

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de una Institución

Educativa en Pachapiriana, Chontalí Jaén, 2026

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada (o) en Educación,
Especialidad de Educación Física.

Investigador :

- Bach. Perez Mera, Yessenia.
- Bach. Risco Fernandez, Jose Osmer.

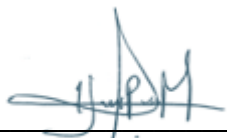
Asesor : Mg. Bustamante Cerna, David

Lambayeque -Perú

2026

Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Pachapiriana, Chontalí Jaén, 2026.

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada (o) en Educación, Especialidad de Educación Física.



Bach. Yessenia Perez Mera
Investigadora



Bach. Jose Osmer Risco Fernandez
Investigador



Mg. Juan Carlos Granados Barreto
Presidente del jurado



Dr. Luis Edwin Torres Paz
Secretario de jurado



Mg. Edgardo José Torres Lozada
Vocal del jurado



Mg. David Bustamante Cerna
Asesor

Lambayeque – Perú

2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 496-2026

Siendo las 11:00 horas, del día viernes 19 de junio 2026 en los Ambientes de la FACHSE: Sala de sustentación, por mandato de la Resolución N° 1998-2026-D-FACHSE de fecha 15 de junio de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0935-2026-D-FACHSE de fecha 12 de marzo de 2026; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario(a)	: Dr. Luis Edwin Torres Paz
Vocal	: M.Sc. Edgardo José Torres Lozada
Asesor(a) Metodológico	: M.Sc. BUSTAMANTE CERNA DAVID
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): BIENESTAR FÍSICO PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN PACHAPIRIANA, CHONTALÍ JAÉN, 2026. Presentada por YESSENIA PEREZ MERA Y JOSE OSMER RISCO FERNANDEZ para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Buena**. Siendo las 12:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
PRESIDENTE(A)

Dr. Luis Edwin Torres Paz
SECRETARIO(A)

M.Sc. Edgardo José Torres Lozada
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDADYo David Bustamante Cerna usuario revisor de Tesis ☒Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ y/o Trabajo Académico ☐Titulado: Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en
Pachapiriana, Chontalí Jaén, 2026

Cuyo autor (es) son: Yessenia Perez Mera; con DNI N° 73364509
 y Jose Osmer Risco Fernandez; con DNI N° 76529901; declaro que la
 evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud
 10%, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se
 acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro
 del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la
 integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los
 protocolos respectivos,

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; ..07...de.....abril.....del 2026.

.....

 (Firma)
 Mg. David Bustamante Cerna (Nombres y apellidos)
 43674308 (DNI)
 Asesor(a)

Adjunta:
 Resumen de Reporte automatizado de similitudes
 Recibo digital

REPORTE AUTOMATIZADO DE SIMILITUDES

Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Pachapiriana, Chontalí Jaén, 2026

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unap.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
3	hdl.handle.net	1%
	Fuente de Internet	
4	alicia.concytec.gob.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.uct.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	<1%
	Trabajo del estudiante	
7	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	<1%
	Trabajo del estudiante	
8	repositorio.cidecuador.org	<1%
	Fuente de Internet	
9	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
10	Submitted to Universidad Europea de Madrid	<1%
	Trabajo del estudiante	
11	apirepositorio.unu.edu.pe	



Mg. David Bustamante Cerna

DNI: 43674308

Asesor

	Fuente de Internet	<1 %
12	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
13	invenio2.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Nacional Agraria de la Selva Trabajo del estudiante	<1 %
20	pmc.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1 %
21	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Mollinedo Bustinza, Melania Adelayda. "Niveles de comprensión lectora y actitudes hacia la lectura en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Multigrado N° 70 802 CCapi Cruz Grande - Isla, 2023", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %



Mg. David Bustamante Cerna
DNI: 43674308
Asesor

23 Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia <1 %
Trabajo del estudiante

24 Submitted to Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion <1 %
Trabajo del estudiante

25 Submitted to Universidad Cesar Vallejo <1 %
Trabajo del estudiante

26 Submitted to Universidad Tecnologica del Peru <1 %
Trabajo del estudiante

27 repositorio.utn.edu.ec <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografia

Activo



Mg. David Bustamante Cerna

DNI: 43674308

Asesor

RECIBO DIGITAL



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Yessenia Perez Mera Jose Osmer Risco Fernandez
 Título del ejercicio: Quick Submit
 Título de la entrega: Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de un...
 Nombre del archivo: a_Instituci_n_Educativa_en_Pachapiriana,_Chontal_Ja_n,_2026....
 Tamaño del archivo: 427.89K
 Total páginas: 48
 Total de palabras: 9,194
 Total de caracteres: 53,723
 Fecha de entrega: 07-abr-2026 05:43p. m. (UTC-0500)
 Identificador de la entrega: 2925254913



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Mg. David Bustamante Cerna
DNI: 43674308
Asesor

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme salud y fortaleza para superar cada uno de los obstáculos que se presentaron a lo largo de este camino.

A mis padres, Fidel y Janet, quienes constituyen el pilar fundamental de este logro; gracias a su amor, esfuerzo y orientación constante, ha sido posible alcanzar esta meta.

De igual manera, a mis hermanos, Mayra y Lennar, por su presencia incondicional, sus consejos oportunos y sus palabras de aliento en los momentos más necesarios.

Asimismo, a mis abuelos, Genaro, Zoraida y Mariano, por acompañarme con su cariño y apoyo constante, brindándome siempre su amor incondicional.

A mis familiares, quienes, con sus consejos y respaldo permanente, contribuyeron de manera significativa a la culminación de este objetivo.

Finalmente, a mis amigos y compañeros, por compartir este proceso conmigo y por su apoyo durante todo este recorrido

Yessenia.

A mis queridos padres, Eudaldo Risco Segovia y Martha Fernández Rojas, que han sido la base esencial de mi existencia. Aprecio su amor sin condiciones, su dedicación constante y por enseñarme principios que me han orientado hasta ahora. Este éxito también es suyo, ya que sin su respaldo y fe en mí, no lo habría podido lograr.

A mis hermanos, por estar siempre junto a mí, por su apoyo inquebrantable y por ser una fuente inagotable de inspiración para continuar. Su compañía ha sido crucial para finalizar esta significativa fase de mi vida.

A mis amigos y colegas de estudios, que han recorrido este trayecto repleto de desafíos y lecciones conmigo. Agradezco su amistad, por los momentos compartidos y por el respaldo recibido en cada fase de este recorrido.

Con sincero cariño y aprecio, dedico este trabajo a todos ustedes.

Jose Osmer.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, expreso mi agradecimiento a mis padres por su apoyo incondicional y por ser siempre mi refugio en los momentos difíciles.

De igual manera, agradezco a mis profesores del colegio y de la universidad, quienes, a través de sus enseñanzas y valiosos consejos, contribuyeron significativamente a mi formación académica y personal durante esta etapa.

Asimismo, manifiesto mi especial reconocimiento a mi asesor, David Bustamante Cerna, por su paciencia, dedicación y constante orientación en el desarrollo de este trabajo.

Del mismo modo, extendiendo mi gratitud a todas aquellas personas que, mediante sus conocimientos, experiencias compartidas y aportes, hicieron posible enriquecer este proceso y motivaron el logro de este objetivo.

A cada uno de ustedes agradezco por formar parte de este importante camino...

Yessenia.

Expreso mi sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que contribuyeron al desarrollo y culminación de esta investigación. De manera especial, agradezco al Mg. David Bustamante Cerna, asesor de tesis, por su orientación permanente, sus valiosas observaciones y su exigencia académica, fundamentales para fortalecer la calidad del estudio. Asimismo, agradezco a la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación por el respaldo académico brindado durante este proceso, así como a las personas e instituciones que colaboraron en la obtención de la información necesaria para la investigación. Finalmente, expreso mi profundo agradecimiento a mi familia y a quienes me brindaron apoyo, confianza y motivación a lo largo de esta etapa académica.

Jose Osmer.

ÍNDICE

RESUMEN	XIII
INTRODUCCIÓN	15
Diseño teórico	19
1.1.Antecedentes	19
1.1.1. Antecedentes Internacionales.....	19
1.1.2. Antecedentes Nacionales	21
1.2.Bases Teóricas.	23
1.2.1. Teoría de la Autoeficacia	23
1.2.2. Teoría del Autoconcepto Físico	23
1.2.3. Teoría de la competencia percibida	24
1.2.4. Teoría del bienestar físico	25
1.2.5. Modelo de percepción física en la Educación Física Escolar	26
1.3.Bases Conceptuales.....	28
1.3.1. Bienestar Físico percibido.....	28
1.3.3. Operacionalización de variables	30
Diseño metodológico	31
2.1.Metodología de la Investigación.....	31
2.2.Población y muestra.....	32
2.3.Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.....	32
Resultados	34
Discusión de los resultados.....	37
Conclusiones	42
Recomendaciones	43
Referencias	44
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla 1. Nivel de adecuación física percibida.	34
Tabla 2. Nivel de autoeficacia motriz.....	35
Tabla 3. Nivel de bienestar físico percibido.....	36

RESUMEN

El bienestar físico percibido constituye una dimensión relevante en la experiencia escolar del adolescente, debido a que expresa la valoración que este realiza sobre su estado físico y su capacidad corporal en el contexto educativo. En ámbitos rurales, la limitada evidencia empírica sobre esta variable dificulta contar con diagnósticos contextualizados que orienten decisiones pedagógicas. En ese marco, la presente investigación tuvo como objetivo valorar el nivel de bienestar físico percibido en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, en el año 2026. La metodología correspondió a un enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel descriptivo, diseño no experimental y corte transversal. La población y muestra estuvieron conformadas por 218 estudiantes del nivel secundario, trabajándose con muestreo no probabilístico de tipo censal. Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta y, como instrumento, la Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC), integrada por 6 ítems distribuidos en las dimensiones adecuación física percibida y autoeficacia motriz. Los resultados evidenciaron que, en adecuación física percibida, el 47.71 % se ubicó en nivel alto, el 46.33 % en nivel medio y el 5.96 % en nivel bajo. En autoeficacia motriz, el 55.96 % alcanzó nivel alto, el 38.99 % nivel medio y el 5.05 % nivel bajo. Globalmente, predominó el nivel alto de bienestar físico percibido con 55.96 %, seguido del nivel medio con 41.28 % y del nivel bajo con 2.75 %. Se concluye que predominó una percepción favorable del estado físico. Se recomiendan acciones pertinentes.

Palabras clave: bienestar físico percibido, adecuación física percibida, autoeficacia motriz, estudiantes de secundaria, Educación Física.

ABSTRACT

Perceived physical well-being is a relevant dimension in adolescents' school experience because it expresses how students assess their physical condition and bodily capacity within the educational setting. In rural contexts, the limited empirical evidence on this variable makes it difficult to obtain contextualized diagnoses that can guide pedagogical decision-making. Within this framework, the aim of this study was to assess the level of perceived physical well-being among secondary school students at Educational Institution No. 16116 Manuel González Prada, located in Pachapiriana, district of Chontalí, province of Jaén, in 2026. The methodology corresponded to a quantitative approach, basic type, descriptive level, non-experimental design, and cross-sectional scope. The population and sample consisted of 218 secondary school students, using a non-probabilistic census sampling procedure. Data were collected through the survey technique, and the Perceived Physical Well-Being Scale (PPASC) was used as the instrument, consisting of 6 items distributed across the dimensions of perceived physical adequacy and motor self-efficacy. The results showed that, in perceived physical adequacy, 47.71% reached the high level, 46.33% the medium level, and 5.96% the low level. In motor self-efficacy, 55.96% reached the high level, 38.99% the medium level, and 5.05% the low level. Overall, the high level of perceived physical well-being predominated with 55.96%, followed by the medium level with 41.28% and the low level with 2.75%. These findings indicate that most students positively value their physical state and bodily capacity in school activities, although a smaller group still reports intermediate or low self-perceptions. It is concluded that a favorable perception of physical condition predominated. Appropriate actions are recommended.

Keywords: *perceived physical well-being, perceived physical adequacy, motor self-efficacy, secondary school students, Physical Education.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el bienestar físico percibido constituye un tema de creciente interés dentro del campo educativo, debido a que no solo se vincula con la condición corporal del estudiante, sino también con la forma en que este se valora físicamente y reconoce sus posibilidades de actuación en el contexto escolar. A nivel internacional, la evidencia científica ha demostrado que durante la adolescencia se produce una disminución progresiva de la actividad física y de la percepción positiva del propio estado físico, situación que afecta directamente el bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludables. En esa línea, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) advierte que más del 80 % de los adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física, mientras que (Guthold y otros, 2020); (Hallal y otros, 2012) sostienen que la inactividad física continúa siendo un problema ampliamente extendido en la población escolar. Del mismo modo, (Colella y otros, 2008) señalan que la percepción de competencia física y la autoeficacia motriz influyen significativamente en la participación activa en actividades físicas durante la etapa escolar. A ello se suma lo reportado por (Bourke y otros, 2025), quienes reconocen que la competencia física percibida constituye un componente relevante para comprender la participación en actividad física; por su parte, (Galán y otros, 2024) evidencian que la percepción física autoevaluada fortalece la autoeficacia motriz y el autoconcepto físico en estudiantes de secundaria, mientras que (Tomkinson y otros, 2021) advierten la necesidad de analizar no solo la condición física, sino también la manera en que esta es interpretada por niños y adolescentes. En el contexto nacional, el (Ministerio de Educación del Perú, 2016) reconoce que la Educación Física cumple un rol fundamental en la promoción de la salud, la actividad física y el bienestar corporal; sin embargo, aún persisten limitaciones en la consolidación de hábitos activos y en la valoración del propio desempeño físico. Esta preocupación también aparece en estudios

nacionales, como los de (Apaza, 2024), (Arizaca, 2021) y (Bedoya, 2024), quienes muestran que la autopercepción física y corporal en adolescentes se manifiesta en niveles diversos y puede verse condicionada por factores escolares, contextuales y personales. En el ámbito local, particularmente en la provincia de Jaén y en contextos rurales, la producción de estudios sobre bienestar físico percibido sigue siendo limitada. Por ello, en la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, se reconoce la ausencia de investigaciones sistemáticas que permitan conocer cómo se perciben físicamente los estudiantes de secundaria, situación que restringe la planificación de estrategias pedagógicas sustentadas en evidencia contextualizada.

Frente a esta realidad, la investigación se justifica porque permite comprender una dimensión importante de la experiencia escolar del adolescente: la manera en que valora su estado físico y su capacidad para desenvolverse en actividades corporales dentro del contexto educativo. Su relevancia práctica radica en que ofrece un diagnóstico útil para orientar decisiones pedagógicas más pertinentes en el área de Educación Física. Su valor teórico se sustenta en aportes que explican la variable desde diferentes enfoques. (Bandura, 1977) sostiene que la autoeficacia influye directamente en la forma en que la persona afronta una tarea; (Harter, 1982) señala que la percepción de competencia condiciona la motivación y la conducta; (Marsh & Shavelson, 1985) explican que el autoconcepto físico forma parte de una estructura más amplia de autovaloración personal; y (Ryff, 1989) concibe el bienestar como una experiencia multidimensional en la que el componente físico ocupa un lugar relevante. En esa misma dirección, (Colella y otros, 2008) muestran que la imagen corporal, la capacidad física percibida y el desempeño motor mantienen una relación estrecha, mientras que (Colella y otros, 2008) aportan el sustento específico del PPASC como instrumento de autopercepción física. Desde el plano metodológico, el estudio adquiere consistencia porque emplea un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental y corte transversal, lo que

permite analizar la variable sin manipularla y describirla tal como se presenta en la población estudiada; además, al tratarse de una población accesible y finita, se justifica el trabajo censal, conforme a lo planteado por (Hernández & Mendoza, Metodología de la investigación, 2018). En consecuencia, la investigación no responde únicamente a una exigencia académica, sino a la necesidad concreta de conocer una realidad escolar específica para actuar sobre ella con mayor fundamento.

En correspondencia con lo expuesto, la formulación del problema de investigación se plantea en los siguientes términos: ¿cuál es el nivel de bienestar físico percibido en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, en el año 2026?

A partir de este problema, se establece como objetivo general valorar el nivel de bienestar físico percibido en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, en el año 2026.

Del mismo modo, y en coherencia con las dimensiones de la variable, se formulan como objetivos específicos:

- Describir el nivel de adecuación física percibida en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, en el año 2026.
- Describir el nivel de autoeficacia motriz en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, ubicada en Pachapiriana, distrito de Chontalí, provincia de Jaén, en el año 2026.

El campo de acción de la investigación se ubica en la Educación Física escolar, específicamente en el estudio de la percepción del bienestar físico en estudiantes de educación secundaria, considerando como dimensiones de análisis la adecuación física percibida y la

autoeficacia motriz. Desde esta perspectiva, el bienestar físico percibido se entiende como la valoración subjetiva que realiza el estudiante sobre su estado físico y su capacidad corporal para desenvolverse en actividades propias del contexto escolar, más allá del rendimiento real que pudiera demostrar (Ryff, 1989; Colella et al., 2008). En ese marco, la adecuación física percibida hace referencia a la manera en que el estudiante interpreta la suficiencia de su condición física general, mientras que la autoeficacia motriz expresa la confianza que posee para ejecutar con éxito tareas y actividades corporales, en concordancia con los planteamientos de (Bandura, 1977) y (Harter, 1982).

En cuanto a la estructura del informe, el documento se organiza de forma secuencial y coherente. En primer lugar, se presenta la introducción, donde se expone la realidad problemática, la justificación, el problema de investigación, los objetivos, el campo de acción y la organización del trabajo. En segundo lugar, se desarrolla el Diseño teórico, que incluye los antecedentes, las bases teóricas y las bases conceptuales de la investigación. Luego se expone el Diseño metodológico, donde se precisa la metodología empleada, la población y muestra, así como las técnicas, instrumentos, equipos y materiales utilizados. Posteriormente, se presentan los resultados obtenidos del procesamiento de los datos y, a continuación, la discusión de los resultados, en la que los hallazgos son contrastados con los antecedentes y fundamentos teóricos del estudio. Finalmente, el informe incorpora las conclusiones, las referencias y los anexos correspondientes. De esta manera, la estructura del documento permite comprender de forma ordenada el proceso seguido y los aportes alcanzados por la investigación.

LOS AUTORES

Diseño teórico

1.1. Antecedentes.

1.1.1. Antecedentes Internacionales.

(Bourke y otros, 2025) desarrollaron una investigación ante la necesidad de sintetizar evidencia reciente sobre el papel de la competencia física percibida en la participación de actividad física en niños y adolescentes, con el objetivo de identificar y sintetizar la literatura sobre el modelo propuesto entre competencia motriz real, competencia física percibida y actividad física mediante meta-análisis de ecuaciones estructurales. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo revisión sistemática y meta-análisis, con búsqueda en cinco bases de datos hasta diciembre de 2023 e inclusión de estudios en población de 4 a 18 años. La población estuvo conformada por niños y adolescentes de múltiples contextos, integrando 213 estudios y más de 60,000 participantes. Los resultados evidenciaron que la competencia física percibida presentó un efecto mediador pequeño en la relación entre competencia motriz real y actividad física, con valores absolutos en el rango de $r = 0.029$ a 0.034 y una contribución relativa aproximada entre 16.7 % y 20.6 % del efecto total, observándose además que el efecto fue significativamente mayor en adolescentes que en niños, aunque se mantuvo débil. Se concluyó que la competencia física percibida no actúa como mediador fuerte, pero constituye un componente relevante a considerar junto con la competencia motriz real para comprender y promover la participación en actividad física.

(Galán y otros, 2024) desarrollaron una investigación ante la necesidad de comprender el papel de la autopercepción de la condición física en la interacción entre la autodeterminación motriz y el autoconcepto físico en estudiantes de Educación Física de enseñanza secundaria, con el objetivo de analizar el efecto moderador de la percepción física auto percibida sobre la

relación entre la autoeficacia motriz y el autoconcepto físico. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y análisis de moderación, aplicado a una muestra de 1,231 estudiantes secundarios (49.1 % varones y 50.9 % mujeres). Los resultados evidenciaron que la autopercepción de la condición física aumentó significativamente el efecto de la autoeficacia motriz sobre el autoconcepto físico, con un efecto moderador positivo significativo ($\beta = 0.003$, $p = 0.018$) y un modelo predictivo de autoconcepto físico que explicó el 49 % de la varianza total ($R^2 = 0.49$), mostrando además diferencias estadísticamente significativas por sexo en las variables analizadas. Se concluyó que la percepción de la condición física desempeña un papel importante en la comprensión del bienestar físico y debe considerarse en programas de Educación Física dirigidos a fomentar la percepción corporal positiva y la autoeficacia en adolescentes

(Tomkinson y otros, 2021) desarrollaron una investigación ante la necesidad de comprender cómo la condición física y su percepción se manifiestan en escolares a nivel internacional, con el objetivo de analizar los niveles de fitness y su interpretación en población infantil y adolescente. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y comparativo, basado en el análisis de grandes bases de datos internacionales de condición física escolar. La población estuvo conformada por niños y adolescentes de distintos países, con muestras amplias representativas por región. Los resultados evidenciaron un descenso sostenido de la capacidad cardiorrespiratoria en escolares, estimado en una reducción aproximada de entre 0.3 % y 0.5 % por año en pruebas de resistencia aeróbica, así como una disminución global acumulada cercana al 5 % en las últimas décadas, especialmente en adolescentes. Se concluyó que resulta necesario evaluar y describir el bienestar físico desde edades tempranas, considerando tanto la condición física como la percepción que los estudiantes tienen de ella.

1.1.2. Antecedentes Nacionales.

(Apaza, 2024) desarrolló una investigación ante la necesidad de conocer cómo los estudiantes de secundaria perciben su propia aptitud física en el contexto escolar, con el objetivo de determinar el nivel de **autopercepción de la aptitud física** en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla. El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 48 estudiantes de secundaria, considerándose una muestra censal. Los resultados evidenciaron que el 45.8 % de los estudiantes presentó un nivel medio de autopercepción en fuerza y flexibilidad, mientras que el 56.3 % alcanzó un nivel alto en resistencia y el 50.0 % en velocidad, mostrando diferencias entre los componentes de la aptitud física percibida. Se concluyó que la autopercepción de la aptitud física en estudiantes de secundaria se manifiesta predominantemente en niveles medios y altos, lo que resalta la importancia de evaluar el bienestar físico desde la percepción del propio estudiante en el ámbito educativo.

(Arizaca, 2021) desarrolló una investigación ante la necesidad de identificar posibles diferencias en la autopercepción de la aptitud física de estudiantes de secundaria según el contexto socio geográfico, con el objetivo de determinar la autopercepción de la aptitud física en adolescentes de instituciones educativas de contextos rural y urbano del distrito de Puno. El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo comparativo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por estudiantes de secundaria de ambas zonas, con una muestra intencionada de 50 estudiantes (25 del contexto rural y 25 del contexto urbano). Los resultados evidenciaron que los estudiantes del contexto urbano presentaron mayores niveles de autopercepción de la condición física global (media = 19.76) en comparación con el contexto rural (media = 12.92), observándose diferencias también en los componentes de fuerza,

resistencia, velocidad y flexibilidad, todos con valores promedio superiores en el grupo urbano, lo que refleja una percepción más favorable de la aptitud física en dicho contexto. Se concluyó que el entorno socio geográfico influye en la autopercepción de la aptitud física de los estudiantes de secundaria, resaltando la importancia de evaluar el bienestar físico desde la percepción del propio estudiante en contextos educativos diferenciados.

(Bedoya, 2024) desarrolló una investigación ante la necesidad de comprender la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de educación secundaria, con el objetivo de analizar la percepción que los estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Stella Maris 6152 – Villa María del Triunfo tienen sobre su imagen corporal. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo transversal y muestra conformada por estudiantes de referido nivel (tercer año de secundaria), sin inferencias causales y con análisis de distribución de niveles de percepción. Los resultados evidenciaron que una proporción importante de adolescentes presentó una valoración intermedia de su imagen corporal, con variaciones según sexo y percepción de atributos físicos específicos, reflejando tendencias perceptivas que indican una experiencia subjetiva del propio cuerpo entre adolescentes escolares. Se concluyó que la autopercepción de la imagen corporal constituye un componente relevante de la percepción física en adolescentes en contexto escolar y debe considerarse en la planificación de programas de Educación Física que promuevan bienestar físico y autoconfianza corporal.

1.2. Bases Teóricas.

1.2.1. Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1977).

Bandura (1977) explica que la conducta del individuo no se define únicamente por las capacidades que realmente posee, sino también por la convicción que desarrolla acerca de su propia eficacia para actuar con éxito frente a una tarea. Desde esta perspectiva, la autoeficacia tiene un valor central en el ámbito educativo, porque influye en la disposición para iniciar una actividad, sostener el esfuerzo, afrontar la dificultad y persistir frente a los desafíos. Aplicada a la Educación Física, esta teoría permite comprender que la participación motriz del estudiante no depende solo de su condición física objetiva, sino también de la seguridad con la que percibe sus propias posibilidades de ejecución. Cuando el adolescente se reconoce capaz, participa con mayor confianza, se compromete más con la tarea y afronta con mejor disposición las exigencias del movimiento; por el contrario, cuando esa percepción es débil, pueden aparecer inseguridad, evitación o escasa implicación. En consecuencia, la autoeficacia motriz no debe entenderse como un elemento aislado, sino como un componente que interviene de manera directa en la configuración del bienestar físico percibido.

1.2.2. Teoría del Autoconcepto Físico (Marsh & Shavelson, 1985).

Marsh y Shavelson (1985) plantean que el autoconcepto constituye una estructura multidimensional, en la que el sujeto organiza las percepciones que construye sobre sí mismo en distintos ámbitos de su experiencia. Dentro de esta estructura, el autoconcepto físico ocupa un lugar relevante, puesto que comprende la valoración que la persona realiza acerca de su cuerpo, sus capacidades motrices, su apariencia y su competencia para desenvolverse en situaciones que exigen acción corporal. Esta perspectiva resulta especialmente útil en contextos educativos, donde el estudiante no solo aprende contenidos, sino que también construye una imagen progresiva de sí mismo a partir de lo que hace, de lo que logra y de cómo interpreta su propio desempeño.

En la población escolar, el autoconcepto físico se configura mediante experiencias reiteradas de movimiento, logros personales, comparación con los pares y procesos de retroalimentación provenientes del entorno. Las vivencias acumuladas en las clases de Educación Física, en los juegos, en los deportes y en otras actividades corporales van consolidando una imagen interna sobre la propia capacidad física. En la adolescencia, esta construcción se vuelve aún más sensible, debido a los cambios corporales, emocionales y sociales que caracterizan esta etapa. Por ello, la forma en que el estudiante percibe su fuerza, resistencia, coordinación o capacidad de ejecución influye de manera importante en la valoración general que realiza de su condición corporal.

Desde esta mirada, el bienestar físico percibido puede entenderse como una expresión específica del autoconcepto físico, ya que refleja la apreciación subjetiva que el estudiante formula acerca de su estado físico y de su funcionalidad corporal frente a las demandas cotidianas. No se trata, por tanto, de una valoración puramente biomecánica o fisiológica, sino de una percepción que integra experiencia, juicio personal y significado. En tal sentido, esta teoría permite fundamentar que el bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria no se limita a indicadores objetivos de rendimiento, sino que incorpora la forma en que el adolescente se interpreta a sí mismo corporalmente. Por esa razón, el autoconcepto físico constituye una base teórica pertinente para comprender la variable estudiada.

1.2.3. Teoría de la competencia percibida (Harter, 1982).

La teoría de la competencia percibida, propuesta por Harter (1982), explica que las personas elaboran juicios sobre su propio nivel de competencia en distintos dominios de actuación, y que dichos juicios influyen en su motivación, su persistencia y su comportamiento. En otras palabras, el sujeto no actúa únicamente en función de lo que realmente puede hacer, sino también de lo que cree que puede hacer. Esta percepción de competencia orienta sus expectativas de éxito, su interés por participar y su disposición para sostener el esfuerzo.

Cuando la persona se percibe competente, suele mostrar mayor iniciativa, compromiso y continuidad en la tarea; cuando se percibe poco competente, aparecen la duda, la evitación o la desmotivación.

En el contexto físico-deportivo y escolar, esta teoría resulta especialmente esclarecedora, porque permite comprender por qué algunos estudiantes participan con entusiasmo en actividades motrices, mientras otros lo hacen con temor, reserva o escasa implicación. La competencia percibida influye en el modo en que el adolescente enfrenta los retos corporales, en el nivel de disfrute que experimenta durante la actividad física y en la seguridad con la que se incorpora a situaciones de juego, ejercicio o práctica deportiva. Por ello, la experiencia motriz no depende únicamente del nivel real de habilidad, sino también de la valoración subjetiva que el estudiante hace de sus propias capacidades físicas.

Aplicada al estudio del bienestar físico percibido, esta teoría permite sostener que una percepción favorable de competencia física fortalece la valoración positiva del propio cuerpo y del propio desempeño. Un estudiante que se siente competente en el plano motor tiende a manifestar mayor seguridad, mejor disposición hacia la práctica física y una interpretación más satisfactoria de su condición corporal. En cambio, cuando la percepción de competencia es limitada, el bienestar físico puede verse afectado, no necesariamente por una carencia objetiva, sino por una evaluación subjetiva desfavorable. De esta manera, la teoría de Harter aporta un marco explicativo consistente para entender cómo la percepción de competencia motriz se integra en la construcción del bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria.

1.2.4. Teoría del bienestar físico (Ryff, 1989).

Ryff (1989), desde una perspectiva multidimensional del bienestar, plantea que el bienestar humano no puede reducirse a la ausencia de malestar o de enfermedad, sino que implica una valoración más amplia del funcionamiento personal. Aunque su formulación inicial se sitúa en el campo del bienestar psicológico, su aporte permite comprender que el

bienestar incluye también la forma en que la persona experimenta su vitalidad, su funcionalidad y su relación con las exigencias de la vida cotidiana. En ese marco, el componente físico adquiere relevancia no solo por su dimensión biológica, sino también por la interpretación subjetiva que cada individuo realiza de su propio estado corporal.

En el plano educativo, esta perspectiva resulta valiosa porque el estudiante no vive su cuerpo como un dato aislado, sino como una experiencia integrada a su vida escolar, social y personal. La percepción que tiene sobre su energía, su capacidad para realizar actividades físicas, su resistencia frente al esfuerzo y su sensación de suficiencia corporal influye en la manera en que se vincula con el movimiento y con las demandas del entorno. Así, el bienestar físico no debe entenderse únicamente como un estado orgánico observable, sino también como una percepción construida desde la experiencia, el contexto y la autovaloración.

Bajo esta orientación, el bienestar físico percibido puede definirse como la apreciación subjetiva que el estudiante formula respecto a su condición física y a su capacidad para responder corporalmente a situaciones propias de su realidad escolar. Este enfoque es pertinente para la presente investigación porque desplaza la atención desde el rendimiento estrictamente objetivo hacia la experiencia personal del adolescente con relación a su propio cuerpo. En consecuencia, la teoría del bienestar aporta un sustento importante para comprender que la variable estudiada expresa una vivencia valorativa, es decir, una manera de sentirse y reconocerse físicamente en el marco de la vida escolar. Por ello, su incorporación dentro de las bases teóricas fortalece la comprensión integral del fenómeno investigado.

1.2.5. Modelo de percepción física en la Educación Física Escolar (Colella y otros, 2008).

El modelo de percepción física en la Educación Física escolar, desarrollado por Colella y otros (2008), parte de la idea de que la percepción que el estudiante construye sobre su estado físico y sus capacidades motrices no surge de manera aislada ni automática, sino como resultado de la interacción entre experiencias de movimiento, autoeficacia, valoración corporal

y contexto educativo. En este sentido, la percepción física no constituye una copia exacta del rendimiento real, sino una interpretación subjetiva elaborada a partir de vivencias concretas, logros, dificultades, comparaciones y procesos de retroalimentación presentes en la experiencia escolar.

Este planteamiento resulta especialmente importante en el área de Educación Física, porque reconoce que la escuela no solo contribuye al desarrollo de capacidades corporales, sino también a la formación de percepciones sobre el propio cuerpo y sobre la propia competencia motriz. Cuando el estudiante participa en actividades que favorecen el logro progresivo, la inclusión y el reconocimiento de sus avances, es más probable que construya una percepción positiva de sí mismo en el plano físico. Por el contrario, cuando predominan experiencias de frustración, comparación desfavorable o escasa confianza en la propia actuación, la percepción física puede verse debilitada, aun cuando no existan limitaciones objetivas significativas.

Dentro de esta lógica, el bienestar físico percibido se entiende como una construcción subjetiva estrechamente vinculada con la experiencia corporal escolar. Por ello, el modelo de Colella y otros (2008) justifica el uso de instrumentos de autopercepción como el PPASC, ya que estos permiten acceder no al rendimiento físico medido de manera directa, sino a la forma en que el estudiante interpreta y valora su propia realidad corporal. En la presente investigación, este modelo adquiere centralidad porque articula de manera coherente las dimensiones de adecuación física percibida y autoeficacia motriz, ambas esenciales para comprender el bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria. En consecuencia, constituye el soporte teórico más próximo y específico para el abordaje de la variable de estudio.

1.3. Bases Conceptuales.

1.3.1. *Bienestar Físico percibido.*

El bienestar físico percibido puede entenderse como la apreciación personal que el estudiante construye acerca de su estado físico y de su capacidad corporal para responder a las demandas propias del contexto escolar, privilegiando la manera en que se siente y se reconoce físicamente antes que el rendimiento objetivo que pudiera demostrar (Ryff, 1989); (Colella y otros, 2008). En el campo educativo, este constructo permite analizar cómo el escolar interpreta su condición física general y su funcionalidad corporal frente a actividades cotidianas vinculadas con el movimiento. En la presente investigación, el bienestar físico percibido constituye la variable central y se aborda mediante la Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC), instrumento de autopercepción pertinente para describir esta realidad en estudiantes de secundaria.

Dimensiones:

3.1.1.1. Adecuación física percibida. La adecuación física percibida hace referencia a la percepción que tiene el estudiante sobre la suficiencia de su condición física general, integrando valoraciones subjetivas relacionadas con la fuerza, la resistencia y el estado físico global (Colella y otros, 2008). Esta dimensión no se apoya en mediciones objetivas del rendimiento físico, sino en la interpretación personal que el estudiante realiza de su propio estado corporal, lo cual resulta especialmente pertinente en estudios descriptivos de carácter escolar.

Indicadores:

- Percepción de fuerza física.
- Percepción de resistencia física.
- Percepción de condición física general.

3.1.1.2. Autoeficacia Motriz. La autoeficacia motriz se conceptualiza como la confianza personal del estudiante en su capacidad para ejecutar con éxito tareas y actividades motrices, independientemente de su nivel real de habilidad (Bandura, 1977). En el contexto de la Educación Física escolar, esta percepción influye directamente en la disposición a participar, la persistencia ante los retos físicos y la valoración positiva del propio desempeño corporal (Harter, 1982). Por ello, la autoeficacia motriz constituye una dimensión esencial del bienestar físico percibido.

Indicadores:

- Confianza en la ejecución de actividades físicas.
- Seguridad en las habilidades motrices.
- Afrontamiento de retos físicos.

1.3.2. Nota metodológica.

Las dimensiones e indicadores descritos se encuentran operacionalizados en la Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC), instrumento de autopercepción validado internacionalmente y coherente con el enfoque descriptivo de la investigación (Colella y otros, 2008).

1.3.3. Operacionalización de variables.

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición	Nivel de medición
Bienestar físico percibido	Adecuación física percibida	Percepción de fuerza física	Ítem 1	Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC)	Likert (1–5)	Ordinal
		Percepción de resistencia física	Ítem 2			
		Percepción de condición física general	Ítem 3			
	Autoeficacia motriz	Confianza en la ejecución de actividades físicas	Ítem 4			
		Seguridad en las habilidades motrices	Ítem 5			
		Afrontamiento de retos físicos	Ítem 6			

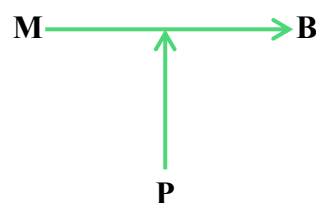
Nota: La variable bienestar físico percibido se evaluó mediante la Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC), compuesta por 6 ítems con escala tipo Likert de cinco categorías, considerando el nivel ordinal de los datos.

Diseño metodológico

2.1. Metodología de la Investigación.

La investigación se desarrolló mediante el método deductivo, ya que partió de fundamentos teóricos generales sobre el bienestar físico percibido para describir su manifestación en una población específica de estudiantes de educación secundaria. Se enmarca en el enfoque cuantitativo, debido a que se basó en la medición numérica de la variable y de sus dimensiones, así como en el análisis estadístico de los datos obtenidos mediante un instrumento estandarizado. El tipo de investigación es básica, en tanto se orienta a ampliar el conocimiento sobre una realidad existente sin fines prácticos inmediatos. El nivel de investigación es descriptivo, porque se limita a caracterizar el estado actual del bienestar físico percibido sin establecer relaciones causales ni contrastar hipótesis. El diseño es no experimental, de corte transversal, dado que la información se recolectó en un único momento temporal, sin manipulación deliberada de la variable de estudio.

Representación gráfica:



Donde:

M = Muestra

P = Proceso de investigación.

B = Bienestar físico percibido.

2.2. Población y muestra.

La población de estudio estuvo constituida por 218 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116 – Pachapiriana, Chontalí – Jaén, matriculados en el año lectivo correspondiente. Dado que el tamaño de la población es finito, accesible y manejable, se empleó un muestreo no probabilístico de tipo censal, esto se sustenta en lo señalado por (Hernández & Mendoza, 2018), quienes indican que “cuando la población es pequeña y accesible, es válido trabajar con la totalidad de los elementos, realizándose un estudio censal”. De este modo, el estudio permite una descripción completa y precisa del bienestar físico percibido en la población evaluada, fortaleciendo la validez de los resultados.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el nivel secundario de la institución educativa.
- Estudiantes que asistieron a clases al momento de la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente y contaron con consentimiento informado y asentimiento.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no asistieron el día de la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que no completaron el cuestionario de forma adecuada.
- Estudiantes que no contaron con consentimiento informado o asentimiento.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.

Para la recolección de datos se empleó la técnica de la **encuesta**, debido a que el bienestar físico percibido se mide mediante la percepción subjetiva del estudiante y se registró a través de respuestas estructuradas, permitiendo un tratamiento cuantitativo de la información.

Como instrumento se utilizó la Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC) propuesta por (Colella y otros, 2008), instrumento estandarizado de autopercepción física, pertinente para población escolar, que operacionaliza la variable en dos dimensiones:

adecuación física percibida y autoeficacia motriz. El PPASC cuenta con evidencia de validez de constructo, reportada en el estudio original de validación, motivo por el cual se emplea sin modificaciones en la presente investigación. En relación con la confiabilidad, los autores reportan una consistencia interna adecuada, con valores del coeficiente alfa de Cronbach cercanos a 0.80, considerados aceptables para investigaciones de tipo descriptivo en población escolar. La escala de medición es tipo Likert de cinco categorías, con nivel ordinal, y el instrumento está conformado por 6 ítems; los datos fueron consolidados en una matriz de registro por estudiante para su posterior análisis descriptivo.

Equipos y materiales. Se emplearon formatos impresos del cuestionario PPASC, hojas de consentimiento informado y asentimiento, lapiceros, portapapeles (opcional para aplicación en aula), fichas/códigos para anonimizar a los estudiantes, y para el procesamiento un equipo de cómputo **con** hoja de cálculo (Excel 2021) y/o software estadístico (SPSS v.27) para la tabulación y análisis descriptivo (frecuencias, porcentajes y niveles).

Resultados

Tabla 1. Nivel de adecuación física percibida.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	5.96%
Medio	101	46.33%
Alto	104	47.71%
Total	218	100.00%

Nota. Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario PPASC a los estudiantes de secundaria.

En la Tabla 1 se observa que el 47.71 % de los estudiantes presenta un nivel alto de adecuación física percibida, seguido muy de cerca por el 46.33 % ubicado en el nivel medio; en contraste, solo el 5.96 % se sitúa en el nivel bajo. Este resultado permite advertir que, en términos generales, la población evaluada tiende a valorar favorablemente su condición física, especialmente en aspectos asociados con la fuerza, la resistencia y la percepción global de su estado corporal. Sin embargo, el hecho de que casi una proporción similar se concentre en el nivel medio muestra que esta percepción positiva no es completamente uniforme, sino que todavía existe un grupo importante de estudiantes que se percibe físicamente en una posición intermedia. En conjunto, los datos evidencian que la adecuación física percibida se manifiesta predominantemente entre los niveles medio y alto, con un claro predominio del nivel alto.

Tabla 2. Nivel de autoeficacia motriz.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	5.05%
Medio	85	38.99%
Alto	122	55.96%
Total	218	100.00%

Nota. Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario PPASC a los estudiantes de secundaria.

En la Tabla 2 se aprecia que el **55.96 %** de los estudiantes alcanza un **nivel alto de autoeficacia motriz**, mientras que el **38.99 %** se ubica en el **nivel medio** y solo el **5.05 %** corresponde al **nivel bajo**. Este hallazgo resulta relevante, porque pone en evidencia que más de la mitad de los escolares percibe confianza en su capacidad para ejecutar actividades físicas, afrontar retos motores y participar con seguridad en tareas corporales propias del contexto escolar. A su vez, la presencia de un porcentaje todavía considerable en el nivel medio indica que, aunque la tendencia general es favorable, no todos los estudiantes experimentan el mismo grado de seguridad respecto a su desempeño físico. Por ello, puede sostenerse que la autoeficacia motriz se describe mayoritariamente en un nivel alto, lo que refleja una percepción positiva de las propias habilidades motrices en la población estudiada.

Tabla 3. Nivel de bienestar físico percibido.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	06	2.75%
Medio	90	41.28%
Alto	122	55.96%
Total	218	100.00%

Nota. Datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario PPASC a los estudiantes de secundaria.

En la Tabla 3 se evidencia que el **55.96 %** de los estudiantes presenta un **nivel alto de bienestar físico percibido**, seguido del **41.28 %** que se ubica en el **nivel medio**; por su parte, únicamente el **2.75 %** se encuentra en el **nivel bajo**. Este comportamiento permite afirmar que, de manera global, la mayor parte de los estudiantes valora positivamente su estado físico y su capacidad corporal para desenvolverse en las actividades escolares. Dicho de otro modo, predomina una percepción favorable del propio bienestar físico, lo cual guarda coherencia con los resultados observados en las dimensiones de adecuación física percibida y autoeficacia motriz. No obstante, la presencia de un porcentaje aún importante en el nivel medio sugiere que, si bien el diagnóstico general es positivo, todavía existe un sector de estudiantes cuya autovaloración física no alcanza los niveles más altos. En síntesis, los resultados permiten establecer que el bienestar físico percibido se presenta predominantemente en un nivel alto en los estudiantes evaluados.

Discusión de los resultados

Los resultados del estudio muestran que el bienestar físico percibido se presenta predominantemente en un nivel alto, seguido del nivel medio, mientras que el nivel bajo corresponde a una proporción mínima de estudiantes. Este comportamiento permite afirmar que, en términos generales, los escolares evaluados construyen una valoración favorable de su estado físico y de su capacidad corporal para responder a las exigencias del contexto escolar. No se trata de un dato menor. En una etapa como la adolescencia, en la que la autopercepción influye de manera directa en la participación, en la seguridad personal y en la relación con el propio cuerpo, encontrar un predominio del nivel alto indica que la mayoría de los estudiantes no solo se siente físicamente competente, sino que también reconoce en sí misma una condición corporal suficiente para desenvolverse con relativa confianza en el ámbito educativo. Este resultado guarda coherencia con el objetivo general del estudio, orientado a valorar el nivel de bienestar físico percibido mediante la aplicación del PPASC en una población censal de 218 estudiantes.

Este hallazgo mantiene correspondencia con lo reportado por (Apaza, 2024), quien identifica niveles predominantemente medios y altos en la autopercepción de la aptitud física en estudiantes de secundaria, y también con (Arizaca, 2021), quien demuestra que la percepción física del adolescente se ve influida por el contexto, pero continúa expresándose como un componente central de la experiencia escolar. En esa misma línea, el presente estudio confirma que la percepción del estado físico no constituye un aspecto accesorio dentro de la formación del estudiante, sino un indicador relevante de cómo este se reconoce corporalmente y de cómo se dispone frente a la actividad física. En otras palabras, el bienestar físico percibido no solo informa sobre cómo se siente el estudiante, sino también sobre el modo en que interpreta sus posibilidades reales de acción en el entorno educativo.

En cuanto a la dimensión **adecuación física percibida**, los resultados evidencian un predominio del nivel alto, seguido muy de cerca por el nivel medio. Esta distribución no debe leerse de forma mecánica. Lo que realmente expresa es que la mayoría de los estudiantes considera que posee una condición física aceptable o favorable en términos de fuerza, resistencia y estado corporal general. Esa lectura resulta consistente con la definición conceptual asumida en el estudio, donde la adecuación física percibida se entiende como una valoración subjetiva de la suficiencia corporal, no como una medición objetiva del rendimiento físico. Precisamente ahí está el punto clave: la investigación no busca establecer cuánto rinde físicamente el estudiante, sino cómo se percibe frente a su propio cuerpo. Desde esa perspectiva, el predominio de los niveles alto y medio sugiere que los escolares, en su mayoría, no experimentan una sensación marcada de limitación física, aunque sí persiste un grupo menor cuya percepción resulta menos favorable.

Este resultado dialoga con lo planteado por (Tomkinson y otros, 2021), quienes sostienen que el análisis de la condición física en población escolar no debe reducirse al rendimiento observable, sino que también debe considerar la forma en que dicha condición es interpretada por el propio estudiante. Del mismo modo, se relaciona con (Apaza, 2024), en tanto ambos estudios muestran que la percepción física en adolescentes tiende a concentrarse entre niveles intermedios y altos. En consecuencia, el presente hallazgo refuerza la idea de que la adecuación física percibida funciona como una base importante del bienestar físico general, pues influye en la manera en que el estudiante se reconoce corporalmente y valora su suficiencia para enfrentar las actividades cotidianas del entorno escolar.

Respecto a la dimensión **autoeficacia motriz**, los resultados muestran un predominio más claro del nivel alto, situación que indica que una proporción mayoritaria de estudiantes percibe confianza para ejecutar actividades físicas, enfrentar retos corporales y desenvolverse con seguridad en situaciones motrices propias de la Educación Física. Este hallazgo tiene

especial valor, porque la autoeficacia motriz no solo está relacionada con la ejecución de una tarea, sino con la disposición interna del estudiante para asumirla, sostenerla y persistir frente a la dificultad. Dicho de manera simple, cuando el estudiante se siente capaz, participa mejor, se compromete más y afronta con mayor seguridad las exigencias del movimiento. Por ello, el predominio del nivel alto permite sostener que la población evaluada presenta, en general, una percepción positiva de sus propias capacidades motrices.

Este comportamiento coincide con lo planteado por (Bandura, 1977), quien sostiene que la conducta está fuertemente condicionada por la creencia en la propia capacidad de actuar con éxito, y con (Harter, 1982), para quien la percepción de competencia influye de manera directa en la motivación y en la conducta del sujeto. Asimismo, guarda relación con (Galán y otros, 2024), quienes señalan que la percepción física autoevaluada fortalece la autoeficacia motriz y, a su vez, favorece el autoconcepto físico en estudiantes de secundaria. A la luz de estas referencias, los resultados del presente estudio permiten afirmar que la autoeficacia motriz constituye un componente decisivo del bienestar físico percibido, ya que expresa la confianza con la que el estudiante se posiciona frente a su propio desempeño corporal. Y aquí aparece una idea importante: no basta con tener capacidad física; también es necesario sentirse capaz de usarla.

A nivel global, los resultados también encuentran sustento en el modelo de percepción física en la Educación Física escolar propuesto por (Colella y otros, 2008), asumido en el proyecto como referente específico para el uso del PPASC. Este modelo plantea que la percepción física del estudiante se construye a partir de la interacción entre experiencias motrices, autoeficacia y valoración subjetiva del propio cuerpo. Desde esa perspectiva, el predominio de niveles altos y medios en el bienestar físico percibido y en sus dimensiones sugiere que los estudiantes evaluados han desarrollado una percepción generalmente positiva de sí mismos en el plano físico. En otras palabras, la valoración del propio cuerpo, de la propia

condición física y de la propia eficacia motriz aparece articulada como parte de una misma experiencia personal y escolar. Esto refuerza la validez del enfoque asumido en la investigación, ya que confirma que el bienestar físico percibido puede ser comprendido, con suficiente consistencia, desde la percepción subjetiva del estudiante y no únicamente desde indicadores objetivos de rendimiento.

Sin embargo, la discusión no debe quedarse solo con el dato favorable. La presencia de estudiantes en niveles medios y bajos obliga a una lectura más cuidadosa. Aunque el diagnóstico general resulta positivo, no todos los escolares construyen la misma valoración de su estado físico ni de su capacidad motriz. Eso significa que todavía existe un grupo que no se siente plenamente seguro respecto a su condición corporal o a su desempeño en actividades físicas. Este aspecto merece atención, porque en el contexto escolar una percepción física menos favorable puede traducirse en menor participación, menor iniciativa y menor disposición hacia la práctica corporal. Por tanto, el resultado no solo describe una realidad alentadora, sino que también revela la necesidad de fortalecer, desde la acción pedagógica, experiencias que consoliden la confianza corporal, la participación activa y la percepción positiva de sí mismos en aquellos estudiantes que aún se ubican en niveles intermedios o bajos.

En ese sentido, los resultados del estudio adquieren una utilidad práctica concreta. No se limitan a informar que el bienestar físico percibido es predominantemente alto, sino que ofrecen un diagnóstico contextualizado que puede orientar decisiones pedagógicas dentro del área de Educación Física. Si la mayoría de los estudiantes ya presenta una percepción favorable, corresponde sostener y potenciar esa condición; pero si todavía existe un sector con autovaloraciones menos sólidas, entonces la tarea institucional consiste en generar experiencias motrices significativas, progresivas e inclusivas que permitan fortalecer la confianza corporal y la autopercepción física. Ahí radica el valor real del estudio: no solo en describir una

condición, sino en aportar evidencia para mejorar la práctica educativa desde una lectura objetiva y situada de la realidad escolar investigada.

En síntesis, la discusión permite establecer que los resultados obtenidos guardan coherencia con los antecedentes revisados y con el sustento teórico del estudio, al mostrar que el bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria se vincula con una autovaloración mayormente favorable de la adecuación física y de la autoeficacia motriz. Al mismo tiempo, se reconoce que esta percepción no es homogénea en toda la población, lo cual abre un campo claro de intervención pedagógica. Por ello, el principal aporte de la investigación no consiste únicamente en confirmar el predominio del nivel alto, sino en ofrecer una comprensión más precisa de cómo se perciben físicamente los estudiantes de esta institución educativa y qué implicancias tiene ello para la acción formativa del área de Educación Física.

Conclusiones

1. Se valoró el nivel de bienestar físico percibido en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° Manuel González Prada 16116, evidenciándose que predomina el nivel alto, con 55.96 % del total de estudiantes, seguido del nivel medio con 41.28 %, mientras que el nivel bajo solo representa el 2.75 %. Este resultado permite concluir que, en términos generales, la población evaluada presenta una percepción favorable de su estado físico y de su capacidad corporal para desenvolverse en el contexto escolar, lo que refleja una autovaloración positiva del bienestar físico en la mayoría de los estudiantes.
2. Se describió el nivel de adecuación física percibida en los estudiantes de secundaria, encontrándose un predominio del nivel alto con 47.71 %, seguido muy de cerca por el nivel medio con 46.33 %, mientras que el nivel bajo alcanzó solo el 5.96 %. En consecuencia, se concluye que la mayoría de los estudiantes considera que posee una condición física general suficiente o favorable, particularmente en aspectos relacionados con la fuerza, la resistencia y la percepción global de su estado corporal, aunque todavía persiste un grupo que se ubica en valoraciones intermedias y bajas.
3. Se describió el nivel de autoeficacia motriz en los estudiantes de secundaria, observándose que el 55.96 % se ubica en el nivel alto, el 38.99 % en el nivel medio y el 5.05 % en el nivel bajo. A partir de ello, se concluye que la mayoría de los escolares percibe confianza en su capacidad para ejecutar actividades físicas, participar en tareas motrices y afrontar retos corporales dentro del contexto escolar, lo que confirma que la autoeficacia motriz constituye un componente fuerte dentro del bienestar físico percibido en la población estudiada.

Recomendaciones

1. A la dirección de la institución educativa, se recomienda considerar los resultados del estudio como base diagnóstica para promover acciones institucionales orientadas al fortalecimiento del bienestar físico percibido en los estudiantes de secundaria, integrando esta dimensión dentro de las estrategias de formación integral y de promoción de estilos de vida saludables.
2. A los docentes del área de Educación Física, se recomienda desarrollar actividades motrices progresivas, motivadoras e inclusivas que fortalezcan la adecuación física percibida y la autoeficacia motriz, especialmente en los estudiantes que aún presentan valoraciones intermedias o menos favorables de su condición física y de sus capacidades corporales.
3. A la institución educativa en coordinación con las familias, se recomienda promover acciones de sensibilización y acompañamiento que favorezcan hábitos saludables, participación física y una valoración positiva del propio cuerpo, con la finalidad de reforzar, desde el entorno escolar y familiar, el bienestar físico percibido de los estudiantes.

Referencias

- Apaza, J. (2024). *Autopercepción de la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Andrés del distrito de Atuncolla - 2023*. Universidad Nacional del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21396>
- Arizaca, R. (2021). *Autopercepción de la aptitud física en adolescentes de contextos rurales y urbanos del distrito de Puno. 2020*. Universidad Nacionale del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16443>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bedoya, C. (2024). *Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del 3.er año de secundaria de la Institución Educativa Stella Maris 6152, Villa María del Triunfo*. Universidad Privada San Juan Bautista. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/6611>
- Bourke, M., Wendy, H., Wicks, H., Barnett, L., Cairney, J., & Fortnum, K. (2025). Children's and Adolescents' Actual Motor Competence, Perceived Physical Competence and Physical Activity: A Structural Equation Modelling Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 55, 1923-1936. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02233-2>
- Colella, D., Morano, M., Bortoli, L., & Robazza, C. (2008). A physical self-efficacy scale for children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(6), 841-848. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.6.841>
- Colella, D., Morano, M., Robazza, C., & Bortoli, L. (2008). Body image, perceived physical ability, and motor performance in nonoverweight and overweight Italian children.

Perceptual and Motor Skills, 106(1), 209-218. <https://doi.org/10.2466/pms.108.1.209-218>

Galán, C., Mayordomo, N., Castillo, A., & Rojo, J. (2024). Self-perceived physical fitness as a moderating variable in the relationship between motor self-efficacy and physical self-concept in school-age physical education students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462333>

Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)

Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53(1), 87-97. <https://doi.org/10.2307/1129640>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación* (7 ed.). FES Acatlán – UNAM. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

Marsh, H., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1

Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo nacional de la educación básica*. MINEDU: <https://www.gob.pe/minedu>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Tomkinson, G., Lang, J., Tremblay, M., Dale, M., LeBlanc, A., Belanger, K., Ortega, F., & Léger, L. (2021). International normative 20 m shuttle run values from 1 142 026 children and youth representing 50 countries. *Sport Medicine*, 55(7), 370-377.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-095987>

ANEXOS

ANEXO N° 01 Solicitud

“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

SOLICITO: Permiso para aplicar Instrumento de Evaluación.

Señor:

Lic. Maribel Meza Palomino.

Directora de la I.E. N° 16116 Manuel Gonzales Prada.

Nosotros, Yessenia Perez Mera y Jose Osmer Risco Fernandez, identificados con DNI N° 73364509 y 76529901, nos presentamos ante usted y expongo lo siguiente:

Que, habiendo culminado los estudios para la carrera profesional de Educación, especialidad en Educación Física y desarrollando el trabajo de investigación titulado “Bienestar físico percibido en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Pachapiriana, Chontalí – Jaén, 2026”, solicitamos a usted permiso para la aplicación del instrumento de evaluación dirigido a los estudiantes de secundaria de su institución educativa.

Cabe mencionar que dicho instrumento de evaluación es de total confidencialidad en el manejo de los datos y su aplicación es importante para culminar el trabajo de investigación que a su vez permitirá obtener la licenciatura en mi especialidad.

Por lo expuesto:

Me despido de usted esperando una pronta atención a mi solicitud por ser de justicia.

Lambayeque, marzo de 2026.

Atentamente.



Bach. Yessenia Perez Mera
Investigador



Bach. Jose Osmer Risco Fernandez
Investigador

Recibido 20/03/26
12:56 P.M.


ANEXO N° 02: Instrumento de Evaluación.**Nombre del instrumento:** Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC)**Autor:** (Colella y otros, 2008)**Código del estudiante:** _____**Sexo:** ☐ Masculino ☐ Femenino**Instrucciones:**

Lee atentamente cada afirmación y marca con una X la opción que mejor describa tu situación actual. No existen respuestas correctas o incorrectas. Responde con sinceridad.

Opciones de respuesta:

1 = Totalmente en desacuerdo.

2 = En desacuerdo.

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo.

4 = De acuerdo.

5 = Totalmente de acuerdo.

Ítems

Dimensiones	Ítem	Afirmaciones	1	2	3	4	5
Adecuación física percibida	1	Me considero físicamente fuerte para realizar actividades propias de mi edad.	☐	☐	☐	☐	☐
	2	Creo que tengo buena resistencia física cuando realizo ejercicios o juegos.	☐	☐	☐	☐	☐
	3	Considero que mi condición física general es adecuada.	☐	☐	☐	☐	☐
Autoeficacia motriz	4	Me siento capaz de realizar con éxito las actividades físicas que se proponen en clase.	☐	☐	☐	☐	☐
	5	Tengo confianza en mis habilidades físicas cuando participo en actividades deportivas.	☐	☐	☐	☐	☐
	6	Creo que puedo superar los retos físicos que se me presentan.	☐	☐	☐	☐	☐

Sistema de puntuación (no se muestra al estudiante)

- Puntaje mínimo: 6
- Puntaje máximo: 30

Niveles:

- Bajo: 6 – 14
- Medio: 15 – 22
- Alto: 23 – 30

Sustento metodológico

El PPASC es un instrumento internacionalmente validado, ampliamente utilizado en población escolar, y se ajusta a estudios descriptivos simples, ya que mide la percepción subjetiva del bienestar físico, sin requerir pruebas fisiológicas ni análisis correlacionales.

Matriz de registro y consolidación de datos – PPASC

Código	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Total
E01							
E02							
E03							
...							
E(N)							

- Cada celda = valor Likert (1–5)
- Total = suma de los 6 ítems
- De ahí salen los niveles (bajo, medio, alto)

ANEXO N° 03. Ficha de evaluación / cuestionario de aplicación en aula.**Escala de Bienestar Físico Percibido (PPASC)**

Institución Educativa : Institución Educativa N° 16116 Manuel González Prada.
Distrito : Pachapiriana, Chontalí – Jaén.
Nivel : Educación Secundaria.
Año : 2026.

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan algunas afirmaciones relacionadas con la forma en que percibes tu estado físico y tu capacidad para realizar actividades corporales. Lee con atención cada enunciado y marca con una X la alternativa que mejor exprese tu opinión. No existen respuestas correctas ni incorrectas; responde con sinceridad, de acuerdo con lo que realmente piensas y sientes.

Opciones de respuesta:

- 1 = Totalmente en desacuerdo.
 2 = En desacuerdo.
 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 4 = De acuerdo.
 5 = Totalmente de acuerdo.

N°	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Me considero físicamente fuerte para realizar actividades propias de mi edad.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Creo que tengo buena resistencia física cuando realizo ejercicios o juegos.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Considero que mi condición física general es adecuada.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Me siento capaz de realizar con éxito las actividades físicas que se proponen en clase.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tengo confianza en mis habilidades físicas cuando participo en actividades deportivas.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Creo que puedo superar los retos físicos que se me presentan.	☐	☐	☐	☐	☐

Observaciones del aplicador.

.....