

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
DE “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Trabajo de Investigación

Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del  
VII Ciclo del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público  
de Educación Física – Huancavelica, 2020

**Autores**

CRISPIN ALFONSO, Gilber

PALOMINO VARGAS, Fany Ismena

**Asesor**

Mg. GASPAR CCORA, Ezequiel

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN  
FÍSICA**

**Línea de Investigación**

Pedagogía y Educación Física

**HUANCVELICA – PERÚ**

**2022**

**Dedicatoria**

A mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional por impulsar el logro de mis metas en el proceso de mi formación inicial como docente de Educación Física, y convertirme en una profesional de excelencia para el servicio a la sociedad.

Fany Ismena.

A mi esposa por apoyarme siempre, en el logro de este anhelo de ser un profesional y a mi querida Madre por darme la vida, apoyarme incasablemente a salir siempre adelante y culminar mis estudios profesionales.

Gilber.

## **Agradecimiento**

Nuestro agradecimiento, al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física - Huancavelica, por brindarnos la oportunidad de forjarnos para conseguir nuestra formación inicial docente.

A los docentes formadores, del IESPP de Educación Física – Huancavelica, de forma especial al Mg. Ezequiel Gaspar Ccora por brindarnos sus experiencias y enseñanzas en nuestra formación profesional y valiosas reflexiones y aportes para construir conocimientos nuevos permanentemente.

A los compañeros de estudios, del V y VIII Ciclos 2021, por brindarnos su valioso apoyo en la realización del recojo de información para la implementación del presente informe de investigación.

## Presentación

Señores miembros del jurado;

Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: Actividad “Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de “Educación Física – Huancavelica, 2020, estudio realizado en el marco de los lineamientos de investigación de la mencionada Institución de Educación Superior Pedagógico Público, con el propósito de obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física. La investigación corresponde a un estudio del nivel correlacional, que se centra básicamente en determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, en los estudiantes del VII ciclo del IESPP de Educación Física-Huancavelica.

El contenido de la investigación está estructurado en cuatro capítulos: El Capítulo I, referido al planteamiento del problema, hace la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos y justificación de la investigación. El Capítulo II, concerniente al marco teórico, presenta los trabajos previos o antecedentes de estudio, las bases teóricas relacionadas a la actividad física y el rendimiento académico, la formulación de las hipótesis y la operacionalización de las variables de investigación. El Capítulo III, comprende marco metodológico, en la que se describen del tipo y nivel de investigación, los métodos de investigación, el diseño, la población, la muestra y el tipo de muestreo empleados, asimismo las técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos. El Capítulo IV, contiene el análisis estadístico descriptivo e inferencial (tablas y figuras) de los datos y los resultados del estudio, la discusión de los resultados, las conclusiones de la investigación y las recomendaciones.

Finalmente, considera el Anexo, el cual muestra los elementos que evidencian la realización práctica del presente trabajo de investigación.

Los autores.

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	iv
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	x
Resumen.....	xi
Abstrac.....	xii

### CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	19
1.2.1. Problema General.....	19
1.2.2. Problemas Específicos.....	19
1.3. Objetivos de la investigación.....	20
1.3.1. Objetivo General.....	20
1.3.2. Objetivos Específicos.....	20
1.4. Justificación de la investigación.....	21
1.5. Limitaciones del estudio.....	23

### CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	24
2.1.1. Internacional.....	24
2.1.2. Nacional.....	26
2.1.3. Local.....	29
2.2. Bases teóricas.....	31
2.2.1. La Actividad física.....	31

2.2.2. Rendimiento académico.....	40
2.3. Definiciones de términos .....	48
2.4. Formulación de hipótesis .....	50
2.4.1. Hipótesis General .....	50
2.4.2. Hipótesis Específicas .....	50
2.5. Identificación de variables .....	51
2.6. Operacionalización de variables.....	52

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

3.1. Diseño Metodológico.....	54
3.1.1. Enfoque, tipo y nivel de investigación. ....	54
3.1.2. Método de investigación.....	54
3.1.3. Diseño de investigación.....	55
3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.....	56
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	56
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	60
3.1.7. Aspecto ético .....	62

### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1. Presentación de datos.....	63
4.1.1. Análisis descriptivo de las variables Actividad Física y Rendimiento Académico ....	63
4.1.2. Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable Actividad Física .....	65
4.1.3. Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable Rendimiento Académico .....	67
4.2. Correlación entre las variables: Actividad Física y Rendimiento Académico.....	72
4.2.1. Correlación entre variables y dimensiones .....	74
4.3. Comprobación de hipótesis .....	75
4.3.1. Prueba de la hipótesis general .....	75

4.3.2. Prueba de las Hipótesis Específicas .....	77
4.4. Discusión.....	84
4.5. Conclusiones .....	87
4.6. Recomendaciones .....	89
Referencias bibliográficas .....	90
Anexos.....	98
Matriz de consistencia.....	98
Resolución Directoral de Aprobación del Proyecto de Investigación .....	101
Resolución Directoral de Autorización de Ejecución del Proyecto de investigación.....	102
Elaboración del cuestionario 1: Actividad Física en Google formulario .....	103
Respuestas al cuestionario 1: Actividad Física en Google formulario .....	104
Base de datos del cuestionario 1: sobre datos de Actividad Física.....	104
Aplicación del cuestionario 1: sobre Actividad Física. En internet.....	105
Elaboración del cuestionario 2: Rendimiento Académico en Google formulario .....	106
Respuestas al cuestionario 2: Rendimiento Académico en Google formulario .....	107
Base de datos del cuestionario 2: sobre rendimiento académico.....	107
Aplicación del cuestionario 2: sobre Rendimiento Académico, en internet. ....	108
Validación de instrumentos de recojo de datos .....	109

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Resumen de validación del Cuestionario sobre Actividad Física .....	58
<b>Tabla 2</b> Resumen de validación del Cuestionario sobre Rendimiento Académico .....	58
<b>Tabla 3</b> Criterios de fiabilidad de George y Mallery .....	59
<b>Tabla 4</b> Estadístico del Índice de confiabilidad Variable 1 Actividad Física.....	59
<b>Tabla 5</b> Estadístico del Índice de confiabilidad Variable 2 Liderazgo Directivo .....	59
<b>Tabla 6</b> Estadístico del Índice de confiabilidad del total de ítems del cuestionario de encuesta .....	60
<b>Tabla 7</b> Actividad Física.....	63
<b>Tabla 8</b> Rendimiento Académico.....	64
<b>Tabla 9</b> Actividad Física Estructurada .....	65
<b>Tabla 10</b> Actividad Física No Estructurada.....	66
<b>Tabla 11</b> Condiciones de estudio .....	67
<b>Tabla 12</b> Hábitos de estudio .....	68
<b>Tabla 13</b> Motivación .....	69
<b>Tabla 14</b> Resultado Académico .....	70
<b>Tabla 15</b> Procedimiento seguido para la prueba de las hipótesis.....	71
<b>Tabla 16</b> Correlaciones entre Actividad Física y Rendimiento Académico.....	72
<b>Tabla 17</b> Coeficiente de correlación entre variables y dimensiones .....	75
<b>Tabla 18</b> Rho de Spearman entre Actividad Física y Rendimiento Académico.....	76
<b>Tabla 19</b> Rho de Spearman entre Rendimiento Académico y Actividad Física Estructurada	77

<b>Tabla 20</b> Rho de Spearman entre Rendimiento Académico y Actividad Física no Estructurada .....	78
<b>Tabla 21</b> Rho de Spearman entre Actividad Física y Condiciones de estudio .....	79
<b>Tabla 22</b> Rho de Spearman entre Actividad Física y Hábitos de estudio .....	80
<b>Tabla 23</b> Rho de Spearman entre Actividad Física y Motivación .....	81
<b>Tabla 24</b> Rho de Spearman entre Actividad Física y Resultado Académico .....	82

### Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Actividad física .....	63
<b>Figura 2</b> Rendimiento Académico .....	64
<b>Figura 3</b> Actividad Física Estructurada.....	65
<b>Figura 4</b> Actividad Física no Estructurada .....	66
<b>Figura 5</b> Condiciones de Estudios.....	67
<b>Figura 6</b> Hábitos de Estudio .....	68
<b>Figura 7</b> Motivación.....	69
<b>Figura 8</b> Resultado Académico.....	70
<b>Figura 9</b> Correlación entre Actividad Física y Rendimiento Académico .....	73
<b>Figura 10</b> Correlación entre Variables y Dimensiones .....	74

## Resumen

El trabajo de investigación “Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020”, se ha realizado con el objetivo de determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico, el trabajo corresponde a una investigación de tipo básica de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, realizado en una muestra de 19 estudiantes, en las que se aplicó un cuestionario de encuesta tipo escala de Likert nivel ordinal de 56 ítems, validado por tres expertos y con nivel homogénea excelente de confiabilidad.

En la prueba de la hipótesis de investigación, realizada mediante el estadístico Rho de Spearman en el programa SPSS 26, se encontró que el valor Sig.=0,000 es menor que  $\alpha=0,05$ , por lo que se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna. Aceptando la hipótesis alterna se determinó, que existe relación directa y significativa entre la Actividad Física y el Rendimiento Académicos en los estudiantes del VII ciclo del IESPP de Educación Física-Huancavelica, 2020. Lo cual significa que a mayor la realización de actividades físicas regulares hay mejoras positivas en el rendimiento académico del estudiante.

**Palabras clave:** Actividad física, rendimiento académico.

### **Abstrac**

The research work "Physical Activity and Academic Performance of Students of the VII Cycle of the IESPP of Physical Education - Huancavelica, 2020", has been prepared with the aim of determining the relationship between physical activity and academic performance, the work corresponds is a basic research type study with a quantitative approach, descriptive correlational level, carried out in a sample of 19 students, in which a Likert scale-type survey questionnaire was applied ordinal level of 56 items, validated by three experts and with level excellent homogeneous reliability.

In the research hypothesis test, carried out using Spearman's Rho statistic in the SPSS 26 program, it was found that Sig. = 0.000 is less than  $\alpha = 0.05$ , therefore the null hypothesis was rejected and the hypothesis accepted alternates. Accepting the alternative hypothesis, it was determined that there is a direct and significant relationship between Physical Activity and Academic Performance in students of the VII cycle of the IESPP of Physical Education-Huancavelica, 2020.

Keywords: Physical activity, academic performance.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La actividad física, así como el rendimiento académico son dos conceptos de gran importancia en el ámbito de la formación inicial del docente de educación física. Primero, en el proceso de formación docente, es innegable que la actividad física a través de sus diversas posibilidades coadyuva al desarrollo y fortalecimiento de la corporeidad y motricidad, a la práctica de una vida activa y saludable, el desarrollo de ciertas habilidades como el trabajo colaborativo, cooperativo, liderazgo, control emocional, pensamiento crítico, entre muchas otras. Por otro lado, ayuda a comprender la actividad física como contenido de la educación física y su implicancia en el aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes, necesarias para el desarrollo de la práctica preprofesional y desarrollo de la práctica pedagógica posterior. Segundo, el rendimiento académico como una variable que ayuda a comprender y determinar niveles motivacionales y de esfuerzo, resultados de aprendizaje obtenidos y cualidades expresadas en capacidades y evidencias de aprendizaje, sirven como criterio para determinar niveles de calidad del servicio educativo que se alcanza (nivel personal) o se brinda (nivel institucional).

Reloba, et al, (2016), como resultado de en una revisión de estudios respecto a la actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico afirman que:

Los beneficios de la actividad física en los procesos educativos escolares están ampliamente demostrados, su trascendencia e importancia se evidencian en el desarrollo de valores sociales e individuales, el fomento de la vida activa, su influencia en la salud cardiovascular, la condición física o en aspectos como la socialización, el autoconcepto y el bienestar general del estudiante. Cada vez más las investigaciones señalan a la actividad física como un elemento determinante en los procesos cognitivos.

La información especializada sustenta que niveles adecuados de actividad física, están asociados a un enriquecimiento del rendimiento académico. (p.167).

Hoy sabemos que el ejercicio físico también es una poderosa herramienta para proteger nuestro cerebro y ayudarlo a mantenerse sano. Por ejemplo, el ejercicio físico regular produce sangre oxigenada para nutrir las células del cerebro y fomenta el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos en el hipocampo, el cerebelo y otras regiones del cerebro; aumenta los niveles de factores neurotróficos (moléculas que fomentan el crecimiento de nuevas neuronas y mantienen la salud de las existentes); preserva e incluso mejora el volumen en regiones del cerebro que tienden a reducirse con la edad; mantiene la integridad de la sustancia blanca cerebral, que es fundamental para la transmisión de información; mejora la neurogénesis (la formación de nuevas neuronas) y revierte las disminuciones normales en neurogénesis asociadas con la edad. (Pascual, 2019, p. 88).

Evidentemente, los beneficios de las actividades físicas son diversas e influyen en diversas dimensiones del estudiante o de cualquier persona, como en la conservación de la salud, bienestar emocional, desarrollo social, práctica de valores, prevención de enfermedades no transmisibles, condición y rendimiento físico, entre muchas otras. En el campo académico según Donnelly et al. (2017) citado por Chacon, Zurita, Ramírez, y Castro, (2020), “la práctica de actividad física no solo podría mejorar el rendimiento académico de forma directa, sino que también ayudaría a mejorar el rendimiento cognitivo, el cual influiría de forma positiva en su rendimiento escolar” (p. 8). Según Guillén, et al (2018), las actividades físicas “muestran su influencia positiva en las funciones ejecutivas del cerebro que son indispensables para el desarrollo de un aprendizaje y, definitivamente, para el desarrollo adecuado del estudiante, tanto en lo académico como en lo personal”. (Guillén, et al 2018. p. 63).

De forma más concreta, “demuestran como el entrenamiento multicomponente basado en el trabajo de la fuerza, la coordinación y la capacidad aeróbica permite el desarrollo metacognitivo a través de mejoras en la capacidad de atención y planificación. (Chen et al. (2017), citado por (Chacon, Zurita, Ramírez, y Castro, 2020 p. 8).

Indudablemente, los planteamientos anteriores nos permiten señalar que la actividad física y sus diferentes medios, influye al desarrollo del cerebro, por consiguiente, a los procesos cognitivos, el desarrollo cognitivo y rendimiento académico. En efecto, la práctica de la actividad física es considerada como una de las actividades inherentes e innatas del ser humano incluye el juego, los ejercicios físicos, el deporte y la recreación, su práctica es fundamental y constituye una estrategia para evitar las enfermedades, así como contribuye al desarrollo armonioso de la persona, brindando diversos beneficios al rendimiento cognoscitivo, académico y satisfacción y comodidad psicológico, así como en la formación de carácter. (Drobnic, 2013).

A partir de los planteamientos anteriores, podemos señalar, que la práctica de la actividad física, está asociado a múltiples beneficios en el ámbito social como en el escolar, en este último contribuye al fomento y fortalecimiento de la vida activa y saludable de los estudiantes, sirve de base para el desarrollo físico, social, cognitivo y emocional, así como para el enriquecimiento del rendimiento académico de los estudiantes.

En este sentido, es crucial comprender las relaciones y beneficios de la actividad física y el rendimiento académico, que se vinculan con aspectos socioemocionales, de salud y los procesos cognitivos.

Por otro lado, desde la perspectiva de la Gimnasia Cerebral, se han planteado resultados de estudios al referirse de la actividad física como movimiento que señala:

(...) que cada movimiento se convierte en un enlace vital para el aprendizaje y para el proceso cerebral, se basa en el presupuesto de que todas las actividades físicas ayudan

a pensar y a aprender. En este sentido el movimiento es una parte indispensable del aprendizaje y del pensamiento. (Ibarra, 2003, pág. 5).

Asimismo, investigadores como James Pollattschek y Frank Hagen, citado por (Jense, 2010), señalan que:

Los niños que participan en educación física diariamente muestran mejora motriz, un mejor rendimiento académico y una actitud más favorable hacia la escuela, respecto de sus compañeros que no hacen ejercicio físico todos los días. El ejercicio aeróbico y otras formas de “ejercicio de fortalecimiento” pueden tener beneficios mentales duraderos. El secreto es que el ejercicio físico por sí solo parece provocar una rápida respuesta de adrenalina y una rápida recuperación. Dicho de otro modo, trabajando el cuerpo, preparamos mejor nuestro cerebro para responder con rapidez a los retos que se presentan. Cantidades moderadas de ejercicio, tres veces por semana, veinte minutos diarios, pueden tener efectos beneficiosos. (p. 124).

Otra posición más reciente que enfatiza el movimiento voluntario y otros aspectos psicopedagógicos que favorecen al aprendizaje es la que se plantea desde la neurociencia, señalan que “el movimiento voluntario, el sueño, la motivación, las emociones, la atención, la memoria son algunas de las funciones cerebrales necesarias que actúan durante el aprendizaje en el aula. (Maureira, 2018, pág. 30). Este planteamiento nos permite reconocer que el movimiento o actividad física y otros procesos cognitivos interactúan y favorecen al desarrollo del aprendizaje y consiguientemente al rendimiento académico.

A partir de las afirmaciones anteriores, podemos señalar que existes vínculos significativos entre la actividad física el aprendizaje y el rendimiento académico. Por lo tanto, es imprescindible que, tanto en la formación inicial docente, así como en el desarrollo profesional posterior, se debería interesarse por profundizar el conocimiento de la actividad

física e integrar las actividades de movimiento en la enseñanza y aprendizaje diaria, incluyendo muchas más actividades prácticas. Esto significa, la realización de actividades desde un simple estiramiento, los paseos, los juegos, los deportes formativos, la danza, el teatro y educación física a diario. Por lo tanto, la enseñanza que tiene en cuenta el rendimiento académico y actividad física o viceversa, implica actividad cerebral, por lo mismo sugiere que los docentes deberían de hacer un trabajo interdisciplinario que les permita interrelacionar la actividad física y sus múltiples posibilidades con las otras áreas formativas como las matemáticas, comunicación, ciencias, la educación física, etc.

Sin embargo, en el contexto de formación inicial del docente de educación física y desarrollo de la práctica preprofesional, la relación entre la actividad física, el aprendizaje y el rendimiento académico en general, han sido desvalorizadas y sistemáticamente ignorada por la investigación educativa, un sesgo producto del poco interés de su promoción y práctica, así como la falta de información al respecto. Los prejuicios peyorativos que subyacen a la práctica de la actividad física en la educación física, han generado que esta se incorpore en la formación inicial del docente de educación física solo como un elemento de distensión y recreación, muy lejos de la generación de aprendizajes significativos, desarrollo de competencias y de rendimiento académico.

En efecto, una mirada al desarrollo de la formación inicial docente en la carrera profesional de Educación Física, en el IESPP de Educación Física – Huancavelica, nos permite percibir que tanto directivos, docentes formadores y estudiantes están sucumbiendo en la limitación de las actividades físicas mecánicas y repetitivas, orientados meramente al rendimiento deportivo y la recreación, no se toma a la actividad física y la educación física como una herramientas para el desarrollo y la formación integral del estudiante, que favorezca al conocimiento científico sobre sus vínculos y beneficios en diferentes aspectos de la vida como la práctica de una vida activa, el cuidado de la salud físico, mental, emocional, el

aprendizaje, el rendimiento académico y la mejora de la calidad de vida. Hay muy poco interés por la promoción permanente y consciente de su práctica. Los cursos de formación que el MINEDU propone en el Diseño Curricular Básico Nacional (DCBN) para la formación inicial de docente de educación física en su mayoría son de carácter general y muy mínimas para la formación especializada. El desarrollo de las clases académicas en cursos de formación especializada como deportes, Educación Física, Psicomotricidad, Corporeidad y motricidad entre otras, están centradas en el desarrollo de aspectos más cognitivos que prácticos, en la que subyace la aplicación de métodos y/o estrategias de enseñanza centrados en la transmisión de información, y repetición mecánica de ejercicios físico, más allá de la enseñanza centrado en el aprendizaje que promueva el desarrollo de competencias, la autorregulación de los aprendizajes, el aprendizaje colaborativo, el desarrollo del pensamiento crítico entre muchos otros. La evaluación de las actividades físicas y la educación física permanece en la calificación de las cualidades físicas o antropométrica de los estudiantes, así como la repetición mecánica de las técnicas deportivas, dejándose de lado la evaluación formativa de competencias.

Esta situación problemática, manifiesta efectos que van en desmedro de la calidad de la formación inicial del docente de educación física en formación inicial, que se ven reflejadas en el nivel de rendimiento académico de los mismos, caracterizados por: un escaso desarrollo de competencias motrices y cognitivas, poco desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo, colaborativo y desenvolvimiento crítico, dificultades para la aplicación práctica de los conocimientos de actividad física y educación física el desarrollo de las prácticas preprofesionales, escaso manejo de técnicas e instrumentos de investigación y evaluación que limitan la identificación y sistematización de situaciones problemáticas a partir de la cuales puedan emprender la realización de trabajos de investigación que surjan de la misma práctica pedagógica, entre muchas otras.

La reflexión respecto a las situaciones problemáticas descritas, sumados al análisis de los estudios de (Drobnic, 2013), (Jense, 2010), (Ibarra, 2003) y (Maureira, 2018), que respaldan la vinculación y los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico, así como la realización de la retrospectiva al desarrollo de nuestra formación inicial docente, nos ha motivado la realización de la presente investigación con el cual se ha buscado demostrar la relación existente entre la actividad física y el rendimiento académico, en estudiantes del VII Ciclo de formación inicial docente de la carrera profesional de educación física en el IESPP de Educación Física – Huancavelica, para lo cual, inicialmente se ha formulado la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre la Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física - Huancavelica? 2020?, que han orientado el desarrollo de este estudio.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Qué relación existe entre la Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física - Huancavelica? 2020?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

**PE1:** ¿Qué relación existe entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

**PE2:** ¿Qué relación existe entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

**PE3:** ¿Qué relación existe entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

**PE4:** ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

**PE5:** ¿Qué relación existe entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

**PE6:** ¿Qué relación existe entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

**OE1:** Establecer la relación entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**OE2:** Establecer la relación entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**OE3:** Establecer la relación entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**OE4:** Establecer la relación entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**OE5:** Establecer la relación entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**OE6:** Establecer la relación entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Las ciencias de la actividad física, la neuroeducación física, la psicología, la educación física, entre otras, señalan que la práctica de la actividad física brinda numerosos beneficios tanto a nivel físico como a nivel mental. Respecto a este último, la práctica regular de actividades físicas como el juego, el ejercicio físico, los deportes y otras que no son necesariamente estructuradas puede ayudarnos a conseguir un mayor bienestar, pero también a mejorar nuestras funciones cognitivas, independientemente de la edad o la condición física.

Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, “la evidencia corrobora la presuposición de que, si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes”. (McLennan y Thompson, 2015, p. 25).

Sin embargo, como se ha señalado en la descripción del problema, el conocimiento, la práctica y la investigación sobre el vínculo y beneficios de la actividad física, en el rendimiento

académico en general, ha sido sistemáticamente ignoradas o puestas a un segundo plano, en el campo de la investigación educativa, se han realizado muy pocas investigaciones fundamentalmente por la falta de información al respecto. Por otro lado, su conocimiento y aplicación práctica han sido empañados por prejuicios peyorativos que subyacen a la práctica de la actividad física en la educación física, que han generado que esta se incorpore al entorno escolar y de la formación inicial docente, como un elemento de distensión y recreación, muy lejos del aprendizaje significativo y del rendimiento académico.

En este sentido, se ha realizado el presente estudio para buscar demostrar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, cuyos resultados han permitido:

Actualizar información sobre la actividad física con factor influyente en el rendimiento académico, que servirán como fuentes para comprender la importancia y los beneficios de la actividad física en la práctica de la Educación Física, así como para dar continuidad en la realización de nuevas investigaciones enfocadas a la solución de los problemas prácticos que se han abordado en este estudio, con el propósito de mejorar el conocimiento y aplicación de la actividad física en la mejora del rendimiento académico y otros campos de la formación integral de los estudiantes.

Se hacen algunas propuestas teóricas a los docentes de educación física para implementar experiencias de aprendizaje planificadas, progresiva e inclusiva tomando como punto de partida un compromiso con la actividad física y sus múltiples posibilidades de aplicación en la formación inicial docente.

Desde el punto de vista investigativo se plantean algunas iniciativas de interés para buscar la mejora del rendimiento académico, mirándolo desde una perspectiva de la actividad física, y no solo de los resultados de la evaluación de la matemática, comunicación y ciencias.

Se ha profundizado en el estudio de la vinculación y los efectos de la actividad física en el rendimiento académico, de los estdiantes de FID del progrma de Educación Física, en el IESPP de Educación Física – Huancavelica, con información empírica y científica pertinente.

### **1.5. Limitaciones del estudio**

Las limitaciones de estudio encontradas que se relacionan directamente con el problema de investigación formulada fueron:

- Dificultades en la comunicación con los estudiantes por inestabilidad en la conectividad a través del internet.
- Escasos recursos financieros para solventar los gastos para la adquisición de recursos materiales, tecnológicos y pago de servicios en la realización del estudio de investigación.
- Escaso recurso bibliográfico hallados vinculados al tema bases para realizar el estudio, que dificultaron lograr los objetivos de la investigación.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Internacional

Abalde (2021), realizó la investigación: *Actividad física y alimentación en adolescentes y su influencia en el rendimiento académico*. La presente investigación fue llevada a cabo con el propósito de conocer, de forma exhaustiva, aquellos aspectos relacionados con la adherencia a la dieta mediterránea y actividad física en estudiantes adolescentes de Enseñanza Secundaria Obligatoria (cursos 1º a 4º de ESO) y postobligatoria (1º y 2º de Bachillerato) y observar aquellas asociaciones que estas dos variables mantienen con el rendimiento académico de los mismos. Así mismo, conocer las relaciones que cada una de estas tres variables posee con otras de tipo sociodemográfico (edad, sexo, práctica/no práctica de deporte, medio, ayuntamiento, curso académico) y antropométrico (peso, estatura, IMC). La investigación fue realizada mediante un diseño cuasi-experimental, de carácter transversal, un total de 844 adolescentes de entre 11 y 18 años ( $M = 14.87$ ;  $DT = 1.73$ ), de los cuales el 48.6% son hombres y el 51.4% mujeres, y pertenecientes a los cursos de 1º de ESO a 2º de Bachillerato de cinco centros educativos situados en diferentes ayuntamientos gallegos. Los datos recogidos fueron de carácter sociodemográfico, antropométrico y académico, y también acerca del nivel de actividad física (AF) y de la adherencia a la dieta mediterránea (DM) de los participantes. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario ad hoc de datos de elaboración propia, el cuestionario PAQ-A sobre AF y el cuestionario KIDMED sobre adherencia a la DM. Todos los cálculos han sido realizados mediante el paquete estadístico SPSS Statistics Versión 25.

Resultados-conclusiones: se observan bajos niveles de AF, hallándose mayores niveles en los hombres, los sujetos que practican deporte y los sujetos de menor edad. Así mismo, se constatan valores intermedios de adherencia a la DM, mostrando mayores niveles aquellos sujetos que practican deporte estructurado, los estudiantes del medio urbano y los sujetos de

menor edad. Se observó una correlación negativa entre el índice de masa corporal (IMC) y la AF, no hallándose la misma correlación entre IMC y DM. Se observa correlación entre el nivel de la adherencia a la DM y el RA, pero no entre AF y RA. El IMC correlacionó de forma inversa con el RA.

Giner (2017), realizó la investigación: *Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares*. Cuyo objetivo fue conocer la relación entre práctica deportiva y autoconcepto físico; autoconcepto físico y rendimiento académico; rendimiento académico y orientaciones de meta; actividad física y rendimiento académico; y motivos para la práctica deportiva en relación al autoconcepto físico. Además, se establecen tres modelos predictivos y se trata de comprobar cómo se ajustan. En este estudio han participado un total de 812 estudiantes (n= 812) que pertenecen a las etapas educativas de Primaria y Secundaria en centros tanto públicos como concertados de la Comunidad Valenciana, ubicados en la provincia Alicante, a excepción de uno ubicado en Valencia. El rango de las edades de dichos alumnos va desde los 9 a los 18 años perteneciendo el 64.1% a la etapa de Primaria y el resto a Secundaria. En cuanto a sexos el 53.9% son chicos y el 46.1% son chicas. Se han empleado los siguientes instrumentos: el Cuestionario de Actividad Física en Adolescentes Españoles (PAQ-A) de Martínez-Gómez et al. (2009); el TEOSQ (Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte) de Duda y Nicholls (1989); el CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico) de Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004); la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles (MPAM-R) de Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, y Sheldon (1997) validada por Moreno, Cervelló y Martínez (2007); y la Escala Breve de Percepción de Barreras para la Práctica Deportiva en Adolescentes (Cabanas-Sánchez, Tejero-González y Veiga, 2012). Las conclusiones extraídas tras los análisis de resultados obtenidos en este estudio son que: 1) los alumnos de Secundaria realizan menos actividad física que los alumnos de Primaria;

2) hay más chicos (sic) que practican actividad física que chicas; 3) el disfrute y placer que los alumnos consiguen cuando practican actividad física es uno de los motivos principales para realizar este tipo de prácticas; 4) el principal impedimento para realizar actividad física extraescolar son los deberes; 5) la actividad física más practicada es caminar como ejercicio, en segundo lugar el fútbol y en tercer lugar el footing; 6) los chicos puntúan más que las chicas en las escalas del CAF: Habilidad Deportiva, Condición Física, Fuerza y Autoconcepto Físico General; 7) la práctica de actividad física va asociada a un mejor autoconcepto físico; 8) el Autoconcepto General tiene relación con el rendimiento académico; 9) el autoconcepto físico experimenta un descenso en la adolescencia; 10) la Orientación a la Tarea se relaciona con el rendimiento académico; 11) los chicos puntúan más que las chicas en Orientación al Ego; 12) las chicas obtienen mejores notas que los chicos; 13) el alumnado adolescente tiene un menor rendimiento académico que el alumnado más joven; 14) los motivos para practicar actividad física relacionados con la salud, ocio o socio vocacionales tienen relaciones positivas con todas las dimensiones del autoconcepto físico; 15) el alumnado practicante de actividad física extraescolar tiene mayor nivel de rendimiento académico que el no practicante.

### **2.1.2. Nacional**

Bernaola, (2021), realizó la investigación: *La actividad física en la productividad laboral de los trabajadores de un gobierno local Lima Este*. Investigación realizada con el objetivo de determinar la relación que existe entre la actividad física (AF) en la productividad laboral (PL) de los trabajadores de un gobierno local Lima Este, la metodología que se usó en esta investigación fue el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, no experimental con diseño descriptivo–correlacional. Para ello se contó con una población de 140 trabajadores, del cual se tomó una muestra que fue aleatoria de 70 trabajadores. El instrumento para poder recabar la data son dos cuestionarios, uno para cada variable, mediante un formulario de Google drive por la coyuntura que se está pasando. Los resultados corroboraron una correlación positiva

moderada entre las dos variables que tuvo como resultado en el coeficiente de Spearman ( $Rho = 0,575$ ). La constatación de la hipótesis se realiza el análisis de p valor o sig. Asintótica (Bilateral) =  $(0.01 < 0.05)$  se deniega la hipótesis nula y por tanto se afirma la hipótesis alterna HG. Se concluyó 1. Se deniega la hipótesis nula y 2. Se confirma la hipótesis alterna, ya que si existe una relación de la AF se relaciona significativamente con PL de los colaboradores de un GL de Lima Este.

Zea (2021), realizó la investigación: *Relación de la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Santa Rosa de la ciudad de Puno, 2021*. Investigación realizada con el objetivo de determinar la relación de la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de la Institución Educativa Primaria Santa Rosa de la ciudad de Puno del 2019. La metodología que se utilizó en la investigación, fue de diseño descriptivo correlacional, en una población constituida por 416 niños y niñas de dicha institución mencionada, y la muestra compuesta por 112 alumnos (62 niños y 50 niñas), con edades comprendidas entre los 10 a 13 años. Para evaluar la actividad física de los estudiantes se utilizó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, que se adaptó a este grupo de edades. El rendimiento académico se evaluó a través de las calificaciones correspondientes a las notas finales del año académico 2019. Los resultados de este estudio muestran, en relación a la actividad física el 72.3% del 5to y 6to grado realizan actividad física vigorosa. En referencia a la variable rendimiento académico se arribó que el 83.9% del 5to y 6to grado obtienen A (logro). En conclusión: La relación entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del quinto ciclo de la Institución Educativa Primaria Santa Rosa de Puno. De acuerdo al chi cuadrada con los resultados obtenidos de probabilidad de 0.445 lo cual implica que no existe relación significativa entre La actividad física y el rendimiento académico.

Aguiar (2021), realizó la investigación: *Influencia de actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una Institución Educativa, Bolívar, 2021*.

La investigación se efectuó con el objetivo de determinar la influencia de la actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de San Miguel, Bolívar, 2021, en una muestra de 35 estudiantes, se utilizó para el recojo de datos de la variable actividad física un test y para la variable rendimiento escolar un cuestionario de 19 ítems. Esta investigación es de tipo no experimental, presenta un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional causal. El resultado evidencia que el valor de significancia (sig.) es de 0,008 y es menor a 0,05 determinado por la investigación, asimismo, el valor de correlación Spearman ( $\rho$ ) es 0,439 que se interpreta como una correlación positiva moderada, Respecto a R (regresión lineal) el valor 0,269 predice que la variable actividad física influye en un 26,9% sobre la variable rendimiento académico, por consiguiente, se acepta la hipótesis investigativa y se rechaza la nula. Se concluye que la actividad física influye en el rendimiento académico, en un 26,9%, tomando en cuenta esto se infiere que mientras más actividad ejecuten los estudiantes tendrán un mayor rendimiento académico en tiempos de pandemia.

Campojo (2018), realizó la investigación “*La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*”, con el objetivo de determinar la relación entre La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. La investigación fue de tipo básica, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población fue de 94 estudiantes de tercer año de secundaria. Para recolectar los datos utilizó los instrumentos de la variable la actividad física y el rendimiento académico; para la variable actividad física se realizó la confiabilidad a través del Alpha de Cronbach por presentar escala politómica. El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 23). Realizado el análisis descriptivo y la

correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de  $Rho = ,437^{**}$  interpretándose como moderada relación entre las variables, con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

Puella (2017) realizó la investigación, *“Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/mx-p “Señor de Agonía”* con el objetivo de establecer la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, la Presente investigación se realizó en una población de 46 estudiantes de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, en cuya conclusión no se logró establecer la relación entre la actividad física y rendimiento académico la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017 con un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto no encontramos ninguna relación entre la actividad física y rendimiento académico tal como nos proponemos en nuestra hipótesis tal vez por factores como la poca población que tuvimos y otros aspectos más.

### **2.1.3. Local**

Paytán (2021), realizó la investigación: *“Rendimiento Escolar y Desajuste Emocional en los Niños del Tercer Grado de la I.E. N° 36004 “La Victoria De Ayacucho” del Distrito de Ascensión – Huancavelica”*, con el objetivo de determinar si existe relación entre el rendimiento escolar y el desajuste emocional en los niños del tercer grado de la I.E. N° 36004 “La Victoria de Ayacucho” del distrito de Ascensión – Huancavelica. La hipótesis planteada fue: existe una relación indirecta y significativa entre el rendimiento escolar y el desajuste emocional en los niños del tercer grado de la I.E. N° 36004 “La Victoria de Ayacucho” del distrito de Ascensión – Huancavelica. La investigación fue básica de nivel descriptivo y diseño descriptivo correlacional; la muestra estuvo conformada por 35 alumnos de tercer grado de dos

secciones a y b de la I.E. en mención. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Bender para medir el desajuste emocional y el registro de notas promocionales del rendimiento escolar. Para contrastar la hipótesis utilizó del estadístico Tau de Kendall, cuyo resultado obtenido permitió aceptar la hipótesis planteada, con un nivel alto de significancia (0.000 menor a 0,05), obteniendo un grado de correlación moderada (0.672). Mediante el cual concluye que, existe relación indirecta y significativa entre el rendimiento escolar y el desajuste emocional en los niños del tercer grado de la I.E. N° 36004 “La Victoria de Ayacucho” del distrito de Ascensión – Huancavelica, Es decir a mayor rendimiento escolar, menor es el desajuste emocional y viceversa, a menor rendimiento escolar mayores indicadores de desajuste emocional.

Rojas (2018), realizó la investigación: “*Rendimiento Académico de Estudiantes en el Área de Matemática de la Institución Educativa N° 30027, Sapallanga – Junín*”, con el objetivo de determinar el rendimiento académico de niños y niñas de cinco años de edad en el Área de Matemática de la Institución Educativa N° 30027 de la región Junín, en el año 2016, para el cual aplicó el método científico, con sus respectivas técnicas e instrumentos de investigación y procesamiento estadístico, cuyos resultados es: de 35 estudiantes de cinco años de edad en el Área de Matemática, 25 (71,4%) de ellos se ubican en la escala de calificación de logro previsto, 5 (14,3%) se encuentran en la escala de proceso e inicio. En consecuencia, la mayoría de los niños y niñas se hallan en la escala de logro previsto. Por último, de 18 niños de cinco años de edad en el Área de Matemática de dicha Institución, 12 (66,7%) de ellos se encuentran en la escala de calificación de logro previsto, 3 (16,7%) en proceso y 3 (16,7%) en inicio; lo que indica, que la mayoría de los niños de cinco años de edad se encuentran en la escala de logro previsto. Además, de 17 niñas de la misma edad, 13 (76,5%) se hallan en la escala de logro previsto, 2 (11,8%) en la escala de proceso e inicio; lo que significa, que la mayoría de niñas se ubican, también en la escala de logro previsto. Por tanto, relativamente existen más niñas que se encuentran en la escala de calificación, con respecto a los niños de cinco años de

edad de dicha institución. Por tanto, se concluye, que mayoría de los estudiantes egresan con logros de aprendizajes adecuadas y en óptimas condiciones para enfrentar los ciclos superiores de la Educación Básica Regular, fundamentalmente en la educación primaria.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. La Actividad física**

Entorno a la conceptualización de la actividad física, existen numerosos autores y organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que coinciden en señalar que la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano de acuerdo a sus necesidades que pueden voluntarias o involuntarias.

Sin embargo, es necesario hacer un análisis específico de esta variable, a fin de establecer una definición más elaborada, para los cual citaremos los planteamientos más actuales realizados por diversos autores.

Una primera definición de actividad física es la de McLennan y Thompson (2015) quienes señalan que:

La actividad física, es un término amplio que comprende cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la actividad física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como andar o ir en bicicleta, así como las tareas domésticas y la jardinería. (p. 14).

Otro concepto más reciente sobre actividad física planteada por Trejo y Sanfeliu (2020), quienes señalan que la:

Actividad física: es un concepto que hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético, y conlleva un gasto energético. Sin embargo, en el contexto del estilo de vida, esto nos aporta poco para reconocer lo que es una vida activa o sedentaria. Por ello, definimos al sujeto físicamente activo. En

el ámbito de investigación del estilo de vida, consideramos a un sujeto como activo físicamente cuando realiza una cantidad mínima de actividad física de manera regular.

(p. 6).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), define la actividad física como:

(...) cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (p. 1).

Apartir de estos tres conceptos a modo de resumen podemos, señalar que la actividad física es un término cuyo significado es amplio, hace referencia a todo tipo de movimiento, en la que interviene un conjunto de músculos, el gasto energético e incluye al juego, ejercicio, físico, el deporte, la recreación y otras actividades de la vida cotidiana como caminar, correr, ir en bicicleta, entre muchas otras. Implica necesidad de energía, que supone el consumo de alimentos y procesos complejos de metabolismo, para equilibrar entre consumo de alimentos y las demandas de gasto energético del organismo. De esta forma, como indica Brescia, (2017), la actividades físicas puede ser: por un lado, no estructuradas, por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento, usar las escaleras en lugar del ascensor, poner música y bailar en casa. desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas y por otro lado, estructuradas, por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, voleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle, destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. (p. 18).

### **2.2.2. Dimensiones de la actividad física**

Las dimensiones de la actividad física, generalmente se componen en tres grandes dimensiones, que se pueden identificar por la intensidad en las que se realiza, estas son:

#### **La actividad física de baja intensidad**

Dentro de este tipo de actividad física, tenemos pasear, andar, jugar, las actividades cotidianas que diario las personas ejercemos al aire libre, se caracteriza por ser poco vigoroso y mantenida, por ello tienen algunos efectos sobre el sistema neuromuscular el incremento de las fuerzas musculares, la flexibilidad y movilidad articular, pero con muy pocos efectos cardiorrespiratorios. Este tipo de actividad física es adecuado para los niños en razón de que no existe la competencia todo está en función actividades lúdicas.

#### **La actividad física de alta intensidad**

Define el nivel de esfuerzo que implica la actividad física teniendo en cuenta las formas en el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

**La actividad física Anaeróbica.** “La actividad física anaeróbica es un ejercicio de corta duración, pero de alta intensidad como el levantamiento de pesas y las carreras cortas y supone una demanda de oxígeno superior al aporte de oxígeno”. (OMS, 2021, p. 8). Dicho de otro modo, son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los comunes son correr al sprint (60 m., 100 m., etc.), levantar pesas la duración es muy breves segundos sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular.

Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida.

**La actividad física aeróbica.** “Es la actividad física en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un periodo de tiempo. La actividad aeróbica denominada también “de resistencia” mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta”. (OMS, 2021, p. 8). Al contrario de la anaeróbica, son todo tipo de movimientos que obligan a los músculos a utilizar oxígeno. La actividad aeróbica también hace que el corazón bombee. En el momento en que la intensidad de la frecuencia cardiaca sobre pase las 180 pulsaciones por minuto, se realizan ejercicios de forma consecutiva y constante por un lapso de tiempo mayor a los dos minutos como correr, nadar o montar bici.

### **Intensidades moderadas de actividad física**

Se denota un incremento y el ritmo cardiaco, en el cual se debería estar en la capacidad mantener una conversación. Algunos ejemplos de intensidad moderada de actividad física se detallan: Caminar animado, baile, etc. La actividad física puede ser medida a través d un test o cuestionario, estas aseveraciones lo demuestran las investigaciones realizadas.

#### **2.2.3. Beneficios de la actividad física**

Los beneficios de la actividad física son numerosos, así como también son tratados por diferentes autores e instancias, para el caso del presente estudio consideramos, relevante y pertinente los planteados por la OMS, que señala que la realización regular de actividad física:

a). puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el

bienestar en general, b). Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, c). mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, d). asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, mejora el bienestar general, e). mejora la digestión, el sistema óseo, el buen funcionamiento del corazón y los pulmones alarga la vida existencial, fortalece las estructuras del sistema ósea y para defensa contra las enfermedades leves y crónicas y vivir una vida saludable y buenas condiciones físicas y mejora las habilidades blandas e interpersonales.

Por otro lado, (Brescia, 2017, p. 21), señala que los beneficios de realizar actividad física son múltiples y plantea algunos de los más importantes:

a). Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico, b). Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardíaco, riñón y leucemia mieloide crónica) y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto), c): Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal, d). Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, e). mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención, f). mejora el rendimiento escolar y laboral, e). mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos, g). mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal, h). ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física, i). ayuda a mejorar y conciliar el

sueño, j). mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas, k). favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales y l). contribuye a un envejecimiento saludable. (p. 25).

En efecto podemos señalar que los beneficios que brinda la actividad física a las personas que las realizan o practican a menudo son numerosas, cuya adquisición o aprovechamiento dependerá de cada individuo. Es también importante rescatar que en ámbito académico ambas propuestas resaltan el beneficio de la práctica de la actividad al aprendizaje, a la cognición, mejora del rendimiento escolar y mejora de las destrezas y habilidades motrices, lo cual una vez corrobora sobre la influencia y beneficios de la actividad física frente al desarrollo de rendimiento académicos del estudiante.

#### ***2.2.4. Tipos de actividad física***

La actividad física nos presenta múltiples oportunidades que se pueden realizar en diferentes entornos donde las personas viven, trabajan, estudian y juegan. Entre las actividades físicas más comunes que ayudan a la promoción del mismo están, el ejercicio físico, el deporte, los juegos, las actividades recreativas, pero sobre todo está el caminar y montar en bicicleta, subir escaleras, salir de paseo, etc.

#### **Ejercicio físico**

Está considerada como una subcategoría de la actividad física, que es planificada, estructurada, repetitiva y deliberada, cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la preparación física. Los términos “ejercicio” y “entrenamiento físico” se usan frecuentemente de manera intercambiable y generalmente se refieren a la actividad física realizada durante el tiempo libre con el propósito principal de mejorar o mantener la preparación física, el rendimiento físico o la salud. (OPS, 2019, p. 101).

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo. (Brescia, 2017, p. 21).

### **El Deporte**

Una actividad cuyo foco principal recae en el esfuerzo físico, la habilidad o la coordinación entre las manos y la vista, con elementos de competición, cuyas reglas y patrones de comportamiento son regidas por organizaciones y que puede hacerse individualmente o en equipo. (OPS, 2019, p. 100). Por otro lado, el deporte es entendida como todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo y el cumplimiento de los reglamentos, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. Carta Europea del Deporte, citado por (Brescia, 2017, p. 21).

### **El juego**

El juego es una actividad universal que encontramos en todas las culturas. Es una actividad esencial y básica del ser humano. Se practica a lo largo de toda la vida con distintos enfoques, desde la edad temprana hasta la última etapa del ciclo vital. El juego es una actividad intrínsecamente motivadora, que facilita el acercamiento natural a la práctica de la actividad física, siendo en los primeros años utilizado el juego para descubrir el mundo exterior por parte del niño. (Valdivia, Farias, Espoz, Sebastián, y Sánchez, 2020, p. 103).

### **La recreación**

“Actividades recreativas al aire libre que pueden considerarse actividades físicas, como caminar, practicar deporte, jugar y bailar, que suelen tener lugar en espacios públicos, como parques y plazas”. (OPS, 2019, p. 104). Es también considerada, como “un proceso de acción

participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento, Ministerio del Deporte (MIDEP, 2019, p. 21).

### **Educación física**

Área de Formación, que se sustenta en el enfoque de corporeidad. Pone énfasis, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludables y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y del ambiente, que empieza desde la valoración de la calidad de vida...tiene como otro eje central la relación que establecen los estudiantes cuando interactúan con los otros a través de la práctica de actividad física y a partir de los roles asumidos y adjudicados en diferentes contextos. Desarrolla en los estudiantes, también la identidad, la autoestima, el pensamiento crítico y creativo, la toma de decisiones y la resolución de problemas en contextos de la actividad física y de la vida cotidiana. (MINEDU, 2016, pág. 110)

### **Enfoques de la actividad física**

Existen diversos enfoques que sustentan la práctica de la actividad física, entre los que destacan están los enfoques fisiológicos, psicológicos, cognoscitivos y sociales.

#### **Enfoque Fisiológico**

Plantea que el ejercicio físico es necesario para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y órganos, para desenvolvernos activamente en nuestras actividades diariamente, sin que haya impedimentos o malestares que impidan nuestro desenvolvimiento ya sea en el trabajo u otras cosas.

#### **Enfoque Psicológico**

Durante muchos años el auto concepto y la autoestima han sido considerados indicadores del bienestar psicológico y medidores de la conducta de ahí que se perciban como unas características deseables en la adolescencia que favorecen la consecución de objetos tales como el rendimiento académico por ello es necesario evaluar el nivel de competencias y/o educación que los adolescentes perciben; estos son medios o evaluados en cinco dominios los cuales son: adaptación social, competencia deportiva, apariencia física, adaptación social y competencia conductual.

Al respecto, Dimas (2006), en un estudio realizado respecto a la relación entre la actividad física y el rendimiento académico menciona:

(...) que la actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas. Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines (p. 21).

### **Enfoque Cognoscitivo**

En diversos trabajos de investigación se considera que el ejercicio distrae o aleja la atención del individuo de ansiedades o de origen cognitivo. Algunos estudios han demostrado que una sola sesión de ejercicio, como 30 minutos de ciclismo o correr, puede mejorar aspectos automáticos de la cognición tales como el tiempo de reacción y la velocidad de procesamiento de la información. Otros estudios han demostrado que las intervenciones de ejercicios que van

de 2 a 12 semanas pueden mejorar efectivamente la función cognitiva, incluyendo pruebas de velocidad de procesamiento de información, aprendizaje y capacidad para la toma de decisiones.

### **Enfoque Social**

Una actividad física vincula a la práctica social es el deporte, que permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelvan.

#### **2.2.2. Rendimiento académico**

En el contexto actual, es posible evidenciar como el rendimiento académico, llamado también desempeño académico o logro escolar de los estudiantes es un tema bastante estudiado en la educación formal, por los programas de formación, agencias nacionales e internacionales de evaluación y las políticas de los gobiernos, en estos estudios se pueden distinguir un gran número de variables que influyen en el mismo, así como los cambios que van surgiendo en la sociedad y el campo educativo. A continuación, se resalta algunos conceptos fundamentales sobre rendimiento y rendimiento académico.

### **El rendimiento**

El rendimiento en amplio sentido es entendido como el sistema que mide logros y construcción de conocimientos, y en sentido estricto, es medido a través de la presentación a exámenes o éxito en las pruebas (calificaciones), que se traduce en unas determinadas tasas de promoción (superación de la asignatura), repetición (permanencia en la misma asignatura) y abandono (alumnos que dejan de matricularse en cualquiera de las asignaturas de la carrera). (Cárdenas y Otondo, 2018, p. 2).

### **Rendimiento Académico**

El rendimiento académico, asume acepciones variadas, por ello, su comprensión dependerá de la mirada que tiene cada autor. En esta parte del trabajo, se conceptualiza el rendimiento académico a partir de los estudios de autores clásicos y las más actuales.

Un primer concepto en el planteado por Touron (1985), en un estudio realizado sobre predicción del rendimiento académico, menciona:

Que el rendimiento, es un resultado, pero de qué desde luego no es el producto analítico de una única capacidad, sino más bien el resultado sintético de una suma nunca bien conocida de factores que actúan en y desde la persona del que aprende. En otros términos, el rendimiento académico, expresión del aprendizaje producido, es función de que variables la educación es un acto intencionado con claros caracteres de un proceso. (p.373). Corroborando a este primer concepto Martínez (1996) señala que “el rendimiento académico es el producto que rinde o da el estudiante en el ámbito de las instituciones educativas, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (p. 79).

Por otro lado, los autores (Jiménez y Madrigal, 2009) citado por, (Landeros et al, 2018), señalan que:

El rendimiento académico es considerado como la suma de diferentes factores que desarrolla y aplica la persona que aprende, atribuyéndole un valor al logro que el estudiante ha alcanzado en las tareas académicas, el cual se mide mediante las calificaciones obtenidas, ya sea con un valor cuantitativo o cualitativo, cuyos resultados integran las materias aprobadas o reprobadas, el grado de éxito académico, o la deserción. (p. 35).

Asimismo, Solano (2015), citado por Rodríguez, Ordoñez, e Hidalgo (2021), define de la siguiente manera:

Cuando hablamos de rendimiento académico nos estamos refiriendo al nivel de conocimientos que el alumno demuestra tener en el campo, área o ámbito que es objeto de evaluación; es decir, el rendimiento académico es lo que el alumno demuestra saber en las áreas, materias o asignaturas en relación con los objetivos de aprendizaje y en comparación con sus compañeros de aula o grupo. Así pues, el rendimiento se define operativamente tomando como criterio las calificaciones que los alumnos obtienen (p. 95).

En estudios más recientes, encontramos a Bravo et al. (2018), que señalan que “el rendimiento académico se puede definir como la evolución del aprendizaje de un estudiante, de acuerdo a un estándar de evaluación” (p.11), por otro lado a Grasso (2020) quien indica; “que el rendimiento académico es el resultado que se alcanza, por parte de los estudiantes, y que queda expresado en la interacción y manifestación de las capacidades cognoscitivas que se adquieren a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje, en un determinado periodo escolar”. (p. 97).

En efecto, “en gran medida, el rendimiento académico, también llamado desempeño o logro escolar, es fruto del aprendizaje, o sea, de la adquisición de conocimientos y destrezas por medio de la acción docente, del estudio y de la propia experiencia. (Otero, 2021, p. 29).

A partir de los planteamientos anteriores, el rendimiento académico, a la que denomina también desempeño o logro escolar, se puede concebir como un resultado del aprendizaje promovido por la actividad educativa del docente y producido por el propio estudiante, ya sea dirigido o de forma autónoma; no siendo producto de una única capacidad, sino más bien el resultado sintético de una suma de factores. Asimismo, se puede observar como el rendimiento académico se compone de un gran número de variables, tanto cognitivas, evaluativas, promoción académica, así como el fracaso escolar, influidas a su vez por factores individuales, educativos y familiares.

## **Factores que influyen el rendimiento académico**

Como se ha mencionado, son numerosos los autores que coinciden en definir diferentes factores asociados al rendimiento académico, los más importantes son: características de la escuela, del docente, prácticas pedagógicas, la administración y las experiencias de los estudiantes.

En este marco, Sarmiento (2014), menciona que:

El rendimiento escolar es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante: cualidades individuales (aptitudes, capacidades, personalidad, salud), su medio socio-familiar (familia, amistades, barrio, enfermedades), su realidad escolar (tipo de Institución Educativa, relaciones con el profesorado y pares, métodos, estrategias y docentes). Existen muchos factores asociados al rendimiento académico que inciden positiva o negativamente en el aprendizaje de los estudiantes, los mismos que son tipificados por diferentes estudiosos como: factores sociales, intervención de la familia, factores psicológicos, aspiración de la familia, calidad de la Educación, estrategias autorreguladoras, registros de evaluación, actas de evaluación, metodología docentes, estrategia docentes, asistencia del docente, capacitación docente y docente como modelo de vida y práctica ética de la profesión docente.

### **Factor biológico**

El cuerpo físico de un ser humano es el medio de comunicación entre el mundo exterior y la mente. por ello es un factor importante el estado físico del escolar en el proceso del aprendizaje, se considera fundamental el funcionamiento de los sentidos y de los estados físicos generales. (Las imperfecciones Sensoriales, La Fatiga, La Desnutrición).

El factor biológico comprende varios aspectos tales como estatura, contextura, peso, color de la piel, cabello, vista, oído, rostro, dentadura, garganta, voz, aliento, etc., Esto conforma su estructura física, las cuales debe conservar en buenas condiciones, para

asumir la vida escolar, el deporte y la recreación. El mantener en buenas condiciones el organismo, es la base para que el alumno preste interés y esté en condiciones que le permitan asimilar fácilmente la enseñanza del maestro. El alumno permanecerá activo y decisivo para hacer cualquier actividad que le sea sugerida en la escuela, (Olaya, 2013, p. 46).

### **Importancia de dormir**

Uno de los factores de carácter biológico que afecta la capacidad de aprendizaje es dormir. Sobre todo, el no dormir suficiente tiene mucho impacto, ya que produce problemas de memoria y de concentración. Impide las reacciones y la capacidad de responder a situaciones nuevas. Te hace más sensible, por lo que experiencias negativas te afectaran más.

### **Factor psicológico**

Actúan en el individuo y hacen posible una buena adquisición del aprendizaje entre los factores que influyen en el estado psicológico podemos indicar: motivación, métodos, Atención, Tiempo de materia, Estado emocional, Materiales Didácticos, Técnicas de Estudios, Duración y discriminación.

El organismo de todo ser humano, en su desarrollo presenta una relación armónica mental y física; por lo tanto, el niño que crece físicamente en buenas condiciones, tiene más probabilidad de tener una función psíquica normal. Se refiere también a los problemas de adaptación, estabilidad emocional, cociente intelectual, ya que el rendimiento del alumno está estrechamente relacionado con sus capacidades mentales, (Olaya, 2013 , pág. 46).

### **Factor comunicativo**

Es básicamente el medio de establecer relaciones interpersonales o grupales de forma satisfactorias El objetivo principal de la comunicación es apoyar al estudiante conocerse mejor,

a aceptarse y auto gobernarse ya que el proceso de la comunicación se dirige hacia las necesidades e intereses del educando y no así a la del educando.

### **Factor emocional**

Estudios científicos muestran una correlación positiva entre la autoestima y el rendimiento académico, pero no está claro cuál característica influye a la otra.

Al respecto del factor emocional, Zuazo (2013 ) menciona que “El hombre es un ser emotivo, lo emocional es un factor básico de su conducta. Ni las actividades intelectuales más objetivas, pueden liberarse de la interacción de los sentimientos del ser humano.” (p 19). Por su otro lado y en otro sentido:

Carpio (2014), menciona que mientras más seguro estés, mejor será tu rendimiento escolar. Pero también es posible que la relación funcione al revés y que la autoestima, por lo tanto, es un resultado de tu rendimiento escolar. Un factor que en general influye en los resultados de manera negativa es el miedo de fracasar. Autoeficacia es un término en las ciencias de la educación que indica si una persona se considera eficaz y capaz de completar un curso o una tarea exitosamente. (p. 4).

### **Hábitos alimenticios**

Un estudiante mal alimentado nunca podrá tener el mismo desarrollo físico, social, intelectual, ni emocional que otro que tiene una alimentación adecuada para su desarrollo. Para que el niño tenga una buena salud debe consumir cereales, verdura, legumbres, leche y derivados, frutas cítricas, huevos.

La nutrición es esencial para el desarrollo de los órganos y para su funcionamiento. En promedio, hasta un 25 % de la energía que el cuerpo recibe al día con la comida va directamente al cerebro. Cuando el cerebro pasa por etapas importantes del desarrollo, como durante la niñez y la adolescencia, el consumo puede ser hasta del 65%.

## **Factor didáctico**

Es el eslabón para contribuir al esclarecimiento de las ideas básicas lograr a través de estos materiales que los estudiantes comprendan en forma más completa el objeto de estudio. Constituyen los recursos y medios de los que hacen uso el maestro y el estudiante, con el fin de facilitar la comprensión respecto al objeto de estudio en todo el proceso de enseñanza. Los Materiales didácticos están íntimamente ligados a los contenidos y contribuyen a mostrar más claramente las ideas centrales.

## **Características del rendimiento académico**

Diversas investigaciones han realizado el análisis en diversas definiciones del rendimiento académico, llegando a un punto de vista que el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo.

El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante, en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento, el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo; El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente, (Garay, 2014, p. 43).

## **Tipos de rendimiento académico**

### **Rendimiento individual**

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. El docente toma decisiones pedagógicas posteriores.

### **Rendimiento general**

Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro Educativo, en el aprendizaje de las líneas de acción educativas y hábitos culturales y en la conducta del estudiante.

### **Rendimiento específico**

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. Se evalúa la vida afectiva del estudiante, se considera su conducta; sus relaciones con el docente, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás

### **Rendimiento social**

La institución educativa al inferir sobre un individuo, no se limita a este, sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla, se debe considerar el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

### **Dimensiones del rendimiento académico**

Los estudios sobre rendimiento académico de un estudiante refieren, que ésta viene determinada por conocimiento de matemática y comunicación y otras áreas de formación. En este sentido, para los objetivos de este estudio para el rendimiento académico los estudiantes que forman parte de la muestra de estudios también se incluyen el área de educación física.

**Área de Educación Física.** A través de la educación física, se pretende medir el desarrollo de la conciencia crítica del estudiante sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. (MINEDU, 2016, p. 61)

**Área de Matemática:** El aprendizaje de la matemática contribuye a formar ciudadanos capaces de buscar, organizar, sistematizar y analizar información para entender e interpretar el mundo que los rodea, desenvolverse en él, tomar decisiones pertinentes, y resolver problemas

en distintas situaciones usando, de manera flexible, estrategias y conocimientos matemáticos. (2016, pág. 147), MINEDU.

**Área de Comunicación:** El área de comunicación tiene por finalidad que los estudiantes desarrollen competencias comunicativas para interactuar con otras personas, comprender y construir la realidad, y representar el mundo de forma real o imaginaria. Este desarrollo se da mediante el uso del lenguaje, una herramienta fundamental para la formación de las personas pues permite tomar conciencia de nosotros mismos al organizar y dar sentido a nuestras vivencias y saberes (MINEDU, 2016, p. 90).

### **2.3. Definiciones de términos**

#### **Actividad física recreativa**

La actividad física realizada por una persona a su discreción que no constituye una actividad esencial de la vida cotidiana. Entre tales actividades se cuentan la práctica de deportes, el acondicionamiento físico o el entrenamiento, como salir a caminar, bailar y hacer jardinería. (OPS, 2019, p. 99).

#### **Condición física**

Es el estado del rendimiento psicofísico de una persona en un momento dado, e involucra los siguientes componentes: fuerza muscular, resistencia física, flexibilidad, coordinación y velocidad. Para lograr un buen rendimiento físico y nivel de salud, es necesario desarrollar y entrenar cada uno de estos componentes, idealmente de manera conjunta, mediante ejercicios o desafíos asociados a actos motores funcionales. (Contreras, Espinosa, y Moya, 2022 p.12).

#### **Aptitud Física o Condición Física**

Aptitud física. Al término aptitud física lo entendemos como conjunto de elementos físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar. (Bolívar y Méndez, 2016, p. 31).

### **Adaptación física.**

Es un elemento básico en la práctica del ejercicio físico y en el entrenamiento moderno, donde deben tenerse en cuenta la cantidad de trabajo y los periodos de descanso, aplicándolos en los momentos adecuados. Es interesante y necesario tenerlo en cuenta en el ámbito del trabajo físico, ya que dependiendo de éste se van a determinar los estímulos adecuados para que el cuerpo se adapte a nuevas situaciones de forma positiva. (Bolívar y Méndez, 2016. p. 6).

### **Capacidades**

Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas. (MINEDU, 2016, p. 30).

### **Desempeños**

Son descripciones específicas de lo que hacen los estudiantes respecto a los niveles de desarrollo de las competencias (estándares de aprendizaje). Son observables en una diversidad de situaciones o contextos. No tienen carácter exhaustivo, más bien ilustran actuaciones que los estudiantes demuestran cuando están en proceso de alcanzar el nivel esperado de la competencia o cuando han logrado este nivel. (MINEDU, 2016, p. 38).

### **Neuroeducación**

Es una disciplina emergente que aporta conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro. Sus contribuciones sobre cómo aprende el sujeto, llevadas al ámbito de la educación sirven para mejorar los procesos formativos. (Learreta y Ruano, 2021, p. 52)

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

**H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>**: No existe una relación directa entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

**H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>**: No existe una relación directa entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>**: No existe una relación directa entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>**: No existe una relación directa entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>1</sub>**: Existe una relación directa entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación directa entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>1</sub>:** Existe una relación directa entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación directa entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>1</sub>:** Existe una relación directa entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación directa entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

## **2.5. Identificación de variables**

Variable 1 :  $V_1 = \text{Actividad Física}$

Variable 2 :  $V_2 = \text{Rendimiento Académico}$

## 2.6. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>Variable X:</b> Actividad Física	Actividad física: es un concepto que hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético, y conlleva un gasto energético. Sin embargo, en el contexto del estilo de vida, esto nos aporta poco para reconocer lo que es una vida activa o sedentaria. Por ello, definimos al sujeto físicamente activo. En el ámbito de investigación del estilo de vida, consideramos a un sujeto como activo físicamente cuando realiza una cantidad mínima de actividad física de manera regular. (Trejo y Sanfeliu 2020, p. 6).	La variable actividad física se medirá mediante un cuestionario tomando como base las actividades físicas estructuras y las no estructuradas.	Actividad Física	- Tipo de actividad física - Frecuencia - Intensidad - Duración	<b>Ordinal:</b> (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			Estructurada	Actividad física no estructurada	

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	
<b>Variable Y:</b> Rendimiento Académico	<p>“el rendimiento académico es el resultado que se alcanza, por parte de los estudiantes, y que queda expresado en la interacción y manifestación de las capacidades cognoscitivas que se adquieren a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje, en un determinado periodo escolar. (Grasso, 2020, p. 97).</p> <p>En gran medida, el rendimiento académico, también llamado desempeño o logro escolar, es fruto del aprendizaje, o sea, de la adquisición de conocimientos y destrezas por medio de la acción docente, del estudio y de la propia experiencia. (Otero, 2021, p. 29).</p>	<p>La variable rendimiento académico se medirá mediante un cuestionario tomando con referentes las condiciones de estudio, hábitos de estudio la motivación y los resultados académicos de los estudiantes.</p>	Condiciones de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar es estudio en casa</li> <li>- Ambientes de estudios en el IESPP</li> <li>- Condiciones básicas para estudiar</li> </ul>	<p><b>Ordinal:</b></p> <p>(6) Nunca (7) Rara vez (8) Algunas veces (9) Casi siempre (10) Siempre</p>	
			Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades académicas y otras de posible interferencia con el estudio.</li> <li>- Periodos de estudio</li> <li>- Horario de estudio</li> <li>- Concentración para el estudio</li> <li>- Formas de estudio (individual, colaborativo)</li> </ul>		<p>(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre</p>
			Motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación para estudiar</li> <li>- Propósito para estudiar</li> <li>- Razones para cursar el programa de estudios.</li> </ul>		<p>(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre</p>
			Resultados académicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto percepción de los resultados académicos</li> <li>- Cursos matriculados aprobadas, desaprobadas.</li> <li>- Promedio ponderado</li> </ul>		<p>(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre</p>

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño Metodológico

#### 3.1.1. *Enfoque, tipo y nivel de investigación.*

Esta investigación se sustenta en el enfoque cuantitativo que se caracteriza por la utilización de la recolección y análisis de datos para dar respuesta a las preguntas de investigación y la comprobación de hipótesis mediante la utilización de la estadística. El tipo de investigación es la básica o fundamental y el nivel de investigación corresponde a un estudio del nivel descriptivo correlacional

La presente investigación, es descriptivo correlacional, porque busca medir la relación que existe entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física -Huancavelica-2020, es decir, no se manipula o se realiza ninguna intervención intencionalmente en las variables, solamente se ha realizado una única observación del grupo de muestra del cual se obtenido datos que resumen la información de manera cuidadosa, luego se analizó y se obtuvieron los resultados. (Fernández y Baptista 2014 p. 80).

#### 3.1.2. *Método de investigación*

Para el desarrollo del presente estudio se ha utilizado el método científico que establece los procedimientos, técnicas, instrumentos y acciones estratégicas para resolver el problema planteado de la investigación, así como determinar los resultados mediante la comprobación de la hipótesis. (Carrasco, 2019, p. 268)

Lo que importa y es fundamental en el método científico no es el descubrimiento de verdades en todo momento, sino más bien el determinar cuál ha sido el procedimiento para demostrar que un enunciado es así, pues cada ciencia plantea y requiere un método especial,

según sea la naturaleza de los hechos que estudia; pero los pasos que se han de dar o seguir están regulados por el método científico. (Tamayo, 1999, pág. 28)

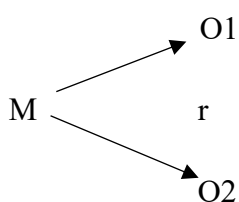
### 3.1.3. *Diseño de investigación*

Considerando que la presente investigación corresponde al enfoque cuantitativo, se empleó el diseño descriptivo correlacional para analizar la certeza de las hipótesis formuladas (Hernandez, Fernández y Batista, 2014 p. 80).

De acuerdo con Gonzales et al (2014), el diseño descriptivo correlacional tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación (p. 163).

La presente investigación está orientada a partir de del diseño descriptivo correlacional, por lo mismo, esta investigación pretende describir los fenómenos de estudio en un primer momento inmediatamente establecer la relación entre ellos, la misma que se hace sin ninguna manipulación de los variables.

Representación del diseño descriptivo correlacional:



Donde:

M : Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física - Huancavelica

O<sub>1</sub> : Actividad física

R : Relación

O<sub>2</sub> : Rendimiento académico

### **3.1.4. Población, Muestra y Muestreo**

#### **Población de estudio**

La población considerada como el “conjunto de elementos de los que se quiere conocer o investigar algunas de sus características”. (Ander, 2011, p. 106). “Es el total de las unidades de estudio, que contienen las características requeridas para ser consideradas como tales”. (Ñaupas, Valdivia, Placios, y Romero, 2018, p. 334). En este la población de estudios estuvo constituido 19 estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física -Huancavelica.

#### **La muestra**

Por tratarse de un estudio que involucra a todos los estudiantes del VII Ciclo de formación inicial docente, la muestra de estudio estuvo constituido por los 19 estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física -Huancavelica que constituyen la población de estudio. “Forma parte de la población de la población, tienen las características necesarias para la investigación, es suficientemente clara para que no haya confusión alguna”. (Ñaupas, Valdivia, Placios, y Romero, 2018, p. 334).

#### **Muestreo**

Con la finalidad de evitar exclusiones en la recolección de datos, la selección de la muestra se realizó a través de la técnica de muestreo no probabilístico censal, en la que se incluye a toda la población de estudio. Como señala Reyes (2022), este diseño muestral “se utiliza cuando se recaba información a todas las personas que están involucradas en el problema en estudio. ( p. 94)

### **3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos, estarán constituidos por:

## **La Revisión Documental**

Esta técnica se utilizó para la construcción del teórico, conceptual y contextual de la investigación, también se ha utilizado para la recolección de información requerida para dar respuesta a la pregunta de investigación haciendo uso de documentos de consulta temática (libros, revistas, informes de tesis, memorias de congresos y documentos legales (planes, leyes, resoluciones, etc.). (Hurtado de Barrera, 2010).

## **La Encuesta**

De acuerdo con Ortiz (2007), la encuesta es la forma más idónea para obtener información primaria acerca de determinados aspectos de la población de estudio. La encuesta es, en lo general, la forma de recoger datos de la sociedad, esto es, de la realidad concreta, ya sea entre grupos, individuos o instituciones; las encuestas necesariamente involucran a personas en sus actitudes, opiniones, comportamientos, formas de vida, de pensar, de relacionarse con otros, costumbre, etc., a través de preguntas, utilizando como instrumento el cuestionario. (p. 15). Para corroborar la idea anterior, Árias (2020) asevera , que la, “encuesta es una herramienta que se lleva a cabo mediante un instrumento llamado cuestionario, está direccionado solamente a personas y proporciona información sobre sus opiniones, comportamientos o percepciones. La encuesta puede tener resultados cuantitativos o cualitativos y se centra en preguntas preestablecidas con un orden lógico y un sistema de respuestas escalonado. Mayormente se obtienen datos numéricos. (p. 18).

Esta técnica se empleó para la recopilación de información a través de un cuestionario tipo Escala de Likert para medir las variables en el nivel ordinal, agrupando 24 ítems para la variable actividad física y 32 ítems para la variable rendimiento académico, que han sido validados y evaluados su nivel de confiabilidad, los que ha sido aplicados en la muestra de 19 estudiantes seleccionadas. Esta técnica “consiste en formular un conjunto sistemático de

preguntas escritas en una cédula que están relacionadas a hipótesis de trabajo y por ende a las variables e indicadores de investigación. Cuya finalidad es recopilar información para verificar la hipótesis”. (Ñaupas, Valdivia, Placios, y Romero, 2018, p. 291).

### Validez del instrumento

**Tabla 1**

*Resumen de validación del Cuestionario sobre Actividad Física*

Experto	Especialista	Valoración
Mg. Manuel Condori Capani	Temático	Aplicable
Mg. Ezequiel Gaspar Ccora	Metodológico	Aplicable
Mg. Pedro Acevedo Taipe	Metodológico	Aplicable

*Nota:* Esta tabla muestra los resultados de la valoración del cuestionario actividad física a través de juicio de expertos.

**Tabla 2**

*Resumen de validación del Cuestionario sobre Rendimiento Académico*

Experto	Especialista	Valoración
Mg. Manuel Condori Capani	Temático	Aplicable
Mg. Ezequiel Gaspar Ccora	Metodológico	Aplicable
Mg. Pedro Acevedo Taipe	Metodológico	Aplicable

*Nota:* Esta tabla muestra los resultados de la valoración del cuestionario rendimiento académico a través de juicio de expertos.

### Confiabilidad de instrumento

Para comprobar la fiabilidad del instrumento se ha aplicado el instrumento a una muestra piloto de 10 estudiantes del V Ciclo, cuyos resultados se calcularon mediante la prueba estadística de confiabilidad de Alfa de Cronbach en el programa estadístico SPSS-26, asimismo

para estimar el índice de fiabilidad se tomó los criterios de George y Mallery (Tabla 3), obteniendo el siguiente resultado que se representan en la las Tablas 4, 5 y 6.

**Tabla 3**

*Criterios de fiabilidad de George y Mallery*

Rangos	Magnitud
Coefficiente alfa > 0,9	Excelente
Coefficiente alfa > 0,8	Bueno
Coefficiente alfa > 0,7	Aceptable
Coefficiente alfa > 0,6	Cuestionable
Coefficiente alfa > 0,5	Inaceptable

*Nota:* Esta tabla muestra los criterios para valorar la fiabilidad del instrumento. Tomado de George y Mallery (2003), en (Castillo, González, & Olaya, 2018) (Validez y confiabilidad del cuestionario Florida).

**Tabla 4**

*Estadístico del Índice de confiabilidad Variable 1 Actividad Física*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,848	24

*Nota:* Esta tabla muestra los resultados del análisis de fiabilidad del cuestionario 1, realizado mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach. Base de datos en SPSS-26

El índice de fiabilidad del cuestionario 1, sobre la variable actividad física que se obtuvo mediante el cálculo del estadístico alfa de Cronbach es de 0,848, que se considera bueno.

**Tabla 5**

*Estadístico del Índice de confiabilidad Variable 2 Liderazgo Directivo*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,870	32

**Nota:** Esta tabla muestra los resultados del análisis de fiabilidad del cuestionario 2, realizado mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach. Base de datos en SPSS-26

El índice de fiabilidad del cuestionario 2, de la variable rendimiento académico obtenido mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0,870, que se considera bueno.

### **Tabla 6**

*Estadístico del Índice de confiabilidad del total de ítems del cuestionario de encuesta*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,872	56

**Nota:** Esta tabla muestra los resultados del análisis de fiabilidad del cuestionario 1 y 2, realizado mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach. Base de datos en SPSS-26.

El índice de fiabilidad del cuestionario completo que se obtuvo mediante el cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0,872, que se considera bueno.

#### **3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento y análisis de datos recogidos, se realizó utilizando los conceptos y herramientas propios del análisis descriptivo y correlacional, haciendo uso programa SPSS-26.

La contrastación de hipótesis se realizó mediante la Prueba Rho de Spearman en el programa SPSS-26.

La información recogida de la muestra de estudio, producto de la aplicación del cuestionario, se ha revisado, ordenado y calificado, luego se elaboró una base de datos por cada variable en MS-Excel.

El análisis de los datos, se realizó utilizando estadísticos descriptivos (frecuencias y porcentajes) y la prueba de significación estadística Rho de Spearman, prueba estadística no paramétrica que permite calcular la correlación entre dos variables, que se aplica cuando los

eventos han sido medidos en un nivel ordinal y puede ser utilizado en muestras pequeñas. (Hurtado de Barrera, 2010). La prueba de significación del coeficiente de correlación de Spearman se ha realizado empleando el programa estadístico SPSS-26.

**Procedimientos:**

- Se realizó la visita a la dirección del IESPP de Educación Física – Huancavelica institución educativa seleccionada, para realizar la presentación del proyecto de investigación y gestionar la autorización del director general, para la aplicación del cuestionario de encuesta en los estudiantes.
- Diseño del cuestionario de encuesta en forma electrónica en Google formulario, el mismo que se guardó en Google Drive de encuesta de acuerdo al número de docentes participantes y por cada institución educativa.
- Se solicitó el apoyo mediante correo electrónico a los estudiantes del V Ciclo que formaron parte de la muestra piloto para la aplicación de los cuestionarios de encuesta y valoración de la confiabilidad de los mismos.
- Se aplicó el cuestionario encuesta electrónica, mediante Google drive el mismo que se compartió por correo electrónico, previa solicitud de apoyo a los estudiantes que conformaron la muestra de estudios.
- Ordenamiento de datos, codificación de las variables del cuestionario y elaboración de la base de datos en el programa SPSS 26.
- Análisis e interpretación datos en la prueba estadístico Rho de Spearman utilizando el programa SPSS-26, y obtención de resultados.
- Discusión de resultados, a través de la triangulación de los trabajos previos, resultados y marco teórico.

- Redacción de las conclusiones y recomendaciones según objetivos, resultados y discusión.

### **3.1.7. Aspecto ético**

La elaboración del presente trabajo de investigación en todas sus etapas considera el uso y manejo de algunos principios éticos que se detallan a continuación:

- El estudio de investigación se realizó tomando en cuenta los criterios propios establecidos en el Reglamento de Investigación del IESPP de Educación Física – Huancavelica.
- La participación de la muestra de estudio seleccionada fue voluntaria e informada respecto a la intencionalidad de la investigación y el uso de los datos, información u opiniones vertidas en el cuestionario.
- En cuanto al uso de la información proveniente de diferentes fuentes como la revisión de información en internet, se realizó siguiendo las normas establecidas por las normas APA, evitando el plagio y copia.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1. Presentación de datos

A continuación, se presenta los resultados del trabajo de investigación la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de las variables *Actividad Física* y *Rendimiento Académico*

**Tabla 7**

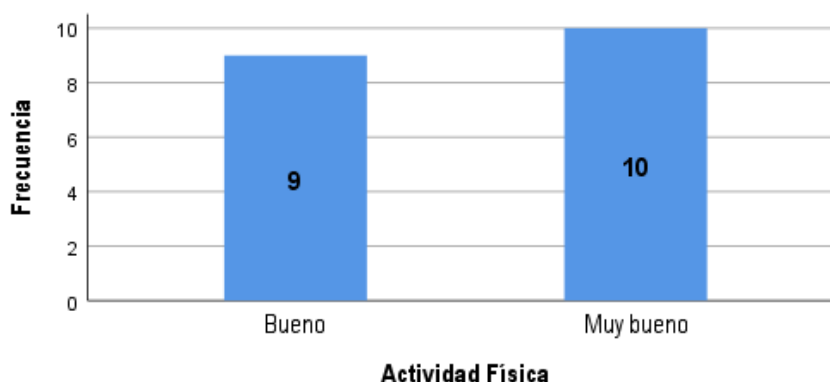
*Actividad Física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	9	47,4	47,4	47,4
	Muy bueno	10	52,6	52,6	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

**Nota:** Esta tabla muestra el resumen general de las opiniones de los estudiantes sobre la realización de las actividades físicas

**Figura 1**

*Actividad física*



### Interpretación

En la tabla 7 y figura 1, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación a la realización de la actividad física, en el que, un 52,6% que representa a 10 estudiantes de un total de 19, indican que es muy bueno,

el restante 47,4%, que representa a nueve estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones sobre la realización de actividades física es bueno y muy bueno, y son notoriamente mayores que a las de regular y malo.

**Tabla 8**

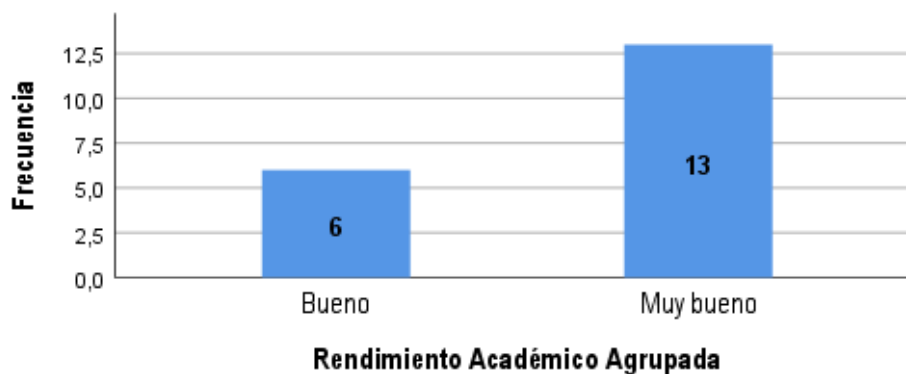
*Rendimiento Académico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	6	31,6	31,6	31,6
	Muy bueno	13	68,4	68,4	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resumen general de las opiniones de los estudiantes sobre el rendimiento académico.

**Figura 2**

*Rendimiento Académico*



**Interpretación**

En la tabla 8 y figura 2, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación al rendimiento académico, en el que, un 68,4% que representa a 13 estudiantes de un total de 19, indican que es muy bueno, el restante 31,6%, que representa a seis estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones sobre el rendimiento académico es bueno y muy bueno, y son notoriamente mayores que a las de regular y malo.

#### 4.1.2. Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable Actividad Física

**Tabla 9**

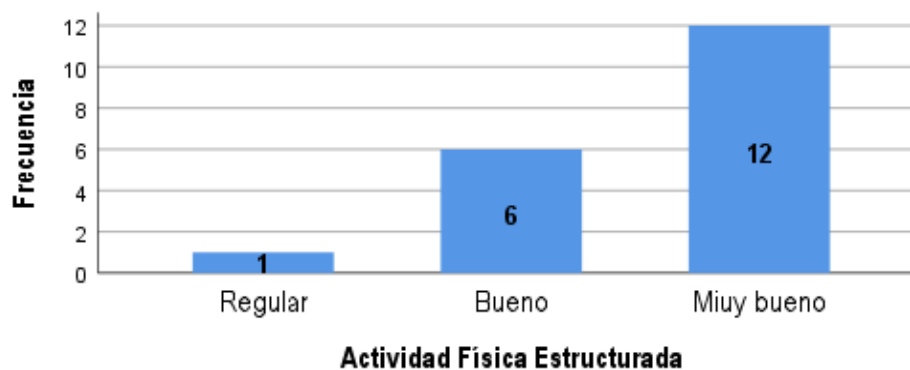
*Actividad Física Estructurada*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	5,3	5,3	5,3
	Bueno	6	31,6	31,6	36,8
	Muy bueno	12	63,2	63,2	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión Actividad Física Estructurada.

**Figura 3**

*Actividad Física Estructurada*



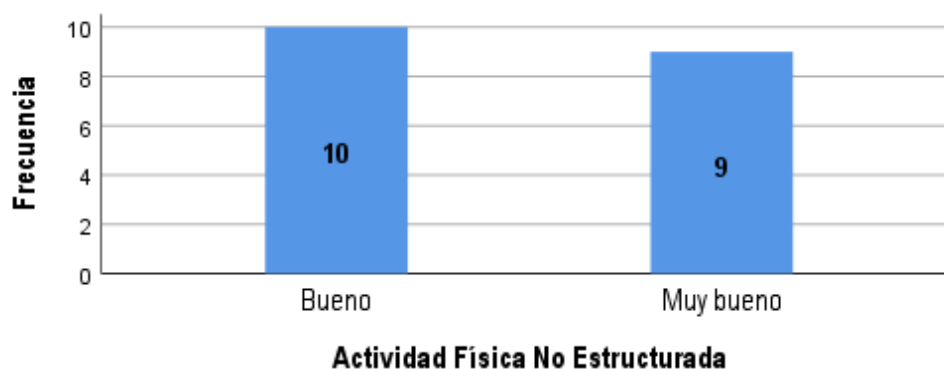
#### Interpretación

En la tabla 9 y figura 3, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación a la actividad física estructurada, en el que, un 63,2% que representa a 12 estudiantes de un total de 19, indican que la actividad física está en condición muy buena, mientras 31,6%, que representa a seis estudiantes señalan que es bueno, finalmente el restante 5,3% indican que es regular.

**Tabla 10***Actividad Física No Estructurada*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	10	52,6	52,6	52,6
	Muy bueno	9	47,4	47,4	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión Actividad Física no Estructurada.

**Figura 4***Actividad Física no Estructurada***Interpretación**

En la tabla 10 y figura 4, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación a la realización de la actividad física no estructurada, en el que, un 47,4% que representa a nueve estudiantes de un total de 19, indican que es muy bueno, el restante 52,6%, que representa a 10 estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones sobre la realización de las actividades físicas no estructuradas es bueno y muy bueno, y son notoriamente mayores que a las de regular y malo.

### 4.1.3. Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable Rendimiento Académico

**Tabla 11**

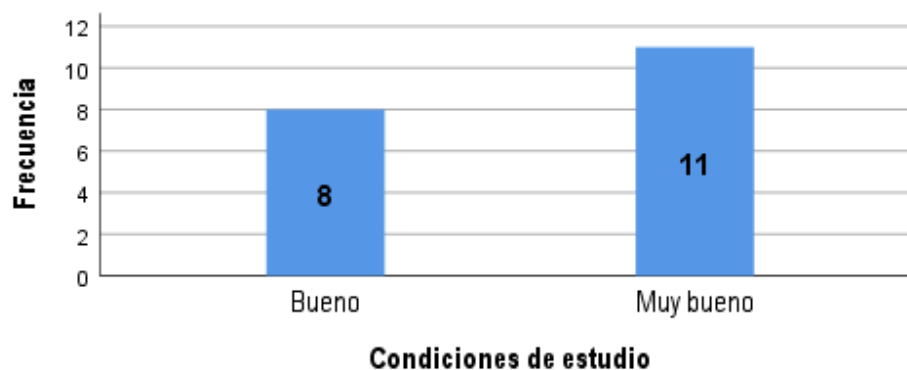
*Condiciones de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	8	42,1	42,1	42,1
	Muy bueno	11	57,9	57,9	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión condiciones de estudio.

**Figura 5**

*Condiciones de Estudios*



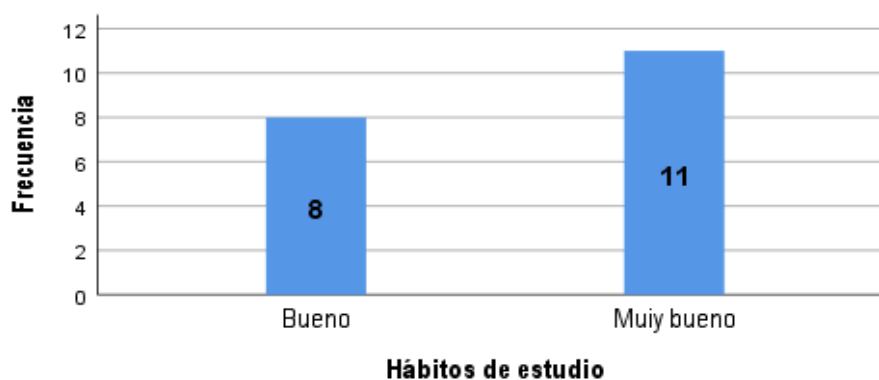
### Interpretación

En la tabla 11 y figura 5, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación de las condiciones donde realiza sus estudios, donde, un 57,9% que representa a 11 estudiantes de un total de 19, indican que es muy bueno, el restante 42,1%, que representa a 8 estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones las condiciones donde realiza sus estudios son favorables.

**Tabla 12***Hábitos de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	8	42,1	42,1	42,1
	Muy bueno	11	57,9	57,9	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión hábitos de estudio.

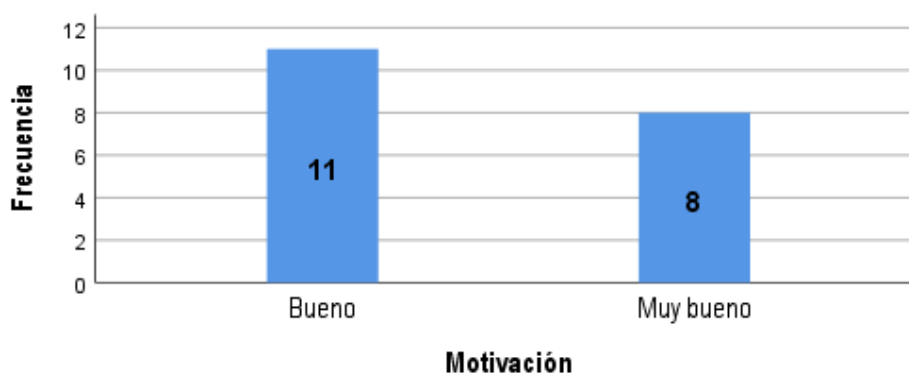
**Figura 6***Hábitos de Estudio***Interpretación**

En la tabla 12 y figura 6, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación a los hábitos de estudio, donde, un 57,9% que representa a 11 estudiantes de un total de 19, indican que es muy bueno, el restante 42,1%, que representa a 8 estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones los hábitos de estudios de los estudiantes son positivos.

**Tabla 13***Motivación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	11	57,9	57,9	57,9
	Muy bueno	8	42,1	42,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión Motivación.

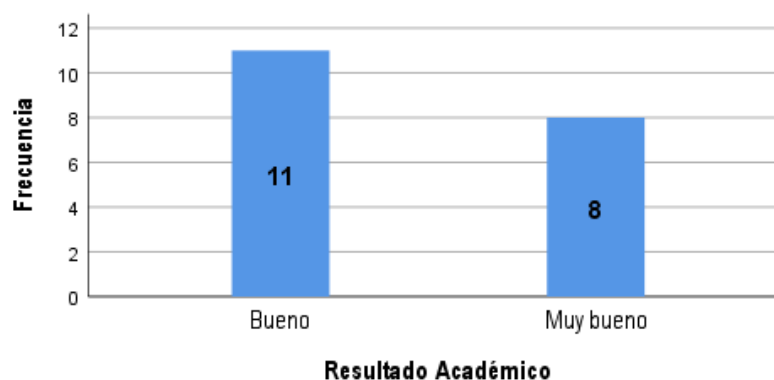
**Figura 7***Motivación***Interpretación**

En la tabla 13 y figura 7, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación a la motivación para el estudio, donde, un 57,9% que representa a 11 estudiantes de un total de 19, indican que es bueno, el restante 42,1%, que representa a 8 estudiantes señalan que es muy bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones señalan que la motivación para el estudio es favorable.

**Tabla 14***Resultado Académico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	11	57,9	57,9	57,9
	Muy bueno	8	42,1	42,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis de las opiniones de los estudiantes de la dimensión Rendimiento Académico.

**Figura 8***Resultado Académico***Interpretación**

En la tabla 14 y figura 8, se observa los resultados de la opinión de los estudiantes del VII de IESPP de Educación Física – Huancavelica en relación resultados académicos, donde, un 42,1% que representa a 8 estudiantes de un total de 19, indican que el rendimiento académico es muy bueno y el restante 57,9%, que representa a 11 estudiantes señalan que es bueno. En este sentido, se puede concluir que el porcentaje de opiniones señalan que los resultados académicos son positivos.

**4.1.4. Estudio correlacional de variables y dimensiones****4.1.5. Procedimientos**

El procedimiento seguido para la prueba de las hipótesis fue el siguiente:

**Tabla 15***Procedimiento seguido para la prueba de las hipótesis*

N°	Procedimiento
1.	Planteamiento de la hipótesis: - Ha (Hipótesis alterna) y Ho (Hipótesis nula)
2.	Nivel de significancia - 0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).
3.	Determinación del estadístico de prueba - Rho Spearman
4.	Cálculo de la prueba - SPSS 26
5.	Toma de decisión - Comparación del valor calculado del estadístico de prueba con el valor crítico de éste
6.	Conclusión

**Nota:** Esta tabla muestra los procedimientos que se deben seguir para la comprobación de hipótesis. Elaborado a partir de (Wiedenhofer, 2013). Pruebas no paramétricas para las ciencias agropecuarias.

#### **4.1.6. Índices de interpretación del coeficiente de correlación**

En presente estudio corresponde a una investigación correlacional que se fundamentan en planteamientos e hipótesis que vinculan variables y utiliza las pruebas de correlación, en la que, las hipótesis de investigación postula que hay relación significativa entre las variables y la hipótesis nula que no. En este sentido, para el análisis correlacional se tomó en consideración los siguientes índices de coeficiente de correlación, propuestos por (Hernández & Mendoza, 2018, pág. 345).

-1.00 = correlación negativa perfecta.

-0.90 = Correlación negativa muy fuerte.

-0.75 = Correlación negativa considerable.

-0.50 = Correlación negativa media.

-0.25 = Correlación negativa débil.

-0.10 = Correlación negativa muy débil.

0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.

0.10 = Correlación positiva muy débil.

0.25 = Correlación positiva débil.

0.50 = Correlación positiva media.

0.75 = Correlación positiva considerable.

0.90 = Correlación positiva muy fuerte.

1.0 = Correlación positiva perfecta

#### 4.2. Correlación entre las variables: Actividad Física y Rendimiento Académico

##### Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos de actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**Tabla 16**

*Correlaciones entre Actividad Física y Rendimiento Académico*

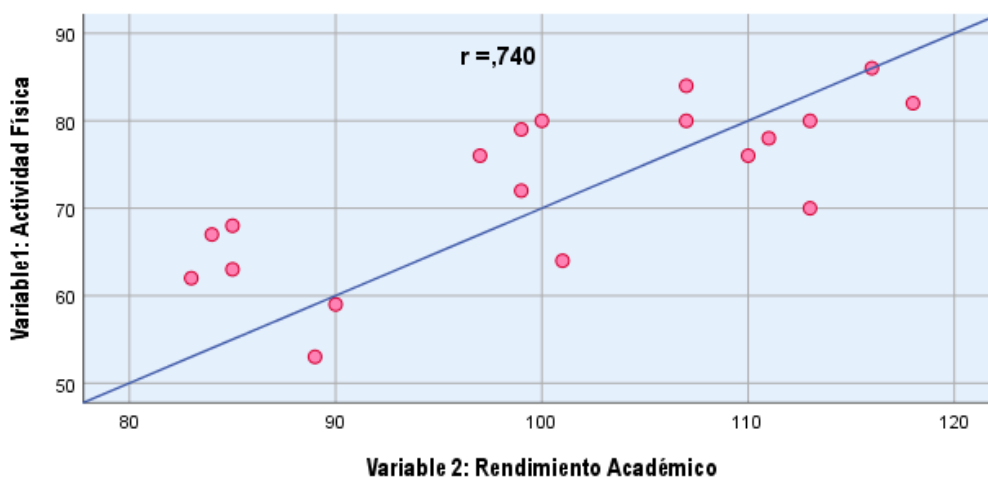
		Variable 1: Actividad Física	Variable 2: Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Variable 1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	19
	Variable 2: Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	,740**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre las variables Actividad Física y Rendimiento Académico.

## Figura 9

### Correlación entre Actividad Física y Rendimiento Académico



**Nota:** Esta figura muestra el resultado del análisis correlacional entre de las variables Actividad Física y Rendimiento Académico. Fuente resultados de análisis estadístico en el aplicativo SPSS-V26.

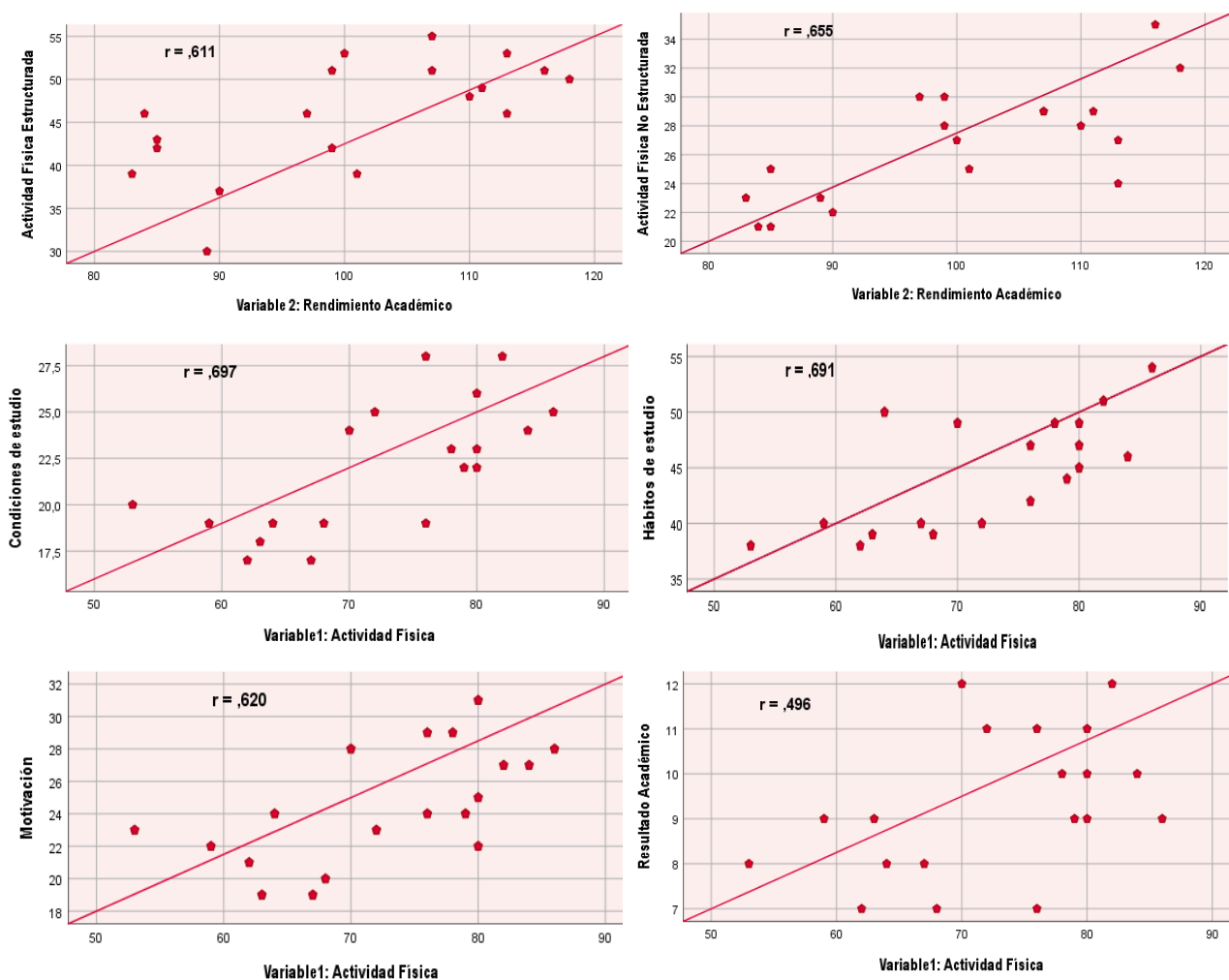
## Interpretación

En la tabla 16 y figura 9, se representa el resultado de la relación entre actividad física y rendimiento académico, cuyo resultado muestra que  $r_s = 0,740$  con una significación bilateral de  $p = 0,000$  este  $p$  valor hallado es menor que  $p < 0,05$  y de acuerdo al índice de interpretación el coeficiente muestra una correlación positiva media. Por tanto, se logra determinar que existe una relación positiva media entre Actividad Física y Rendimiento Académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

#### 4.2.1. Correlación entre variables y dimensiones

**Figura 10**

*Correlación entre Variables y Dimensiones*



**Nota:** Esta figura muestra el resultado del análisis correlacional entre de las dimensiones de las variables y dimensiones. Fuente resultados de análisis estadístico en el aplicativo SPSS-V26.

**Tabla 17***Coefficiente de correlación entre variables y dimensiones*

Variables	Dimensión	Valor de r	Nivel de correlación
Rendimiento Académico	Actividad física estructurada	,611	Correlación positiva considerable.
	Actividad física no estructurada	,655	Correlación positiva considerable.
Actividad física	Condiciones de aprendizaje	,697	Correlación positiva considerable.
	Hábitos de estudio	,691	Correlación positiva considerable.
	Motivación	,620	Correlación positiva considerable.
	Resultados académicos	,496	Correlación positiva débil.

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre de las dimensiones de las variables Actividad Física y Rendimiento Académico.

### 4.3. Comprobación de hipótesis

#### 4.3.1. Prueba de la hipótesis general

##### Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe una relación positiva entre los hábitos de actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

$H_1$ : Existe una relación positiva entre los hábitos de actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

##### Nivel de significancia

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

## Prueba estadística de Rho de Spearman

**Tabla 18**

*Rho de Spearman entre Actividad Física y Rendimiento Académico*

			Variable1: Actividad Física	Variable 2: Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Variable 1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,740**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	19	19
	Variable 2: Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	,740**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota:* Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre de las variables Actividad Física y Rendimiento Académico.

**Estimación del P-valor=0,000**

### Decisión:

El P-valor es menor que la significancia ( $0,000 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

### Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

### 4.3.2. Prueba de las Hipótesis Específicas

#### Planteamiento de la hipótesis Específica 1

$H_0$ : No existe una relación positiva entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

$H_1$ : Existe una relación positiva entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

#### Nivel de significancia

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

#### Prueba estadística de Rho de Spearman

**Tabla 19**

*Rho de Spearman entre Rendimiento Académico y Actividad Física Estructurada*

			Variable 2: Rendimiento Académico	Actividad Física Estructurada
Rho de Spearman	Variable 2: Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1,000	,611**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	19	19
	Actividad Física Estructurada	Coefficiente de correlación	,611**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Rendimiento Académico y la dimensión Actividad Física Estructurada.

#### Decisión:

El P-valor es menor que la significancia ( $0,005 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

#### Conclusión:

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que el rendimiento académico y la actividad física estructurada de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

### Planteamiento de la hipótesis Específica 2

H<sub>0</sub>: No existe una relación positiva entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

H<sub>1</sub>: Existe una relación positiva entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

### Nivel de significancia

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

### Prueba estadística de Rho de Spearman

**Tabla 20**

*Rho de Spearman entre Rendimiento Académico y Actividad Física no Estructurada*

			Variable 2: Rendimiento Académico	Actividad Física No Estructurada
Rho de Spearman	Variable 2: Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1,000	,655**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	19	19
	Actividad Física No Estructurada	Coefficiente de correlación	,655**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Actividad Física y la dimensión Actividad Física No Estructurada.

**Decisión:**

El P-valor es menor que la significancia ( $0,002 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

**Conclusión:**

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que el rendimiento académico y la actividad física no estructurada de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

**Planteamiento de la hipótesis Específica 3**

$H_0$ : No existe una relación positiva entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

$H_1$ : Existe una relación positiva entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**Nivel de significancia**

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

**Prueba estadística de Rho de Spearman****Tabla 21**

*Rho de Spearman entre Actividad Física y Condiciones de estudio*

			Variable1: Actividad Física	Condiciones de estudio
Rho de Spearman	Variable1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,697**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	19	19
	Condiciones de estudio	Coefficiente de correlación	,697**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Actividad Física y la dimensión Condiciones de estudio.

**Decisión:**

El P-valor es menor que la significancia ( $0,001 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

**Conclusión:**

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que la actividad física y las condiciones de estudio de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

**Planteamiento de la hipótesis Específica 4**

$H_0$ : No existe una relación positiva entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

$H_1$ : Existe una relación positiva entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**Nivel de significancia**

$0,05 = 5\%$  (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

**Prueba estadística de Rho de Spearman****Tabla 22**

*Rho de Spearman entre Actividad Física y Hábitos de estudio*

			Variable1: Actividad Física	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Variable1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,691**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	19	19
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,691**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Actividad Física y la dimensión hábitos de estudio.

**Decisión:**

El P-valor es menor que la significancia ( $0,001 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

**Conclusión:**

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que la actividad física y los hábitos de estudio de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

**Planteamiento de la hipótesis Específica 5**

$H_0$ : No existe una relación positiva entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

$H_1$ : Existe una relación positiva entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.

**Nivel de significancia**

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

**Prueba estadística de Rho de Spearman****Tabla 23**

*Rho de Spearman entre Actividad Física y Motivación*

			Variable1: Actividad Física	Motivación
Rho de Spearman	Variable1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,620**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	19	19
	Motivación	Coefficiente de correlación	,620**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	19	19

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Actividad Física y la dimensión Motivación.

**Decisión:**

El P-valor es menor que la significancia ( $0,005 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

**Conclusión:**

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que la actividad física y la motivación de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se relacionan positivamente.

**Planteamiento de la hipótesis Específica 6**

$H_0$ : No existe una relación positiva entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020

$H_1$ : Existe una relación positiva entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020

**Nivel de significancia**

0,05 = 5% (máximo porcentaje de error que se puede aceptar).

**Prueba estadística de Rho de Spearman****Tabla 24**

*Rho de Spearman entre Actividad Física y Resultado Académico*

		Variable1: Actividad Física		Resultado Académico
Rho de Spearman	Variable1: Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,496*
		Sig. (bilateral)	.	,031
		N	19	19
	Resultado Académico	Coefficiente de correlación	,496*	1,000
		Sig. (bilateral)	,031	.
		N	19	19

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**Nota:** Esta tabla muestra el resultado del análisis correlacional entre la variable Actividad Física y la dimensión Resultado académico.

**Decisión:**

El P-valor es menor que la significancia ( $0,031 < 0,05$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

**Conclusión:**

Al aceptar la hipótesis alterna se concluye que existe una relación positiva débil entre la actividad física y el resultado académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica.

#### 4.4. **Discusión**

Habiendo realizado el análisis de todas las datas estadísticas obtenidas en la investigación, en relación al objetivo general, se determinó que estadísticamente existe una relación positiva media entre la Actividad Física y Rendimiento Académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, a partir de este resultado se puede deducir que la relación entre estas dos variables se encuentran en término medio, que significa que éstas no se han desarrollado en su plenitud y a profundidad, y favorecer poco a la formación integral de los estudiantes. En este sentido el desarrollo posterior de estas dos variables será fundamentales en la formación inicial del docente de educación física, los cuales deben potencializarse y desarrollarse de forma conjunta, ya que una está relacionada con la otra y se benefician mutuamente.

Estos resultados coinciden con otros estudios realizados recientemente en relación a la actividad física y el rendimiento académico, como los realizados por Aguiar (2021) y Campojo (2018), cuyos resultados de los análisis estadísticos confirman también que existe una relación significativa y moderada entre la actividad física y rendimiento académico. En los resultados del estudio de Aguiar, se puede evidenciar que el valor de significancia (sig.) es de 0,008 y es menor a 0,05 determinado por la investigación, asimismo, el valor de correlación Spearman ( $\rho$ ) es 0,439 que se interpreta como una correlación positiva moderada. Mientras que en el estudio de Campojo, los resultados también son muy similares el valor de significancia es de con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), y el valora de Rho de Spearman, de  $\rho = ,437^{**}$  interpretándose también una relación moderada relación entre las variables.

Por otro lado, también, se ha encontrado diferencias con los estudios de Zea (2021) y Puella (2017), cuyos análisis estadísticos confirman que no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Zea llegó a la conclusión de acuerdo acuerdo al chi cuadrada empleada cuyo resultado obtenido es igual a 0.445 lo cual implica que no existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento

académico. Finalmente, Puella, halló un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto afirma que no encontró ninguna relación entre la actividad física y rendimiento académico tal como se propone en la hipótesis planteada que pueda estar condicionada por factores como la poca población de estudio en las que se recogió la información.

Por tanto, estos resultados diferenciados, nos sugieren a revisar las variables y dimensiones de estudio, ya que es de conocimiento, tanto la actividad física como el rendimiento académico son conceptos multidimensionales y que su comprensión integral defiere por las diferentes posiciones de los estudios realizados respecto a cada uno de ellos. En este sentido, será necesario también hacer las comparaciones de las dimensiones estudiadas en cada investigación revisada y comparada con el presente estudio.

Sin embargo, por las fuentes bibliográficas revisadas, es posible afirmar sobre la influencia positiva de la actividad física en relación al rendimiento académico, afirmación que podemos corroborar con el planteamiento de (McLennan y Thompson, 2015, p. 25), quienes señalan que “si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que, si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. Por otro lado también, coinciden con las declaraciones de los investigadores James Pollatschek y Frank Hagen que señalan que la realización diaria de ejercicios físicos en las clases de educación se refleja en un progreso del aspecto motriz, mejor rendimiento académico y un comportamiento o predisposición favorable hacia la escuela a diferencia de sus compañeros que no realizan con frecuencia o a diario ejercicios físicos. El ejercicio aeróbico y otras formas de “ejercicio de fortalecimiento” pueden tener beneficios mentales duraderos. El secreto es que el ejercicio físico por sí solo parece provocar una rápida respuesta de adrenalina y una rápida recuperación. Dicho de otro modo, trabajando el cuerpo, preparamos mejor nuestro cerebro para responder con rapidez a los retos que se

presentan. Cantidades moderadas de ejercicio, tres veces por semana, veinte minutos diarios, pueden tener efectos beneficiosos. (p. 124).

En cuanto a los dos primeros objetivos específicos, se ha encontrado que la relacionan de la variable rendimiento académico y las dimensiones de: actividades físicas estructuradas y actividades físicas no estructuradas de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, se encuentran en una correlación positiva considerable, del cual podemos deducir y señalar que tanto el rendimiento académico y la práctica de actividades son notables, enfatizándose mayor influencia en las actividades físicas no estructuradas, que son las que se realizan espontáneamente durante las actividades diarias en los hogares, el trabajo o en los momentos de ocio o tiempo libre. Como consecuencia es importante profundizar la promoción de la práctica de las actividades físicas estructuradas dentro del desarrollo de la formación inicial docente.

Finalmente, como futuras líneas de investigación consideramos importante ampliar el estudio de la actividad física y rendimiento académico desde una perspectiva del nivel investigación explicativa, sería también interesante hacer un estudio sobre los problemas del bajo rendimiento académico. Asimismo, incorporar en la investigación en el campo de la Educación Física temas vinculados a la neuroeducación física y la epistemología de la educación física, que son dos temas olvidados y muy poco investigados en la formación inicial y desarrollo docente.

#### 4.5. Conclusiones

**Primero:** En relación al objetivo general, se concluye que existe una correlación positiva media igual a 0,740, entre la Actividad Física y Rendimiento Académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020. (Sig.=0,005 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 18.

**Segundo:** En relación al objetivo específico 1, existe una correlación positiva considerable igual a 0,611, entre en el rendimiento académico y la actividad física estructurada de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,005 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 19.

**Tercero:** En relación al objetivo específico 2, existe una correlación positiva considerable igual a 0,655, entre en el rendimiento académico y la actividad física no estructurada de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,002 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 20.

**Cuarto:** En relación al objetivo específico 3, existe una correlación positiva considerable igual a 0,697, entre en la actividad física y las condiciones de aprendizaje de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,001 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 21.

**Quinto:** En relación al objetivo específico 4, existe relación una correlación positiva considerable igual a 0,691, entre en la actividad física y los hábitos de estudio de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,001 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 22.

**Sexto:** En relación al objetivo específico 5, existe una correlación positiva considerable igual a 0,620, entre en la actividad física y motivación de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,000 <  $\alpha$ =0,05). Tabla 23.

**Séptimo:** En relación al objetivo específico 6, existe una correlación positiva media igual a 0,496, entre en la actividad física y los resultados académicos de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica. (Sig.=0,031  $<\alpha=0,05$ ).

Tabla 24.

#### 4.6. Recomendaciones

**Primero:** El IESPP de Educación Física de Huancavelica, debe elaborar e implementar programas de actividades físicas y deportivas obligatorios que contribuya a fortalecer permanentemente el rendimiento físico de los estudiantes de formación inicial docente, a fin de favorecer al mantenimiento de la buena salud, físico, mental, emocional, así como mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

**Segundo:** El IESPP de Educación Física de Huancavelica, debe elaborar e implementar programas de capacitación para los docentes y estudiantes en temáticas vinculadas a las neurociencias, neuroeducación, neurodiversidad, vinculados a la actividad física, celebrando convenios en los diferentes niveles del sector educativo y las instituciones de educación superior.

**Tercero:** Motivar en los docentes, estudiantes, especialistas y otros a emprender la realización de investigaciones vinculadas con los temas de neurociencia, neuroeducación física, neurodiversidad, para mejorar la formación y rendimiento académico de los estudiantes.

**Cuarto:** Fortalecer en los docentes formadores de formadores capacidades en el manejo de estrategias de aprendizaje basados en la actividad física y el juego que combine con las estrategias AB (Aprendizaje Basado), como el AB en problemas, AB en proyectos, AB en el juego, entre otros, para fortalecer la Formación Inicial del Docente de Educación Física, donde prime la práctica y promoción de la actividad física y deportiva, desde el enfoque de la corporeidad y la motricidad.

## Referencias bibliográficas

- Abalde, N. (2021). *Actividad física y alimentación en adolescentes y su influencia en el rendimiento académico*. España: Universidad de Vigo.
- Aguiar, J. J. (2021). *Influencia de actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una Institución Educativa, Bolívar, 2021*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Ander, E. (2011). *Aprender a investigar. Nociones básicas de la investigación social*. Argentina: Editorial Brujas.
- Antonio V. (1935). Metabolismo Basal. *Medica Hondureña*, 240-248. Obtenido de <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/1935/pdf/A5-3-1935-1.pdf>
- Árias, J. L. (2020). *Técnicas e Instrumentos de Investigación Científica*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.
- Aznar, S., & Webster, T. (2013). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Grafo, S.A. Obtenido de <https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Bernaola, K. J. (2021). *La actividad física en la productividad laboral de los trabajadores de un gobierno local Lima Este*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Bolívar, J., & Méndez, E. M. (2016). *Diccionario. Educación Física y Deportes*. Ecuador: Editorial Ibarra.

- Bravo, F., & etal. (2018). *Fenómeno de Bajo Rendimiento Académico*. . Proyecto ACACIA.
- Brescia, A. C. (2017). *¡A moverse!. Guía de Actividad Física*. Uruguay: Ministerio de Salud, Uruguay.
- Cabrera , M., García, E., Alberto , L., & Hernandes . (2008). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. International Journal of Psychology and. Obtenido de <http://www.ijpsy.com/volumen8/num3/213.html>
- Campojo Andazabal, L. (2018). *La actividad física y elrendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Lima: Universidad César vallejo.
- Cárdenas, O., & Otondo, M. (2018). Rendimiento académico en Anatomía Humana en estudiantes de kinesiología. Aproximación a sus causas y efectos. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 1-12.
- Carpio, L. (2014). Factores Biológicos Que Influyen en El Aprendizaje. *psicologia descripcion completa*, 4. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/248330825/Factores-Biologicos-Que-Influyen-en-El-Aprendizaje>
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la Investigación Científica*. Perú: San Marcos.
- Castillo, D. M., González, R. V., & Olaya, A. (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario Florida. *Revista colombiana de cardiología*, 131-137.
- Chacon, R., Zurita, F., Ramírez, I., & Castro, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 1-9.

- Clemente, & Ventura. (2013). *la actividad física para prevenir la obesidad en alumnos del 5° de la I.E. "tupac amaru II" del centro poblado de huachua paucara/acobamba huancavelica*. I.S.P.P.E.F.H, Hancavelica.
- Contreras, F. A., Espinosa, M., & Moya, E. (2022). *El Manual de Actividades Prácticas en Fisiología del Ejercicio*. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Dimas, J. L. (2006). Relación entre al actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de UANL. *Tesis*. Universidad Autònoma de Nuva Leon, Nueva Leon- Mexico.
- Figuera, C. (2004). Rendimiento academico: tipos de rendimiento academico. Obtenido de file:///D:/proyecto%20de%20tesis/carlos%20figueroa\_unlocked.pdf
- Garay, C. (2014). *Inteligencia emocional y su relacion con el rendemiento academico de los estudiantes del 6to ciclo de la facultad de educacion de la UNMSM*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4015/Garay\\_fc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4015/Garay_fc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Giner, I. (2017). *Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares*. España: Universidad de Alicante.
- Gonzales, Oseda, Ramírez, & Gave. (2014). *Cómo aprender y enseñar investigación*. PERÚ.
- Grasso, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Revista Educación*, 87-102.
- Guillén, J. (2018). Beneficios cognitivos de la Actividad Física: Bueno para el corazón, bueno para el cerebro. En F. Alarco, & e. al, *Neurociencia, Deporte y Educación* (págs. 54-73). España: Edición, Wanceulen Editorial .

- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Ruta Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: McRraw-Hill Interamerica. Editores, S.A. de C. V.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernandez, R., Fernández, C., & Batista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodoogía de la Invstigación. Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Caracas: Quirón Ediciones.
- Ibarra, L. M. (2003). *Aprendo mejor con la Gimnasia Cerebral*. Garnik Ediciones.
- Jense, E. (2010). *Cerebro y aprendizaje: Competencias e implicancia educativas*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.
- Landeros, P. e. (2018). Índice de Masa Corporal y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Respyn. Revista Salud Pública y Nutrición* , 34-40.
- Learreta, B., & Ruano, K. (2021). *El cuerpo enra en la clase. Presencia del movimiento en las aulas para mejorar el aprendizaje*. Madrid: Narcea S.A Ediciones.
- Lopez, P. y. (2017). "Relación entra la activiad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/MX-P "Seños de Agonía" Ayacucho – 2017. Universidad Nacionl San Cristobal de Huamanga , Ayacucho. Obtenido de [http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3134/TESIS%20EF41\\_Puc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3134/TESIS%20EF41_Puc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martínez, V. (1996). Factores determinantes del rendimiento académico en Enseñanza Media. *Revista de la psicología de la educación*, 79-90.

- Maureira, F. (2018). *Principios de Neuroeducación Física. Lanueva ciencia del ejercicio físico*. España: Editado por Bubok Publishing SL.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*. Gran Bretaña: UNESCO.
- MIDEP. (2019). *Plan Nacional de Recreación. Estilos de vida y recreación*. Colombia: Gama Changers.
- MINEDU. (2016). *Programación Curricular de Educación Secundaria*. Lima: MINEDU. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Monrroy Uarac, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile*. Universidad Austral De Chile, Valdivia. Obtenido de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Morales, L. A. (2016). Rendimiento Académico. *Revista de humanidades, tecnología y ciencia*, 1-5.
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico. *REICE. Revista Iberoamericana sobre*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico. Concepto, investigación y desarrollo. *REICE*, 1-14.
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Placios, J. J., & Romero, h. E. (2018). *Medollogía de la Investigación. Cuantitativa-cualitativa y Redacción de Tesis*. Bogotá: DGP Editores SAS.

- Olaya, Z. (2013 ). *Causas de la desintegración familiar y sus consecuencia en el rendimiento escolar y conducta de las alumnas de segundo año de la institución educativa nuestra señora de fatima de piura*. Universidad De Piura, Piura. Obtenido de [rhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/1818/MAE\\_EDUC\\_110.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://rhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/1818/MAE_EDUC_110.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- OMS. (26 de Novimebre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). *Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (OMS).
- OPS. (2019). *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Ortiz, F. G. (2007). *La Entrevista de Investigación en las Ciencias Sociales*. México: Limusa Noriega Editores.
- Otero, V. (2021). *Rendimiento escolar y formación integral*. Barcelona: Ediciones OCTAEDRO, S. L.
- Pascual, Á. -F. (2019). *El cerebro que cura*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Paytán, Y. G. (2021). *Rendimiento Escolar y Desajuste Emocional en los Niños del Tercer Grado de la I.E. N° 36004 “La Victoria De Ayacucho” del Distrito de Ascensión – Huancavelica*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Relación entre la actividad física regular y el rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile*. (2011). Valdivia-Chile. Obtenido de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>

- Reloba, S., & etal. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de la medicina del deporte*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>, 1-7.
- Reyes, E. (2022). *Metodología de la Investigación Científica. Desde una propuesta de investigación hacia la reflexión de los sujetos y prácticas de la indagación*. Estados Unidos de América: Page Publishing INC.
- Rodríguez, D. D., Ordoñez, R. E., & Hidalgo, M. E. (2021). Determinantes del rendimiento académico de la educación media en el Departamento de Nariño, Colombia. *Lecturas de economía*, 87-126.
- Rojas, R. A. (2018). *Rendimiento Académico de Estudiantes en el Área de Matemática de la Institución Educativa*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Sarmiento, A. (2014). *Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa vanegas del Municipio de Lebrija, Santander - Colombia*. Lima. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/514/SARMIENTO%20TIRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soares, A., Guisande, A., Diniz, A., & Almeida, L. (2006). *Construcción y validación de un modelo multidimensional de ajuste de los jóvenes al contexto universitario*. *Psicothema*. Obtenido de <http://www.uniovi.es/reunido/index.php/PST/article/view/8501>
- Tamayo, M. (1999). *La investigación*. Santa Fé de Bogotá: Rfo. Editores Ltda.
- Touron, J. (1985). La predicción del rendimiento académico: procedimientos, resultados e implicaciones. *Revista Española de Pedagogía*, 474-495.
- Touron, J. (1985). La predicción del rendimiento académico: procedimientos, resultados e implicaciones. *Revista Española de Pedagogía*, 473-495.

Trejo, J. L., & Sanfeliu, C. (2020). *Cerebro y ejercicio*. Madrid: © CSIC.

Valdivia, P., Farias, C., Espoz, Sebastián, & Sánchez, M. (2020). La Metodología del Juego en el Área de Educación Física. *Investigación Educativa e Inclusión. Retos actuales en la sociedad del siglo XXI*, 193-203.

Vidarte, V. s. (25 de Abril de 2011). Actividad Física. Boyaca, Colombia. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Wiedenhofer, H. (2013). *Pruebas no paramétricas para las ciencias agropecuarias*. Venezuela: © Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas INIA.

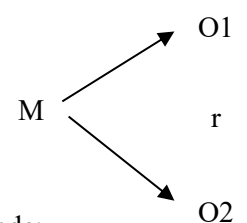
Zea, W. (2021). *Relación de la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Santa Rosa de la ciudad de Puno, 2019*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.

## Anexos

### Matriz de consistencia

TITULO: Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020

Autores: Crispín Alfonso, Gilber y Palomino Vargas, Fanny Ismena

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable/Dimensiones	Metodología
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de</li> </ol>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Establecer la relación la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</li> <li>Establecer la relación entre la actividad física estructurada y el rendimiento académico de</li> </ol>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe una relación directa entre la actividad física y rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Existe una relación directa entre la actividad física no estructurada y el rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</li> <li>Existe una relación directa entre la actividad física estructurada y el</li> </ol>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p><b>Actividad física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad Física Estructurada</li> <li>Actividad Física No Estructurada</li> </ul> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p><b>Rendimiento académico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Condiciones de estudio</li> <li>Hábitos de estudio</li> <li>Motivación</li> <li>Resultados académicos</li> </ul>	<p><b>Tipo</b></p> <p>Descriptivo</p> <p><b>Nivel</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño</b></p>  <p>Donde:</p> <p>M: Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica</p> <p>O1: Hábitos de Actividad física</p> <p>R: Relación</p> <p>O2: Rendimiento académico</p> <p><b>Población</b></p>

<p>Educación Física – Huancavelica, 2020?</p> <p>3. ¿Qué relación existe entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</p> <p>4. ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</p> <p>5. ¿Qué relación existe entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</p> <p>6. ¿Qué relación existe entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020?</p>	<p>los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>3. Establecer la relación las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>4. Establecer la relación entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>5. Establecer la relación entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>6. Establecer la relación entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP</p>	<p>rendimiento académico de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>3. Existe una relación directa entre las condiciones de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>4. Existe una relación directa entre los hábitos de estudio y la actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>5. Existe una relación directa entre la motivación y actividad física de los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.</p> <p>6. Existe una relación directa entre los resultados académicos y actividad física de los estudiantes</p>		<p>Estudiantes del del IESPP de Educación Física – Huancavelica</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>19 estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica</p> <p><b>Muestreo</b></p> <p>No probabilístico censal</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Se empleará la encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Se elaborará un cuestionario de encuesta tipo escala Likert para medir las dos variables, actividad física y rendimiento académico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalidad: Determinar la relación entre actividad física y rendimiento académico.</li> <li>• Número de ítems: 20</li> <li>• Ámbito de aplicación: IESPP de Educación Física – Huancavelica.</li> <li>• Confiabilidad: Alfa de Cronbach</li> <li>• Validez: Juicio de expertos</li> </ul>
---	--	---	--	--

	de Educación Física – Huancavelica, 2020.	del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.		<b>Métodos de análisis de datos</b> El procesamiento y análisis de datos recogidos, se realizará utilizando los conceptos y herramientas propios del análisis descriptivo y correlacional, haciendo uso programa estadístico SPSS-26. La contrastación de hipótesis se realizará mediante la Prueba Rho de Spearman.
--	---	---	--	--

## Resolución Directoral de Aprobación del Proyecto de Investigación



### **RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 051 -2020-DIESPPEFH-DREH**

Huancavelica, 31 diciembre de del 2020

Visto, el Acta No. 002-2020-ERTI-IESPPEFH-DREH, del 23-12-2020 y el Informe N°005-2020-AII-IESPPEFH/DREH, presentado por el Jefe del Área de Investigación e Innovación, mediante el cual informa los resultados de la Revisión y Evaluación del Proyecto de Investigación titulado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE DEL IESPP DE EDUCACIÓN FÍSICA", en la que señala, que los docentes revisores/evaluadores, han Valorado y Dictaminado, que el Proyecto de Investigación en mención, ha sido APROBADO POR UNANIMIDAD y por tal procede la Autorización para su Ejecución.

Visto, asimismo los documentos que adjunta, que acredita y evidencia la veracidad de la revisión y evaluación del citado proyecto de investigación.

#### **CONSIDERANDO:**

Que, es función de la Dirección del IESPP Educación Física - Huancavelica, Aprobar, Autorizar y Dar Conformidad los procesos de ejecución y sustentación de Trabajos de Investigación motivo de titulación, y,

De conformidad con la, Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes, la Resolución Directoral N° 0592-2010-ED, Normas Nacionales para la Titulación y otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, el Reglamento para Optar el Título Profesional en los Institutos de Educación Superiores Pedagógico y demás normas vigentes,

#### **SE RESUELVE:**

**Primero: Aprobar** el Proyecto de Investigación Titulado: "ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE DEL IESPP DE EDUCACIÓN FÍSICA", presentado por los estudiantes: CRISPIN ALFONSO, GILBER y PALOMINO VARGAS, FANY ISMENA.

**Segundo: Autorizar** la Ejecución del Proyecto de Investigación conducente a la Titulación como Profesor de Educación Física. Asignándole como Asesor al Mg. Ezequiel Gaspar Ccora

**Tercero: Nominar** la Disciplina Deportiva de los estudiantes:

CRISPIN ALFONSO, GILBER: Gimnasia Educativa

PALOMINO VARGAS, FANY ISMENA: Gimnasia Deportiva

**Cuarto: Nominar** a los formadores que se citan a continuación, como Jurados para la Revisión y Evaluación del Informe y Sustentación del Trabajo de Investigación:

Presidente : Mg. WALTER TORRES HILARIO

Secretario : Mg. LUIS ALBERTOTORRES INGA

Vocal : Mg. VICTOR JUAN DE DIOS HUAYLLANI PALOMINO

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,**

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

## Resolución Directoral de Autorización de Ejecución del Proyecto de investigación



### **Resolución Directoral N° 03 -2021-DIR-IESPPEFH-DREH**

Huancavelica, 29 de marzo de 2021.

Visto, la solicitud de Autorización para la ejecución y aplicación de instrumentos de recojo de información del proyecto de Investigación: "Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020", presentado por los ex estudiantes: CRISPIN ALFONSO, Gilber y PALOMINO VARGAS, Fany Ismena, asimismo los documentos adjuntados: RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 051 -2020-DIESPPEFH-DREH, que aprueba el Proyecto de Investigación y la reprogramación de actividades para la ejecución del mismo, que acreditan y evidencia la veracidad de la revisión, evaluación y aprobación del citado proyecto de investigación.

#### **CONSIDERANDO:**

Que, es función de la Dirección del IESPP de Educación Física - Huancavelica, Aprobar, Autorizar, Monitorear, Evaluar y Dar Conformidad los procesos de ejecución y sustentación de Trabajos de Investigación motivo de titulación, y,

De conformidad con la, Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes y su reglamento aprobado con Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU, la Resolución Ministerial N° 441-2019-MINEDU, Lineamientos Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógica públicos y privados, el Reglamento de Investigación y titulación Institucional y demás normas vigentes,

#### **SE RESUELVE:**

**Primero: Autorizar** la Ejecución del Proyecto de Investigación Educativa Básica Titulado: "Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020", presentado por los ex estudiantes: CRISPIN ALFONSO, Gilber y PALOMINO VARGAS, Fany Ismena de la Promoción 2020, en el IESPP de Educación Física – Huancavelica durante el año 2021.

**Segundo: Autorizar** la aplicación de los instrumentos de recojo de información en la muestra de estudios conformado por los estudiantes del VII Ciclo 2020 de Formación Inicial Docente en el IESPP de "Educación Física" – Huancavelica.

**Cuarto: Encargar** al jefe de la Unidad de Investigación realizar el monitoreo y seguimiento pertinente a fin de que se garantice el cumplimiento de objetivos y la buena marcha del desarrollo de la investigación en la institución.

**Regístrese, Comuníquese, Cúmplase y Archívese,**

Aes/dir



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

# Elaboración del cuestionario 1: Actividad Física en Google formulario

This screenshot shows the first section of a Google Form. The title is "Cuestionario sobre Actividad Física". Below the title, there is a paragraph explaining the purpose of the questionnaire: to identify physical activity habits in initial teacher education students at IESPP Huancavelica. It states that the information is confidential and will be used for statistical purposes. The form is currently on "Sección 1 de 3". A question titled "Ciclo Académico" is visible, with a text input field for a short answer.

Sección 1 de 3

## Cuestionario sobre Actividad Física

El presente cuestionario tiene como objetivo identificar los hábitos de actividad física en los estudiantes de formación inicial docente del IESPP de Educación Física – Huancavelica. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán para obtener resultados generales. Los mismos que serán utilizados para obtener datos estadísticos a los propósitos de la investigación: "Actividad Física y Rendimiento Académico en Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020". Por lo que te solicitamos responder los ítems que se describen a continuación con bastante sinceridad.

### Ciclo Académico

Texto de respuesta corta

This screenshot shows the second section of the Google Form. The title is "Actividad Física Estructurada". The text explains that respondents will find a series of statements to evaluate their structured physical activity practice and that they should mark their appreciation on a scale from 1 (Never) to 5 (Always). The form is on "Sección 2 de 3". A question asks: "1. ¿Planificas la actividad física con metas claras adaptando a tus cualidades y capacidades físicas?". It includes five radio button options: "Nunca", "Rara vez", "Algunas veces", "Casi siempre", and "Siempre".

Sección 2 de 3

## Actividad Física Estructurada

A continuación, encontrará una serie de enunciados que permiten evaluar la práctica de la Actividad Física Estructurada. Por favor marque con un aspa (x) su apreciación en cada uno de ellos. Responda de acuerdo a la siguiente escala: (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre

1. ¿Planificas la actividad física con metas claras adaptando a tus cualidades y capacidades físicas?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

## Respuestas al cuestionario 1: Actividad Física en Google formulario

The screenshot shows a Google Sheets spreadsheet with the following columns: Marca temporal, Ciclo Académico, Sexo, Edad, Estado civil, ¿Recibes beca de estudios?, ¿Trabajas mientras estudias?, 1. ¿Planificas la actividad física con metas claras adaptando a tus cualidades y capacidades físicas?, 2. ¿Organizas progresivamente las actividades físicas, de acuerdo a tu evolución personal?, 3. ¿Organizas adecuadamente su tiempo libre para realizar actividades físicas?, 4. ¿Previs los elementos, materiales y equipos para favorecer la práctica de la actividad física?, 5. ¿Promueves la participación de su entorno familiar y comunidad en la práctica de la actividad física?, and 6. ¿Promueves la participación de su entorno familiar y comunidad en la práctica de la actividad física?.

1	Marca temporal	Ciclo Académico	Sexo	Edad	Estado civil	¿Recibes beca de estudios?	¿Trabajas mientras estudias?	1. ¿Planificas la actividad física con metas claras adaptando a tus cualidades y capacidades físicas?	2. ¿Organizas progresivamente las actividades físicas, de acuerdo a tu evolución personal?	3. ¿Organizas adecuadamente su tiempo libre para realizar actividades físicas?	4. ¿Previs los elementos, materiales y equipos para favorecer la práctica de la actividad física?	5. ¿Promueves la participación de su entorno familiar y comunidad en la práctica de la actividad física?	6. ¿Promueves la participación de su entorno familiar y comunidad en la práctica de la actividad física?
2	2/07/2021 18:10:48		Mujer	35	Soltero	No	SI	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Ra
3	10/07/2021 9:46:52		Mujer	25	Soltero	No	NO	Algunas veces	Rara vez	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Al
4	10/07/2021 11:19:07		Hombre	30	Conviviente	No	SI	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Al
5	10/07/2021 13:22:12		Hombre	5.	Soltero	No	NO	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nu
6	10/07/2021 13:51:59		Hombre	32	Soltero	SI	SI	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Al
7	10/07/2021 15:02:32		Mujer	28	Soltero	No	SI	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Al
8	15/07/2021 18:12:45		Hombre	30	Conviviente	No	SI	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Ca
9	15/07/2021 18:18:00		Mujer	22	Soltero	No	NO	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Al
10	15/07/2021 18:22:35		Mujer	23	Soltero	No	NO	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Al
11	15/07/2021 18:23:47		Hombre	43AÑOS	Soltero	No	SI	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Si
12	15/07/2021 18:23:47		Hombre	23	Soltero	No	NO	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Al
13	16/07/2021 22:13:39		Mujer	27	Conviviente	No	SI	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre, Siempre	Casi siempre	Ca
14	21/07/2021 13:59:06		Mujer	22	Conviviente	No	SI	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Ca
15	21/07/2021 13:59:54		Hombre	28	Soltero	No	SI	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Al
16	21/07/2021 14:00:09		Hombre	33	Casado	No	SI	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Rara vez	Rara vez	Al
17	21/07/2021 14:00:19		Hombre	23	Conviviente	No	SI	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Ra

## Base de datos del cuestionario 1: sobre datos de Actividad Física.

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following structure: Variable: Actividad Física. Dimensiones: Actividad física estructurada and Actividad física no estructurada. Items: 1 to 24. Estudiantes: Est.1 to Est.10. The data matrix contains numerical values from 1 to 4.

1	Variable:	Actividad Física																							
2	Dimensiones	Actividad física estructurada												Actividad física no estructurada											
3	Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
4	Estudiantes																								
5	Est.1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
6	Est.2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	
7	Est.3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	
8	Est.4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	
9	Est.5	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
10	Est.6	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	
11	Est.7	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	Est.8	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
13	Est.9	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	
14	Est.10	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	

# Aplicación del cuestionario 1: sobre Actividad Física. En internet.

The screenshot shows a Gmail interface with the following details:

- Search:** in:sent
- Left Sidebar:** Includes 'Redactar', 'Recibidos' (326), 'Destacados', 'Pospuestos', 'Enviados', 'Borradores' (20), 'Unwanted', 'Más', 'Meet' (Nueva reunión, Unirse a una reunión), and 'Hangouts' (fany ismena).
- Email Header:** 'ECUESTA DE OPINION SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO' (Received x), dated 'vie, 2 jul 22:22'.
- Sender:** fany ismena palomino vargas <ismenapv1@gmail.com>
- Body Text:**
  - Location: Huancavelica, 02 de julio del 2021.
  - Subject: De nuestra mayor con sideración
  - Salutation: Estimados compañeros de estudio del VIII ciclo 2021.
  - Introduction: Reciban el saludo afectuoso de FANY ISMENA PALOMINO VARGAS Y GILBER CRISPIN ALFONSO estudiantes de la promoción 2020.
  - Purpose: El motivo de la presente es solicitar a cada uno de ustedes su apoyo a la implementación de nuestro trabajo de Investigación: Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020, contestando a los cuestionarios virtuales que adjuntamos, cuyos resultados serán empleados única, exclusivamente y confidencialmente para los propósitos de la citada investigación.
  - Questionnaires:
    - Cuestionario 1: sobre hábitos de Actividad Física (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAInQLScJe5los8BCG-eFm6kHttNcv5uQBfNwirGfuV80VtIe6Znaww/viewform>)
    - Cuestionario 2: sobre Rendimiento Académico (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAInQLSfVvLCSBHaIpreE5i0402nkmIGi2e0HFTvG11mvNHvVcR4w/viewform>)
  - Closing: Esperando su valioso apoyo, les hacemos llegar nuestro más sincero agradecimiento.
  - Signature: Fany Ismena Palomino Vargas y Gilber Crispin Alfonso Investigadores.

The bottom of the image shows a Windows taskbar with the search bar 'Escribe aquí para buscar', several application icons, and a system tray displaying 'ESP' and the date '08:52 23/09/2021'.

## Elaboración del cuestionario 2: Rendimiento Académico en Google formulario

The screenshot shows a Google Form titled "Cuestionario sobre Rendimiento Académico". The form is displayed in a browser window with multiple tabs open. The form's header features an illustration of books on a shelf. Below the title, there is a paragraph explaining the purpose of the questionnaire: to identify dimensions and indicators of academic performance for initial teacher training students at IESPP de Educación Física - Huancavelica. It states that the information is confidential and used for general statistical purposes. The form is set to be mandatory and is currently empty, with a "Ciclo Académico \*" field visible at the bottom.

**Cuestionario sobre Rendimiento Académico**

El presente cuestionario tiene como objetivo identificar las dimensiones e indicadores asociadas con el rendimiento académico de los estudiantes de formación inicial docente del IESPP de Educación Física – Huancavelica. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán para obtener resultados generales, los mismos que serán utilizados para obtener datos estadísticos a los propósitos de la investigación: "Actividad Física y Rendimiento Académico en Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020". Por lo que te solicitamos los ítems que se describen a continuación con bastante sinceridad.

ismenapv1@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

Ciclo Académico \*

The screenshot shows a Google Form titled "Condiciones de estudio", which is the second section of a five-part questionnaire. The form is displayed in a browser window with multiple tabs open. The form's header features an illustration of books on a shelf. Below the title, there is a paragraph explaining the purpose of the questionnaire: to identify dimensions and indicators of academic performance for initial teacher training students at IESPP de Educación Física - Huancavelica. It states that the information is confidential and used for general statistical purposes. The form is set to be mandatory and is currently empty, with a "Ciclo Académico \*" field visible at the bottom.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

**Sección 2 de 5**

**Condiciones de estudio**

A continuación, encontrará una serie de enunciados que permiten conocer las condiciones en las que realizas tus estudios. Por favor marque con un aspa (x) su apreciación en cada uno de ellos. Responda de acuerdo a la siguiente escala: (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre

1. Dispongo de un ambiente de estudio debidamente amoblado y organizado para realizar mis estudios. \*

Nunca

Rara vez

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

## Respuestas al cuestionario 2: Rendimiento Académico en Google formulario

The screenshot shows a Google Sheets spreadsheet with the following columns: Marca temporal, Ciclo Académico, Edad, Sexo, Estado civil, ¿Recibe beca de estudios de la institución?, ¿Trabajas mientras estudias?, 1. Dispongo de un ambiente de estudio debidamente amobliado y organizado para realizar mis estudios., 2. Estudio en un lugar donde no se oye ruidos con buena iluminación, temperatura y ventilación adecuada., 3. Tengo a disposición recursos y materiales necesarios para realizar mis estudios y tareas académicas dentro de la institución., 4. Tengo acceso a recursos y herramientas digitales, necesarias para realizar mis estudios y tareas académicas., 5. Cuento con los planes de estudio, guías de aprendizaje y material bibliográfico necesario para realizar mis estudios., 6. Tengo claridad de los propósitos de aprendizaje que persigo cada curso y relación con otros cursos.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Marca temporal	Ciclo Académico	Edad	Sexo	Estado civil	¿Recibe beca de estudios de la institución?	¿Trabajas mientras estudias?	1. Dispongo de un ambiente de estudio debidamente amobliado y organizado para realizar mis estudios.	2. Estudio en un lugar donde no se oye ruidos con buena iluminación, temperatura y ventilación adecuada.	3. Tengo a disposición recursos y materiales necesarios para realizar mis estudios y tareas académicas dentro de la institución.	4. Tengo acceso a recursos y herramientas digitales, necesarias para realizar mis estudios y tareas académicas.	5. Cuento con los planes de estudio, guías de aprendizaje y material bibliográfico necesario para realizar mis estudios.	6. Tengo claridad de los propósitos de aprendizaje que persigo cada curso y relación con otros cursos.
4	10/07/2021 9:59:21			25 Mujer	Soltero	NO	NO	Casi siempre	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
5	10/07/2021 11:28:33			30 Hombre	Conviviente	NO	SI	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
6	10/07/2021 13:57:55			32 Hombre	Soltero	NO	SI	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
7	10/07/2021 15:08:59			28 Mujer	Soltero	NO	SI	Rara vez	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces
8	12/07/2021 16:19:09			40 Hombre	Soltero	NO	SI	Rara vez	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces
9	15/07/2021 18:17:26			30 Hombre	Conviviente	NO	SI	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre
10	15/07/2021 18:23:19			22 Mujer	Soltero	NO	NO	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces
11	15/07/2021 18:27:35			23 Mujer	Soltero	NO	NO	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
12	15/07/2021 18:31:44		43 AÑOS	Hombre	Soltero	NO	SI	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
13	15/07/2021 18:32:00			23 Hombre	Soltero	NO	NO	Nunca	Nunca	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre
14	16/07/2021 22:11:38			27 Mujer	Conviviente	NO	SI	Casi siempre	Nunca	Nunca	Rara vez	Siempre	Siempre
15	21/07/2021 14:03:02			22 Mujer	Conviviente	NO	SI	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre
16	21/07/2021 14:04:51			18 Hombre	Soltero	NO	SI	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
17	21/07/2021 14:05:30			23 Hombre	Conviviente	NO	SI	Nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces
18	21/07/2021 14:06:07			21 Hombre	Soltero	NO	SI	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Algunas veces

## Base de datos del cuestionario 2: sobre rendimiento académico.

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following structure:

- Row 1:** Variable: Rendimiento Académico
- Row 2:** Dimensiones: Condiciones de estudio, Hábitos de estudio, Motivación
- Row 3:** Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26
- Row 4:** Estudiantes: Est.1, Est.2, Est.3, Est.4, Est.5, Est.6, Est.7, Est.8, Est.9, Est.10

Variable	Rendimiento Académico																									
Dimensiones	Condiciones de estudio							Hábitos de estudio															Motivación			
Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Estudiantes																										
Est.1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
Est.2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	
Est.3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Est.4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
Est.5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
Est.6	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	
Est.7	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	
Est.8	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	
Est.9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Est.10	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	

## Aplicación del cuestionario 2: sobre Rendimiento Académico, en internet.

WhatsApp x ECUESTA DE x Nueva pesta... x Conoce nues... x Solo Exit... x Publicar en F... x SIA - Sistem... x CRONOGRAM... x

mail.google.com/mail/u/2/#sent/KtbxLwHDizwdPrTSdRKLFTQcDddCKVwXGq

Aplicaciones Lenovo Voxox Free Calls SIAGIE Regístrate en Faceb... dm.edu Comunidad... Google Iniciar sesión Facebook Otros marcadores Lista de lectura

Gmail in:sent

1 de 33

**ECUESTA DE OPINION SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO** Recibidos x

fany ismena palomino vargas <ismenapv1@gmail.com> para quispecañalesn2, luis11ramos, elicita.vargas 98, redich.huancavelica, andersontorresquiapa8, quinchocarrascoedwin, rosyquispejemeja, newjoseph0, vargasleydo405, andrealuisa803, fe

Huancavelica, 02 de julio del 2021.

De nuestra mayor con sideración

Estimados compañeros de estudio del VIII ciclo 2021.

Reciban el saludo afectuoso de FANY ISMENA PALOMINO VARGAS Y GILBER CRISPIN ALFONSO estudiantes de la promoción 2020.

El motivo de la presente es solicitar a cada uno de ustedes su apoyo a la implementación de nuestro trabajo de investigación: Actividad Física y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII Ciclo del IESPPP de Educación Física – Huancavelica, 2020, contestando a los cuestionarios virtuales que adjuntamos, cuyos resultados serán empleados única, exclusivamente y confidencialmente para los propósitos de la citada investigación.

Cuestionario 1: sobre hábitos de Actividad Física  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScje5lps8BCq-eFmokHTNcv5uOBfNwirGFuV80VtIe6Znaww/viewform>

Cuestionario 2: sobre Rendimiento Académico  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVvLCSBHpIreE5i0402enkmJGj2g0HFTrYG1ImvNtVvCR4w/viewform>

Esperando su valioso apoyo, les hacemos llegar nuestro más sincero agradecimiento.

Fany Ismena Palomino Vargas y Gilber Crispin Alfonso  
Investigadores.

CRONOGRAMA D...pdf II CICLO- DOC (1).pdf Lista de cotejos\_IA...pdf Lista de cotejos\_IA...pdf IA5\_Sesión1-Induc...pdf Mostrar todo x

Escribe aquí para buscar

08:12 23/09/2021

## Validación de instrumentos de recojo de datos



### CARTA DE PRESENTACIÓN

Huancavelica, 11 de junio de 2021.

Señor:

Mg. MANUAL CONDORI CAPANI

Presente:

Asunto: Validación de instrumento, a través de Juicio de expertos

De nuestra especial consideración:

Por medio de la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de Fany Ismena, Palomino Vargas y Gilber, Crispín Alfonso, estudiantes del X Ciclo de Formación Inicial Docente del Programa de Educación Física del IESPP de Educación Física – Huancavelica. Seguidamente manifestarle que, como parte del desarrollo del trabajo de investigación motivo de titulación en el Programa Académico de Educación Física, estamos ejecutando el proyecto de investigación titulada: "Actividad Física y Rendimiento Académico en estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020".

Motivo por el cual sea elaborado el instrumento de recolección de datos, cuya aplicación requiere una previa validación a través de Juicio de Expertos, por lo que, conocedores de su trayectoria profesional y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicitamos su colaboración para evaluar y emitir su JUICIO DE EXPERTO, para la validación de los instrumentos: "Cuestionario de encuesta sobre hábitos de actividad física en estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica" y el "Cuestionario de encuesta sobre rendimiento Académico en estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica". Para cuyo efecto adjuntamos a la presente, la matriz de consistencia, matriz de instrumento y matriz de validación de instrumento.

Seguro de contar con su generoso apoyo le expresamos nuestro agradeciendo anticipado por su valiosa colaboración y aporte a la consecución de los objetivos de nuestra investigación; nos despedimos de usted reiterándole nuestro saludo y agradecimiento,

Atentamente;

  
GILBER CRISPIN ALFONSO  
Investigador

  
FANY ISMENA PALOMINO VARGAS  
Investigador

  
Mg. Manuel Condori Capani  
COD. MQQ. 1023279774

22-06-21

## Anexo 5

### Matriz de validación del instrumento 1

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de validación						Observaciones
				Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		
				Si	No	Si	No	Si	No	
Variable X Hábito de Actividad Física	Actividad Física Estructurada	Planifica la actividad física	1. ¿Planificas la actividad física con metas claras adaptando a tus cualidades y capacidades físicas?	X		X		X		
			2. ¿Organizas progresivamente las actividades físicas, de acuerdo a tu evolución personal?	X		X		X		
			3. ¿Organizas adecuadamente su tiempo libre para realizar actividades físicas?	X		X		X		
			4. ¿Preves los elementos, materiales y equipos para favorecer la práctica de la actividad física?	X		X		X		
		Organiza la actividad física	5. ¿Promueves la participación de su entorno familiar y comunidad en la práctica de la actividad física?	X		X		X		
			6. ¿Participas y apoyas la organización de actividades físicas y deportivas fuera del entorno educativo?	X		X		X		
			7. ¿Diagnósticas tu condición física antes iniciar con la realización de actividades físicas?	X		X		X		
			8. ¿Dosisas la realización de las actividades físicas tomando en cuenta la frecuencia e intensidad de trabajo?	X		X		X		
			9. ¿Realizas con regularidad y suficiente frecuencia las actividades físicas planificadas?	X		X		X		
Nombre de instrumento			Cuestionario para medir los hábitos de actividad física en los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.							
Objetivo General			Recoger información respecto a los hábitos de actividad física en los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.							
Dirigido a			Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.							
Autor/es			Crispín Alfonso, Gilber y Palomino Vargas, Fanny Ismena							

			10. ¿Realizas actividades físicas necesarias regulando el tiempo y niveles de intensidad para obtener beneficios saludables?	X					X	
	Monitorea su actividad física		11. ¿Monitoreas el cumplimiento de tus metas de realización de actividades físicas planificadas?	X					X	
			12. ¿Haces seguimiento de tu condición física durante la realización de las actividades físicas?	X					X	
			13. ¿Reprogramas las actividades físicas para cumplir tus metas programadas?	X					X	
	Evalúa su condición física		14. ¿Valoras los beneficios de la práctica de la actividad física en su estado de salud y condición física?	X					X	
			15. ¿Valoras tu condición física después del proceso de realización de actividades físicas?	X					X	
	Actividades físicas cotidianas.		16. ¿Prácticas actividades físicas de la vida cotidiana: caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse en bicicleta, patin, entre otras?	X					X	
			17. ¿Participas en las clases de educación física, además de deportes o actividades que se organiza en la comunidad?	X					X	
	Actividades físicas en el tiempo libre		18. ¿Participas en actividades o clases de salón como baile, gimnasia, aeróbicos, entre otros con el propósito de mantener o mejorar tu forma física?	X					X	
		Actividad física no estructurada	19. ¿Prácticas actividades deportivas o integra un equipo deportivo?	X					X	
			20. ¿Realizas caminatas y troles por el barrio, en el campo abierto para mantener o mejorar tu condición física?	X					X	
	Actividades físicas espontáneas		21. ¿Participas en juegos recreativos espontáneos en la calle en los barrios o escenarios deportivos?	X					X	
	Juegos deportivos y recreativos		22. ¿Compartes en familia la realización de juegos motores espontáneos, jardinería, limpieza del hogar, etc.?	X					X	
			23. ¿Prácticas deportes de su preferencia, al aire libre y con carácter recreativo?	X					X	
			24. ¿Participas en actividades deportivas recreativos organizadas instituciones educativas, municipios, entre otros?	X					X	

**RESULTADOS:**

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

Validez	Aplicable ( ) No aplicable ( ). Aplicable levantando observaciones ( ).	
Validado por	Apellidos y nombres	CONDORI CAPANI, MANUEL
	Título profesional/especialidad	PROFESOR DE BIOLOGIA Y QUIMICA
	Grado Académico	MAESTRO
	Teléfono	945730044
	DNI	23276774
	Mención	ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
	e-mail	mcandori1@hotmail.com

Lugar y fecha	Huancavelica, 24 de Junio de 2021
Firma:	 

Anexo 6

Matriz de validación del instrumento 2

Información sobre el instrumento	Nombre de instrumento		Items	Criterios de validación						Observaciones		
	Objetivo General	Dirigido a		Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y el ítem	SI	No	SI		No	
	Cuestionario para medir el rendimiento académico en estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.	Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.										
	Recoger información respecto al rendimiento académico en los estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.											
	Estudiantes del VII Ciclo del IESPP de Educación Física – Huancavelica, 2020.											
	Crispin Alfonso, Gilber y Palomino Vargas, Fanny Ismena											
Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Criterios de validación						Observaciones		
				Relación entre la variable y la dimensión	Relación entre la dimensión y el indicador	Relación entre el indicador y el ítem	SI	No	SI		No	
Variable Y Rendimiento Académico	Lugar de estudio en casa	Ambientes de estudios en el IESPP	1. Dispongo de un ambiente de estudio debidamente amoblado y organizado para realizar mis estudios. 2. Estudio en un lugar donde no se oyen ruidos con buena iluminación, temperatura y ventilación adecuada. 3. Tengo a disposición recursos y materiales necesario para realizar mis estudios y tareas académicas dentro de la institución. 4. Tengo acceso a recursos y herramientas digitales, necesarias para realizar mis estudios y tareas académicas. 5. Cuento con los planes de estudio, guías de aprendizaje y material bibliográfico necesario para realizar mis estudios. 6. Tengo claridad de los propósitos de aprendizaje que persigue cada curso y su relación con otros cursos. 7. Tengo apoyo y acompañamiento de mis docentes formadores para solucionar mis dificultades y lograr mis aprendizajes. 8. Me interesa informarme y orientar el desarrollo de las actividades académicas de acuerdo a lo planificado en el curso. 9. Me esfuerzo por realizar mis trabajos que evidencian el logro de los propósitos de aprendizaje de los cursos.									
	Condiciones de estudio	Condiciones básicas para estudiar										
	Hábitos de estudio	Actitud e interés por el estudio.										



	Razones de estudio en el programa.	29. Considero que los estudios que realizo me motivan y la ayudarán llegar lejos personal, social y profesionalmente.	X	X	X	
Resultados académicos	Desempeño académico.	30. Logro alcanzar mis competencias de aprendizaje, lo cual me provee de mayor interés en el estudio.	X	X	X	
		31. Logro alcanzar un buen rendimiento académico con calificaciones positivas y altas que se reflejan en mi buen desempeño.	X	X	X	
		32. Realizó desempeños que me permiten identificar y resolver problemas de la mi propia formación y del entorno.	X	X	X	

**RESULTADOS:**

Aspectos generales		Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario		X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.		X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia		X		
El número de ítems son suficientes para recoger los datos		X		
<b>Validez</b>	<b>Aplicable ( ) . No aplicable ( ) . Aplicable levantando observaciones ( ) .</b>			
<b>Validado por</b>	Apellidos y nombres	CONDORI CAPANI, Manuel		
	Título profesional/especialidad	PROFESOR DE BIOLOGIA Y QUIMICA		
	Grado Académico	MAESTRO		
	Teléfono	945730044		
	DNI	23276774		
	Mención	ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA		
	e-mail	mcondori.je@hotmail.com		

<b>Lugar y fecha</b>	Huancavelica, 24 de JUNIO de 2021
<b>Firma:</b>	 Mg. Manuel Condori Capani COD. MOD. 1022276774