p<.01$). La conclusión arribada, señala que la población universitaria masculina mantiene un estilo de vida el cual no se encuentra necesariamente mediado por la percepción de su IC sea favorable o desfavorable. Asimismo, según lo encontrado, existe relación entre la percepción corporal desfavorable y un mayor consumo de drogas legales o ilegales. Igualmente, se evidencia que mantienen un estilo de vida poco saludable a pesar de presentar algún antecedente de enfermedad, por lo que conlleva a efectos negativos en su salud a corto y largo plazo. Finalmente, los varones universitarios realizan algún deporte o actividad física por diversos motivos, siendo uno de ellos el mantener un estilo de vida saludable, que conlleva a mejoras tanto en su estado anímico como académico.

Yrigoín, (2019), realizón la investigación: *Imagen corporal y agresividad en estudiantes de cuarto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Naylamp – Chiclayo.* Trabajo realizado para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa en la Universidad de César Vallejo. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre Imagen Corporal y Agresividad en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Naylamp de la ciudad de Chiclayo. El estudio fue de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional y el diseño utilizado fue no experimental, de corte transversal. Realizado en una población de 43 estudiantes de secundaria del cuarto grado (19 hombres y 24 mujeres). Los datos obtenidos se recogieron con la técnica de observación y la aplicación de los instrumentos (cuestionarios: Imagen Corporal BSQ y Agresividad de Buss). Para el proceso estadístico se utilizó la fórmula de gamma para conocer el nivel de asociación de dos variables ordinales,

asimismo análisis descriptivos de las dimensiones y tablas de frecuencia en el programa spss. Los resultados encontrados muestran que existe una relación positiva fuerte entre la variable imagen corporal y agresividad, explicando que a mayor nivel de preocupación de la imagen corporal que tengan las estudiantes mayores serán los índices de agresividad que manifiesten los estudiantes. Además, se encontró que el 23% tiene una extrema devaluación por la figura corporal, el 51% de la población posee un nivel leve en la dimensión insatisfacción corporal. Asimismo, el 25% muestran un nivel alto de agresividad (Es una respuesta instrumental que proporciona castigo, de modo que es una reacción que descarga estímulos nocivos sobre otro organismo). El estudio llegó a la siguiente conclusión que la variable preocupación de la imagen corporal influye efectivamente en los comportamientos agresivos de los estudiantes del cuarto grado de secundaria.

Chero (2020) realizó la tesis: *Imagen Corporal y Autoconcepto en Adolescentes: Una revisión sistemática*, para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, en la Universidad Señor de Sipán de Pimentel Chiclayo. La investigación tuvo como principal objetivo analizar los artículos científicos de la literatura publicados en los últimos cinco años respecto a Imagen corporal y Autoconcepto en adolescentes., utilizando un tipo de investigación de revisión documental la que selecciona distintos artículos y/o tesis para recopilar, analizar y examinar información confiable, teniendo como máximo cinco años de antigüedad. El estudio aceptó dos hipótesis, la primera que postula una relación negativa entre la insatisfacción corporal y todos los subdominios del autoconcepto físico especialmente significativa con la dimensión de atractivo físico y al autoconcepto físico y general, la segunda que postula a la importancia subjetiva de la apariencia física que ejerce un efecto directo sobre la percepción del autoconcepto personal, como resultado de estas investigaciones se concluyó lo siguiente: Asencio (2020), encontró que los estudiantes mostraron significativamente mayor

autoconcepto debido a los estereotipos y perjuicios sociales, así también se concluyó que no se encontraron diferencias significativas según sexo.

2.1.3. Regional

Paucar y Machuca (2016) realizaron la investigación, *Imagen Corporal y Estado Nutricional en los Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional De Huancavelica – 2014,* con el objetivo de determinar la relación entre la imagen corporal y estado nutricional en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2014. Una investigación realizada en 108 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en los cuales se midió de la imagen corporal utilizando una escala conformada por tres dimensiones con dieciocho ítems, para la medición del estado nutricional utilizó una guía de observación basada en el índice de masa corporal. Como resultado encontraron que: un coeficiente de correlación de Pearson igual a 0,448; y un p valor de 0,00 menor que la significancia de 0,05 con lo cual se establece que existe relación positiva moderada entre la imagen corporal y estado nutricional. En conclusión, determinaron que existe relación entre la imagen corporal y estado nutricional en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica — 2014, además la relación es positiva moderada, que de acuerdo a los datos un nivel de normal en la imagen corporal tiene correspondencia con un índice de masa corporal normal en la mayoría de los casos.

Yauri y Mancha (2019), realizaron la investigación: *Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2019,* para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería en la Universidad Nacional de Huancavelica. La investigación tuvo como objetivo establecer el nivel de satisfacción de la imagen corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2019. Una investigación de tipo de investigación descriptivo – simple, nivel descriptivo, método deductivo – inductivo, diseño no experimental, transversal, muestra de 120 estudiantes; el

instrumento utilizado fue el instructivo Body Shape Questionarie de Coope, Taylor y Fairburn. Los resultados obtenidos fueron: Del 100 % de los estudiantes encuestados, 85.8% están satisfechos con su imagen corporal, 12.5% presentan insatisfacción leve, 1.7% insatisfacción moderada y ningún estudiante evidencia insatisfacción severa; según genero existe mayor porcentaje de insatisfacción con la imagen corporal en el sexo femenino y según edad existe mayor porcentaje de insatisfacción con la imagen corporal en edades entre 17-19 años; respecto al componente perceptivo 84.2% muestran satisfacción, 15.0% insatisfacción leve, 0.8% insatisfacción moderada y no se encontró estudiantes con insatisfacción severa; respecto al componente cognitivo - subjetivo 85.8% evidencian satisfacción, 12.5% insatisfacción leve, 1.7% insatisfacción moderada, ningún estudiante refleja insatisfacción severa. Finalmente, respecto al componente conductual 90.0% están satisfechos con su imagen corporal, 8.3% insatisfacción leve, 1.7% insatisfacción moderada, no se evidencia estudiantes con insatisfacción severa. Conclusión: Los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, presentan satisfacción con su imagen corporal.

Yalle y Jara (2023), realizaron el Trabajo de Investigación: *Enseñanza de la danza y desarrollo de la expresión corporal en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022*, para optar el Título de Profesor de Educación Física. La investigación, de tipo aplicada, nivel explicativa y diseño pre experimental que tuvo como objetivo, determinar los efectos de la enseñanza de la danza en la expresión corporal en los estudiantes de la Institución Educativa América – Huancavelica, 2022. El estudio se realizó en una muestra de estudios conformada por 27 estudiantes del 2° Grado de Secundaria, en los cuales se recogió los datos a través de la aplicación de una lista de cotejos. A partir del análisis estadístico, se encontró como resultado un P-valor equivalente a 0,000, menor que el valor de alfa que fue igual a 0,05, por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. En conclusión, el resultado

encontrado, permite determinar que la enseñanza de la danza origina efectos positivos en la expresión corporal en los estudiantes de la Institución Educativa América – Huancavelica, 2022

2.2. Bases teóricas

Imagen corporal. Conceptos

El término de imagen corporal (IC) ha tenido diferentes conceptualizaciones durante estos últimos años, diferentes autores han tratado de explicarlo, por ello, vamos a encontrar diferentes aproximaciones conceptuales que se presenta a continuación.

De acuerdo con Baile (2003) citado por, Jiménez, Jiménez, Arturo, y Bacardí (2016), imagen corporal:

> Es un constructo psicológico complejo, que se refiere a como la autopercepción del cuerpo genera una representación mental compuesta por un esquema corporal perceptivo, por las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas. El componente perceptual implica la exactitud de la estimación de la forma del cuerpo y la actitud y sentimientos que tienen hacia su cuerpo. (p.480).

La imagen corporal es "la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta" Schilder citado por (Vaquero, Alacid, Muyor, y López, 2012, p. 39).

Corroborando los planteamientos anteriores, respeto a la imagen corporal, tal como señala Rodríguez J. F. (2013),

> La imagen corporal es una representación mental compleja (con su correlato y organización neural), multifacética, estable, aunque en continua actualización acerca de nuestro cuerpo y su experiencia emocional. Dada su relación con el autoconcepto (físico), sus contenidos abarcan desde la estatura, la figura o silueta, el peso, el sexo, el funcionamiento corporal, la activación fisiológica y emocional o el movimiento, a la

forma de moverse, de relacionarse, el grado de expresión de la masculinidad o feminidad, de nuestras habilidades y competencias, o el estado físico y de salud. (p. 11).

Por otro lado, un concepto que incorpora las anteriores es el planteado por Tasa (2018), quien señala muy puntualmente que:

La imagen corporal es un constructo complejo que consta, fundamentalmente, de tres dimensiones: perceptiva, cognitiva-afectiva y conductual. Una definición básica de la imagen corporal podría equipararla a la imagen mental o fotografía interna de nuestro propio cuerpo, tanto de su aspecto general como de cada una de sus partes, que las personas tenemos en nuestra mente. (p. 56).

Finalmente, el planteamiento de (Duno y Acosta (2019), asevera que, en definitiva:

"La imagen corporal es la representación mental y consciente que cada individuo construye y percibe de su cuerpo. Esta se refiere a la configuración global del individuo y es influenciada por múltiples elementos como los perceptivos, cognitivos, conductuales, emocionales y culturales" (Duno y Acosta, 2019, p. 545).

La imagen corporal hace referencia a las percepciones que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, además de los que puedes hacer con tu cuerpo (Castillo et al., 2019), citado por (Ventura, 2022, pág. 743).

A partir de la conceptualización del concepto imagen corporal, desde nuestra perspectiva la imagen corporal es un tema bastante relevante ya que forma parte de un campo temático fundamental en nuestra formación inicial docente, así como para los estudiantes que participaron en la realización de la presente investigación representa un aspecto de desarrollo y formación integral que coadyuva en la autodefinición, adaptación y aceptación de su propio cuerpo, que les permita controlar, afrontar perjuicios y/o conflictos internos y externos que se puedan generar en su vida diaria. En este sentido, cuando hablamos de imagen corporal, nos estamos refiriendo a la autopercepción, actitud y sentimiento sobre los componentes de nuestro

cuerpo, en este caso de nuestro cuerpo objetivo (Físico, biológico), subjetivo (cognitivo, afectivo) y social.

Dimensiones de la Imagen Corporal

La imagen corporal está formada por diferentes componentes, Vaquero, Alacid, Muyor, y López (2013) describen muy brevemente cuatro componentes, la perceptual, el cognitivo, el afectivo y el conductual:

> El componente perceptual (percepción del cuerpo en su totalidad o bien de alguna de sus partes), el componente cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste), el componente afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo) y el componente conductual (acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción). (p. 28).

Por otro lado, Tasa (2018), señala que la imagen corporal como un hecho dificultoso está constotuido de tres dimensiones: perceptiva, cognitiva-afectiva y conductual. Como podemos observar este autor unifica la dimensión cognitiva y la efectiva.

La dimensión perceptiva.

Hace referencia a las imágenes mentales acerca del tamaño y la forma de la totalidad o de partes del cuerpo Cash y Pruzinsky (1990), citado por (Tasa, 2018). En otras palabras, vendría a ser la precisión con la que se percibe el propio tamaño y morfología corporales, respecto a medidas objetivas obtenidas en unidades del sistema métrico, como centímetros o kilogramos. La dimensión perceptiva incluye asimismo la conciencia del movimiento y de los límites del cuerpo, este último aspecto íntimamente relacionado con la silueta corporal. El hecho de percibir los movimientos del propio cuerpo como más o menos habilidosos, elegantes o gráciles también formaría parte de este componente. (Tasa, 2018, p. 56).

La dimensión cognitivo-afectiva.

También llamado dimensión subjetiva, constituida por dos componentes, que según algunos autores hablan de una dimensión cognitiva (referente a los pensamientos) y una dimensión afectiva (referente a las emociones) de la imagen corporal.

> El componente subjetivo de la imagen corporal comprende actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que generan el cuerpo y la experiencia corporal. Términos clave en esta dimensión son valoración e interpretación. La persona otorga un valor a sus percepciones acerca del propio cuerpo mediante procesos más o menos conscientes de evaluación y comparación con modelos interiorizados, valores, expectativas, contingencias ambientales, etc., que interactúan con su temperamento, sus tendencias naturales a pensar y sentir de una determinada manera. (Tasa, 2018, p. 57).

En otros términos, señala Tasa, que una persona compara su percepción corporal con aquellos materiales que configuran su marco cognoscitivo, en relación al ideal corporal o a aquello que (se) considera aceptable, bello, reprobable o feo. Así pues, el componente subjetivo de la imagen corporal se compone de cogniciones interpretativas y valorativas sobre las autopercepciones corporales. Por ejemplo, "que guapo me veo hoy" o "seguro que todo el mundo piensa que mis piernas son repulsivas" y de experiencias afectivas de placer/displacer, satisfacción/insatisfacción. Ello es de vital importancia, puesto que estos elementos tendrán su correlato en forma de comportamientos.

La dimensión conductual.

Finalmente, el mismo autor Tasa, (2018), señala puntualmente que:

> Este componente de la imagen corporal hace referencia a todas aquellas manifestaciones conductuales que la percepción y la subjetividad acerca del propio cuerpo suscitan. Estos comportamientos pueden entenderse como estrategias de la persona para responder de la manera que cree más conveniente a los significados personales de su imagen corporal. (p. 57).

Ejemplos de ello pueden ser conductas de exhibición (para conseguir atención, con finalidad afirmativa o reivindicativa, etc.) o de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo a uno mismo (evitar pesarse, no mirarse nunca desnudo al espejo, no acariciarse, etc.) o a las demás personas (vestir con ropas largas u holgadas, no usar determinadas prendas, evitar las salidas a la playa o la piscina, evitar las situaciones sociales en general, evitar el contacto sexual, etc.).

Las dimensiones descritas, hacen referencia a la percepción de la integralidad que tenemos de nuestro cuerpo, que el campo de la Educación Física, hace referencia a la Corporeidad, el mismo "que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer" Ministerio de Educación, (MINEDU (2017, pág. 110). Asimismo, forma parte del sustento de la visión del IESPP de Educación Física – Huancavelica, que hace referencia al "desarrollo Desarrolla una Educación basada en la Corporeidad y la Motricidad Humana a través de la investigación e innovación con docentes formadores críticos, creativos y comprometidos" (IESPPEFH, 2021, pág. 47)

Exploración de la imagen corporal

Para la exploración de la imagen corporal se pueden realizar a través las áreas física, emocional, conductual, cognitiva y de dos formas, la primera de ellas, es la entrevista, y la segunda es la utilización de instrumentos de evaluación. A continuación, se hace una explicación de cada de las áreas de explicación propuestas por (Pérez, 2018, págs. 47-50)

Exploración física

La exploración física completa es fundamental a pesar de tener menor utilidad diagnóstica que la exploración a través de la entrevista. La exploración física debe ir dirigida a valorar el estado nutricional del paciente y a detectar posibles complicaciones físicas secundarias a la restricción alimentaria y/o las conductas purgativas que determinarán la intervención o no de otros especialistas.

Exploración emocional

En la exploración emocional, según Perpiñá (2015), citado por (Pérez, 2018) se encontrará un estado de ánimo disfórico, principalmente deprimido, con cambios bruscos de humor, irritabilidad, apatía y anhedonia. Muchas veces puede que se presente la alexitimia y la confusión sobre lo que sienten, incluso la confusión de señales corporales con emociones. El estado emocional puede desencadenar el atracón o el ayuno, de hecho, en estos cuadros se puede encontrar que la paciente suela manejar sus estados emocionales de manera disfuncional, a través de la comida y el control sobre comida y cuerpo. (p.49)

Exploración conductual

Se debe conocer la frecuencia, el patrón (si existe) de aparición, los rituales que se siguen, las situaciones que los facilitan (el atracón previo, el miedo a engordar, la ingestión de un alimento determinado… y las consecuencias (sensación de alivio, culpa… de las conductas, ya que, por ejemplo, tanto en la bulimia nerviosa como en la anorexia (especialmente subtipo bulímico) aparecen vómitos, uso de laxantes, de diuréticos, excesivo consumo de agua y ejercicio físico, o ayuno prolongado.

Exploración cognitiva

En este tipo de exploración se deberán analizar creencias irracionales y distorsiones cognitivas relacionadas con el miedo a engordar, el peso y la imagen corporal; así como, otro tipo de aspectos cognitivos como el nivel de autoexigencias y el nivel de autoestima. La combinación de baja autoestima y perfeccionismo ayudan, por una parte, a perpetuar el trastorno y, por otra, intervienen facilitando el aislamiento social.

2.3. Definiciones de términos

Corporeidad

Es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. El ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y

hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida. La corporeidad es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente; esos siete cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes, Zubiri citado por (González, María, & González, 2010, pág. 5).

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Son un conjunto de alteraciones graves en dichas conductas, debido a la excesiva preocupación por la imagen corporal y el miedo intenso a ganar peso, por la asociación que se establece de una determinada figura al éxito social y laboral. Estas alteraciones llevan como consecuencia desequilibrios tanto a nivel físico, psicológico y social, en la persona que las padece. (Benites, Sánchez, Bermajo, y Franco, 2019. P. 125).

Trastorno dismórfico corporal se fundamenta en la disforia o malestar por el aspecto del cuerpo en general o una parte del mismo, lo que se traduce en una intensa preocupación y exagerada autoconsciencia (atención autofocalizada) dirigida a la apariencia.

Anorexia Nerviosa

Restricción de la ingesta energética en relación con los requerimientos que conduce a una significativa pérdida de peso en el contexto de la edad, sexo, etapa de desarrollo y salud física. La pérdida significativa de peso se define como: un peso menor a lo mínimamente normal o, para niños y adolescentes, menor al mínimo esperado. (Muñoz y Argente, 2019, p. 297).

Bulimia Nerviosa

Episodios recurrentes de atracones. Un episodio de atracón se caracteriza por los dos hechos siguientes: Ingestión, en un periodo determinado, de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo similar en

circunstancias parecidas y sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio. (Muñoz y Argente, 2019, p. 297).

La Gimnasia

La gimnasia general es una modalidad practicada desde tiempos remotos; que fomenta de manera creativa la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones. Es una actividad consistente en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte. (Mamani y Gino, 2019, p.58).

Desde el punto de vista de Castillo y Buitrago (2016), citado por (Yaquive y Fuquen, 2020),

> La gimnasia es un deporte que requiere de ciertos ejercicios para fortalecer la agilidad y motricidad de los niños. Además, estos autores dicen que este es un deporte que se practica a nivel mundial beneficiando a los menores, pues desde la práctica de la misma se pueden realizar diferentes actividades que pueden ser planificadas a nivel educativo, terapéutico y competitivo. (p. 21)

Las tareas de la gimnasia

Las tareas fundamentales de la gimnasia son:

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad.
- Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y proporcionar conocimientos especiales.
- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas.

Clasificación de la Gimnasia

Desde la perspectiva de Tanya (2003) La gimnasia se clasifica de acuerdo a las variedade básicas y variadades aplicadas y a partir de su orientación, en términos genrales de acuerdo a este autor se clasifica en: Basica, Aplicada, Higiénica, Terapéutica y deportiva.

Tabla 1

Clasificación de la gimnasia

Orientación	Tipos	Variedades	Medio fundamentales
Educariva de desarrollo	Básica	- Pre escolar - Esoclar - Gimnasia con el niño - Gimnasia Masiva	- Ejercicios de desarrollo físico general. - Ejercicios de aplicación. - Ejercicios acrobáticos y coreográficos. - Juegos. - Ejercicios de organización y control.
	Aplicada	- Profesional aplicada - Militar aplicada - Deportiva aplicada	- Ejercicios de desarrollo físico genera. - Ejercicios de aplicación. - Ejercicios con aparatos gimnásticos
Higgiénica	Higgiénica	- De producción - Musical aerobia - Atlética	- Ejercicios de desarrollo físico general. - Ejercicios con implementos.
	Terapéutica	- Correctiva - Rehabilitación - Funcional	- Ejercicios de desarrollo físico general. - Ejercicios con implementos. - Ejercicios con aparatos especial.
Deportiva	Deportiva	- Gumnástica - Gimnasia rítmica - Gimnasia deportiva - Acobacia	- Ejercicios de desarrollo físico general. - Ejercicios en aparatos gimnásticos. - Ejercicios con instrumentos

Nota: La tabla 1, muestra la clasificación de la gimnasia tomando en cuenta, su orientación, tipos, variedades y medio fundamentales. Fuente: timado de (Tanya, 2003, p. 21).

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

2.4.2. Hipótesis Específicas

2.4.2.1. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

2.4.2.2. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

2.4.2.3. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

2.4.2.4. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

2.5. Identificación de variables

- Variable independiente: Gimnasia básica
- Variable dependiente: Imagen corporal

2.6. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Gimnasia básica	La gimnasia básica se define como ejercicios naturales para los hombres, como correr, caminar, saltar o movimientos construidos (movimientos no naturales del hombre, pero que se pueden realizar), cuando se realizan de forma voluntaria y desarrollan al hombre en su forma, funciones corporales y acciones motoras. (Cortés, Hausmann, Rosa, y Brasilino, 2020 p.171).	Se ha propuesto e implementado un programa de gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal.	- Ejercicios de desarrollo físico general - Ejercicios de aplicación - Ejercicios acrobáticos y coreográficos - Juegos - Ejercicios de organización y control
Imagen corporal	La imagen corporal es un constructo complejo que consta, fundamentalmente, de tres dimensiones: perceptiva, cognitiva-afectiva y conductual. Una definición básica de la imagen corporal podría equipararla a la imagen mental o fotografía interna de nuestro propio cuerpo, tanto de su aspecto general como de cada una de sus partes, que las personas tenemos en nuestra mente. (Tasa, 2018, p. 56)	La imagen corporal se midió a través de dimensiones perceptuales, efectivas, cognitivas y conductuales del estudiante, mediante un test psicométrico.	- Imagen perceptual - Imagen afectiva - Imagen cognitiva - Imagen conductual

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo y nivel de investigación

De acuerdo a distinto autores sobre metodología investigación existen varios niveles de investigación desde el exploratorio, el descriptivo, la correlacional, el alcance de la presente investigación es el nivel explicativo, que se caracteriza por ser un nivel de investigación:

> (…) dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos de cualquier índole (naturales, sociales, psicológicos, de salud, etc.). Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables. (Hernández & Mendoza, 2018, pág. 112).

Por otro lado, la investigación corresponde al tipo aplicada, el mismo que "se funda en la identificación de problemas del contexto y, a partir de allí, propone soluciones con base en los conocimientos adquiridos en la investigación pura" (Castro, Gómez, & Camargo, 2023, pág. 150)

3.1.2. Método de investigación

Tomando como referencia el enfoque, tipo y nivel de investigación a la que pertenece esta propuesta de investigación, se utilizó como Método General al Método Científico y como métodos específicos el descriptivo y el deductivo. En este sentido, el método científico se empleará como una aplicación de la lógica y la objetividad para el entendimiento del fenómeno social que se investigará (Melo, López, Melo, 2020), llevando a cabo los siguientes pasos: "identificación del problema, formulación de hipótesis, análisis e interpretación de datos, verificación de los resultados y diseño del nuevo esquema mental" (De Hoyos, 2020 pág. 238).

3.1.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación que se ha elegido para la realización de la presente investigación es pre experimental, que de acuerdo con (Hernández & Mendoza, 2018), "constituye el mapa que guía al investigador hasta el final de la ruta. Los diseños son útiles para someter a prueba las hipótesis y responder a las preguntas de investigación. (pág. 148).

3.1.4. Línea de investigación

De acuerdo con el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica CONCYTEC (2019), "una línea de investigación es un eje temático (disciplinario o interdisciplinario) lo suficientemente amplio y con orientación disciplinaria y conceptual..." (CONCYTEC, 2019, pág. 6). En este sentido, el eje temático a través del cual se ha planificado, organizado y ejecutado la presente investigación es la Educación de la Corporeidad y Motricidad, dos conceptos que se constituyen en un eje temático amplio vinculante con el enfoque de la Educación Física actual, que se fundamentan en una amplia base teórica, epistemológica, metodológica e histórica, a través del cual se puede producir, mejorar y/o profundizar el conocimiento, así como aplicarla en la solución de ciertos problemas prácticos, como en el caso de la presente investigación que aplica la gimnasia básica parte de la motricidad a la mejora de la imagen corporal que es una forma de percibir y comprender la corporeidad.

3.1.5. Población, Muestra y Muestreo

Para el desarrollo de la presente investigación la población de estudio estará conformada por los estudiantes de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión de Huancavelica.

La muestra de estudios que extraerá de la población de estudios está conformada por 23 estudiantes del Cuarto Grado de Secundaria. (ver Anexo).

La técnica de muestro que se empleará para la selección de la muestra de estudios será el no probabilístico, por conveniencia, de acuerdo a esta técnica de muestreo, "la muestra se

elige de acuerdo con la conveniencia de investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio" (Hernández O. , 2021, pág. 2)

3.1.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica para la recolección de datos elegida es la observación estructurada o sistemática que significa realizar una observación planificada respecto a la imagen corporal.

Para la realización de la observación se elaborará una lista escala de valoración tomando en cuenta las dimensiones de la variable imagen corporal.

Por otro lado, también se empleó como técnica la encuesta en el mismo que se aplicó a través de una prueba objetiva en dos momentos, al inicio y al final de la intervención.

3.1.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de los datos recogidos, el análisis y la comprobación de las hipótesis planteados se realizó mediante el uso de la estadística descriptiva y la inferencial, para lo cual se implementará los programas de procesamiento de datos y estadísticos que serán el Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS-V26.

Por otro lado, los análisis estadísticos se realizaron a través de la prueba estadística paramétrica del T de Studen.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de datos

Uno de los aspectos de gran importancia para la obtención y presentación de los resultados de una investigación, es la representación adecuada y clara de los datos, los cuales son considerados indispensables para realizar la discusión y arribar conclusiones. A continuación, se presenta el análisis descriptivo e inferencial de los datos recogidos en el desarrollo de la presente investigación.

4.2.1. Análisis descriptivo de datos

En este primer momento de análisis estadístico, se realizó la planificación, organización, clasificación y presentación de información en cuadros y gráficos, haciendo la comparación de las frecuencias y porcentajes de las pruebas de entrada y salida primero de cada una de las dimensiones y luego la variable dependiente.

En este sentido, las tablas, presenta la información que se presenta en filas y columnas, muestra el resumen de la variable dependiente y sus dimensiones de estudio. Las figuras representan la información gráfica que se presenta en la forma de barras.

Tabla 2

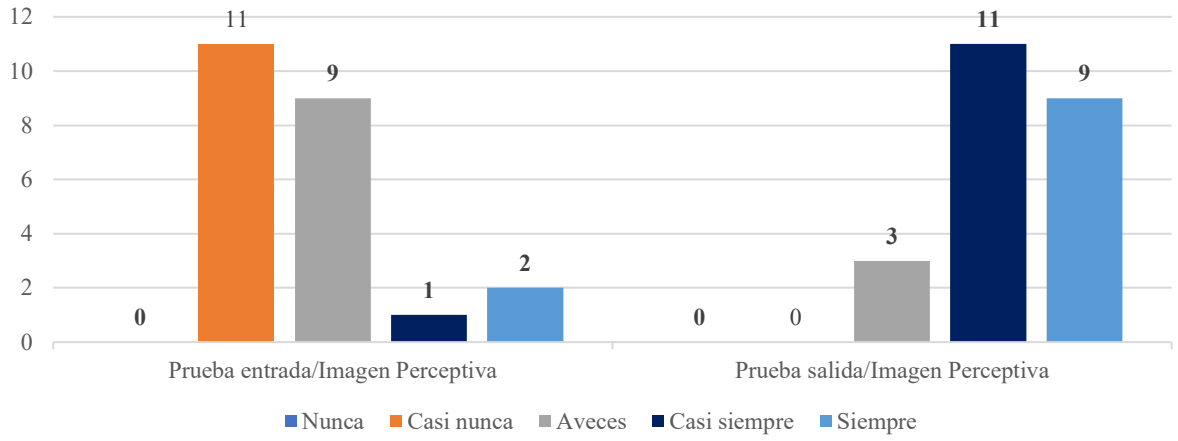
Prueba de entrada y salida de imagen perceptiva

	Prueba de Entrada/Imagen Perceptiva	%	Prueba de Salida/Imagen Perceptiva	%
Nunca	0	0%	0	0%
Casi nunca	11	48%	0	0%
A veces	9	39%	3	13%
Casi siempre	1	4%	11	48%
Siempre	2	9%	9	39%
	23	100%	23	100%

Nota: la tabla 2, muestra los resultados de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen perceptiva corporal, recogida en 23 estudiantes del Cuarto Grado de educación secundaria de la Institución Educativa América, que formaron parte de la muestra de estudios.

Figura 1

Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen perceptiva



En la tabla 2 y figura 1, se aprecia los resultados de la observación inicial y final de la percepción de imagen corporal en los estudiantes del grupo experimental, donde se puede observar que inicialmente, el 48% estudiantes admiten percibir su imagen corporal casi se nunca, mientras que el 39% lo hacen a veces, por otro lado, en la observación de salida (después de la intervención) se ha encontrado que un 48% que casi siempre perciben su imagen corporal y el 19% lo hacen siempre. Estos resultados muestran claramente que a través de la intervención lograron desarrollar habilidades para realizar la percepción corporal. Esto quiere decir que los estudiantes conocen el tamaño, morfología, fisiología y límites de su cuerpo.

Tabla 3

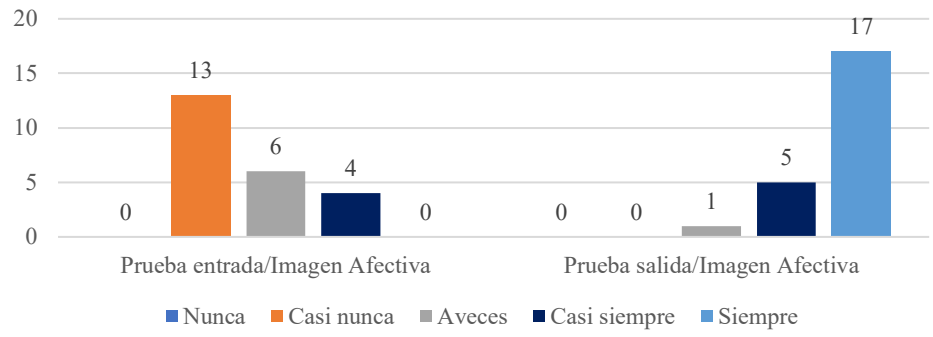
Prueba de entrada y salida de imagen afectiva

	Prueba Entrada/Imagen Afectiva	%	Prueba Salida/Imagen Afectiva	%
Nunca	0	0%	0	0%
Casi nunca	13	57%	0	0%
A veces	6	26%	1	4%
Casi siempre	4	17%	5	22%
Siempre	0	0%	17	74%
	23	100%	23	100%

Nota: la tabla 3, muestra los resultados de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen afectiva corporal, recogida en 23 estudiantes del Cuarto Grado de educación secundaria de la Institución Educativa América, que formaron parte de la muestra de estudios.

Figura 2

Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen afectiva



En la tabla 3 y figura 2, se aprecia los resultados de la observación inicial y final de la imagen afectiva corporal que comprende el conocimiento, sentimientos y actitudes conscientes del cuerpo en los estudiantes del grupo experimental. Estos resultados permiten objetivar, que, inicialmente el 57% de estudiantes admiten que casi nunca han tenido o comprendido una imagen afectiva de su cuerpo, mientras que el 26% lo hacen a veces, por otro lado, en la observación de salida (después de la intervención) se ha encontrado que el 74% admiten comprender y valorar su imagen corporal y el 22% lo hacen casi siempre. Estos resultados muestran claramente que a través de la intervención lograron desarrollar la imagen afectiva corporal. Esto quiere decir que los estudiantes muestran actitudes y sentimientos positivas frente a su cuerpo, en otras palabras, no solo conocen su cuerpo, sino que los valoran, de acuerdo a su pensamiento y sentimiento.

Tabla 4

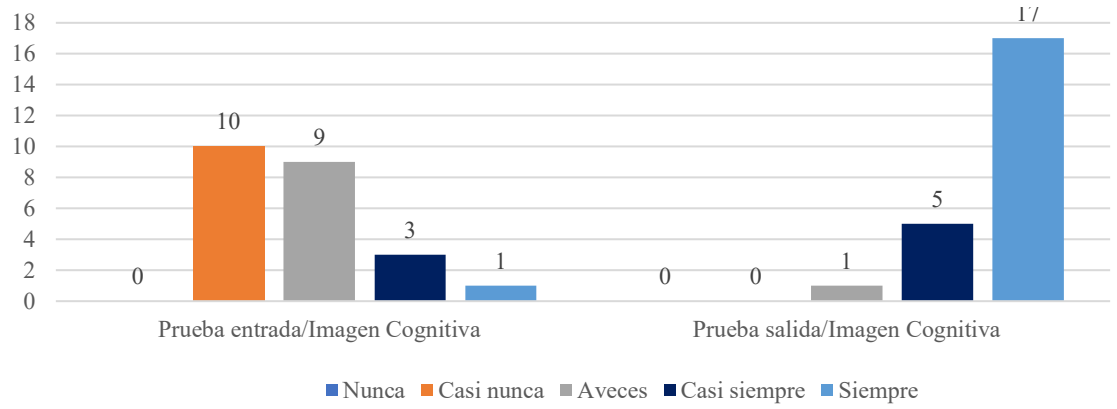
Prueba de entrada y salida de imagen cognitiva

	Prueba Entrada/Imagen Cognitiva	%	Prueba Salida/Imagen Cognitiva	%
Nunca	0	0%	0	0%
Casi nunca	10	43%	0	0%
A veces	9	39%	1	4%
Casi siempre	3	13%	5	22%
Siempre	1	4%	17	74%
	23	100%	23	100%

Nota: la tabla 4, muestra los resultados de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen cognitiva corporal, recogida en 23 estudiantes del Cuarto Grado de educación secundaria de la Institución Educativa América, que formaron parte de la muestra de estudios.

Figura 3

Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen cognitiva



En la tabla 4 y figura 3, se aprecia los resultados de la observación inicial y final de la imagen cognitiva corporal, vinculada con el conocimiento y valoración del cuerpo y la experiencia corporal en los estudiantes del grupo experimental. Estos resultados manifiestan, que, inicialmente el 43% de estudiantes admiten que casi nunca han tenido un conocimiento y valorado su cuerpo, mientras que el 39% lo han realizado a veces. Por otro lado, en la observación de salida (después de la intervención) se ha encontrado que el 74% admiten que siempre conocen y valoran su imagen corporal y el 22% lo hacen casi siempre. Estos resultados muestran claramente que a través de la práctica de la gimnasia básica lograron desarrollar la imagen cognitiva corporal. Esto quiere decir que los estudiantes conocen y valoran su cuerpo.

Tabla 5

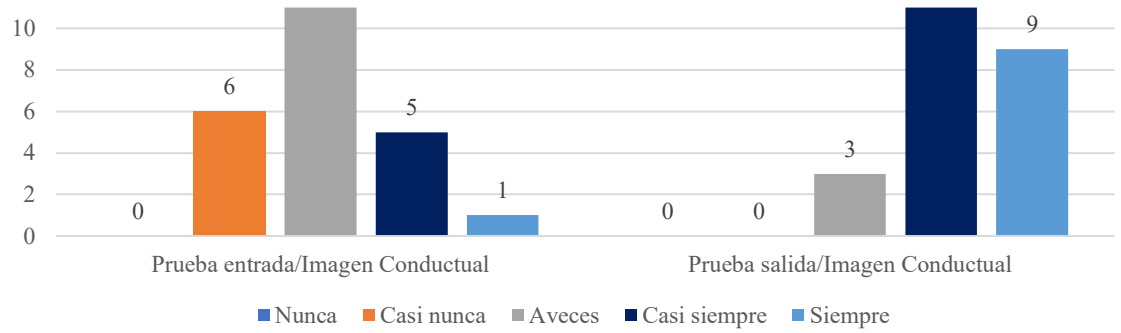
Prueba de entrada y salida de imagen conductual

	Prueba Entrada/Imagen Conductual	%	Prueba Salida/Imagen Conductual	%
Nunca	0	0%	0	0%
Casi nunca	6	26%	0	0%
A veces	11	48%	3	13%
Casi siempre	5	22%	11	48%
Siempre	1	4%	9	39%
	23	100%	23	100%

Nota: la tabla 5, muestra los resultados de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen conductual corporal, recogida en 23 estudiantes del Cuarto Grado de educación secundaria de la Institución Educativa América, que formaron parte de la muestra de estudios.

Figura 4

Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen conductual



En la tabla 5 y figura 4, se percibe los resultados de la observación inicial y final de la imagen conductual corporal, que hace referencia a todas aquellas manifestaciones conductuales y subjetivas que el propio cuerpo suscita, en los estudiantes del grupo experimental. Estos resultados manifiestan, que, inicialmente el 48% de estudiantes admiten que casi nunca han percibido el aspecto conductual y subjetivo de su cuerpo, mientras que el 26% lo realizan casi nunca, y el otro 22% señalan casi siempre. Por otro lado, en la observación de salida (después de la intervención) se ha encontrado que el 48% admiten que siempre perciben aspectos conductuales y subjetivas y el 39% lo hacen casi siempre y el restante 13% lo hacen casi nunca. Estos resultados muestran claramente que a través de la práctica de la gimnasia básica lograron desarrollar comprender la imagen conductual de su cuerpo, así como la imagen subjetiva que tiene que ver con la expresión de las emociones y aspectos cognitivos.

Tabla 6

Prueba de entrada y salida de imagen corporal

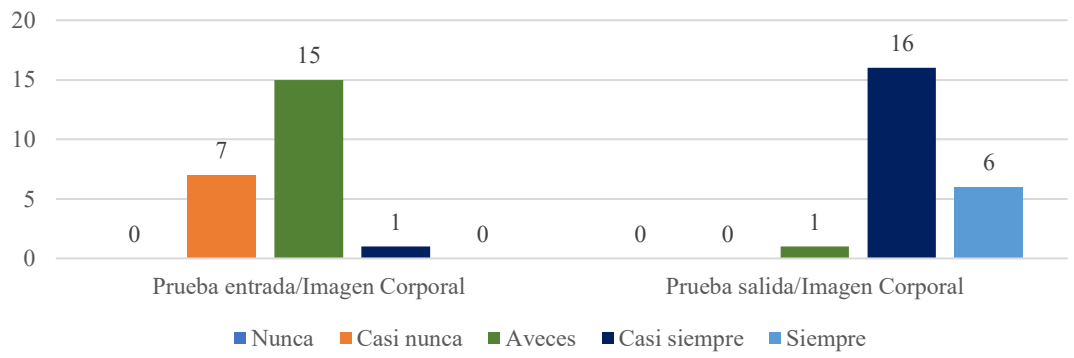
	Prueba Entrada/Imagen Corporal	%	Prueba Salida/Imagen Corporal	%
Nunca	0	0%	0	0%
Casi nunca	7	30%	0	0%
A veces	15	65%	1	4%
Casi siempre	1	4%	16	70%
Siempre	0	0%	6	26%
	23	100%	23	100%

Nota: la tabla 6, muestra los resultados de la prueba de entrada y salida de la variable dependiente imagen corporal, recogida en 23 estudiantes del Cuarto Grado de educación secundaria de la Institución Educativa América, que formaron parte de la muestra de estudios.

Los resultados del análisis descriptivo, que se percibe en la tabla 6 y figura 5, corresponde a la observación de la imagen corporal, de los estudiantes del grupo experimental, que se refiere a la autopercepción del cuerpo mediante el cual creamos una representación mental compuesta por un esquema corporal perceptivo, por las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas. La comparación de resultados obtenidos al inicio y al final del proceso de experimentación, manifiestan, que, al inicio el 65% de estudiantes admiten que a veces ha realizado una autopercepción de su cuerpo, mientras que el 30% lo realizan casi nunca, y el restante 4% señalan que lo hacen casi siempre. Por otro lado, en la observación de salida, se ha encontrado que el 70% de estudiantes admiten hacerlo casi siempre, y el 26% lo hacen siempre. Estos resultados muestran claramente que, a través de la práctica de la gimnasia básica, los estudiantes han logrado desarrollar la percepción de su imagen corporal, porque inicialmente lo realizaban a veces, ahora lo realizan casi siempre y siempre.

Figura 5

Representación de la prueba de entrada y salida de la imagen corporal



4.3. Análisis inferencial

La inferencia es el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que permiten obtener conclusiones sobre el comportamiento estadístico de una población a partir de la información contenida en una muestra extraída de la población. Dentro de las técnicas de inferencia más conocidas podemos destacar, los contrastes de hipótesis, que nos aportan evidencias en función

de la información muestral para aceptar o rechazar distintas hipótesis en referencia a los parámetros que nos interese estudiar. (Romero, 2016, pág. 271).

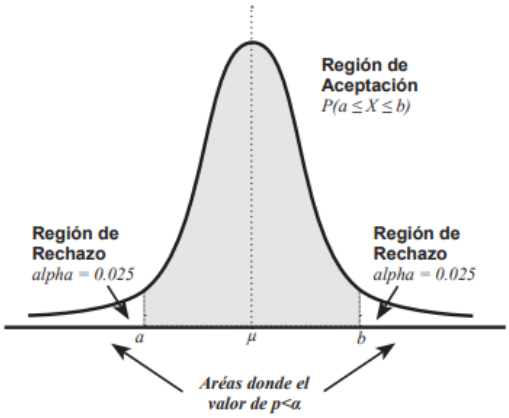
4.3.1. Contrastación de hipótesis

El contraste de hipótesis es una herramienta que, como su propio nombre indica, nos permite contrastar una cierta hipótesis relacionada con algún parámetro poblacional. (Romero, 2016, pág. 315).

El contraste de hipótesis, también llamado «prueba de significación» o «prueba estadística», es un método de toma de decisiones, ya que es un procedimiento que permite decidir si una proposición acerca de una población puede ser mantenida o debe ser rechazada a la luz de la evidencia empírica obtenida. (Barriopedro & Muniesa, 2012, pág. 179).

La contrastación de las hipótesis de la presente investigación, se ha realizado siguiendo la siguiente lógica:

1. Planteamiento de la hipótesis estadística	Hipótesis nula (Ho)	Es uno de los conceptos más importantes, ya que se trata del enunciado del que queremos contrastar su validez.
	Hipótesis alterna (Ha)	Será el resultado esperado si finalmente concluimos que no se cumple la hipótesis nula.
2. Nivel de significancia o α	5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.	
3. P-valor	Es el nivel de significación más pequeño con el que se debe rechazar la hipótesis nula, teniendo en cuenta la información de la muestra observada.	
4.Estadístico de contraste	T de Student	
5. Regla de decisión	Si: P< 0.05 se rechaza la Ho y se acepta Ha Si: P>0.05 se rechaza la Ha y se acepta Ho	
6. Conclusión		



a. Análisis de diferencias de medias de la prueba de entrada y salida de imagen perceptual

Tabla 7

Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen perceptual

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de entrada Imagen Perceptual	11,26	23	3,078	,642
	Prueba de Salida Imagen Perceptual	16,30	23	1,964	,410

Nota: la tabla 7 visualiza los resultados de las pruebas de entrada y salida de la percepción de la imagen perceptual del cuerpo de los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica.

En la tabla 7, se observa la comparación de las medias de los resultados de la prueba de entrada y salida de la imagen corporal, donde se puede notar la diferencia entre los calificativos obtenidos en la prueba de entrada y salida, que hace una diferencia de -5,043, (Tabla 8), lo que quiere decir que la aplicación de la gimnasia básica ha influido positivamente en la mejora de la imagen corporal.

Comprobación de la primera Hipótesis Específica

Ho: La gimnasia básica no influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Ha: La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Nivel de significancia

5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.

Prueba estadística de contrastación

T de Student

Tabla 8

Comprobación de hipótesis específica 1 sobre imagen perceptual

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de entrada Imagen Perceptual - Prueba de Salida Imagen Perceptual	-5,043	2,585	,539	-6,161	-3,926	-9,359	22	,000

Nota: en la tabla 8**,** se muestran el valor de la diferencia de las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen perceptual del cuerpo obtenidos en los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica, así como el p-valor (0,000) de la prueba estadística T de Student.

Decisión (comparación de P-valor y valor de significancia o α)

Como se visualiza en la tabla 8 el p-valor obtenido a partir de la prueba estadística T de Student que esta es igual a 0,000 > que α, por lo que se decide rechazar la hipótesis nula (Ho) y aceptar la hipótesis alterna.

Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna (Ha), se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

b. Análisis de diferencias de medias de la prueba de entrada y salida de imagen afectiva

Tabla 9

Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen afectiva

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de entrada Imagen Actitudinal	9,78	23	4,199	,876
	Prueba de Salida Imagen Actitudinal	15,91	23	1,975	,412

Nota: la tabla 9, visualiza los resultados de las pruebas de entrada y salida de la percepción de la imagen afectiva del cuerpo de los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica.

En la tabla 9, se observa la comparación de las medias de los resultados de la prueba de entrada y salida de la imagen actitudinal, donde se puede notar la diferencia entre los calificativos obtenidos en la prueba de entrada y salida, que hace una diferencia de -6,130, (Tabla 10), lo que quiere decir que la aplicación de la gimnasia básica ha influido positivamente en la mejora de la imagen actitudinal.

Comprobación de la segunda Hipótesis Específica

Planteamiento de la hipótesis

Ho: La gimnasia básica no influye positivamente a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Ha: La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen afectiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Nivel de significancia

5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.

Prueba estadística de contrastación

T de Student

Tabla 10

Comprobación de hipótesis específica 2 sobre imagen afectiva

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de entrada Imagen Afectiva - Prueba de Salida Imagen Afectiva	-6,130	3,307	,690	-7,561	-4,700	-8,890	22	,000

Nota: en la tabla 10**,** se muestran el valor de la diferencia de las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen afectiva del cuerpo (-6,130) obtenidos en los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica, así como el p-valor (0,000) de la prueba estadística T de Student.

Decisión (comparación de P-valor y valor de significancia o α)

Como se visualiza en la tabla 10 el p-valor obtenido a partir de la prueba estadística T de Student que esta es igual a 0,000 > que α, por lo que se decide rechazar la hipótesis nula (Ho) y aceptar la hipótesis alterna.

Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna (Ha), se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen efectiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

c. Análisis de diferencias de medias de la prueba de entrada y salida de imagen cognitiva

Tabla 11

Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen cognitiva

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de entrada Imagen Cognitiva	10,96	23	3,855	,804
	Prueba de salida Imagen Cognitiva	17,35	23	1,824	,380

Nota: la tabla 11, visualiza los resultados de las pruebas de entrada y salida de la imagen cognitiva del cuerpo de los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica.

Comprobación de la Cuarta Hipótesis Específica

Planteamiento de la hipótesis

Ho: La gimnasia básica no influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Ha: La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Nivel de significancia

5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.

Prueba estadística de contrastación

T de Student

Tabla 12

Comprobación de hipótesis específica 3 sobre imagen cognitiva

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de entrada Imagen Cognitiva – Prueba de salida Imagen Cognitiva	-6,391	3,963	,826	-8,105	-4,678	-7,735	22	,000

Nota: en la tabla 10**,** se muestran el valor de la diferencia de las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen cognitiva del cuerpo (-6,391) obtenidos en los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica, así como el p-valor (0,000) de la prueba estadística T de Student.

Decisión (comparación de P-valor y valor de significancia o α)

Como se visualiza en la tabla 12 el p-valor obtenido a partir de la prueba estadística T de Student que esta es igual a 0,000 > que α, por lo que se decide rechazar la hipótesis nula (Ho) y aceptar la hipótesis alterna.

Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna (Ha), se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

d. Análisis de diferencias de medias de la prueba de entrada y salida de imagen conductual

Tabla 13

Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen conductual

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba d entrada Imagen Conductual	12,17	23	3,157	,658
	Prueba de salida Imagen Conductual	16,00	23	2,296	,479

Nota: la tabla 13, visualiza los resultados de las pruebas de entrada y salida de la imagen conductual del cuerpo de los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica.

Comprobación de la cuarta Hipótesis Específica

Planteamiento de la hipótesis

Ho: La gimnasia básica no influye positivamente a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Ha: La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Nivel de significancia

5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.

Prueba estadística de contrastación

T de Student

Tabla 14

Comprobación de hipótesis específica 4 sobre imagen conductual

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de entrada Imagen Conductual - Prueba de salida Imagen Conductual	-3,826	1,922	,401	-4,657	-2,995	-9,545	22	,000

Nota: en la tabla 14**,** se muestran el valor de la diferencia de las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión imagen conductual del cuerpo (-8,826) obtenidos en los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica, así como el p-valor (0,000) de la prueba estadística T de Student.

Decisión (comparación de P-valor y valor de significancia o α)

Como se visualiza en la tabla 14 el p-valor obtenido a partir de la prueba estadística T de Student que esta es igual a 0,000 > que α, por lo que se decide rechazar la hipótesis nula (Ho) y aceptar la hipótesis alterna.

Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna (Ha), se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen conductual en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

e. Análisis de diferencias de medias de la prueba de entrada y salida de imagen corporal

Tabla 15

Comparación de medias de la prueba de entrada y salida de imagen corporal

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de entrada Imagen Corporal	11,13	23	2,599	,542
	Prueba de salida Imagen Corporal	16,57	23	1,237	,258

Nota: la tabla 15, visualiza los resultados de las pruebas de entrada y salida de la percepción de la imagen corporal de los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica.

Comprobación de la Hipótesis General

Planteamiento de la hipótesis

Ho: La gimnasia básica no influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Ha: La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Nivel de significancia

5%, = a 0,05, nivel de confianza al 95%.

Prueba estadística de contrastación

T de Student

Tabla 16

Comprobación de hipótesis general sobre imagen corporal

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Prueba de entrada Imagen Corporal - Prueba de salida Imagen Corporal	-5,435	2,019	,421	-6,308	-4,562	-12,912	22	,000

Nota: en la tabla 16**,** se muestran el valor de la diferencia de las medias de la prueba de entrada y salida de la variable dependiente imagen corporal (-5,435) obtenidos en los estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa América de Huancavelica, así como el p-valor (0,000) de la prueba estadística T de Student.

Decisión (comparación de P-valor y valor de significancia o α)

Como se visualiza en la tabla 16 el p-valor obtenido a partir de la prueba estadística T de Student que esta es igual a 0,000 > que α, por lo que se decide rechazar la hipótesis nula (Ho) y aceptar la hipótesis alterna.

Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna (Ha), se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.

Conclusiones

Primero:

En cuanto al objetivo general que fue determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, en el análisis estadístico se encontró un p-valor igual a 0,000 > que α, por lo que se rechazó la hipótesis nula (Ho) y aceptó la hipótesis alterna, se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, evidentemente la práctica de la gimnasia básica desarrolla la percepción de su imagen corporal, que favorece a que los estudiantes pueden percibir, conocer, valorar, desarrollar, ser afectivo e interactuar empleando su cuerpo, se puede notar mayor conciencia sobre su imagen y esquema corporal, así como mayor predisposición para la realización de la gimnasia básica.

Segundo:

Respecto a al primer objetivo específicos que fue, establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, a partir del análisis estadístico se encontró un p-valor igual a 0,000 > que α, por lo que se rechazó la hipótesis nula (Ho) y aceptó la hipótesis alterna, se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. Estos resultados muestran claramente que a través de la intervención los estudiantes lograron desarrollar habilidades para realizar la percepción corporal. Esto quiere decir que los estudiantes conocen el tamaño, morfología, fisiología y límites de su cuerpo.

Tercero:

Por otro lado, a lo que refiere el segundo objetivo específicos que fue, establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, en el análisis estadístico se encontró un p-valor igual a 0,000 > que α, por lo que se rechazó la hipótesis nula (Ho) y aceptó la hipótesis alterna, se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen afectiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. Esto quiere decir que los estudiantes muestran actitudes y sentimientos positivas frente a su cuerpo, en otras palabras, no solo conocen su cuerpo, sino que los valoran, de acuerdo a su pensamiento y sentimiento.

Cuarto:

Asimismo, a lo que refiere el tercer objetivo específicos que fue, establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, en el análisis estadístico también se encontró un p-valor igual a 0,000 > que α, por lo que se rechazó la hipótesis nula (Ho) y aceptó la hipótesis alterna, se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. Estos resultados muestran claramente que a través de la práctica de la gimnasia básica los estudiantes de lograron desarrollar la imagen cognitiva corporal. Esto quiere decir que los estudiantes conocen y valoran su cuerpo.

Quinto:

Finalmente, a lo que refiere el cuarto objetivo específicos que fue, establecer la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, en el análisis estadístico también se encontró un p-valor igual a 0,000 > que α, por lo que se rechazó la hipótesis nula (Ho) y aceptó la hipótesis alterna, se concluye determinado que, la gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen

cognitiva en los estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. Estos resultados muestran claramente que a través de la práctica de la gimnasia básica los estudiantes lograron comprender la imagen conductual de su cuerpo, así como la imagen subjetiva que tiene que ver con la expresión de las emociones y aspectos cognitivos.

Recomendaciones

1. Considerando que la gimnasia básica es uno de los medios más importantes de la motricidad, mediante el cual el docente de Educación Física ayuda al estudiante a percibir, valorar, ser afectivo, expresarse corporalmente y enfrentar situaciones motrices empleando conscientemente su cuerpo, se recomienda a los docentes del Área de Educación Física, de la Institución Educativa de América – Huancavelica, afianzar la práctica de la gimnasia básica articulando con otros campos temáticos como la expresión corporal, los juegos deportivos y la alimentación saludable.
2. Tomando en cuenta, que un aspecto fundamental para que el estudiante tome conciencia de su imagen corporal, es la adecuada percepción del tamaño y morfología de su propio cuerpo, que debe hacerlo mediante la medición y valoración antropométrica del mismo, recurriendo a técnicas y la utilización de ciertos instrumentos de medición. Por lo mismo, la Institución Educativa América debe implementar el Área de Educación Física con materiales bio antropométricos esenciales, como basculas, estadiómetros, calibradores, entre otros, para facilitar a los docente y estudiantes la medición bio antropométrica y valoración del cuerpo.
3. Considerando que la imagen corporal, no solo es hacer una percepción morfológica u objetiva del cuerpo, sino también una interpretación sobre su dimensión subjetiva, es importante que los docente de Educación Física de la Institución Educativa América, brinden mayor prioridad y profundidad al conocimiento del cuerpo subjetivo vistas desde las dimensiones cognitivas y afectivas, para ello deben implementar en la programación, dirección y evaluación del aprendizaje, estrategias didácticas contextualizadas, que les ayude a su vez a salir del empleo de métodos tradicionales centrados en el docente.

4. Para concretizar la formación integral del estudiante a partir de la imagen corporal es necesario que los docentes de Educación Física integren la propuesta de intervención en el desarrollo práctico de la gimnasia básica articulando las dimensiones objetivas y subjetivas del cuerpo, para hacer una Educación Física integral que tome como prioridad la necesidad de construcción y desarrollo de la corporeidad y la motricidad.
5. La Institución Educativa América de Ascensión Huancavelica, debe implementar el Área de Educación Física con elementos, aparatos y equipo de gimnasia básica para motivar y favorecer en los estudiantes la práctica masificada de la gimnasia, como medio fundamental para la construcción y desarrollo de la corporeidad.
6. La Institución Educativa América a través de los docentes de Educación Física, debe asumir un compromiso de dar continuidad la implementación de la propuesta de intervención desarrollada en la presente investigación, a fin de que se generalice la práctica de la gimnasia básica y la construcción de la corporeidad como un camino para hacer una Educación Física integral.

Referencias bibliográficas

Aguilera, B. A. (2020). *La enseñanza de una gimnasia básica con sentido social: una sistematización de experiencias pedagógicas en las escuelas de formación deportiva de Uniminuto.* Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/13093

Argüello, M. (2010). *Psicomotricidad. Expresión de 'ser-estar' en el mundo.* Ecuador: Editorial Universitaria Abya-Yala.

Barriopedro, M. I., & Muniesa, C. (2012). *Análisis de datos en las ciencias de la actividad física y del deporte.* Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

Benites, A., Sánchez, S., Bermajo, M., & Franco, L. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermmeria Global*, 124-133.

Carrasco, P. L. (2018). *"La Gimnasia Formativa en la Motricidad Gruesa de los Niños de tercer año de Educación General Básica de la Escuela Básica Patate.* Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Castro, J. J., Gómez, L. K., & Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe*, 140-174.

Chero, M. J. (2020). *Imagen Corporal y Autoconcepto en Adolescentes: Una revisión sistemática* . Pimentel: Universidad Señor de Sipan.

CONCYTEC. (2019). Guía práctica para la: Identificación, categorización, priorización y evaluación de Líneas de investigación. *COCYTEC*, 1-12.

Cortés, P., Hausmann, T., Rosa, A., & Brasilino, F. (2020). Gimnasia Escolar como Proceso para una mejor Postura en una Escuela de Joinville/Santa Carina – Brasil. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 169-188.

De Hoyos, S. M. (2020). El método científico y la filosofía como herramientas para generar conocimiento. *Revista Filosofía*, 229-245.

Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 545-553.

Espinosa, A. V., & Morales, K. M. (2019). *Propuesta didáctica basada en la Gimnasia Educativa para mejorar los factores psicomotores Equilibrio y Lateralidad, en las estudiantes de segundo grado, jornada tarde del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño de la ciudad de Bogotá D.C.* Bogotá: Universidad Libre .

Gomez, S., & et.al. (2023). Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 69-78.

González, María, A., & González, C. H. (2010). Educación Fisica Desde La Corporeidad Y La Motricidad. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 173-187.

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-3.

Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Ruta Cuantitativa, Cualitativa y Mixta.* México: McRraw-Hill Interamerica. Editores, S.A. de C. V.

IESPPEFH. (2021). *Proyecto Educativo Institucional 2022-2025.* Huancavelica: IESPP de Educación Física- Huancavelica.

Jiménez, P., Jiménez, Arturo, & Bacardí, M. (2016). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nurtrición Hospitalaria*, 479-489.

Leal, M., Nucera, S., Schmidt, M., & Suárez, M. J. (2020). Percepción de la imagen corporal y trastornos de la conducta en estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Ingenieria Química*, 22-26.

Mamani, D., & Gino, N. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas del nivel inicial. *Revista Innova Educación* , 57-65.

Melo, O., López, L. A., & Melo, S. (2020). *Diseño de Experimentos. Métodos y Aplicaciones.* Bogotá D.C.: Univeridad Nacioal de Colombia.

MINEDU. (2017). *Progamación Curricular de Educación Secundaria* . Lima: Ministerio de Educación.

Muñoz, M. T., & Argente, J. (2019). Trastornos del comportamiento alimentario. ©*Asociación Española de Pediatría.*, 295-306.

Paucar, R. M., & Machuca, Y. Y. (2016). *Imagen Corporal y Estado Nutricional en los Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional De Huancavelica - 2014.* Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.

Pérez, A. (2018). *Trastornos de la conducta alimentaria: estudio de variables clínicas y propuesta de una tipología.* Madrid: Univerdiad Complutense de Madrid.

Rodríguez, C. I. (2019). *Imagen Corporal y su relación con el nivel de Actividad Física y la Inteligencia Emocional en adolescentes femeninas de diferentes niveles socioeconómicos: estudio de una población argentina.* Huelva : Universidad de Huelva.

Rodríguez, D. F., & Alvis, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de Facultad Medicina*, 279-287.

Rodríguez, J. F. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal.* Madrid: Editorial Síntesis S.A.

Rodríguez, K. B. (2019). *Imagen corporal y Estilos de vida en hombres universitarios de Lima.* Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Romero, E. (2016). *Estadística para todos.* Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

Rubio, M., & Lesmes, I. B. (2020). Obesidad en tiempos de COVID-19. Un desafío de salud global. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 123-129.

Tanya, A. (. (2003). *Teoría y práctica general de la gimnasia.* Cuba: ISCF Manuel Fajardo.

Tasa, V. (2018). El espejo subjetivo: ¿Qué es la imagen corporal? *Psicosomática y psiquiatria*, 54-68.

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López, P. Á. (2012). *Imagen corporal; revisión bibliográfica.* Murcia: Universidad de Murcia.

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López, P. Á. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 27-35.

Ventura, V. A. (2022). Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes. *Polo del conocimiento*, 743-755.

Yalle, S. M., & Jara, K. (2023). *Enseñanza de la danza y desarrollo de la expresión corporal en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022.* Huancavelica: IESPP de Educación Física - Huancavelica.

Yaquive, C. Y., & Fuquen, B. S. (2020). *La gimnasia un deporte que transforma la vida de la niñez.* Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Yauri, M., & Mancha, M. A. (2019). *Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2019.* Huancavelica: UNioversidad Naciona de Huancavelica.

Yrigoín, Y. M. (2019). *Imagen corporal y agresividad en estudiantes de cuarto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Naylamp - Chiclayo.* Chiclayo: Universidad César Vallejo.

ANEXOS

Matriz de Consistencia

Título de la Investigación:

Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Autores: CONDORI CENCIA, Jaime y CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables/ Dimensiones
¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?	Determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	La gimnasia básica influye positivamente en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	**Variable X:** Gimnasia básica **Dimensiones:** **Variable Y:** Imagen corporal **Dimensiones:** Imagen perceptual Imagen afectiva Imagen cognitiva Imagen conductual
Problemas Específicos	**Objetivos Específicos**	**Hipótesis Específicas**	
1. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022? 2. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022? 3. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?	1. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 2. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 3. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	1. La gimnasia básica influye positivamente en la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 2. La gimnasia básica influye positivamente en la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 3. La gimnasia básica influye positivamente en la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	

4. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?	4. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	4. La gimnasia básica influye positivamente en la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	

Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de procesamiento de datos
• El tipo de investigación corresponde a una investigación aplicada, porque se trata de poner en práctica conocimientos referidos a la gimnasia básica orientada a la mejora de la imagen corporal. • El nivel de investigación en la se abordó el presente proyecto de investigación fue el explicativo.	La población elegida para el desarrollo de la investigación son los estudiantes de la I.E. América de Huancavelica. De esta población de estudiantes se ha extraído una muestra de estudios de 23 estudiantes del Cuarto grado de educación secundaria. La extracción de la muestra de estudios se ha realizado mediante el muestro no probabilístico	De acuerdo al alcance del nivel de investigación elegido, el diseño será el pre experimental. G: O1-----X------O2	Técnicas: La observación y la encuesta. Instrumentos: Escala de valoración.	Técnica: Análisis estadístico, pruebas estadísticas descriptivo e inferencial. Instrumentos: Aplicativos estadísticos Excel y SPSS

CONDORI CENCIA, Jaime
Investigador

CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika
Investigadora

Lic. CÉSAR MENDOZA FLORES
Asesor

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional""

Huancavelica, 11 de octubre del 2022

11 / 10 / 22

Informe N° 022-2022–AI/IESPPEFH-EH

Señor : Mag. ARTURO ESCOBAR SÁNCHEZ.
Director General del IESPPEFH.

Asunto : Aprobación de Trabajo de Investigación Educativa con Resolución Directoral Institucional.

Referencia : **Ley N° 30512**, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior...(DS N° 010 Reglamento que aprueba la Ley N° 30512)
-RDI N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH (Reglamento de Investigación e Innovación-2022 y Guía Sobre Lineamientos de Investigación-2022)
-RM N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones que regulan CBC-Licenciamiento...)
-DS N° 014-2022-MINEDU (Política Nacional de la Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física-PARDEF.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para manifestarle lo siguiente:

1. Que, verificado las Actas de Aprobación de Tesis que corresponde a los docentes jurados: **Mag. Escobar Sánchez, Arturo** en su calidad de (presidente), **Dr. Torres Inga, Luis Alberto** (secretario) y **Prof. Rojas Choque, Javier** (Vocal), en lo que se refiere a la aprobación del Comité Evaluador, considerando como **APTO** con algunas recomendaciones el T.I.E. "Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en estudiantes de la Institución Educativa America - Huancavelica, 2022" de los investigadores **Condori Cencia, Jaime** y **Ccoñas Antezana, Beth Elika** (Asesor: Lic. Mendoza Flores, Cesar).

2. El **Área de Investigación** sugiere a su Despacho:

   -Desde su Dirección, **invocar a los miembros jurados evaluadores el monitoreo y acompañamiento** a los jóvenes investigadores en el proceso de su práctica investigativa. Del mismo modo, en lo que concierne a la Promoción Deportiva, requisito de titulación.
   -Es más, actualizar documentariamente la demostración de una disciplina deportiva por investigador,

Atentamente,

Dr. Luis Alberto Torres Inga
AREA DE INVESTIGACIÓN

-C.c. Jurados.
-C.c. Investigadores.
-C.c. Archivo.
AES/lati.

RESOLUCIÓN DIRECTORAL No. 040-2023-DG-IESPPEFH-DREH

Huancavelica, 14 de junio del 2023

Visto, el INFORME **No 019- 2023-UI/IESPPEFH-DREH** del 02 de junio del 2023 presentado por el jefe de la Unidad de Investigación e Innovación, Mg. Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino, mediante el cual, solicita la Aprobación del Trabajo de Investigación del estudiante CONDORI CENCIA JAIME y CCOÑAS ATEZANA BET ELIKA, y,

CONSIDERANDO:

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Educación Física" Huancavelica aprobar, designar y autorizar la conformidad de los procesos de planificación, organización, ejecución y sustentación de los Trabajos de Investigación Educativa, motivo de titulación, y,

Que, de conformidad con la **Ley N° 30512**, Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes, **Resolución Directoral N° 0592-2010-ED y su Reglamento que aprueba la Ley Nº 30512,** Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, el Reglamento para Optar el Título Profesional en los Institutos de Educación Superiores Pedagógico y demás normas vigentes, Reglamento de Investigación e Innovación de Titulación-2022 y Guía de Lineamientos de Investigación e Innovación-2022 **(RDI Nº 0017-2022-DIESPPEFH-DREH),** "Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica" **(RV Nº 097-2022-MINEDU)** y "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF" **(DS Nº 014-2022-MINEDU).**

SE RESUELVE:

PRIMERO. - APROBAR la Ejecución del Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica 2023".

SEGUNDO. - DESIGNAR como Asesor al docente Lic. MENDOZA FLORES CÉSAR

TERCERO. - APROBAR el Sorteo de Disciplina Deportiva:

CONDORI CENCIA JAIME	: Prueba de Pista
CCOÑAS ANTEZANA BET ELIKA	: Gimnasia en Riel de Equilibrio

CUARTO. - DESIGNAR como jurados a los siguientes docentes:
PRESIDENTE: Dr. TORRES INGA LUIS ALBERTO
SECRETARIO: Mg. ESCOBAR SÁNCHEZ ARTURO
VOCAL : Prof. ROJAS CHOQUE JAVIER JOSÉ

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HVCA. INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "EDUCACIÓN FÍSICA" DIRECCIÓN GENERAL

Mg. Arturo Escobar Sánchez
DIRECTOR GENERAL (e)
C.M. 1023201030

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huancavelica, 12 de octubre del 2022

Carta N° 035-2022-AI/IESPPEFH-DREH.

Señor:

Prof. Ángel Rubén TOSCANO QUISPE.
Director de la Institución Educativa CIENCIA Y TECNOLOGÍA AMÉRICA.

Asunto: Adjunta Proyecto de Investigación Educativa "Gimnasia Básica en la mejora de la imagen Corporal en estudiantes de la Institución Educativa América – Huancavelica, 2022" (**CONDORI CENCIA, JAIME** y **CCOÑAS ANTEZANA, BETH ELIKA)**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento lo que en asunto se indica, en vista que en la **Carta Nº 012-2022-AI/IESPPEFH-DREH** dirigida a su representada, nos hemos comprometido hacerle llegar el mencionado Proyecto de Investigación Educativa, a fin de que su representada contribuya en el desarrollo de la **práctica investigativa**, por intermedio del **Profesor Orientador** determinado por su Despacho, quien a su vez, informará las actividades desarrolladas, a fin de que Ud. emita la **CONSTANCIA** que acredite la ejecución del proceso de investigación:

Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América – Huancavelica, 2022

Por lo mencionado, a nombre de nuestra representada le agradecemos por su atención por el servicio educativo atendido, en vista que, nos encontramos en proceso de **Licenciamiento Institucional** en el marco de la **R.V. N° 097-2022-MINEDU** (Condiciones Básicas de Calidad II: Investigación e Innovación)

Dr. Luis Alberto Torres Inga
ÁREA INVESTIGACIÓN

Prof. Arturo Escobar Sánchez
DIRECTOR GENERAL (e)
C M 1023201030

C.c. Unidad Académica.
C.c. Archivo.
AES/lati.

12 octubre 2022
12:41
Recibido

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

"EDUCACIÓN FÍSICA" HUANCAVELICA

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)

ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE VALIDACIÓN Y CONFIABILIAD DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE DATOS

Gimnasia Básica y Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Línea de investigación:

Corporeidad y motricidad

Autores

CONDORI CENCIA, Jaime

CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika

Asesor

Lic. CÉSAR MENDOZA FLORES

PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

HUANCAVELICA - PERÚ

2022

Anexo 1

Título de la Investigación:

Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Autores: CONDORI CENCIA, Jaime y CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables/ Dimensiones
¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?	Determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	**Variable X:** Gimnasia básica **Dimensiones:** **Variable Y:** Imagen corporal **Dimensiones:** Imagen perceptual Imagen afectiva Imagen cognitiva Imagen conductual
Problemas Específicos	**Objetivos Específicos**	**Hipótesis Específicas**	
1. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022? 2. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022? 3. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022? 4. ¿Cómo afecta la gimnasia básica a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022?	1. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 202. 2. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 3. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 4. Establecer la influencia de la gimnasia básica a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la	1. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 202. 2. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen afectiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 3. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen cognitiva en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022. 4. La gimnasia básica influye positivamente a la mejora de la imagen conductual en estudiantes de la	

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA
Mg. Ezequiel Gaspar Ccora
CM. 1023281449

	Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.	

Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de procesamiento de datos
• El tipo de investigación corresponde a una investigación aplicada, porque se trata de aplicar conocimientos referidos a la gimnasia básica a la mejora de la imagen corporal. • El nivel de investigación en la se abordará el presente proyecto de investigación será el explicativo.	La población elegida para el desarrollo de la investigación son los estudiantes de la I.E. América de Huancavelica. De esta población de estudiantes se ha extraído una muestra de estudios de 23 estudiantes del Tercer grado de educación secundaria. La extracción de la muestra de estudios se ha realizado mediante el muestro no probabilístico	De acuerdo al alcance del nivel de investigación elegido, el diseño será el pre experimental. G: O1-----X------O2	Técnicas: La observación y la encuesta. Instrumentos: Lista de cotejos y la prueba objetiva.	Técnica: Análisis estadístico, pruebas estadísticas descriptivo e inferencial. Instrumentos: Aplicativos estadísticos Excel y SPSS

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA
Mg. Ezequiel Gaspar Ccora
C.M. 1023261449

Anexo 2

Matriz de Operacionalización de variable dependiente

Objetivo general	Determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.			
Variable	Imagen corporal			
Definición conceptual	La imagen corporal es un constructo complejo que consta, fundamentalmente, de tres dimensiones: perceptiva, cognitiva-afectiva y conductual. Una definición básica de la imagen corporal podría equipararla a la imagen mental o fotografía interna de nuestro propio cuerpo, tanto de su aspecto general como de cada una de sus partes, que las personas tenemos en nuestra mente. (Tasa, 2018, p. 56)			
Definición operacional	La imagen corporal de medirá a través de sus dimensiones perceptuales, efectivas, cognitivas y conductuales del estudiante, mediante un test psicométrico.			
Dimensiones	**Indicadores**	**Ítems**	**Escala**	**Observación**
Imagen perceptual	Percibe el tamaño y morfología de su cuerpo.	1. Identifica los segmentos y planos de su cuerpo al realizar ejercicios físicos	En inicio (1) En proceso (2) Logro esperado (3) Logro destacado (4)	INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA Mg. Ezequiel Gaspar Ccora C.M. 102321449
		2. Conoce diversas posiciones corporales y sus derivados necesarias para realizar ejercicios físicos		
		3. Identificar la forma o apariencia de su cuerpo (delgadez, robustez, obesidad), mediante un examen visual.		
		4. Identifica y valora variables demográficos y antropométricos para obtener un diagnóstico de su estado nutricional		
		5. Se reconoce como cuerpo sujeto (corporal, cognitivo, afectivo, social, emocional)		
Imagen afectiva	Actitudes que generan su cuerpo y su experiencia corporal	1. Mi cuerpo es fino o delicado, ligero y proporcionado	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	
		2. Las partes de mi cuerpo (Hombros, pechos, cintura, caderas, abdomen, músculos, etc., son proporcionales e ideales.		
		3. Mi estatura y peso corporal son como quisiera que sean ahora y más adelante		
		4. Mis rasgos faciales, labios, cabellos, mi piel, mis ojos, etc., son los más ideales como los quisiera ahora y más adelante.		
		5. Mi imagen corporal hace que mi aspecto personal sea bueno frente a mis compañeros y otras personas de mi entorno.		
	Sentimientos que generan su cuerpo y su experiencia corporal	6. Mi figura corporal me ha hecho sentir mal o avergonzado/a	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2)	
		7. La preocupación por mejorar o mantener mi figura corporal me hizo pensar que debo hacer ejercicios físicos		

		8. Pienso que para mejorar mi figura corporal debo hacer dieta	Casi siempre (3) Siempre (4	
		9. Pienso que tomar conciencia sobre el mantenimiento de mi imagen corporal es personal.		
		10. Compruebo mi aspecto personal para estar adecuadamente presentado/a en el desarrollo de las clases de educación física.		
Imagen cognitiva	Cogniciones y valoraciones que generan el cuerpo y la experiencia corporal	11. Pensar en mi imagen corporal interfiere mi capacidad de concentración para desarrollar mis actividades académicas y domésticas normalmente	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	
		12. Valoro la importancia de la práctica de la actividad física como medio para mejorar mi aspecto corporal		
		13. Mis capacidades físicas están bastante desarrolladas que me permiten demostrar mi condición física en la práctica de las actividades físicas.		
		14. Soy consciente que la excesiva atención a figura corporal puede ocasionar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, que afectan la salud.		
		15. Conocer mi cuerpo es y será importante para mejorar y mostrar mejor imagen y presencial corporal.		
Imagen conductual	Manifestaciones conductuales que la percepción y la subjetividad acerca del propio cuerpo suscitan	16. Me preocupa no realizar ejercicios físicos con frecuencia para estar en forma y mejorar mi aspecto corporal y personal	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	
		17. Mi aspecto, físico, cognitivo, emocional y social forman parte de mi cuerpo y me gustan tal como son		
		18. Pienso que el mantenimiento y mejora de mi aspecto corporal pasa por el ejercicio físico, el control del peso corporal y la alimentación.		
		19. Utilizo diferentes segmentos de mi cuerpo para realizar movimientos armónicos y coordinados		
		20. Sé cómo sentirse físicamente bien y cómo este genera cambios en mi la salud y bienestar emocional y social.		

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA – HUANCAVELICA

Mg. Ezequiel Gaspar Ccora
C.M. 1023261449

Anexo 03

Matriz de construcción del instrumento

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración					Escala de Medición
			Inicio	En proceso	Logro esperado	Logro destacado		
Imagen perceptual	Percibe el tamaño y morfología de su cuerpo.	1. Identifica los segmentos y planos de su cuerpo al realizar ejercicios físicos	1	2	3	4		En inicio (1) En proceso (2) Logro esperado (3) Logro destacado (4)
		2. Conoce diversas posiciones corporales y sus derivados necesarias para realizar ejercicios físicos	1	2	3	4		
		3. Identificar la forma o apariencia de su cuerpo (delgadez, robustez, obesidad), mediante un examen visual.	1	2	3	4		
		4. Identifica y valora variables demográficos y antropométricos para obtener un diagnóstico de su estado nutricional	1	2	3	4		
		5. Se reconoce como cuerpo sujeto (corporal, cognitivo, afectivo, social, emocional)	1	2	3	4		
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración					Escala de Medición
			Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre	
Imagen afectiva	Actitudes que generan su cuerpo y su experiencia corporal	1. Mi cuerpo es fino o delicado, ligero y proporcionado	0	1	2	3	4	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)
		2. Las partes de mi cuerpo (Hombros, pechos, cintura, caderas, abdomen, músculos, etc., son proporcionales e ideales.	0	1	2	3	4	
		3. Mi estatura y peso corporal son como quisiera que sean ahora y más adelante	0	1	2	3	4	
		4. Mis rasgos faciales, labios, cabellos, mi piel, mis ojos, etc., son los más ideales como los quisiera ahora y más adelante.	0	1	2	3	4	
		5. Mi imagen corporal hace que mi aspecto personal sea bueno frente a mis compañeros y otras personas de mi entorno.	0	1	2	3	4	
	Sentimientos que generan su cuerpo y su experiencia corporal	6. Mi figura corporal me ha hecho sentir mal o avergonzado/a	0	1	2	3	4	Nunca (0) Casi nunca (1)
		7. La preocupación por mejorar o mantener mi figura corporal me hizo pensar que debo hacer ejercicios físicos	0	1	2	3	4	

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA

Mg. Ezequiel Gaspar Ccora
C.M. 1023261449

		8. Pienso que para mejorar mi figura corporal debo hacer dieta	0	1	2	3	4	A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)
		9. Pienso que tomar conciencia sobre el mantenimiento de mi imagen corporal es personal.	0	1	2	3	4	
		10. Compruebo mi aspecto personal para estar adecuadamente presentado/a en el desarrollo de las clases de educación física.	0	1	2	3	4	
Imagen cognitiva	Cogniciones y valoraciones que generan el cuerpo y la experiencia corporal	11. Pensar en mi imagen corporal interfiere mi capacidad de concentración para desarrollar mis actividades académicas y domésticas normalmente	0	1	2	3	4	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)
		12. Valoro la importancia de la práctica de la actividad física como medio para mejorar mi aspecto corporal	0	1	2	3	4	
		13. Mis capacidades físicas están bastante desarrolladas que me permiten demostrar mi condición física en la práctica de las actividades físicas.	0	1	2	3	4	
		14. Soy consciente que la excesiva atención a figura corporal puede ocasionar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, que afectan la salud.	0	1	2	3	4	
		15. Conocer mi cuerpo es y será importante para mejorar y mostrar mejor imagen y presencial corporal.	0	1	2	3	4	
Imagen conductual	Manifestaciones conductuales que la percepción y la subjetividad acerca del propio cuerpo suscitan	16. Me preocupa no realizar ejercicios físicos con frecuencia para estar en forma y mejorar mi aspecto corporal y personal	0	1	2	3	4	Nunca (0) Casi nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)
		17. Mi aspecto, físico, cognitivo, emocional y social forman parte de mi cuerpo y me gustan tal como son	0	1	2	3	4	
		18. Pienso que el mantenimiento y mejora de mi aspecto corporal pasa por el ejercicio físico, el control del peso corporal y la alimentación.	0	1	2	3	4	
		19. Utilizo diferentes segmentos de mi cuerpo para realizar movimientos armónicos y coordinados	0	1	2	3	4	
		20. Sé cómo sentirse físicamente bien y cómo este genera cambios en mi la salud y bienestar emocional y social.	0	1	2	3	4	

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA - HUANCAVELICA

Mg. Ezequiel Gaspar Ccora
C.M. 1023261449

Anexo 4

Matriz de validación del instrumento 1

Información sobre el instrumento	**Nombre de instrumento**	**Escala de valoración**
	Objetivo General	Determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022.
	Dirigido a	Estudiantes del Tercer grado de educación secundaria.
	Autor/es	CENCIA CONDORI, Jaime y CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika

Variable:

Dimensiones	**Indicadores**	**Ítems**	**Criterios de evaluación**						**Observaciones**
			Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		
			Si	**No**	**Si**	**No**	**Si**	**No**	
Imagen perceptual	Percibe el tamaño y morfología de su cuerpo.	Identifica los segmentos y planos de su cuerpo al realizar ejercicios físicos	X		X		X		INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA - HUANCAVELICA Mg. Ezequiel Gaspar Ccora C.M. 1023261449
		Conoce diversas posiciones corporales y sus derivados necesarias para realizar ejercicios físicos	X		X		X		
		Identificar la forma o apariencia de su cuerpo (delgadez, robustez, obesidad), mediante un examen visual.	X		X		X		
		Identifica y valora variables demográficos y antropométricos para obtener un diagnóstico de su estado nutricional	X		X		X		
		Se reconoce como cuerpo sujeto (corporal, cognitivo, afectivo, social, emocional)	X		X		X		
Imagen afectiva	Actitudes que generan su cuerpo y su experiencia corporal	Mi cuerpo es fino o delicado, ligero y proporcionado	X		X		X		
		Las partes de mi cuerpo (Hombros, pechos, cintura, caderas, abdomen, músculos, etc., son proporcionales e ideales.	X		X		X		
		Mi estatura y peso corporal son como quisiera que sean ahora y más adelante	X		X		X		
		Mis rasgos faciales, labios, cabellos, mi piel, mis ojos, etc., son los más ideales como los quisiera ahora y más adelante.	X		X		X		

		Mi imagen corporal hace que mi aspecto personal sea bueno frente a mis compañeros y otras personas de mi entorno.	X		X		X		
	Sentimientos que generan su cuerpo y su experiencia corporal	Mi figura corporal me ha hecho sentir mal o avergonzado/a	X		X		X		
		La preocupación por mejorar o mantener mi figura corporal me hizo pensar que debo hacer ejercicios físicos	X		X		X		
		Pienso que para mejorar mi figura corporal debo hacer dieta	X		X		X		
		Pienso que tomar conciencia sobre el mantenimiento de mi imagen corporal es personal.	X		X		X		
		Compruebo mi aspecto personal para estar adecuadamente presentado/a en el desarrollo de las clases de educación física.	X		X		X		
Imagen cognitiva	Cogniciones y valoraciones que generan el cuerpo y la experiencia corporal	Pensar en mi imagen corporal interfiere mi capacidad de concentración para desarrollar mis actividades académicas y domésticas normalmente	X		X		X		INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA Mg. Ezequiel Gaspar Ccora C.M. 102326149
		Valoro la importancia de la práctica de la actividad física como medio para mejorar mi aspecto corporal	X		X		X		
		Mis capacidades físicas están bastante desarrolladas que me permiten demostrar mi condición física en la práctica de las actividades físicas.	X		X		X		
		Soy consciente que la excesiva atención a figura corporal puede ocasionar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, que afectan la salud.	X		X		X		
		Conocer mi cuerpo es y será importante para mejorar y mostrar mejor imagen y presencial corporal.	X		X		X		
Imagen conductual	Manifestaciones conductuales que la percepción y la subjetividad acerca del propio cuerpo suscitan	Me preocupa no realizar ejercicios físicos con frecuencia para estar en forma y mejorar mi aspecto corporal y personal	X		X		X		
		Mi aspecto, físico, cognitivo, emocional y social forman parte de mi cuerpo y me gustan tal como son	X		X		X		
		Pienso que el mantenimiento y mejora de mi aspecto corporal pasa por el ejercicio físico, el control del peso corporal y la alimentación.	X		X		X		
		Utilizo diferentes segmentos de mi cuerpo para realizar movimientos armónicos y coordinados	X		X		X		
		Sé cómo sentirse físicamente bien y cómo este genera cambios en mi la salud y bienestar emocional y social.	X		X		X		

RESULTADOS:

Aspectos generales	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.	X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia	X		
El número de ítems son suficientes para recoger los datos	X		

Validez	**Aplicable (X). No aplicable ( ). Aplicable levantando observaciones ( ).**			
Validado por	**Apellidos y nombres**	GASPAR CCORA, EZEQUIEL	**DNI**	23261449
	Título profesional/especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA		
	Grado Académico	MAESTRO	**Mención**	ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
	Teléfono	956993131	**e-mail**	egdsparc@hotmail.com.

Lugar y fecha	Huancavelica, 03 OCT. 2022
Firma:	INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA Mg. Ezequiel Gaspar Ccora C.M. 1023261449

Anexo 6

Instrumento de recojo de datos

Escala de valoración

Instrucciones:

La presente escala de valoración tiene como objetivo recoger información respecto a la mejora de la imagen corporal en estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa América del Distrito de Ascensión - Huancavelica. La información que se recoja será totalmente confidencial y sólo se emplearan para obtener los resultados de la investigación: Gimnasia Básica y Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, por lo que te solicitamos que leas detenidamente los ítems que se plantean a continuación y valores la opción de la escala que mejor refleje lo que usted percibe respecto a tú imagen corporal.

Datos generales:

Apellidos y nombres: ..... **Sexo:** Hombre (1) Mujer (2).

Edad: .....**Sección:**.....

Dimensiones	Ítems	Valoración				
		Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Imagen perceptual	1. Mi cuerpo es fino o delicado, ligero y proporcionado	0	1	2	3	4
	2. Las partes de mi cuerpo (Hombros, pechos, cintura, caderas, abdomen, músculos, etc., son proporcionales e ideales.	0	1	2	3	4
	3. Mi estatura y peso corporal son como quisiera que sean ahora y más adelante	0	1	2	3	4
	4. Mis rasgos faciales, labios, cabellos, mi piel, mis ojos, etc., son los más ideales como los quisiera ahora y más adelante.	0	1	2	3	4
	5. Mi imagen corporal hace que mi aspecto personal sea bueno frente a mis compañeros y otras personas de mi entorno.	0	1	2	3	4
Imagen afectiva	6. Mi figura corporal me ha hecho sentir mal o avergonzado/a	0	1	2	3	4
	7. La preocupación por mejorar o mantener mi figura corporal me hizo pensar que debo hacer ejercicios físicos	0	1	2	3	4
	8. Pienso que para mejorar mi figura corporal debo hacer dieta	0	1	2	3	4
	9. Pienso que tomar conciencia sobre el mantenimiento de mi imagen corporal es personal.	0	1	2	3	4
	10. Compruebo mi aspecto personal para estar adecuadamente presentado/a en el desarrollo de las clases de educación física.	0	1	2	3	4
Imagen cognitiva	11. Pensar en mi imagen corporal interfiere mi capacidad de concentración para desarrollar mis actividades académicas y domésticas normalmente	0	1	2	3	4
	12. Valoro la importancia de la práctica de la actividad física como medio para mejorar mi aspecto corporal	0	1	2	3	4
	13. Mis capacidades físicas están bastante desarrolladas que me permiten demostrar mi condición física en la práctica de las actividades físicas.	0	1	2	3	4

	14. Soy consciente que la excesiva atención a figura corporal puede ocasionar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, que afectan la salud.	0	1	2	3	4
	15. Conocer mi cuerpo es y será importante para mejorar y mostrar mejor imagen y presencial corporal.	0	1	2	3	4
Imagen conductual	16. Me preocupa no realizar ejercicios físicos con frecuencia para estar en forma y mejorar mi aspecto corporal y personal	0	1	2	3	4
	17. Mi aspecto, físico, cognitivo, emocional y social forman parte de mi cuerpo y me gustan tal como son	0	1	2	3	4
	18. Pienso que el mantenimiento y mejora de mi aspecto corporal pasa por el ejercicio físico, el control del peso corporal y la alimentación.	0	1	2	3	4
	19. Utilizo diferentes segmentos de mi cuerpo para realizar movimientos armónicos y coordinados	0	1	2	3	4
	20. Sé cómo sentirse físicamente bien y cómo este genera cambios en mi la salud y bienestar emocional y social.	0	1	2	3	4

Muchas gracias por tú apoyo

Anexo 5

Instrumento de recojo de datos

Lista de cotejos

Instrucciones:

La presente lista de cotejos, se ha elaborado con el objetivo de realizar la observación y evaluación de la imagen perceptual del cuerpo en estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa América del Distrito de Ascensión, en cuatro escalas de apreciación que se muestran en la tabla que encabeza el instrumento. Los datos obtenidos y resultados de su evaluación del mismo, serán utilizados única y exclusivamente para la obtención de los resultados del trabajo de investigación: Gimnasia Básica y Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Datos generales:

Apellidos y nombres: ..... **Sexo:** Hombre (1) Mujer (2). **Edad**: .....**Sección:**.....

Escalas: Logro destacado (4), evidencia un nivel superior a lo esperado, demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado. **Logro esperado (3).** Demuestra manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado. **En proceso (2).** Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado, requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo. **En inicio (1).** Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo, evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención.

N°	Apellidos y nombres	Dimensión: Imagen perceptual					Pje.	Nota	Observaciones
		Identifica los segmentos y planos de su cuerpo al realizar ejercicios físicos	Conoce diversas posiciones corporales y sus derivados necesarias para realizar ejercicios físicos	Identificar la forma o apariencia de su cuerpo (delgadez, robustez, obesidad), mediante un examen visual.	Identifica y valora variables demográficos y antropométricos para obtener un diagnóstico de su estado nutricional	Se reconoce como cuerpo sujeto (corporal, cognitivo, afectivo, social, emocional)			

Base de datos en Microsoft Excel

Estud.	Sexo	Prueba Entrada/ImagenPerceptual	Valores Prueba Entrada/ImagenPerceptual	PruebaSalida/ImagenPerceptual	Valores PruebaSalida/ImagenPerceptual	Diferencia	Prueba Entrada/ImagenActitudinal	Valofres Prueba Entrada/ImagenActitudinal	Prueba Salida/ImagenActitudinal	Valores Prueba Salida/ImagenActitudinal	Diferencia	Prueba Entrada/ImagenCognitiva	Valores Prueba Entrada/ImagenCognitiva	PruebaSalida/ImagenCognitiva	Valores PruebaSalida/ImagenCognitiva	Diferen
1	1	13	2	18	4	5	12	2	15	3	3	10	1	18	4	8
2	1	16	3	18	4	2	6	1	14	2	8	12	2	18	4	6
3	1	10	1	15	3	5	12	2	15	3	3	12	2	18	4	6
4	1	14	2	18	4	4	14	2	18	4	4	13	2	18	4	5
5	2	8	1	15	3	7	8	1	15	3	7	9	1	18	4	9
6	1	11	2	16	3	5	6	1	15	3	9	4	1	18	4	14
7	2	10	1	15	3	5	16	4	19	4	3	12	2	20	4	8
8	2	9	1	15	3	6	3	1	15	3	12	2	1	18	4	16
9	2	7	1	15	3	8	10	1	16	3	6	11	2	19	4	8
10	1	12	2	16	3	4	9	1	16	3	7	11	2	19	4	8
11	2	10	1	16	3	6	7	1	15	3	8	7	1	18	4	11
12	1	7	1	18	4	11	16	4	18	4	2	9	1	15	3	6
13	1	12	2	19	4	7	10	1	16	3	6	14	2	16	3	2
14	2	10	1	18	4	8	15	4	18	4	3	16	3	18	4	2
15	2	12	2	15	3	3	3	1	15	3	12	7	1	18	4	11
16	2	12	2	16	3	4	10	1	15	3	5	13	2	18	4	5
17	1	8	1	13	2	5	14	2	19	4	5	11	2	15	3	4
18	1	18	4	20	4	2	5	1	15	3	10	15	3	18	4	3
19	1	9	1	18	4	9	12	2	18	4	6	10	1	15	3	5
20	1	9	1	14	2	5	8	1	14	2	6	9	1	12	2	3

Análisis de datos en Microsoft Excel

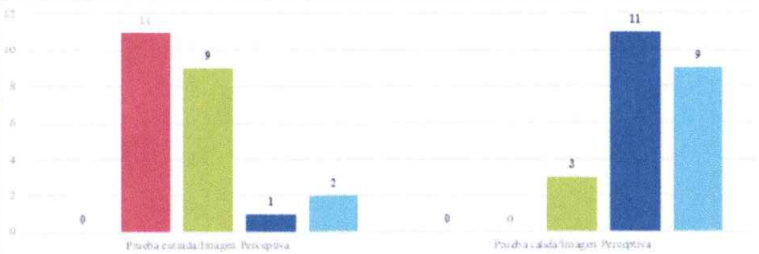
Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Programador Ayuda PDFelement ¿Qué desea hacer? Compart

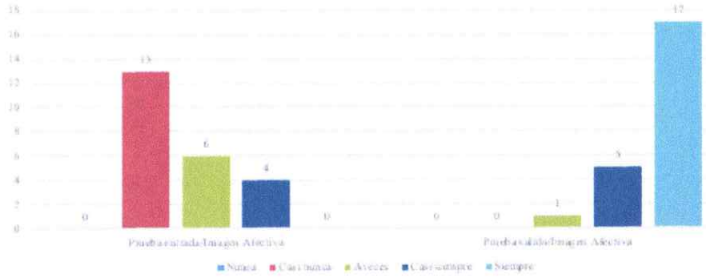
Pegar | Portapapeles | Arial Narrow 10 | N K S | Fuente | Ajustar texto | Combinar y centrar | Alineación | General | Número | Formato condicional | Dar formato como tabla | Estilos de celda | Estilos | Insertar | Eliminar | Formato | Celdas | Ordenar y filtrar | Buscar y seleccionar | Edición

L44

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
21	19	1	9	Casi nunca		18		Siempre		-9		12		Aveces		18		Siempre		6		10	Casi nunca	15
22	20	1	9	Casi nunca		14		Aveces		-5		8		Casi nunca		14		Aveces		6		9	Casi nunca	12
23	21	1	18	Siempre		19		Siempre		-1		15		Casi siempre		19		Siempre		4		16	Casi siempre	18
24	22	1	11	Aveces		15		Casi siempre		-4		11		Aveces		11		Aveces		0		19	Siempre	19
25	23	2	13	Aveces		13		Aveces		0		3		Casi nunca		15		Casi siempre		12		10	Casi nunca	15
26			11									10				16						11		

	Prueba entrada/Imagen	%	Prueba salida/Imagen	%	Prueba entrada/Imagen	%	Prueba salida/Imagen Afectiva	%	Prueba entrada/Imagen Cognitiva	%	Prueba salida/Imagen	%	Prueba entrada/Imagen	%	Prueba salida/Imagen	%	Prueba entrada/Imagen	%	Prueba salida/Imagen Corporal	%
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Casi nunca	11	48%	0	0%	13	57%	0	0%	10	43%	0	0%	6	26%	0	0%	7	30%	0	0%
Aveces	9	39%	3	13%	6	26%	1	4%	9	39%	1	4%	11	48%	3	13%	15	65%	1	4%
Casi siempre	1	4%	11	48%	4	17%	5	22%	3	13%	5	22%	5	22%	11	48%	1	4%	16	70%
Siempre	2	9%	9	39%	0	0%	17	74%	1	4%	17	74%	1	4%	9	39%	0	0%	6	26%
	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%





Base de datos en SPSS.

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 36 de 36 variables

	Estud	Sexo	PruebaEntradalmagenPerceptual	ValoresPruebaEntradalmagenPerceptual	PruebaSalidalmagenPerceptual	ValoresPruebaSalidalmagenPerceptual	Diferencia	PruebaEntradalmagenActitudinal	ValofresPruebaEntradalmagenActitudinal	PruebaSalidalmagenActitudinal	ValoresPruebaSalidalmagenActitudinal	Dife
1	1	1	13	2	18	4	5	12	2	15	3	
2	2	1	16	3	18	4	2	6	1	14	2	
3	3	1	10	1	15	3	5	12	2	15	3	
4	4	1	14	2	18	4	4	14	2	18	4	
5	5	2	8	1	15	3	7	8	1	15	3	
6	6	1	11	2	16	3	5	6	1	15	3	
7	7	2	10	1	15	3	5	16	4	19	4	
8	8	2	9	1	15	3	6	3	1	15	3	
9	9	2	7	1	15	3	8	10	1	16	3	
10	10	1	12	2	16	3	4	9	1	16	3	
11	11	2	10	1	16	3	6	7	1	15	3	
12	12	1	7	1	18	4	11	16	4	18	4	
13	13	1	12	2	19	4	7	10	1	16	3	
14	14	2	10	1	18	4	8	15	4	18	4	
15	15	2	12	2	15	3	3	3	1	15	3	
16	16	2	12	2	16	3	4	10	1	15	3	
17	17	1	8	1	13	2	5	14	2	19	4	
18	18	1	18	4	20	4	2	5	1	15	3	
19	19	1	9	1	18	4	9	12	2	18	4	
20	20	1	9	1	14	2	5	8	1	14	2	
21	21	1	18	4	19	4	1	15	4	19	4	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

Análisis inferencial de datos en SPSS. Comprobación de hipótesis

Resultado_elika.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

rchivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

- Resultado
  - Registro
  - Frecuencias
    - Título
    - Notas
    - Prueba de entr
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba de
      - Histogram
    - Prueba de Sali
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba de
      - Histogram
    - Prueba de entr
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba de
      - Histogram
    - Prueba de entr
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba de
      - Histogram
    - Prueba de entr
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba de
      - Histogram
    - Pruebade salid
      - Título
      - Estadístic
      - Pruebade
      - Histogram
    - Prueba d entra
      - Título
      - Estadístic
      - Prueba d e

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Prueba de entrada Imagen Perceptual & Prueba de Salida ImagenPerceptual	23	,550	,007

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
					95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Prueba de entrada Imagen Perceptual - Prueba de Salida ImagenPerceptual	-5,043	2,585	,539	-6,161	-3,926	-9,359	22	<.001

Tamaños de efecto de muestras emparejadas

					Intervalo de confianza al 95%	
			Standardizer[a]	Estimación de puntos	Inferior	Superior
Par 1	Prueba de entrada Imagen Perceptual - Prueba de Salida ImagenPerceptual	d de Cohen	2,585	-1,951	-2,647	-1,240
		corrección de Hedges	2,630	-1,918	-2,602	-1,219

a. El denominador utilizado en la estimación de tamaños del efecto.
La d de Cohen utiliza la desviación estándar de muestra de la diferencia de medias.
La corrección de Hedges utiliza la desviación estándar de muestra de la diferencia de medias, más un factor de corrección.

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\EZEQUIEL\Desktop\DOCUMENTOS 2021\PROYECTOS\PROYECTOS '+
```

Estudiantes investigadores aplicando la prueba de entrada a los estudiantes del Cuarto Grado integrantes de la muestra de estudio

Integrante del Trabajo de investigación realizando orientación personalizada sobre el propósito de las actividades a realizar a los estudiantes del Cuarto Grado

Estudiantes del Cuarto Grado realizando ejercicios gimnásticos bajo la dirección de uno de los integrantes del trabajo de investigación

Integrante del Trabajo de investigación dirigiendo el desarrollo de las activades de formación y posiciones básicas

Licenciado César Mendoza Flores, asesora del Trabajo de investigación en visita de monitoreo de La realización de las actividades programadas en la propuesta de intervención

Licenciado César Mendoza Flores, asesor de la investigación, realizando un diálogo con los estudiantes del Cuarto Grado sobre la importancia de la gimnasia básica y la imagen corporal

Estudiantes investigadores realizando orientación a los estudiant4es del Cuarto Grado previo a la aplicación de la prueba de salida

Estudiantes investigadores aplicando la prueba de salida a los estudiantes del Cuarto Grado

Jornada Escolar COMPLETA

LISTA DE ESTUDIANTES DE PROYECTO DE INVESTIGACION GIMNASIA BÁSICA EN LA MEJORA DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA - HUANCAVELICA, 2022			
Nº	**APELLIDOS Y NOMBRES**	**GRADO Y SECCION**	**EDAD**
1.	AMANCAY BALTAZAR RAUL	4to. "A"	14
2.	APONTE RASHUAMAN LESLY LILIANA	4to. "A"	15
3.	ARTEAGA ESTRADA YAMILET YARETZI	4to. "B"	13
4.	CLEMENTE HUARANCA LOURDES JASMIN	4to. "B"	15
5.	CONISLLA MACHUCA KENEDY YONSU	4to. "B"	15
6.	DE LA CRUZ ROMAN FRANCO KENEDY	4to. "A"	15
7.	GONZALES MUÑOZ JOSEPH	4to. "B"	14
8.	GUTIERREZ ARIZAPANA GABRIELA	4to. "A"	15
9.	HUAMANI JAYO OLIVER MESSI	4to. "B"	14
10.	HUILLCAS HUARCAYA REYNA	4to. "B"	13
11.	HUIZA BENITO LIDA EVELIN	4to. "B"	13
12.	LEON GASPAR BEKER EMANUEL	4to. "A"	15
13.	MANRRIQUE GARCIA YAQUELIN NOEMI	4to. "B"	15
14.	MARTINEZ DE LA CRUZ GERSON ANDRE	4to. "B"	14
15.	MESCUA CHOCCA SNEIDER FELIX	4to. "B"	15
16.	QUISPE TORRES LIZBETH	4to. "B"	15
17.	RAMOS QUISPE NESHIHAN FOFAO	4to. "A"	14
18.	ROJAS ROMERO YENKOV FABRICIO	4to. "B"	14
19.	SANTOS SOTO JORGE ALVARO	4to. "B"	14
20.	SEDANO TAIPE FLOR DEL PILAR	4to. "B"	14
21.	TAYPE LANDEO ODON MARCOS	4to. "A"	14
22.	ARIAS MATAMOROS JOSUE	4to. "B"	15
23.	MARTINEZ NUÑEZ LUZ YASIRA	4to. "A"	15

Huancavelica, 13 de octubre de 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA DIRECCIÓN ASCENSIÓN - HVCA

Klember Chávez Ccanto
C.M 1023265227
DIRECTOR (e)

Prof. Victoriano Martínez Huamani
C.M. 1023259725

APLICACIÓN DE LA PROPUETA DE INTEVENCIÓN

Trabajo de Investigación: Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Sesión de Aprendizaje N° 01

Unidad I	Mejoramos la imagen perceptual de nuestro cuerpo
Sesión 1	Organización y formaciones
Propósito	Mejorar la imagen perceptual con la participación de todos los estudiantes, logrando desarrollar habilidades físicas.
Materiales	Conos, Platillos, Silbato.
Duración	90 minutos
Fecha	Huancavelica, jueves, 20 de octubre de 2022

Inicio	**Actividades**	**Duración**	20¨
Organización de grupo Motivación	– Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. – Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las normas de convivencia. – Los investigadores inician la clase de Educación Física. **RECOPILACIÓN DE SABERES PREVIOS:** Se procederá a realizar las siguientes preguntas: ¿Conoces la formación en columnas? ¿Conoces la formación en filas? ¿Qué otro tipo de formación conoces? **SE PROCEDE A REALIZAR LA ACTIVIDAD CORPORAL:** **PIP**. Con piernas ligeramente separadas y las manos estiradas hacía arriba, realizaran estiramientos. **PIP.** Con piernas ligeramente separadas y las manos estiradas hacía los laterales, realizaran estiramientos. **PIP.** Con piernas ligeramente separadas y las manos agarradas hacia la cintura, realizara la circunducción de hombros hacia adelante y hacia ataras.		
Desarrollo	**Actividades**	**Duración**	50¨
Organización de grupo Juego en pequeño grupo Variantes Vuelta al juego	Se les dará las orientaciones necesarias antes de realizar las actividades. **Organización de Equipos y desplazamientos.** **Se ejecutarán las actividades de:** ➢ Formación en columnas. ➢ Formación en filas. ➢ Formación en círculo. ➢ Formación en semicírculo. ➢ Desplazamientos: ➢ Para formar las figuras geométricas ➢ Para formar los días de la semana Los estudiantes aprenderán y practicarán las distintas formas de formaciones y los desplazamientos formando figuras geométricas y las iniciales de los días de la semana. **Posiciones Básicas** ➢ Posición inicial Parado. (PIP) ➢ Posición inicial Sentado (PIS) ➢ Posición inicial Ventral (PIV)		

	➢ Formación en semicírculo. **Posiciones Básicas** ➢ Posición inicial Parado. (PIP) ➢ Posición inicial Sentado (PIS) ➢ Posición inicial Ventral (PIV) ➢ Posición inicial Dorsal (PID) ➢ Posición inicial Semi Sentado (PISS) Los estudiantes conocen y practicará las posiciones básicas		
Finalización	**Actividades**	**Duración**	20¨
Reflexión final Autoevaluación	**Desarrollo la hoja de aplicación.** Todos los estudiantes forman un círculo en posición inicial sentado (PIS). Se escoge a un voluntario para que transmita un mensaje sobre la sesión realizada. Mejorar la imagen conductual. Se les agradece por su participación a los estudiantes y se les recomienda que realicen la higiene personal.		

Investigador
Jaime Condori Cencia

Prof. Victoriano Martínez Huamaní
C.M. 1023259725

Investigadora
Beth Elika Ccoñas Antezana

APLICACIÓN DE LA PROPUETA DEINTEVENCIÓN

Trabajo de Investigación: Gimnasia Básica en la Mejora de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022

Sesión de Aprendizaje N° 15

Unidad 4	Mejoramos la imagen conductual de nuestro cuerpo
Sesión 15	Dinámicas corpográficas rítmicas
Propósito	Mejorar la imagen conductual de nuestro cuerpo.
Materiales	**Equipo de Sonido, Platillos, conos, silbato**
Duración	**90 minutos**
Fecha	**Huancavelica, martes, 13 de diciembre de 2022**

Inicio	**Actividades**	**Duración**	20¨
Organización de grupo Motivación	– Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. – Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las normas de convivencia. – Los investigadores inician la clase de Educación Física. **RECOPILACIÓN DE SABERES PREVIOS:** Se procederá a realizar las siguientes preguntas: ¿Conoces sobre la imagen conductual de tu cuerpo? ¿Qué es imagen conductual? **SE PROCEDE A REALIZAR LA ACTIVIDAD CORPORAL:** Todos los jugadores se sitúan en la línea de fondo actuando como mosquitos excepto uno que será la araña y estará situado en la línea de medio campo a la señal los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña esta solo puede desplazarse por la línea de medio campo. realizando desplazamientos laterales en caso de que la araña toque alguno de los mosquitos quedará atrapado a la telaraña y por lo tanto se convertirá en araña que el juego acaba cuando todos los mosquitos se hayan convertido en araña. Los estudiantes se colocarán en fila en uno de los laterales del campo deportivo en la que realizarán los siguientes ejercicios: **PIP**. Para calentar los tobillos apoya la punta del pie en el suelo despega el talón y has pequeños círculos. **PIP.** Los estudiantes realizaran pequeños saltos con un solo pie a uno y otro lado de una línea de la pista **PIP.** Calentamiento de las rodillas. juntar las piernas y doblarlas ligeramente, tocar las rodillas con ambas manos y hacer movimientos circulares. primero al lado derecho contando hasta 10 luego al lado izquierdo.		
Desarrollo	**Actividades**	**Duración**	50¨
Organización de grupo Juego en pequeño grupo Variantes Vuelta al juego	Se les dará las orientaciones necesarias antes de realizar las actividades. **Se formarán 4 grupos. Cada grupo se organizará y ejecutaran al ritmo de la música movimientos físicos. Donde ejecutaran las formaciones básicas y las posiciones básica.** **Formaciones Básicas** ➢ Posición inicial Parado. (PIP) ➢ Posición inicial Sentado (PIS) ➢ Posición inicial Ventral (PIV) ➢ Posición inicial Dorsal (PID) ➢ Posición inicial Semi Sentado (PISS) Los estudiantes conocen y practicará las formaciones básicas ➢ Formación en columnas. ➢ Formación en filas. ➢ Formación en círculo.		

	➢ Posición inicial Dorsal (PID) ➢ Posición inicial Semi Sentado (PISS) Los estudiantes conocen y practicará las posiciones básicas		
Finalización	**Actividades**	**Duración**	20"
Reflexión final Autoevaluación	**Desarrollo la hoja de aplicación.** Todos los estudiantes forman un círculo en posición de pie. Se escoge a un voluntario para que transmita un mensaje sobre la sesión realizada. Mejorar la imagen perceptual. Se les agradece por su participación a los estudiantes y se les recomienda que realicen la higiene personal.		

Investigador
Jaime Condori Cencia

Prof. Victoriano Martinez Huamani
C.M. 1023259725

Investigadora
Beth Elika Ccoñas Antezana

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AMERICA" DEL DISTRITO DE ASCENSION, COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAVELICA, EXPIDE LA PRESENTE:

CONSTANCIA

Los estudiantes, **JAIME CONDORI CENCIA y BETH ELIKA CCOÑAS ANTEZANA,** estudiantes del X Ciclo del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica, han realizado la Aplicación de la Propuesta de Intervención del **Trabajo de Investigación: Gimnasia Básica en la mejora de la imagen corporal en Estudiantes de la Institución Educativa América- Huancavelica 2022**, así como la aplicación de los instrumentos de recojo de datos, en los estudiantes del Cuarto Grado muestra de estudios de la investigación, en coordinación y monitoreo de la Área de Educación Física de esta Institución Educativa, durante el período setiembre a noviembre del presente año, demostrando responsabilidad y cumplimiento en las actividades programadas de acuerdo a la propuesta de intervención presentada.

Se expide la presente, **CONSTANCIA** a solicitud de los interesados, para los fines que crea y estime por conveniente.

Huancavelica, 22 de diciembre del 2022.

DIRECCIÓN

Angel R. Tiscano Quispe
C.M. 1023210981
DIRECTOR

PERÚ Ministerio de Educación

Dirección General de Educación Superior y Técnico Profesional

ACTA DE TITULACIÓN

Fecha	Día	Mes	Año
	20	12	2023

Nombre de la Institución	IESPP. DE "EDUCACION FISICA" HUANCAVELICA				DRE	Huancevelica	
					UGEL	Huancavelica	
Código Modular	Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	Jr. CASTROVIRREYNA S/N HUANCAVELICA		
0 6 8 8 0 6 9	IESP	PÚBLICO	RD N°291-MINEDU/VMGP/DIGEDD/DIFOID	Provincia	Huancavelica	Distrito	Huancavelica

Carrera / Especialidad	Educación Física
Resolución de Autorización	D.S. 1809-2003-ED

Director(a) General	Mg. ARTURO ESCOBAR SÁNCHEZ	R.D. de	Nombramiento	RDR 000106 - 2023

ACTA DE TITULACION PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

JURADO	PRESIDENTE	Mg. ARTURO ESCOBAR SANCHEZ
	SECRETARIO	Dr. LUIS ALBERTO TORRES INGA
	VOCAL	Lic. JAVIER JOSÉ ROJAS CHOQUE

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN

GIMNASIA BÁSICA EN LA MEJORA DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMERICA-HUANCAVELICA. 2022

Nº Orden	Nº de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
1	4 6 0 7 0 5 0 2	CONDORI CENCIA JAIME	15	17	14	15
2	7 1 7 9 7 9 9 7	CCOÑAS ANTEZANA BETH ELIKA	14	17	14	15
3						
4						
5						

OBSERVACIONES:

PRESIDENTE
Firma, Post Firma y Sello

VOCAL
Firma, Post Firma y Sello

SECRETARIO
Firma, Post Firma y Sello

GOBIERNO REGIONAL DE EDUCACIÓN HVCA. DIRECCIÓN GENERAL

Prof. Arturo Escobar Sánchez
DIRECTOR GENERAL (e)
IESPP.F.H.

Firma, Post Firma y Sello

INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.

*** De uso externo**

INSTRUCCIONES PARA EL LLENADO DEL ACTA DE TITULACIÓN

PARA OPTAR EL TITULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN EDUCACION FISICA

JURADO PARA LA TITULACION: Se considerará nombres y apellidos completos de los miembros

Presidente Mg ARTURO ESCOBAR SÁNCHEZ

Secretario Dr. LUIS ALBERTO TORRES INGA

Vocal Lic.JAVIER JOSÉ ROJAS CHOQUE

FECHA. Se considera la fecha de la sustentación de la tesis de investigación.

TITULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN. Se escribirá con mayúsculas y entre comillas

FIRMAS. Los Jurados al término de la sustentación, deben firmar cada Acta.

La nota mínima de aprobación de la Sustentación de la tesis de investigación es catorce **(14)**.
El Presidente del jurado firmará primero las Actas de Titulación, luego el Secretario y el Vocal
El Presidente del Jurado entregará las Actas de Titulación al Secretario Académico para su registro.

PERÚ Ministerio de Educación

I.E.S. PEDAGÓGICO PÚBLICO EDUCACIÓN FÍSICA HUANCAVELICA

Anexo:

Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional

Nosotros: CONDORI CENCIA, Jaime identificado con DNI N° 46070502 y CCOÑAS ANTEZANA, Beth Elika identificada con DNI N° 71797997. Egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de "Educación Física" - Huancavelica, (Programa de Estudios de Educación Física), autorizamos la divulgación y comunicación pública de nuestro Trabajo de Investigación Educativa Titulada **"Gimnasia Básica en la Mejora de La Imagen Corporal En Estudiantes De La Institución Educativa América – Huancavelica, 2022"**; Para tal efecto entregamos, a la institución tres ejemplares empastados en físico y CD actualizado.

Consecuentemente la mencionada tesis se **patentizará en el repositorio del IESPPEFH**, en el marco de los Lineamientos Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógicas Públicas y Privadas Resolución Viceministerial N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas De Educación Superior Pedagógica) y Decreto Legislativo N° 822, Ley sobre Derecho de Autor Art. 23 y 33.

Apellidos	Nombres	No. de Matricula
CONDORI CENCIA	Jaime	46070502

DNI N° 46070502

Apellidos	Nombres	No. Matricula
CCOÑAS ANTEZANA	Beth Elika	71797997

DNI N° 71797997

Escaneado con CamScanner