

SITEMA UNIVERSITARIO ANA G. MENDEZ

UNIVERSIDAD METROPOLITANA

RECINTO DE CUPEY

ESCUELA GRADUADA DE EDUCACIÓN

LA RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA EN
EL NIVEL ESCOLAR ELEMENTAL

MARIELA DÍAZ SANCHEZ

DICIEMBRE 2009

DEDICATORIA

Solamente a ti padre amado, mi DIOS quien estuviste conmigo en todo paso que daba, en mis angustias, en mis debilidades, en mis errores, te agradezco porque me ayudaste a superar todo, porque cuando desfallecía y en un momento pensé no continuar, solo tú con tu palabra de aliento me dijiste.” Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes porque Jehová tu Dios estará contigo en donde quiera que vayas”. (Josué 1: 9). A esas palabras me aferré para seguir adelante.

A mi familia en Colombia que me respaldaron en todo momento, a mi padre José Joaquín por darme la vida. A mí amada madre Stella por sus oraciones. Y por enseñarme a través de su vida a tener valor y a esforzarme por lograr unos objetivos, esto lo herede de ella. A mis amados hermanos Gilberto, Álvaro, Héctor, Gustavo, Stella, Elvia y Juan Carlos, que aún en la distancia siempre han estado pendientes de mí. A mi amado esposo, por el regalo que me dio para poder llevar a cabo el escrito de este trabajo y por su paciencia, “Te amo” a mis dos amados hijos Aldemar y Osvaldo; a quienes les quité tiempo de disfrutar con mamá, por atender mis estudios. A todos ellos les dedico y entrego hoy un triunfo más en mi vida.

RECONOCIMIENTOS

Doy mis más sinceros reconocimientos a mi hermana, comadre y profesora Lynda Rivera Massa, eres el ángel que mi Dios, quiso poner en mi camino para darme fortaleza y sabiduría en los momentos que más lo necesite, mi familia en Colombia te lo agradece, eres mi hermana en Puerto Rico. A su esposo el Dr. Isaac Candelaria por estar siempre presente, y brindarme su ayuda desinteresada. A mi compañera bibliotecaria la profesora Lilliam Pujols, quien aportó parte de mi aprendizaje en la computadora. A toda la facultad de la Universidad Metropolitana, de quienes aprendí lo que es ser un ejemplo a seguir, en especial al profesor William Ramos, me diste una gran enseñanza al hacernos sentir sus colegas de verdad, Dios te bendiga siempre. A mi mentor de tesis Dr. Mariano Santini, por guiarme con su paciencia y profesionalismo humano a lograr concluir mi estudio de investigación. A todos ustedes gracias porque me ayudaron a terminar una meta significativa en mi vida.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iii
RECONOCIMIENTO	iv
SUMARIO	v
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema	2
Justificación	3
Pregunta de investigación	4
Limitaciones	4
Delimitaciones	4
Definición de términos	5
CAPÍTULO II. REVISIÓN DE LITERATURA	6
Marco conceptual	6
Marco teórico	7
Marco empírico	9
Resumen revisión de literatura	13
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	14
Muestra	14
Procedimiento	14
Instrumento	15
Análisis de datos	15
CAPITULO IV. HALLAZGOS	16

Discusión	17
Análisis de resultado por estudio	18
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Implicaciones Educativas	29
BIBLIOGRAFÍA	30

LISTA DE TABLAS

Tabla.

1. Estudios relacionados en distintas partes del mundo	16
2. Cantidad de participantes por edad	17

SUMARIO

El propósito de este estudio fue evidenciar la importancia que tiene la educación física como medio para realizar actividades físicas, con el fin de fortalecer la autoestima en estudiantes del nivel escolar elemental del sistema educativo en Puerto Rico. Se analizaron 10 estudios realizados en diferentes partes del mundo, en donde se evidencia que la actividad física, ayuda a fortalecer la autoestima. La pregunta de investigación formulada como base para obtener información que se relacione con el tema en estudio fue analizada en el contexto investigativo, de estudios en Estados Unidos, Canadá, Grecia, Suecia y China. En los hallazgos se evidencia la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del nivel escolar elemental. Se mencionan y discuten las distintas actividades y métodos que se aplicaron para el logro de mejorar la autoestima en los estudiantes que participaron de las distintas investigaciones, tales como habilidades motoras, cooperación con pares, actitud positiva hacia la actividad física, preguntas demográficas, cultura, interés en los deportes, estatus emocional, competencia percibida, masa corporal, composición corporal, salud, ejercicio aerobio, métodos de enseñanza creativo, enseñanza tradicional, conducta en la escuela, actividades vigorosas, hockey y danzas.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Para el ser humano que permanece cambiante hoy en día ante todo tipo de manipulación, ya sea interna ó externa, es importante buscar alternativas que puedan brindarle una ayuda para poder reforzar y definir su personalidad; es importante que se haga en los primeros años de vida. En vista de que el desarrollo social comienza en los primeros años, es apropiado que todos los programas para la niñez incluyan evaluaciones periódicas, formales e informales, del progreso de los niños en la adquisición de las habilidades sociales (McClellan, Diane, & Lilian, 1996). Un recurso que se puede utilizar en el plantel escolar y que sirve de base inicial para fortalecer su personalidad, es la educación física. Esta tiene como propósito proporcionar una serie de alternativas en actividades físicas, en donde el niño se nutra individualmente, mejore su concepto personal y fortalezca su autoestima. Desde los tiempos primitivos la actividad física aprendida, ha jugado un papel primordial en la vida de los seres humanos; y en ocasiones la misma ha sido motivada por las necesidades de defensa de los individuos (Departamento de Educación, 1996).

En Puerto Rico, dentro del proceso del desarrollo de valores el Departamento de Educación está comprometido en trabajar con la integridad de los niños. Por lo tanto, es importante una educación que también atienda el área afectiva del estudiante, sus intereses, actitudes, valores, autoestima y relaciones interpersonales (Departamento de Educación, 2003). Para esto, los educadores necesitan buscar métodos, instrumentos o medios y estrategias en las que se fortalezca esta parte integral del niño. Deben ser conocedores de las concepciones que definen y le dan validez a los cuerpos y sus acciones motrices en las culturas, deben conocer sus

costumbres, salirse de las concepciones mecánicas, que se olvidan de la condición humana (Casallas y Sierra, 2008).

En el estado de California han puesto de manifiesto la importancia que tiene tratar con este tema de la autoestima. Legisladores de este estado, convencidos en que la auto estima pobre causa enormes problemas sociales y económicos, instalaron un destacamento de personal para estudiarlo (Society, 1993). También en el estado de Washington, se han estado llevando a cabo diferentes programas y estadísticas que relacionan el desarrollo del ser humano. Debido a esto se originó el programa educacional que describe el desarrollo de filosofías y de ideas personales del valor de uno mismo, y cómo aplicar tal conocimiento y habilidades en circunstancias diarias de la vida (Classification of Instruction Programs, 2000).

Planteamiento del Problema

Dentro del programa de educación física del nivel elemental, el personal docente atiende a los estudiantes que presentan problemas de autoestima, muchos de los cuales no tienen ayuda de profesionales que estudian el desarrollo de la personalidad. Siendo la escuela la primera institución donde los estudiantes comienzan a desarrollar e internalizar unos conceptos de sí mismos. La educación física proporciona una oportunidad única de trabajar la autoestima e inducir a un estudiante al amor propio por medio de actividades físicas que se realicen, siempre y cuando se haga correctamente. Desafortunadamente, los métodos empleados por muchos educadores físicos en el gimnasio son contraproducentes a lograr esta meta (Goodwin, 1999).

El currículo de educación física se ha organizado en dos dimensiones, la primera corresponde a los propósitos que tienen las personas para moverse y la segunda la de los procesos motores, cognitivos y afectivos. El personal docente utilizará las actividades físicas y de movimiento como medios para facilitar el aprendizaje de la niñez, ya sea a corto ó a largo

plazo. Dada la importancia de este estudio para el desarrollo integral del estudiante, se enfatiza el área afectiva con actividades de movimiento y deportes para reforzar la autoestima. La efectividad del programa quedará manifiesta en los egresados de la escuela puertorriqueña (Departamento de Educación, 2003).

Justificación

La autoestima tiene gran importancia, especialmente en los primeros años de escolaridad de cada estudiante, donde precisamente es el momento en que los mismos fortalecen su personalidad. El amor propio, así, en lo afectivo o la experiencia emocional de las evaluaciones que uno se hace con respecto a su valor personal (Ushynska, 2007). Por consiguiente, este trabajo informará al lector los datos obtenidos de las diferentes investigaciones realizadas a nivel del mundo, con estadísticas que especifican el medio utilizado y las comparaciones que realizaron los especialistas para poder obtener los resultados. Esta información se desarrollará más adelante y se darán sugerencias y recomendaciones que sirvan de apoyo con la intervención de la autoestima de la niñez del nivel elemental, y a los docentes de educación física brindaran bases y conocimientos para trabajar con la niñez y su autoestima. Servirá también para establecer que actividades físicas y medios se pueden utilizar para fortalecer la autoestima, parte primordial en el desarrollo emocional de la niñez. Así también, una educación centrada en el desarrollo de valores podrá conjugarse en armonía con dos realidades que se funden a lo largo del proceso educativo: aprender a aprender y aprender a vivir (Departamento de Educación, 2003).

La educación física sirve de medio para enseñar actividades físicas y deportes, esto ayuda a lograr que se fortalezca esta parte importante del ser humano. Es la asignatura escolar que

estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones: bailes, deportes, juegos, actividades en la naturaleza y actividades culturales (Departamento de Educación, 1996).

Según (Bunker, 1991), “El rol del juego y de las destrezas motoras, como medio en la construcción de autoconfianza y autoestima en los niños es importante. Por lo tanto el maestro debe cubrir experiencias en el movimiento del ser humano sin importar género, lo importante es motivar el desarrollo de destrezas y moviidades en todos los niños” (p.467-71).

Pregunta de investigación

Para este estudio se realizó la siguiente pregunta.

¿Existen investigaciones y, qué información proveen sobre la relación entre la actividad física y la autoestima en los niños y niñas del nivel escolar elemental?

Limitaciones

La información de la investigación con la actividad física y la autoestima es exigua y no se encontraron estudios en Puerto Rico.

Delimitaciones

La investigación se delimita únicamente a estudios realizados en Estados Unidos, Canadá, China, Suecia, Grecia, Los mismos fueron obtenidos de la base de datos de EBSCO, Sport Discus, Eric, Wilson Web, Disertaciones, salas de bibliotecas universitarias, Biblioteca Virtual de la Universidad del Turabo, Education Full Text y servicios de búsqueda en Google. Se adquirieron del año 1990 en adelante.

Definición de Términos

Aclaración de los términos para explicación del estudio.

1 - Actividad Física- Conjunto de acciones compuestas por ejercicios físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, encaminados al desarrollo de las cualidades físicas básicas o deportivas de la persona (Morales, 2000).

2- Autoestima- Es el conjunto de pensamientos y de sentimientos que tiene una persona. Son positivos: a) Yo estoy bien, b) Soy inteligente, c) Puedo hacerlo y negativos: a) Soy tonta, b) Soy miedosa, c) Lo haré mal, d) Soy una persona aburrida (Mietlicki, 1995).

3- Deporte – Situación motriz, ejercicio con una finalidad lúdica o como competición, que se desarrolla según unas reglas establecidas por instituciones (Castañón, 2004).

4- Educación física- Disciplina normativa que forma parte de las ciencias de la educación, se ocupa de llevar a cabo un determinado proyecto educativo a través de contenidos (actividades y saberes) y estrategias metodológicas específicas (Casals, 2000).

CAPITULO II

REVISION DE LITERATURA

La finalidad de este capítulo es informar la literatura en su marco conceptual, teórico y empírico. También, conocer los estudios realizados por los diferentes investigadores que han hecho grandes aportaciones para mejorar la autoestima usando la educación física y la actividad física como medios para estos fines.

Marco Conceptual

Algunas de las definiciones de educación física incluyen la de (Nichols, 1994) para quien la educación física en las escuelas está diseñada para desarrollar ciudadanos hábiles, aptos y conocedores, a través de experiencias de movimiento cuidadosamente planeadas y dirigidas. Para (Davis & Isaac, 1996), educación física es "...una secuencia planificada de actividades de movimiento diseñadas para darle a cada niño la oportunidad de lograr su pleno potencial, especialmente en el plano físico, social y emocional. (López & Santini 2004), educación física es el "proceso de educar el potencial de movimiento humano a través de actividades físicas" (Nichols 1994; Davis& Isaac, 1996; López 2004; en Santini, 2004), (p.3).

La educación física ayuda a los niños a desarrollar el respeto por el cuerpo, contribuye hacia el desarrollo íntegro de la mente, a la comprobación de salud, realza positivamente confianza en sí mismo y la autoestima, ayuda al desarrollo social y cognitivo (Bailey, 2006). Es también el proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección de actividades físicas bastante vigorosas (Bailey & Field ,1976; en Lopategui, 2001). Por otra parte, el Departamento de Educación lo define como

la materia del currículo escolar responsable por el desarrollo psicomotor, cognoscitivo y afectivo (Departamento de Educación, 1999).

La autoestima se refiere a la evaluación que el individuo hace y mantiene de costumbre con respecto a él mismo, expresa una aprobación o desaprobación, e indica la extensión para levantar al individuo a creer ser capaz, exitoso, significativo y digno (Rosenberg, 1965, en Cassidy & Conroy, 2006). La estima puede ser vista como un ser- el motivo organizado, para proporcionar la conducta (Cast & Burke, 2002).

Marco teórico

Henri Wallon, psicólogo infantil, pedagogo, neuropsiquiatra y político, francés, es conocido como la figura más brillante de la psicología infantil. Concibió el desarrollo mental de los niños como una sucesión de estadios, deteniéndose en el análisis de los aspectos cognitivos, biológicos, afectivos y sociales. Su método consiste en estudiar las condiciones materiales del desarrollo del niño, tanto orgánica como sociales, y en ver cómo, a través de esas condiciones, se edifica un nuevo plano de la realidad que es el psiquismo, la personalidad. Para Wallon existen también cuatro factores que explican la evolución psicológica del niño a) La emoción; b) El otro; c) El medio (físico, químico, biológico y social); d) El movimiento (acción y actividad).

En el desarrollo de los estadios establecidos por Wallon, la ley de alternancia funcional es la clave principal ya que esta regula el desarrollo psicológico del niño; plantea que las actividades del niño, unas veces se dirigen a la construcción de su individualidad y otras al establecimiento de relaciones con otros. Wallon defiende un concepto unitario del individuo, indicando que en el desarrollo humano se produce una transición desde lo biológico o natural a lo social o cultural. También Wallon coincide con Vygotsky al afirmar que el niño es un ser

social desde que nace y que en la interacción con los demás va a residir la clave de su desarrollo (Vargas, 2007). Las funciones psicológicas superiores aparecen primero a nivel interpsicológico, en interacción con los demás y posteriormente se construye e interioriza a nivel intrapsicológico (Vygotsky, 1978, en Prieto 2004).

Los estudiantes del nivel elemental presentan una serie de características que establecen su desarrollo social afectivo. McClellan, Katz y Lilliam (1996), plantean que "...los niños del nivel elemental presentan unas características sociales y afectivas que son propias de ellos y de las cuales se deben tener en observación a cualquier cambio; una de ellas es cuando el niño presenta una atención inapropiada hacia sí mismo" (p.40).

Marco Empírico

Se realizaron varios estudios que trabajaron con la autoestima de los estudiantes en el nivel elemental como el de Maureen, Vicki, Edward y Diane, (1990), en el estado de Oregón quienes exploraron la relación entre la autoestima de los participantes y las atribuciones para el rendimiento en dominios físicos y sociales. Los niños que participaron (n= 131) en deportes de verano con una duración de 7 semanas, pertenecían a los grados de tercero hasta séptimo, entre las edades de 8 a 13 años. Este programa se fundamentó en las habilidades motoras, cooperación con los pares, y una actitud positiva hacia la actividad física. La autoestima era operacionalizada como medida de dominio específico de la capacidad percibida. Los resultados para ambos sistemas de datos revelaron que no había ninguna interacción o efectos principales, se determinó que no había atribuciones en relación al género con la opinión de uno mismo; no hubo problemas en la genialidad, y sí hubo una relación significativa entre el sistema de variables en autoestima física y éxito del funcionamiento percibido.

Yang (1997), examinó los efectos que tenían la educación de las artes marciales y el mejoramiento y construcción de la autoestima. La muestra fue de 252 participantes, entre las edades de 8 a 12 años de los estados de Maryland y Virginia. Fueron asignados al azar al grupo experimental 1, al grupo experimental 2, y al grupo control de voluntarios. A todos los participantes se les administró la encuesta CFSEI 2-A (Cultura, autoestima libre), el inventario de acuerdo con la investigación, incluía la pre prueba y la post-prueba; adicionalmente, un auto cuestionario fue dado a cada participante, para recoger datos de información demográfica, así como también datos para que cada niño identificara una persona importante en su vida. Los datos recolectados fueron analizados por una factorial de 3 x 2 ANOVA, con medidas repetidas a una sola repetición a factorial 2x2 ANOVA, con medidas repetidas a una sola repetición ANCOVA.

Los resultados reflejaron que había efectos significativos y diferencias entre los grupos experimentales y el grupo control en la construcción de la autoestima de los niños y la tendencia entre los grupos avanzados, intermedios y principiantes. Los datos que se cogieron a través de los períodos de prueba se incrementaron significativamente para aquellos niños en los grupos experimentales, mientras no hubo indicación de cambios significativos en los niños del grupo control. Los resultados además, indicaron que hubo interacciones significativas entre los dos factores.

Ebbeck y Weiss (1998), examinaron la competencia percibida en el deporte y el interés experimentado en los deportes como posibles determinantes en el nivel de autoestima de los estudiantes. La muestra consistió de 183 participantes de programas deportivos en el verano, entre las edades de 8 a 13 años, en el estado de Oregón. Los estudiantes completaron unos autos cuestionarios para evaluar la creación de interés, la relación entre la competencia percibida y el interés en los deportes en la autoestima de los participantes. Esto se examinó utilizando

ecuaciones estructurales con técnicas de modelaje. Los resultados revelaron que ambas pruebas de los modelos estructurales proveyeron una adecuada compatibilidad con la muestra de datos dada en los participantes por el interés del modelo mediador. La competencia percibida influencia significativamente un interés positivo y, en un menor grado un interés negativo, mientras que sólo un interés positivo influenció la autoestima.

Para el modelo mediador de competencia positivo, solo interés positivo significativamente influenció la competencia percibida; en cambio esta misma competencia influenció la autoestima. Por lo tanto hubo alta puntuación en competencia percibida y en interés positivo fueron asociados con altas puntuaciones en la autoestima de los participantes.

Tremblay, Inman y Willms (2000), realizaron el estudio que examina la relación entre los niveles reportados de actividad física, nivel de masa corporal, autoestima y las puntuaciones de lectura y matemáticas. Como medio de control usaron el género, la estructura familiar y el estatus socio económico. La data fue recolectada de estudiantes de sexto grado con 6,923 participantes entre las edades de 11 a 12 años en New Brunswick, Canadá, como parte de un estudio climático en las escuelas elementales y el Departamento de Educación de New Brunswick. Los resultados reflejaron que la actividad física tiene una relación negativa en el porcentaje de grasa, la actividad física tiene una relación positiva con la autoestima y una relación negativa con los logros académicos. Los análisis revelaron que tanto los niños y las niñas que fueron más activos físicamente tuvieron considerablemente altos niveles de autoestima. El estudio informa también que la relación entre actividad física y logros académicos es débil. Para algunos de los participantes la actividad física puede ser indirectamente relacionada con el mejoramiento de los logros académicos, porque la actividad física lo que mejora es la salud física y la autoestima.

Walters y Martin (2000), trabajaron en San Diego, California un estudio que consistía en examinar el acoplamiento entre el ejercicio aerobio y la autoestima. Un grupo de 67 niños y niñas de tercero y quinto grado entre las edades de 8 a 10 años, recibió una intervención aerobia intensiva del ejercicio y otro grupo de 80 niños y niñas, recibió una intervención leve de aerobia. La duración para la intervención duró trece semanas. El perfil para la opinión de uno mismo en la niñez, (“self perception profile for childrens”, SPPC), fue administrado a los grupos pre y a la post - intervención. Los resultados de las medidas de análisis de varianza (ANOVA) no mejoró en el segundo grupo, relacionado a la autoestima; sin embargo la del grupo control (SPPC) aumentó en autoestima.

Theodorakou y Zervas (2003), realizaron un estudio en Grecia, cuyo propósito era investigar la influencia de la enseñanza de la educación física en dos métodos, el método de enseñanza de movimiento creativo y el método de la enseñanza tradicional, en componentes de la autoestima. Se le realizó el estudio a 107, niños de quinto y sexto grado de 11 a 12 años, en una escuela de Atenas. Los métodos de enseñanza fueron realizados sistemáticamente a los niños en cuanto al perfil de opinión de uno mismo para medir la autoestima, antes y después de las condiciones experimentales. Se encontró que, de los dos métodos realizados, el que más influyó en el aumento de la autoestima de los participantes fue el de movimiento creativo.

En Suecia, Raustorp, Mattsson, Svensson y Stahle (2005), midieron la actividad física diaria por medio de podómetro de caminar, composición del cuerpo, expresada como índice de masa corporal ó IMC (“body mass index BMI), e impedancia dieléctrica, como porcentaje de grasa del cuerpo, y autoestima percibida. Este va a ser la ecuación predictiva para los resultados y además, para evaluar los predictores eventuales para una forma de vida sana. En este estudio participaron 871 niños y niñas, entre las edades de 7 a 14 años entre estos, se incluían 501, en los

que se iba a tener en cuenta la autoestima. Tres años más tarde se realizaron de nuevo las mismas pruebas a 375 de esa muestra que ya estaban en las edades de 15 a 18 años. Los resultados en el grupo de ecuación predictiva reflejaron un aumento significativo en el índice de masa corporal (IMC ó BMI) y estabilidad en la autoestima física en los participantes; luego este significado más tarde el (BMI) salió estable y alta la autoestima.

Un estudio de Yu, Chan, Cheng, Sung y TaiHou (2006) realizado en China, investigó las relaciones que había entre el logro académico, autoestima, conducta en la escuela y nivel de actividad física. Los participantes eran 333 estudiantes chinos entre las edades de 8 a 12 años en Hong Kong. Los datos de grado fueron obtenidos por los expedientes de la escuela. La autoestima global fue medida con un cuestionario de descripción de uno mismo (“personal self description questionnaire”; PSDQ). Mientras que los patrones físicos de la actividad de los estudiantes fueron determinados con un cuestionario de la actividad física realizada por los niños (“physical activity questionnaire for children”, PAQ-C). Los resultados demostraron alto nivel académico, en los niños que cumplían con sus estudios académicos al igual que obtenían también mejores notas en la conducta de la escuela. Sin embargo, el nivel de actividad física fue tomado aparte del logro académico y del logro de la conducta en la escuela, la actividad física fue relacionada con la autoestima y encontraron que los niños que participaban en actividades físicas obtuvieron más alta autoestima.

Ericsson, Nordquist y Rasmussen (2008), en Suecia, realizaron un estudio en el que investigaron la asociación entre padres y el deporte en niños de 12 años y su actividad vigorosa, con el papel de la autoestima y la competencia deportiva. La población del estudio estuvo compuesta por 1,124 participantes de 12 años y sus padres. Se evaluó la participación atlética de los participantes con preguntas sobre el deporte y las actividades energéticas, por otro lado la

autoestima y la competencia atlética fueron evaluadas por baja-percepción del perfil para los participantes. Los resultados estaban firmemente asociados con la participación en actividades deportivas de los participantes, como medio para fortalecer la autoestima, la familia es un objetivo importante para las intervenciones de los hijos y la actividad física como medio para aumentar la autoestima.

Jeffries (2009), en el estado de Illinois, intervino con el proyecto de investigación para mejorar la participación y el amor propio en un grupo de quinto grado, que participaban en la clase de educación física, se analizaron estereotipos de género. Los participantes eran 24 estudiantes entre las edades de 8 a 12 años; el proyecto ocurrió por 10 semanas, durante las clases de educación física regular en una escuela en la ciudad de Mid West. Para este estudio utilizó datos formales que recolectan las herramientas de la pre-intervención y el poste-intervención, exámenes, observaciones del profesor, reflexiones del estudiante para calibrar sensaciones y creencias, ambas antes y después de las estrategias de intervención, para estos fines se utilizaron dos unidades, hockey del piso y danzas. En los resultados del estudio se manifestó la participación en actividades estereotipadas por los varones hacia el deporte de hockey en el piso, donde los dos géneros, al participar de esta actividad, aumentaron el amor propio activos; sin embargo las hembras aumentaron levemente en este deporte. Cuando es en baile, los dos géneros aumentaron al amor propio; pero aumentó más en las féminas como resultado de esta estrategia.

Resumen de la Revisión de literatura

La revisión de literatura indica los diferentes estudios que se hicieron y como relacionan la actividad física con la autoestima. A su vez permite establecer actividades y medios que se deben utilizar para reforzar la autoestima en los niños del nivel elemental.

CAPITULO III

METODOLOGIA

En este capítulo se discute la metodología de los estudios a realizarse. Se menciona la muestra que se utilizó para trabajar los datos y el proceso utilizado por la investigadora para llegar a obtener información del tema. Se describe el instrumento a usarse.

Muestra

La investigación se obtuvo de la muestra de los niños y niñas, del nivel primario de diferentes estudios que fueron escogidos para llevar a cabo esta investigación. Estas muestras detallan los elementos que relacionan a la actividad física con la autoestima. Se seleccionaron países y regiones de diferentes partes del mundo, tales como en Oregón (1990), en 131 niños entre las edades de 8 a 13 años. En Maryland y Virginia (1997), participaron 252 niños entre las edades de 8 a 12 años. En Oregón (1998), se realizó un estudio a 183 niños entre las edades de 8 a 13 años, mientras en Canadá (2000) hubo 6,923 participantes entre las edades de 11 a 12 años, y en California (2000) participaron 67 niños entre las edades de 7 a 10 años. En Grecia (2003), se estudiaron a 107 niños entre las edades de 11 a 12 años, en Suecia (2005) 871 niños entre las edades de 7 a 14 años, y en China (2006) a 333 niños entre las edades de 8 a 12 años, finalmente en Suecia (2008) participaron 1,124 niños de 12 años, y en Illinois (2009) 24 niños entre las edades de 10 a 13 años.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación se realizó una revisión de literatura obteniendo información de las bases de datos de Ebsco, Sport Discus, Eric, Wilson Web. Salas de bibliotecas Universitarias, Disertaciones, biblioteca Virtual de la Universidad del Turabo, Education Full Text y servicios de búsqueda en Google. De estas bases la investigadora revisó diferentes textos para luego ser comparados con el tema de estudio. Para facilitar la búsqueda se utilizaron diferentes descriptores como “increase self esteem”, “physical education”, “elementary school”, “children perception”, “physical activities”, “self esteem & sport”. De esta forma se relacionaron los temas que parecían con la investigación.

Instrumento

El instrumento utilizado fue una plantilla que contiene la siguiente información; en la primera columna aparece el nombre del autor o autores del estudio, el año en el que fue realizado el mismo, país de procedencia, el instrumento que utilizaron para comprobar las investigaciones y los resultados obtenidos (Ver Apéndice A).

Análisis de Datos

Esta investigación es orientada a dar información sobre la relación que tiene la actividad física y la autoestima en los países que se escogieron para el estudio. Se describen los medios con los que se trabajó la autoestima, y la ejecución en actividad física y deportes de los participantes del nivel elemental. Algunas comparaciones se hicieron por los estudios realizados en diversas partes del mundo, cantidad de participantes, métodos, medios, edades, actividades físicas pertinentes para lograr los objetivos de los estudios. Por medio de estos descriptores se obtuvieron los resultados a esta investigación.

CAPITULO IV

HALLAZGOS

Este capítulo presenta los resultados encontrados en la investigación. Se provee los instrumentos utilizados por cada investigador y los resultados obtenidos por cada uno de ellos. Se contesta la pregunta de estudio reflejada en las investigaciones a nivel del mundo, trabajadas en estudiantes del nivel escolar elemental. La investigación comprende de diez estudios realizados entre el 1990 (n=1), en 1997 (n=1), en 1998 (n=1), en 2000 (n=2), en 2003 (n=1), en 2005 (n=1), en 2006 (n=1), en 2008 (n=1), en 2009 (n=1). (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Estudios relacionados a la autoestima en diversas partes del mundo

Autor(es)	Año	Lugar
Maureen, Vicki, Edward & Diane	1990	Oregón
Yang, D.J	1997	Maryland y Virginia
Ebbeck & Weiss	1998	Oregon
Tremblay, Inman & Willms	2000	Canada
Walters & Martin	2000	California
Theodorakou & Zervas	2003	Grecia
Raustorp, Mattsson, Svensson & Stahle	2005	Suecia
Yu, Chan, Cheng, Sung & Taihou	2006	China
Erikson, Nordquist & Rasmussen	2008	Suecia
Jeffries	2009	Illinois

Tabla 2.

Cantidad de Participantes por Edad

Lugar	Edad	Cantidad
Oregón	8-13	131
Maryland & Virginia	8-12	252
Oregón	8-13	183
Canadá	11-12	6,923
California	8-10	80
Grecia	11-12	107
Suecia	7-14	871
China	8-12	333
Suecia	12	1,124
Illinois	10-12	24

La dispersión de la población participante incluye desde una muestra de 24 estudiantes de 10 a 12 años en Illinois hasta 6,923 estudiantes de 11 a 12 años en Canadá, un total de 10,028 participantes que representan la muestra de estudiantes del nivel escolar elemental, que incluye cinco estados de los Estados Unidos, uno de Canadá, uno de Grecia, dos de Suecia y uno en China.

Análisis de resultados por estudio

En el estado de Oregón, Weiss, Ebbeck, McAuley y Wiese (1990), compararon la relación entre la autoestima de los niños y las atribuciones para el rendimiento en dominios físicos y sociales. Las actividades en que ellos se fundamentaron fueron las habilidades motoras, cooperación con los pares y actitud positiva hacia la actividad física, en donde la autoestima era operacionalizada como medida de dominio específico de la capacidad percibida en los participantes del nivel elemental entre las edades de 8 a 13 años. Los resultados para ambos sistemas de datos llevados a cabo durante 7 semanas, revelaron que hubo una relación significativa entre el sistema de variables en autoestima física y el éxito del funcionamiento percibido.

Las implicaciones de acoplamiento encontrados entre la opinión de cada participante, en relación de uno mismo y la consistencia que se obtuvo al mejorar la autoestima por medio de las distintas actividades físicas, la actitud positiva y la cooperación, reflejan grandemente la capacidad de cada estudiante para fortalecer y mejorar su autoestima, de esta manera los participantes se esforzaron individualmente, permitiendo desarrollar su propio sentido de pertenencia. De acuerdo con (Comes, De Fuentes, García, & Roig, 2002), “El cuerpo humano se comporta muchas veces, como una compleja máquina capaz de relacionarse con el entorno” (p.7). Esto permite que el estudiante sea capaz de crecer, desarrollarse, relacionarse y modificar su propia personalidad y por ende mejorar su autoestima.

Yang (1997), en el estado de Maryland y Virginia, examinó los efectos que tenía la educación de las artes marciales sobre la construcción de la autoestima. Asignando al azar tres grupos, el primero era el grupo experimental número uno, el segundo grupo experimental dos, y un grupo experimental de voluntarios o grupo control. A todos los participantes se les administró

una encuesta en donde había preguntas demográficas, cultura y autoestima libre; la pregunta clave era que los participantes identificaran a una persona importante en su vida. Todos los resultados fueron analizados a factoriales ANOVA y ANCOVA. Los datos que se recogieron a través de los períodos de prueba evidenciaron el incremento significativo en la construcción de la autoestima de los grupos experimentales mientras no hubo cambios significativos en los participantes del grupo control.

Las enseñanzas estructuradas, organizativas y educativas que brindan las artes marciales al ser humano, demuestran que este deporte puede mejorar el estatus emocional, físico y social en cualquier persona, esto ayuda a fortalecer su personalidad. De acuerdo con Naiden (2008), “el objetivo de las artes marciales es preparar a los estudiantes para obtener una perspectiva global y que tengan la capacidad de vivir en una sociedad con complejidades multiétnicas, y que puedan incorporarse al futuro” (p.55).

Ebbeck y Weiss (1998), examinaron a 183 participantes entre las edades de 8 a 13 años que participaban de programas deportivos en el verano en el estado de Oregón. El estudio examinó la competencia percibida y el interés en los deportes en relación con la autoestima de los participantes. Los estudiantes completaron unos cuestionarios para evaluar la creación de intereses, y que relación había entre la competencia percibida y el interés en los deportes con la autoestima en cada uno de ellos. Para esto se utilizaron ecuaciones estructurales con técnicas de modelaje. Los resultados revelaron que la competencia percibida influyó significativamente el interés positivo en la autoestima de cada uno de ellos.

Los datos obtenidos en este estudio a los participantes del nivel elemental demuestran que es importante cuanto antes comenzar a trabajar todo aspecto que ayude al fortalecimiento de

la personalidad en el ser humano, no importando los mecanismos e instrumentos para la evaluación en actividades deportivas, a los estudiantes se les debe presentar un menú de alternativas para que ellos mismos comiencen a definir un criterio propio de sus capacidades individuales. Según Contreras (2003), “Cualquiera que sea el medio o instrumento seleccionado ha de ser sistemático y continuo, por lo que no deben recoger sólo elementos cuantitativos y sumarios de la actividad del alumno, si no que de manera diferente deben hacer especial hincapié en la forma en que trabajan los alumnos, dificultades, atención, actitud y relación con los compañeros” (p.305).

Tremblay, Inman, y Willms (2000), examinaron la relación que existe entre los niveles reportados de actividad física, nivel de masa corporal, autoestima y las puntuaciones de lectura y matemática, los datos fueron recolectados de 6,923 estudiantes entre las edades de 11 y 12 años de sexto grado, en Canadá. El estudio informa que, tanto los niños como las niñas que fueron más activos físicamente, tuvieron considerablemente altos niveles de autoestima, y que la relación entre estudio académico y actividad física es débil; sólo en algunos casos fueron relacionados con la actividad física. En conclusión, la actividad física mejoró la salud física y la autoestima en estudiantes que participaron de este estudio.

Este estudio tiene implicaciones, más allá de comparar meramente la actividad física, sino que también, provee un análisis en cuanto al aprendizaje en conocer las opiniones y actitudes que puedan asociarse con los hábitos sedentarios, la frecuencia de actividad física, composición corporal y salud de cada participante. Estos validan este estudio para relacionar directamente la actividad física y la autoestima.

En San Diego, Walters y Martin (2000), realizaron un estudio que consistía en examinar el acoplamiento entre el ejercicio aerobio y la autoestima, en un grupo de 67 estudiantes de

quinto grado entre las edades de 8 a 10 años, quienes recibieron una intervención intensa de ejercicios aerobios; también reunieron a 80 estudiantes para que recibieran una intervención aerobia pero en forma más leve. La intervención de este estudio duró trece semanas. Los resultados para el segundo grupo no mejoraron en la autoestima, sin embargo al grupo que se les dio más actividad aeróbica aumentó significativamente su autoestima.

Para analizar las implicaciones educativas que proveen los aeróbicos en una persona, se debe saber qué aportación brinda al ser humano. Al igual que cualquier actividad física que se planea se debe tener en cuenta una serie de factores bien definidos, para el éxito de la actividad que se realice. Los aeróbicos tiene la peculiaridad de poder reunir gran cantidad de personas y de utilizar la música por largos segmentos de tiempo, este sirve como elemento motivador dirigido al movimiento del cuerpo. En los niños del nivel elemental, sirven para producir en el cuerpo beneficios, como por ejemplo trabajar el corazón, sistema vascular y pulmonar a intensidades medias o bajas, mejorar las relaciones con sus compañeros, y percibir su desempeño. Todos estos aspectos hacen que los aeróbicos sean un medio que trabaja a nivel de cada individuo sin ocasionar estrés, sino que ellos se desinhiben al realizar los mismos y esto ayuda a que se trabaje inconscientemente su propio yo. De acuerdo con Diéguez (2002), “El aeróbico es deporte de masas; deporte para todos” (p.7).

En el año 2003, Theodorakou y Zervas, realizaron en Grecia un estudio cuyo propósito era investigar la influencia de la educación física en dos métodos, el método de la enseñanza del método creativo y el método de la enseñanza de la educación física tradicional. Se realizó el estudio a 107 estudiantes de quinto y sexto grado entre las edades de 11 a 12 años. A los participantes se les dio el método de enseñanza sistemáticamente en cuanto a la opinión de uno mismo para medir la autoestima, antes y después de las condiciones experimentales. En los

resultados se evidenció que el método creativo usado en la clase de educación física aumentó la autoestima de los participantes de este estudio.

En la programación de las actividades de cualquier evento que se requiera trabajar en beneficio de las personas que presentan problemas de autoestima, siempre se debe regir por dar alternativas vigorosas y variables. La experiencia de la investigadora con 16 años en el sistema público en Puerto Rico, enseñando la educación física a niños del nivel escolar elemental, ha visualizado la educación del movimiento bajo varias alternativas educativas, que van de acuerdo a la multiplicidad de estudiantes que se presentan día a día en la sala de clases y a los materiales provistos para tales fines. Es importante dar alternativas desestresantes a los estudiantes para lograr enriquecer sus conocimientos, personalidad y su autoestima. El método de movimiento creativo va más allá de cuatro paredes. El estudiante hace las decisiones y produce respuestas dentro de los parámetros establecidos para la actividad, mientras que el método de enseñanza tradicional se limita a que los estudiantes ejecuten la demostración que se les brinda, entorpeciendo así su creatividad y su capacidad de desarrollar su propio yo. Según Fajardo (2008), “Reconociendo la importancia de incorporar la educación física a otros ámbitos diferentes al escolar; espacios enriquecedores y llenos de matices en los que, además de presentarse situaciones de enseñanza-aprendizaje, se induce a la mejora de la calidad de vida” (p, 1).

En Suecia, Raustorp, Mattsson, Svensson y Stahle (2005), midieron la actividad física diaria por medio de composición del cuerpo, expresada como índice de masa corporal e impedancia bioeléctrica, como por ciento en grasa del cuerpo y la autoestima percibida. En este estudio participaron 871 estudiantes entre las edades de 7 a 14 años, y de este grupo se tomó en cuenta la autoestima de 501 participantes. Tres años más tarde, se realizaron las mismas pruebas

a 371 estudiantes de estos grupos que ya estaban en las edades de 15 a 18 años y se obtuvieron resultados de la autoestima alta.

El desarrollo de la autoestima es importante porque puede ser un determinante único en el comportamiento futuro de los estudiantes. Los diferentes estudios han demostrado la relación que existe entre la buena salud y la alimentación balanceada, como método para contrarrestar las grasas que se acumulan en nuestro cuerpo. Es importante concientizar a los estudiantes la importancia de mantenernos saludables y de realizar constantemente ejercicios que beneficien nuestra salud física y emocional. En este estudio los niveles de autoestima están dirigidos por la motivación, en beneficio de mejorar el criterio propio. Es por eso que se debe preparar a la futura generación e inculcarles la importancia de mantener cuerpo sano, y mente sana. De acuerdo a Sebastiani y González (2002),” para que las personas tengan una buena calidad de vida y mejoren su rendimiento deportivo, es básico que cuiden su salud y su condición física, lo que les permitirá estar en una mejor disposición para realizar sus tareas habituales (profesionales, sociales, domésticas...) y sus actividades recreativas y/o deportivas” (p, 97). Es lo que se quiere lograr que realicen los estudiantes de escuelas elementales con miras a estimular y mejorar su autoestima y su calidad de vida en el futuro.

Yu, Chan, Cheng, Sung y TaiHou (2006), realizaron una investigación en donde relacionan el logro académico, la autoestima, conducta en la escuela y actividad física, en 333 estudiantes chinos entre las edades de 8 a 12 años. Ellos obtuvieron los datos de grado por los expedientes de la escuela, la autoestima fue tomada por un cuestionario de descripción de uno mismo, mientras que los patrones de actividad física fueron tomados por cuestionarios ofrecidos a los participantes después de la intervención de la actividad física. Los resultados demostraron alto nivel académico y los niños que cumplían con sus trabajos lograron mejores marcas en la

conducta en la escuela. Sin embargo, el nivel de actividad física fue tomado aparte del logro académico y del logro de conducta. La actividad física fue relacionada con la autoestima y encontraron que los estudiantes que participaron en actividades físicas obtuvieron más alta autoestima.

En esta investigación se presentan tres bases sólidas, que se relacionan con el área escolar, logro académico, conducta y actividad física. De estas bases se determinó, en qué forma una de ellas tiene implicaciones que benefician la autoestima en los estudiantes. En este estudio se analiza también la demanda de actividad física en los estudiantes de escuela elemental china, como resultado positivo en el fortalecimiento de la autoestima. De acuerdo a Samaniego, Carrillo, Baeza y Velert (2009),” La actividad física en cualquier lugar de trabajo forma parte de las estrategias globales para la promoción de la salud. La implantación de programas de actividad física en nuestro entorno requieren de un análisis de contextos específicos” (p.85).

Eriksson, Nordquist y Rasmussen (2008), realizaron un estudio para investigar la relación que había entre la actividad vigorosa en jóvenes de 12 años, su autoestima y la relación que existía con padres que practicaban actividades vigorosas con sus hijos, y si las mismas ayudaban a la autoestima de cada participante. La autoestima y la competencia atlética de los participantes se evaluaron mediante el perfil de auto percepción Harter (“Harter Self –Perception Profile”), que consta de siete opciones divididas en cuatro para decidir sobre: a) Describe muy mal, b) Describe bastante mal, c) Describe bastante bien y d) describe muy bien en relación a la satisfacción de hacer actividades vigorosas. Y de tres dominios para saber sobre las medidas de la sentencia global de su valor como persona y la competencia atlética que se da por medio de percepciones de los participantes y su propia capacidad en el deporte y en actividades al aire libre. Los resultados no indican que hubo efectos en los participantes sobre la participación de

los padres en los deportes; por lo contrario, la competencia atlética y las actividades al aire libre fueron claves y con efectos positivos para realzar la autoestima en los participantes.

Las bases en este estudio son los dominios de medida global, valor como persona y la competencia o actividad física a la que fueron expuestos estos estudiantes de acuerdo a su propia capacidad atlética, son medios por los cuales se logra mejorar la autoestima. Según Medeková, Branislav y Ludmilla (2007), “La falta de actividades físicas tiene un efecto negativo duradero en el desarrollo de actividades físicas en los niños y niñas. Es importante impartir, no solo una serie de métodos establecidos dentro del salón de clase o impartidos por unos estándares, si no que debemos ir más allá de lo establecido y proporcionar conciencia en cada estudiante, en relación a su entorno físico, social y emocional”(p, 89).

Jeffries (2009), en el estado de Illinois, intervino con 24 estudiantes en un proyecto de investigación para mejorar la participación y el amor propio en un grupo de quinto grado entre las edades de 10 a 12 años, este proyecto se llevó a cabo por 10 semanas, durante las clases de educación física regular. Para el estudio se recolectó datos formales en los que se reúnen las herramientas de pre y post intervención, exámenes como por ejemplo; observaciones del profesor, reflexiones de los estudiantes para calibrar sensaciones y creencias, antes y después de las estrategias de intervención que se utilizaron en la actividad física, el hockey de piso y danzas. En los resultados del estudio los varones se inclinaron por el deporte de hockey en el piso y aumentaron su auto estima en cambio, las mujeres se inclinaron por la danza y de esta manera también lograron una alta autoestima.

De acuerdo a este estudio se analiza de que manera, la educación física facilita la enseñanza en masa de las distintas actividades físicas que se realicen dentro de una institución pública o privada, este programa se presta para llevar unos procesos en beneficio del estudiante

que quiere lograr una formación educativa integral. El compromiso de educar como una de las más grandes responsabilidades la tienen los educadores, quienes deben poner prioridad al ejercicio de su profesión. Donde el estudiante debe obtener un pensamiento enfocado hacia el futuro, no importando el medio a utilizarse si no, lograr superar la autoestima de cada individuo. Según Velázquez, (2001), “El deporte escolar se fue construyendo sobre la creencia de que su práctica contribuía a reforzar el desarrollo de determinadas cualidades morales (carácter, valor, voluntad, afán de superación, camaradería...) en las personas, lo que hacía de él una actividad idónea para ser utilizada como medio educativo en las instituciones escolares” (p, 2). Tomar la actividad física que se realiza a nivel escolar debe ser una alternativa para realzar la autoestima positiva en los estudiantes. Cualquier medio es válido a cambio de obtener logros en la valía de un estudiante del nivel escolar elemental.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones de estudio de acuerdo a los hallazgos encontrados en todos los datos obtenidos, se contesta la pregunta de investigación. Además se presentan los diferentes estudios realizados en distintos lugares del mundo. La investigadora recopiló 10 estudios en distintos lugares del mundo en donde se han hecho investigaciones que relacionan la actividad física con la autoestima de los estudiantes del nivel escolar elemental.

Conclusiones

Dados los hallazgos en este estudio se puede llegar a las siguientes conclusiones:

1- Los estudiantes del nivel escolar elemental que participaron de las distintas actividades físicas realizadas en diferentes partes del mundo comprueban que efectivamente aumentan la autoestima.

2-Los distintos países que realizaron los estudios, de acuerdo a la cantidad de participantes evidenciaron la relación de la actividad física y la autoestima, en Canadá con 6,923 participantes seguido de Suecia con 1,124, son cantidades considerables para establecer la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del nivel escolar elemental.

3- La edad de los participantes fue clave para identificar los problemas de autoestima que existen en los primeros años de escolaridad y por los cuales se debe trabajar en todas las instituciones educativas de escuelas elementales.

4- En los diez estudios examinados por la investigadora se evidencia de que la actividad física influye altamente en la autoestima de los participantes de las escuelas del nivel elemental.

Recomendaciones

Concluido el análisis de los datos relacionados a la autoestima la investigadora recomienda:

1- Los educadores que pertenecen a instituciones públicas o privadas, deben ser creativos a la hora de impartir la enseñanza escolar, y más cuando se trata de mejorar la autoestima de los estudiantes.

2- Es importante observar ciertas características en los estudiantes que nos ayuden a discernir si necesitan mejorar su autoestima.

3- Diseñar un plan de trabajo ya sea para un solo participante o para los que lo necesiten.

4- Pedir al sector privado apoyo económico para poder realizar estudios que ayuden a mejorar la autoestima de los estudiantes del nivel escolar elemental en Puerto Rico, ya que no existe ninguno.

5- Llegar a las comunidades más remotas con ofrecimientos de actividades físicas, y poder integrar a todo tipo de participantes, para que se beneficien en su salud física, mental y emocional.

6- El estado debe ofrecer a los educadores de este país, ayudas educativas con fines de adiestrarlos en cuanto a esta problemática y así poder mejorar nuestra sociedad puertorriqueña.

7- Desarrollar un plan de divulgación de hallazgos de investigación que destaquen la función de la autoestima.

Implicaciones Educativas

La autoestima es considerada como una de las facetas más importantes en la formación de la personalidad y en el desarrollo de la conducta del hombre. De acuerdo a los hallazgos de este estudio se recomienda lo siguiente:

- 1- Buscar ayudas que fortalezcan investigaciones dentro de las aulas de clase en el nivel elemental en Puerto Rico.
- 2- Al obtener investigaciones en la Isla de Puerto Rico, ayudaría a diseñar estrategias dentro del currículo escolar para mejorar y fortalecer la autoestima de los estudiantes del nivel escolar elemental.
- 3- Una mayor autoestima en la población, escolar elemental produciría una sociedad con menos criminalidad y menos problemas sociales, que hoy en día aquejan grandemente a la sociedad en todo el mundo.
- 4- El desarrollo de la autoestima estimularía mejor comunicación, socialización, tolerancia, paciencia y aceptación entre el estudiantado. El sentido de pertenencia y de identidad se acrecentaría, logrando un mejor clima emocional escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- Baley, F; & Field, X. (1976). Self esteem and self perception among elementary school students, en Lopategui, E. (2001). *Conceptos básicos de la educación física*.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 76, 8. Retrieved Jun 15, 2009 from Wilson Web
- Bunker, L. K. (1991). The role of play and motor skill development in building children's self-Confidence and self - esteem. *Journal Articles*. v.91n5p.467-71. Retrieved October 3, 2009 from ERIC
- Casallas R. D., & Sierra, B. H. (2008). La educación física: *Un hecho social desde la Condición humana: Por un replanteamiento y autoevaluación para maestros y futuros Docentes de educación física*. Recuperado el 18 de abril de 2009, fuente <http://www.pedagogica.edu.co/revistas/ojs/index.php/corporeizando/article/view/22>
- Casals, N.G. (2000). *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona: España. Paidotribo.
- Cassidy, C. M & Conroy, D. E. (2006). Children's self-esteem related to school-and sport specific perceptions of self and others. *Journal of Sport Behavior*. 29, 1. Retrieved Jun 5, 2009 from EBSCO
- Cast. M., & Burke. S. (2002). A theory of self- esteem. *Social Forces*. 80, 3. Retrieved Jun. 15, 2009 from Sport Discus
- Castañón, J. R. (2004). *Diccionario terminológico del deporte*. España: Ediciones Trea, S.L.
- Comes, M; De fuentes, M; García, P., & Roig, R. (2002). *El ser humano y el esfuerzo físico*. Barcelona- España; INDE.

- Contreras, J. O. (2003). *Colección La Educación Física en... Reforma*. Didáctica de la educación Física, Barcelona-España; INDE.
- Classification of Instruction Programs. (2000). Personal awareness and self-improvement *Programs that focus on the development of improved self-awareness, avoidance of stressful behavior, and improved decision-making skills*. Recuperado junio 16 de 2009, fuente <http://nces.ed.gov/pubs2002/cip2000/ciplisst90.asp?CIP2=37>
- Departamento de Educación. (1996). *Estándares programa de educación física*. Santurce, P. R; Departamento de Educación de Puerto Rico.
- Departamento de Educación. (1999). *Estándares del programa de educación física*. Santurce, P. R, Departamento de Educación.
- Departamento de Educación. (2003). *Marco Curricular del Programa de Educacion Física*, Hato Rey, P. R; Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular (INDEC).
- Departamento de Educación. (2003). *Proyecto de Renovación Curricular*. Hato Rey, P.R: Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular (INDEC)
- Diéguez, P. J. (2002). *Aeróbic*. (p, 7) Biblioteca temática del deporte. Barcelona – España. INDE publicaciones.
- Ebbeck, V. & Weiss, M. R. (1998). Determinants of children's self-esteem: An examination of perceived competence and effect in sport. *Pediatric Exercise Science Human Kinetics Publishers. (10)*, p.285-298.

- Eriksson, M., Nordquist, T., & Rasmussen, F. (2008). Associations between parents 12 year old children's sport and vigorous activity: The role of self esteem and athletic competence. *Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc.* Vol.5 p. 359-373.
Retrieved Oct.9, 2009. From SPORT Discus.
- Fajardo, A.C. (2008). *El Proyecto Curricular como Evidencia de la Reforma Docente: Una Experiencia desde la Construcción del PCLEF*. Corporeizando, Vol. 1, No 1.
Recuperado. En abril 23 de 2009, fuente: <http://pedagogica.edu.co/revistas>
- Goodwin, S. C. (1999) *The Physical Educator*. v.56 no.4 (Early Winter 1999) pp.210-14.
Retrieved, Jun10, 2009, from Wilson Web
- Jeffries, C.A. (2009). Breaking down gender stereotypes: Increasing 5th grade physical education participation by building self esteem. *Online submission*. 103 pp. (ED5047530)
Retrieved.August.31, 2009 from ERIC.
- Lopategui, C. E. (2001). *Conceptos básicos de la educación física*. Recuperado en abril 4, de 2009, fuente <http://www.saludmed.com/Edfi-cpt.html>
- Weiss; M. R., Ebbeck, V, McAuley, E. & Wiese, D. M. (1990). Self esteem and causal attribution for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 12, 1. Retrieved Jun 15, 2009 from Sport Discus
- Morales, A., & Guzman, O. (2000). *Diccionario temático de los deportes*. Madrid, España: Editorial Arguval.
- Mietliki, S. A (1995) *Desarrollo de la Autoestima*. Recuperado en junio 16 de 2009, fuente <http://www.nncc.org/Guidance/sp.des.estima.html>

- McClellan; Diane, K & Lilliam, G. (1996). Young children's social development: a checklist. *Eric Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urban*. Retrieved Jun 10, 2009. From <http://ericae.net/edo/ed401049.htm>
- Neiden, J. (2009). El future de Japón: Abarcando las complejidades multiétnicas a través de la Educación física y de las artes marciales. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. Vol.4 Issue 1. p, 50-55. De Sport Discus.
- Prieto, J. L. (2004). *La teoría de Wallon*. Recuperado en abril 4, de 2009. Fuente http://www.psiquiatria_infantil.com.ar/bibliografia/teoria_Wallo_curso_bb.doc
- Raustorp, A; Mattsson, E; Svensson, K; & Stahle, A. (2005). Physical activity, body composition and physical self esteem: a 3- year follow – study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 16, 4. Retrieved Jun 15, 2009 from EBSCO
- Samaniego, V. P., Carrillo, V. J., Baeza, M. A., & Velert, C. P. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo: Demanda de actividad física en dos mercados madrileños. *Cultura, Ciencia Deporte*. Vol. 4 Issue 11, p, 85. From: SPORTDiscus
- Santini, M. (2004). Teoría y práctica de la educación física elemental y adaptada. Hato Rey, P. R: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Sebastiani, E.M & González, C. A. (2002). *Cualidades Físicas*. Biblioteca Temática del Deporte. Barcelona – España. INDE publicaciones.
- Society. (1993). *Children and self - esteem*. Vol. 30 Issue 6, p 4. Text complete and HTML. Retrieved Jun 10, 2009, from Wilson Web

- Theodorakou, K & Zervas, Y. (2003). The effects of the creative movement teaching method and the traditional teaching method on elementary school children's self-esteem. *Sport, Education & Society*, 8, 1. Retrieved Jun 15, 2009 from EBSCO
- Tremblay, M.S; Inman, J. W. & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science Human Kinetics Publishers*, Vol.12, p.312-323. Sport Discus
- Uszynska, J.J. (2007). Self – esteem and different forms of thinking in seven and nine year olds. *Early Child Development and Care*, 177, 4, 337. Retrieved Jun 15, 2009, From Wilson Web
- Vargas, J. E. (2007). Desarrollo infantil. *La teoría de Wallon*. México: Asociación Oaxaqueña de psicología. Recuperado el 5 de noviembre, de 2008. Fuente: [http://conductitlan. Net/Henry_wallon.ppt](http://conductitlan.Net/Henry_wallon.ppt)
- Velázquez, B. R. (2001). *Deporte, Institución Escolar y Educación*. Revista digital- Buenos Aires año 7 No 41. Recuperado en abril 4 de 2009. Fuente: <http://www.efdeportes.com/Efd41/depedu.htm>
- Walter, S & Martin, J. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A Prospective evaluation in 3rd – 5th graders. *Journal of Sport Behavior*, 23, 1. Retrieved Jun, 15. From Wilson Web
- Yang, D. J. (1997). The effects of martial arts education and self-esteem enhancement program on the construct of children's self-esteem. *Proquest Databases Selected: Dissertations & Thesis*, 189 pages, AAT982069.

Yu, C. C; Chan, S; Cheng, F; Sung, R & Tai Hau, K. (2006). Are physical activity and academic performance compatible? Academic achievement, conduct, physical activity And self esteem of Hon Kong Chinese primary school children. *Educational Studies*, 32, 4. Retrieved Jun 15, 2009. From EBSCO

APENDICE A
PLANTILLA
INSTRUMENTO

Autor	Año	País	Instrumento	Resultados
-------	-----	------	-------------	------------