

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**



TESIS:

**Rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Facultad de
Ciencias de la Educación - UNSCH, 2024**

Para optar el Grado Académico de:

MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

PRESENTADO POR:

Bach. Meliza ZEVALLOS LOPEZ

ASESOR:

Dr. Indalecio MUJICA BERMUDEZ

AYACUCHO - PERÚ

2025

A Dios

Al todo creador, quien siempre me ha dado la fortaleza para seguir adelante, revelándome que su tiempo es y será el más perfecto, por fortificar mi corazón y engrandecer mi mente y mi vida.

A mi esposo

No hallo las palabras adecuadas para expresar mi gratitud. Mi logro es tuyo también. Gracias, mi amor, por tu inmenso cariño, por ser mi guía, mi sostén en los instantes de debilidad, por brindarme seguridad y apoyo con tus brazos. Contigo encontré la fuerza y determinación para avanzar

A mis padres

Por ser la base fundamental de quien soy, por inspirarme valores importantes que me han guiado en mi vida, por su apoyo incondicional y sacrificio; les dedico con amor cada uno de mis logros.

Meliza.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, un lugar erudito dedicado a la vida intelectual y al profesionalismo.

A la Facultad de Ciencias de la Educación, por permitirme ser parte de un grupo humanitario comprometido con la formación educativa.

A la Unidad de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, a los profesores por haberme brindado experiencias y conocimientos profundos.

Al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, mi asesor de tesis, por su constancia y su guía acertada durante el camino investigativo.

A los docentes y estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de las escuelas profesionales de Educación Física, Educación Secundaria, Educación Primaria y Educación Inicial de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por su participación y apoyo genuino en la investigación.

Índice

Dedicatoria	i
Agradecimientos	ii
Índice	iii
Índice de tablas	v
Índice de anexos	vii
Resumen	viii
Abstrac	xi
Introducción	17
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
1.1. Descripción de la situación problemática	19
1.2. Formulación del problema	22
1.2.1. Problema general	22
1.2.2. Problemas específicos	22
1.3. Formulación de objetivos	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación	23
1.4.1. Teórica	23
1.4.2. Práctica	23
1.4.3. Metodológica	23
II. MARCO TEÓRICO	25
2.1. Antecedentes	25
2.2. Bases teóricas	29
2.2.1. Rendimiento académico	29
2.2.2. Factores del rendimiento académico	30
2.2.2.1. La motivación por aprender	30
2.2.2.2. El autocontrol	30
2.2.2.3. Las habilidades sociales	31
2.2.3. Sistema de evaluación universitaria	31
2.2.4. Dimensiones del rendimiento académico universitario	31
2.2.5. Actividad física, ejercicio físico y condición física	32
2.2.6. Actividad física entre 18 a 64 años	32

2.2.7.	Niveles de intensidad de actividad física	33
2.2.7.1.	Actividad física leve	33
2.2.7.2.	Actividad física moderada	34
2.2.7.3.	Actividad física vigorosa	34
2.2.8.	Dimensiones de la actividad física	34
2.2.8.1.	Actividad física durante el transporte a la universidad/ centro de práctica pre profesional	34
2.2.8.2.	Actividad física durante las clases	35
2.2.8.3.	Actividad física en el centro de practica pre profesional	35
2.2.8.4.	Actividad física en tiempo libre	35
2.2.9.	Actividad física y función cognitiva	35
2.2.10.	Actividad física y rendimiento académico universitario	36
2.3.	Bases conceptuales	37
III.	METODOLOGÍA	39
3.1.	Formulación de hipótesis	39
3.2.	Variables	39
3.3.	Operacionalización de variables	40
3.4.	Tipo y nivel de investigación	41
3.5.	Métodos	41
3.6.	Diseño de investigación	41
3.7.	Población y muestra	42
3.8.	Técnicas e instrumentos	44
3.9.	Validez y confiabilidad de instrumentos	45
3.10.	Técnicas de procesamiento de datos	46
3.11.	Aspectos éticos	47
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	48
4.1.	Resultados a nivel descriptivo	48
4.2.	Resultados a nivel inferencial	52
4.3.	Discusión de resultados	59
	CONCLUSIONES	64
	RECOMENDACIONES	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
	ANEXOS	74

Índice de tablas

Tabla 1	Tamaño de la muestra censal estudiantil de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación	42
Tabla 2	Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes	43
Tabla 3	Validez del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	45
Tabla 4	Confiabilidad del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	45
Tabla 5	Rendimiento académico de los estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024	48
Tabla 6	Actividad física general de los estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024	48
Tabla 7	Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024	49
Tabla 8	Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024	49
Tabla 9	Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024	50
Tabla 10	Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024	50
Tabla 11	Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024	51
Tabla 12	Prueba de normalidad de las variables: rendimiento académico y actividad física	52
Tabla 13	Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman	53
Tabla 14	Interpretación del nivel de significancia	53

Tabla 15	Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes (Educación Física, Inicial, Primaria y Secundaria) de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024	54
Tabla 16	Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024	55
Tabla 17	Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024	56
Tabla 18	Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024	57
Tabla 19	Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024	58

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	75
Anexo 2	Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	78
Anexo 3	Validez del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	81
Anexo 4	Confiabilidad del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)	90
Anexo 5	Base de datos	92
Anexo 7	Imágenes	96

Resumen

Determinar la relación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH durante el año 2024 fue el objetivo del estudio. Se emprendió la investigación básica, de nivel correlacional, diseño transversal correlacional. Intervinieron 183 estudiantes universitarios (muestra censal) de las escuelas profesionales de Educación Física, Educación Inicial, Educación Primaria y Educación Secundaria. Se obtuvieron datos a través del “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios PAQ-A” y de las actas de evaluación de dos asignaturas que todos los estudiantes de manera obligatoria desarrollaron durante el semestre 2024-I. Los resultados descriptivos confirmaron un rendimiento académico Regular 15,3% (28 estudiantes); Bueno, 83,1% (152 estudiantes) y Excelente 1,6% (3 estudiantes); mientras que en la práctica de actividad física se ubicaron en intensidad Leve 49,2% (90 estudiantes); en Moderada, 45,4% (83 estudiantes) y en Vigorosa 5,5% (10 estudiantes). A nivel Inferencial, presentaron una correlación positiva Muy Débil (Rho de Spearman = 0,154) con una significación bilateral $p = 0,037 < 0,05$. Mientras que las relaciones entre ambas variables en cada escuela profesional evidenciaron que no existe correlación, con la significación bilateral: $p = 0,240 > 0,05$ (Educación Física); $p = 0,272 > 0,05$ (Educación Inicial) $p = 0,495 > 0,05$ (Educación Primaria); $p = 0,926 > 0,05$ (Educación Secundaria). Se concluye que, el rendimiento académico no está asociada a la práctica de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024.

Palabras clave: Rendimiento académico, actividad física, estudiante universitario.

Abstract

To determine the relationship between academic performance and physical activity in students of the Faculty of Educational Sciences-UNSCH during the year 2024 was the objective of the study. Basic research, correlational level, cross-sectional correlational design was undertaken. It involved 183 university students (census sample) from the professional schools of Physical Education, Initial Education, Primary Education and Secondary Education. Data were obtained from the "Physical Activity Questionnaire for University Students PAQ-A" and from the evaluation records of two subjects that all students were required to take during the 2024-I semester. The descriptive results confirmed a Regular academic performance 15.3% (28 students); Good, 83.1% (152 students) and Excellent 1.6% (3 students); while in the practice of physical activity they were located in Mild intensity 49.2% (90 students); in Moderate, 45.4% (83 students) and in Vigorous 5.5% (10 students). At the inferential level, they presented a Very Weak positive correlation (Spearman's Rho = 0.154) with a bilateral significance $p = 0.037 < 0.05$. While the relationships between both variables in each professional school evidenced that there is no correlation, with bilateral significance: $p = 0.240 > 0.05$ (Physical Education); $p = 0.272 > 0.05$ (Initial Education) $p = 0.495 > 0.05$ (Primary Education); $p = 0.926 > 0.05$ (Secondary Education). It is concluded that academic performance is not associated with the practice of physical activity in the students of the Faculty of Educational Sciences-UNSCH 2024.

Key words: Academic performance, physical activity, university student.

Introducción

El rendimiento académico y la actividad física son dos componentes cruciales en la vida de los estudiantes universitarios, cada uno influyendo significativamente en su bienestar general y éxito futuro. La importancia del rendimiento académico está relacionada con la preparación profesional mediante las habilidades y conocimientos necesarios para su futura carrera profesional. Las calificaciones pueden influir en las oportunidades de empleo. Mientras que la importancia de la Actividad Física, le permite una salud física, reduciendo el peligro de presentar malestares crónicas; salud mental, porque el ejercicio es un potente antidepresivo natural y puede reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés optimando el estado de ánimo en general; también en las habilidades sociales, al participar en deportes o actividades grupales puede ayudar a los estudiantes a construir relaciones, desarrollar habilidades de equipo y expandir su red social y profesional. Se sabe que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas suelen desarrollar mejores habilidades de manejo del tiempo, equilibrando efectivamente su vida académica y personal.

La interacción entre el rendimiento académico y la actividad física es bidireccional. La actividad física no solo mejora la salud corporal y mental, también podría ayudar a un mejor rendimiento académico al mejorar la concentración y la memoria. Por otro lado, un buen rendimiento académico puede motivar a los estudiantes a mantener un estilo de vida sano, incluyendo la actividad física regular. Promover un equilibrio entre el estudio y la actividad física es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios, ayudándoles a alcanzar tanto el éxito académico como personal. Las universidades pueden apoyar este equilibrio ofreciendo facilidades deportivas accesibles y programas que integren la actividad física en la vida estudiantil diaria.

La tesis presenta una estructura organizada en: parte I, descripción de la situación actual con respecto a los problemas de las variables planteadas, resultando en los problemas, objetivos y la justificación. Parte II, presenta el marco teórico, previo a ello se resume estudios previos relacionados a las variables rendimiento académico y actividad física; esta parte, también aborda aspectos teóricos con respecto a las variables y finaliza con las bases conceptuales utilizadas como reporte básico conceptual del estudio. La parte III, la metodología, describe las hipótesis, la operacionalización de las variables, el tipo, nivel, método, diseño, muestra censal, validez y fiabilidad del instrumento, así como las técnicas que se utilizaron para procesar los datos y

aspectos referentes a la parte ética de toda investigación. La parte IV, expresa los resultados y discusión con los antecedentes descritos sobre las variables de investigación. Asimismo, considera las conclusiones, las recomendaciones, las referencias utilizadas y los anexos que evidencian el estudio.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

Al evaluar el rendimiento académico del estudiante universitario, la mayoría de casos, solo toma en cuenta las calificaciones y, no así, aspectos del lado humano como las actitudes, desempeños personales, habilidades investigativas, aspectos sociales, la vocación, la ética y los valores (Poveda et al., 2023).

A nivel mundial, es considerado un indicador de calidad del aprendizaje y; por tanto, como calidad educativa. Sin embargo, su comprensión profunda es un entramado de problemas multifactoriales en el que intervienen una diversidad de aspectos, como: la didáctica del docente, las características de la asignatura, la forma de evaluación, el contexto de la familia, el apoyo de la universidad, factores intrínsecos como la motivación, los hábitos académicos, los estilos de vida, entre otros (Rodríguez & Madrigal, 2016).

La cultura universitaria de cualquier centro superior del mundo, ha configurado estudiantes que asumen diferentes retos y procesos de permuta constante a lo largo de los años de vida académica: la etapa inicial, la transición intermedia, los últimos años; en cada una de estas etapas se van adecuándose a experiencias cada vez complejas, incluso sistemas laborales diferentes y confusos que nos e ajustan, en muchos casos, a la formación profesional recibida. (Chong, 2017).

El reporte de la UNESCO (2020) con respecto a la educación superior en el orbe mundial, dan cuenta que la tasa de matriculados casi se duplicó, de 19% a 38% entre los años 2000 a 2018. Asimismo, existe una brecha grande entre el número de matriculados y de graduados al concluir los cinco años, aproximadamente que dura la carrera profesional. Algunos países con incremento en las tasas de graduación son: Irán, Mongolia (de 18% a 51% en el transcurso de 20 años); Albania, Colombia (del 5% al 25% en 20 años) y Arabia Saudita (de 11% a 41%). Este incremento alentador se debe a un conjunto de factores como las características demográficas y socioeconómicas, la edad, el sexo, ingreso familiar, lugar de residencia y políticas de gobierno que brindan acceso a las universidades; pero a la vez, también es parte de la deserción universitaria. (Parra, 2021).

En Perú, el rendimiento académico universitario enfrenta una variedad de desafíos que repercuten la calidad de la educación universitaria y; por tanto, el desarrollo profesional de los egresados. Uno de los principales problemas es la falta de infraestructura adecuada y recursos tecnológicos en muchas universidades, lo que dificulta el acceso a materiales educativos y la realización de investigaciones. Además, la calidad de la enseñanza varía significativamente entre las instituciones, con algunas universidades careciendo de docentes calificados y programas actualizados.

Otro factor que incide en el rendimiento académico es el nivel de preparación con el que los estudiantes ingresan a la universidad. Muchos alumnos provienen de escuelas secundarias con deficiencias en áreas clave como matemáticas y comprensión lectora, lo que les dificulta adaptarse a las exigencias universitarias. Esto se ve agravado por la falta de programas de nivelación o apoyo académico eficaces en las universidades.

La situación económica de los estudiantes también juega un papel crucial. Muchos jóvenes deben trabajar mientras estudian para sostenerse, lo que limita su tiempo y energía para dedicarse plenamente a sus estudios. Esto se traduce en altas tasas de deserción y prolongación de los tiempos de graduación.

Para abordar estos problemas, es fundamental que el gobierno y las instituciones educativas implementen políticas que mejoren la infraestructura, capaciten a los docentes, y proporcionen recursos y apoyo adecuados a los estudiantes. Además, es necesario fortalecer la educación secundaria para asegurar que los estudiantes lleguen mejor preparados a la universidad. Con estas medidas, se podría mejorar significativamente el rendimiento académico universitario en Perú.

En Perú, la “Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública S.A.C.” (CPI, 2021) realizó un estudio para conocer la actividad física y hábitos de vida saludable en la población peruana, en las que se incluyó a personas con discapacidad. En el estudio participaron varones y mujeres entre 18 a 70 años de edad promedio de diferentes niveles socioeconómicos de 18 regiones del país, que residían en zonas urbanas y rurales. El 52% de las personas practica algún deporte, ejercicio o actividad física. A nivel de sexos, se observa que la cantidad de hombres que realizan actividades físicas es en porcentaje mayor que las mujeres (64% vs. 41%). También, cuando se incrementa la edad, el escaso tiempo y otras causas, originan una reducción

en la ejecución de actividades deportivas o ejercicios. El motivo para no hacer actividad física es la falta de tiempo (66%).

Según Tarqui et al. (2017) una tercera parte de los peruanos presentan actividad física mínima o baja. El promedio de edad, las mujeres, convivir con la pareja, el nivel de estudio superior, la obesidad, vivir en la zona urbana, Lima Metropolitana, costa y selva se asociaron a la baja actividad física. Estos datos reflejan que, sobre todo, el factor tiempo es una condicionante para la inactividad física; es decir, por motivos laborales, de estudio u otra ocupación, se deja de lado la ejecución de actividad física moderada a vigorosa; en tanto, que la actividad física leve o baja es parte de las actividades comunes como caminar, realizar una tarea laboral, escribir, etc.

El tema del rendimiento académico y la práctica de actividad física en los estudiantes universitarios en Perú presentan una relación compleja y están sujetos a diversas problemáticas. Aunque la actividad física es reconocida por sus beneficios en la salud mental y física, que pueden contribuir a mejorar el rendimiento académico, existen varios desafíos que pueden impactar esta relación positiva: la falta de tiempo, infraestructura deportiva, estrés académico, valoración de la actividad física y su impacto en la salud. Varios estudios han explorado la conexión entre las actividades físicas y las actividades del rendimiento académico en estudiantes universitarios, incluyendo investigaciones realizadas en Perú. Aunque los resultados pueden variar, la mayoría coincide en que hay asociación positiva entre la práctica regular de actividad física y el mejoramiento del rendimiento académico. Sin embargo, también se identifican diversas problemáticas asociadas a esta relación. A continuación, se mencionan algunas perspectivas de autores y estudios relevantes: efectos del estrés académico, desigualdad de acceso a oportunidades de practicar actividad física, disponibilidad de tiempo, cultura física mínima, cuidado de la salud integral, entre otros aspectos.

Esta problemática no es ajena a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, quienes por la variedad de actividades académicas, tiempo disponible para realizar otras actividades aparte de las académicas, los horarios dispersos durante el día, las horas extracurriculares en los centros de práctica, horas dedicadas a la actividad investigativa, entre otras son la situación actual de las variables rendimiento académico y actividad física en los estudiantes universitarios.

Asimismo, no se han repostado estudios sobre las variables rendimiento académico y actividad física en estudiantes universitarios en la región Ayacucho; por lo que, se ha formulado lo siguiente:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?
- b) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?
- c) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?
- d) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Relacionar el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho 2024.
- b) Establecer el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

- c) Determinar el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.
- d) Determinar el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

El estudio presenta una base sólida al presentar el marco conceptual en el que se sitúa las variables: “actividad física” y “rendimiento académico” en la coyuntura académica universitaria. Esta base teórica permite comprender mediante estudios previos la relevancia de la actividad física y los procesos mentales relacionados con el rendimiento académico universitario. Los conceptos definidos implican identificar vacíos elementales en la teoría existente sobre la actividad física, sobre todo la divergencia entre actividad física, ejercicio corporal y condición física y; los factores que están asociados al rendimiento académico como la motivación por aprender, el autocontrol y las habilidades sociales en un contexto social de aprendizajes cambiantes. El estudio constituye un aporte para comprender la necesidad del bienestar corporal, emocional y cognitivo para optimizar los aprendizajes académicos en el estudiante universitario.

1.4.2. Justificación práctica

La investigación tiene relevancia y aplicabilidad en un contexto práctico; es decir, conocer la relación entre la actividad corporal y los procesos mentales como la atención y la memoria, sobre todo, posibilitarán incluir en los planes curriculares asignaturas relacionadas a la práctica de actividad corporal moderada a vigorosa con la finalidad de contribuir a una mejor performance cognitiva. El impacto positivo en el estudiante universitario es mejorar la calidad de los aprendizajes al regular procesos fisiológicos como mayor irrigación cerebral y control respiratorio que influyen en la atención y la memoria. Entonces, el beneficio práctico radica en incrementar la productividad académica de los estudiantes y por lo tanto en su rendimiento académico.

1.4.3. Justificación metodológica

El estudio basado en el diseño correlacional transeccional, permitió, en una muestra considerable, asociar las variables “actividad física” y “rendimiento académico”, comprendiendo que con el diseño seleccionado se tiene un panorama más generalizable de las conclusiones

arribadas. Los instrumentos aplicados servirán para otros estudios posteriores porque se ha validado un cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios que sitúa las actividades realizadas durante el día y en el transcurso de la semana que podría implicar la importancia de organizar el tiempo para las actividades académicas y de índole físico (práctica de deportes, aeróbicos, baile, entre otras).

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

En Colombia se identificó un estudio similar al nuestro desarrollado por Cerón et al. (2023) quienes encontraron la asociación que pudiera existir entre el “nivel de actividad física” y el “rendimiento académico en estudiantes universitarios”. La investigación abordó el tipo básico y cuantitativo de diseño descriptivo y transversal en la que participaron 486 estudiantes. Para medir la relación aplicaron el “cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)”, un cuestionario sociodemográfico y con respecto al para el rendimiento académico tomaron en balance el promedio de calificaciones. En los resultados resaltaron que son las mujeres quienes practican actividad física leve; mientras que los hombres practican con mayor frecuencia actividad física moderada. Los estudiantes de estrato socioeconómico bajo presentan nivel de actividad física leve, en tanto que los estudiantes de condiciones medias o altas presentan nivel de actividad física moderada. Un aspecto importante del estudio encontró que quienes presentan un nivel de actividad física moderada o vigorosa tienen la facilidad de incrementar dos veces un intermedio académico superior a 3.7 (medido según escala de 0-5). La conclusión general establece que hay correspondencia positiva con respecto al nivel de actividad física y al rendimiento académico. Se podría deducir que la actividad física es un predictor de cambios positivos en el rendimiento académico, es decir, posibilita una mayor aceptación y voluntad por las actividades académicas.

El estudio de revisión sistemática realizado en Ecuador por Malla (2023) tuvo por finalidad analizar de forma sistemática la conexión entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El autor recurrió a varias bases de datos y mediante un filtro de selección identificó 16 investigaciones referidas a las variables de estudio. Los resultados alcanzados expresan que existe asociación positiva entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico; asimismo, enfatiza que también beneficia a un estilo de vida recomendable, regulación de la condición física y descenso de ansiedades y estrés académico. La revisión analizada permite establecer que un estilo de vida con salud incluye la experiencia de actividad física, sentido de responsabilidad académica y por consiguiente mejora de trabajos y atención a las clases. También, posibilita que la actividad física regular produce reducción de estrés, ansiedad y depresión.

Una investigación previa y de interés es el de Silveira et al. (2023), quienes analizaron las percepciones de estudiantes con respecto a la repercusión de la actividad corporal y la disposición de vida en el rendimiento académico en universitarios. Aplicaron el nivel descriptivo correlacional en el estudio y mediante indicadores bibliométricos encuestaron a 1000 estudiantes universitarios colombianos. Entre los resultados relevantes demostraron que mostraron bajo de actividad física con respecto al rendimiento académico. Los docentes priorizan competencias cognitivas y dejan de lado competencias motoras relacionadas a la práctica de actividades físicas, sintetizando que estas formas de enseñanza no consideran la calidad de vida del estudiante. Concluyeron la regularidad de cambio de modelo enfocado a un modelo global que implique ambas competencias (cognitivas y motoras). Esta conclusión cobra importancia porque la calidad vida involucra mejorar no solo el estado físico, sino el emocional, el afectivo y el cognitivo, coadyuvando al rendimiento académico.

Otro estudio relacionado con las variables de estudio se halló en España a Bernardino et al. (2020), quienes investigaron tres variables: nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Utilizaron el diseño descriptivo relacional transeccional. Participaron 87 estudiantes entre varones y mujeres de las carreras de Ciencias de la Actividad Física y Educación Primaria. Aplicaron los cuestionarios sobre actividad física y el Cuestionario de Experiencia Relacionada con los Videojuegos y el rendimiento académico analizaron mediante las calificaciones promedio. Los resultados que obtuvieron dan cuenta que hubo relación positiva entre las variables: “actividad física y rendimiento académico” en la relación: a mayor actividad física, mayor rendimiento en las calificaciones de las asignaturas; asimismo, el rendimiento académico no guarda relación con el uso de videojuegos. Al parecer, la práctica sistematizada de actividad física predispone a un mejor desempeño cognitivo en las diferentes asignaturas, generando un mejor rendimiento académico. Asimismo, también se puede colegir que, el rendimiento académico requiere dedicación exclusiva a las materias de estudio y no hay espacio para los videojuegos, posiblemente porque pierden tiempo en esta actividad digital.

Nacionales

Se ubicó a Tafur (2021), estudio desarrollado en Tacna, cuyo objetivo fue medir las variables actividad física y rendimiento académico estudiantil de educación física en un Instituto Superior “José Jiménez Borja”. Para relacionar las variables sustentaron el estudio mediante el diseño correlacional. Participaron como muestra 71 estudiantes. Aplicaron un cuestionario de

actividad física y para el rendimiento académico tuvieron como fuente las actas de evaluación. La conclusión arribada estableció que si hay conexión significativa entre ambas variables (Pearson = 0,760) obteniendo una relacionada directa y positiva con una significancia estadística $p=0,000$. En consecuencia, el estudio establece conexión entre la actividad corporal y los procesos mentales; es posible admitir que la actividad física genera mayor irrigación sanguínea a nivel cerebral y posibilitaría un mejor desempeño cognitivo.

Una investigación desarrollada en Lima por Diestra y Albornoz (2021) tuvieron por propósito establecer la posible asociación entre las variables: “actividad física y rendimiento académico” en estudiantes de una carrera de Enfermería de la “Universidad Peruana Unión” durante el año 2018. Utilizaron el diseño descriptivo-correlacional. Participaron un total de 163 estudiantes que representaron a la totalidad de estudiantes de la Escuela Profesional en mención. Aplicaron el “Cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ” en su adaptación corta y la variable rendimiento académico se registró mediante una ficha las calificaciones correspondientes. Entre los resultados descriptivos que obtuvieron: el 52,1% (74 estudiantes) mantienen actividad física moderada y el 67,6% (96 estudiantes) presentan un rendimiento académico alto. Inferencialmente, concluyeron que no hay relación significativa entre las variables analizadas. Se deduce que, la actividad física no es una condicionante para mejora la actividad cerebral y los procesos cognitivos. Asimismo, la actividad física mejora el bienestar corporal pero la relación con el estado mental no demuestra asociación.

Otro estudio similar al nuestro se ubicó en Lima desarrollado por López (2021) quien tuvo la finalidad de correlacionar las variables actividad física y rendimiento académico en estudiantes de una carrera de Terapia Física y Rehabilitación de una universidad privada. El estudio fue correlacional y de corte transversal. Se recogió datos a una muestra de 245 participantes mediante el “Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ)” y del análisis documental de las boletas de calificaciones de los estudiantes. Los resultados inferenciales establecieron que obtuvo un valor de significancia $p= 0,000$. Una correlación 0,291 según el estadígrafo Rho Spearman. Concluyó que existe una correlación positiva baja entre ambas variables. Esta correlación baja nos permite deducir que el rendimiento académico tiene otros aspectos que condicionan el logro de calificaciones considerables en algunas asignaturas que tienen relación con prácticas físicas; mientras que otras no.

También se identificó en Chosica-Lima la investigación de Palomino et al. (2021) quienes midieron las variables: estilos de vida saludable y rendimiento académico en universitarios. Optaron por el diseño descriptivo correlacional transversal; la muestra estuvo constituida de 157 estudiantes de Educación Inicial de una universidad pública de Lima. Recabaron datos mediante el Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida y registros de promedios ponderados de asignaturas. Los resultados obtenidos demuestran estadísticamente que un 85.99% presentaron estilos de vida regularmente saludable y un 67.50% lograron un rendimiento académico regularmente logrado. A nivel inferencial, obtuvieron un coeficiente de correlación positiva media ($r=0,6529$) entre uno y otro variables. Concluyeron que, a mejor estilo de vida sana, se incrementa el rendimiento académico. De la conclusión, se podría derivar que hábitos de vida saludable tiene repercusión favorable en el rendimiento académico.

Regionales

Estudios aproximados a la variable de estudio actividad física se identificó a Lozano (2022) quien investigó la autoestima profesional y actividad física en universitarios de la carrera de Educación Física de la UNSCH. Por la naturaleza del estudio aplicó el diseño correlacional transversal. Recogió datos de la práctica de actividad física mediante el IPAQ. La muestra conformó 64 estudiantes matriculados en la asignatura de Fisiología del Ejercicio del VIII ciclo de estudios. El resultado general hallado expresa una baja correlacional ($r=0,269$); Concluyó que la actividad física tiene repercusión en la imagen corporal, la condición física y el estado de ánimo; por tanto, fortalece la autoestima en el futuro profesional. Se desprende que, la actividad física es una acción que tiene efectos positivos en la mejora de los aprendizajes académicos y produce en el tiempo un estilo de vida aceptable.

Asimismo, Valdivia (2022) desarrolló un estudio referido al “Autoconcepto” y el “rendimiento académico” en estudiantes del primer ciclo de la carrera de Educación Física de la UNSCH. Abordó la investigación cuantitativa aplicando el diseño cuantitativo correlacional transversal. Participaron 37 estudiantes. Los datos se recabaron mediante cuestionarios. Estadísticamente, encontró muy buena relación directa entre ambas variables en general ($r=0,906$). Halló relación muy buena y directa ($r= 0,890$) con las asignaturas de Lenguaje y Comunicación II, ($r=0,748$) con la asignatura de Matemática II y ($r=0,866$) con la asignatura de Ciencias sociales. Se deduce que un rendimiento académico está ligado a un autoconocimiento personal que está regulado por la práctica de actividad física.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Rendimiento académico

Entre los elementos relevantes en el transcurso de la actividad de enseñanza, la actividad de aprendizaje y la evaluación lo establece el rendimiento académico del estudiante. Al evaluar y medir el rendimiento académico y su mejora constante se toma en cuenta ciertos factores que influyen de manera directa o indirecta, tales como: factores sociales y económicos, los años de adquisición de aprendizajes de las materias de la carrera profesional o programa de estudio, las didácticas de enseñanza del docente, la dificultad de aprender, los saberes previos o experiencia de las materias que tienen los estudiantes, el nivel de reflexión crítico-reflexivo o nivel de argumento mental (Benitez et al., 2000); no obstante, desde una perspectiva crítica, Jiménez (2000) plantea que algunos estudiantes manifiestan una buena capacidad académica o condición intelectual y, sin embargo, no obtiene un rendimiento académico adecuado. Esta disyuntiva nos permite señalar que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial, tal como se menciona anteriormente.

El rendimiento académico, término utilizado en el ámbito educativo universitario, se define como el valor cuantitativo obtenido por el estudiante universitario como producto de los resultados de aprendizaje en un ámbito temático comparado con el nivel de aprendizaje estimado en sus pares. (Gutiérrez-Monsalve et al. 2021).

Las calificaciones en términos numéricos o literales son los indicadores de aprendizaje o logro alcanzado en una materia y son los más manejados por los programas académicos universitarios para normar el rendimiento académico de los estudiantes. Cada universidad establece su propia normativa en la que fija los criterios de medición o evaluación de los aprendizajes en términos de valoración a los que se denomina promedio ponderado de los aprendizajes de una asignatura; estos criterios pueden ser: el número de créditos matriculados, el número de asignaturas aprobadas, indicadores de productividad en un ciclo, semestre o periodo específico de tiempo de clases. (Ridgell y Lounsbury, 2004).

El rendimiento académico, usualmente se mide por ciclo, serie, semestre o etapas cortas de aprendizaje de las materias que se desarrollan gradualmente. Estas etapas cortas, se miden de manera continua en el transcurso de los años de formación profesional y se registran anualmente. (Ortíz-Lozano et al. 2020).

2.2.2. Factores del rendimiento académico

Edel (2003) identificó tres variables o factores que tienen una vinculación relevante con el rendimiento académico y que podrían estar presentes en los diferentes niveles educativos con la finalidad de evaluar sus implicaciones en el rendimiento del estudiante universitario.

2.2.2.1. La motivación por aprender

La motivación es la energía, actitud interna o proceso implícito de uno mismo que orienta y dirige una conducta determinada al logro de una meta de un saber académico. Esta actitud positiva implica procesos cognitivos como estados afectivo emocionales. En lo cognitivo, en cuanto se refiere a los procesos mentales como la atención, la memoria, la sensación y la percepción, que con la experiencia académica se convierten en habilidades cognitivas para analizar, comprender, interpretar, inferir o criticar desde una postura determinada. Esta motivación es la reguladora de la motivación por aprender las actividades académicas. En lo afectivo emocional, comprende aspectos como el autoconcepto, la valoración de uno mismo, la empatía por aprender, la organización del estudio, el tiempo dedicado al estudio, entre otros aspectos que permiten la optimizar el aprendizaje y percibir que está rindiendo o logrando saberes académicos (Edel, 2003).

2.2.2.2. El autocontrol

La RAE (2023) define que el autocontrol es la capacidad de una persona para controlar sus propios impulsos y reacciones. Esta forma de control personal está relacionada con la base teórica del aprendizaje social de Rotter, quien acuñó la categoría “locus de control” que significa “el lugar de donde proviene el control de sí mismo sobre el medio ambiente” (Moena, 2012). Se podría explicar que es un mecanismo interno que poseen las personas sobre cómo controlan sus acciones del contexto natural y se identifica dos dimensiones: siendo locus de control interno y locus de control externo (Linares, 2001).

En el ámbito del rendimiento académico, es una actitud interna personal que percibe sus logros académicos por el esfuerzo realizado. Se sabe que los estudiantes con altas calificaciones poseen un locus de control interno, debido a las atribuciones o actividades académicas que realizan con motivación y esfuerzo personal. Está ligado a una actividad interna que orienta sus actividades para el cumplimiento y mejora constante de los aprendizajes. La percepción de las conductas académicas que una persona pueda controlar es, en muchos casos, determinado por

las normas, hábitos, ideologías y patrones culturales que rigen el contexto donde se desenvuelve académicamente. (Padilla-Bautista et al., 2018).

2.2.2.3. Las habilidades sociales

Las habilidades sociales en el rendimiento académico se refieren a la interacción que discurre entre el estudiante, los amigos de confianza, los compañeros de aula, la comunicación asertiva con el docente y, sobre todo, la autopercepción de sí mismo ante los demás. Un estudiante que maneja una expresión verbal locuaz y comunicativa con los demás, tendrá la posibilidad de tener oportunidades de relación amical. Se observa que los estudiantes cohibidos y poco comunicativos, sus posibilidades de relación con los demás es nula y la comunicación académica también. Por ello, las habilidades empáticas, asertivas, amicales y expresivas son un factor importante para mejorar el rendimiento académico.

2.2.3. Sistema de evaluación universitaria

El sistema de evaluación en la universidad (UNSCH, 2016) es vigesimal (00 a 20) y la nota once (11) es considerada la nota mínima para aprobar una asignatura. Valora a los estudiantes en desaprobado (0 a 10 de nota) y aprobado (11 a 20 de nota). El índice académico de cada ciclo se califica siguiendo el proceso siguiente:

- “Se multiplica el número de los créditos de cada asignatura evaluada por el valor de la calificación vigesimal”.
- “Se divide la suma de los productos anteriores, entre el total de créditos evaluados en el semestre. El índice académico semestral mínimo aprobatorio es 10,5 que equivale a 11”.

Para fines de la investigación, tomando criterios de los sistemas de calificación para universidades del Perú, se ha considerado la siguiente escala vigesimal para establecer el rendimiento académico de los estudiantes universitarios:

- 0 a 11 = “Desaprobado”.
- 11 a 14 = “Regular”.
- 15 a 17 = “Bueno”.
- 18 a 20 = “Excelente”.

2.2.4. Dimensiones del rendimiento académico universitario

El rendimiento académico para fines de la investigación se ha obtenido del promedio de dos asignaturas obligatorias e importantes que los estudiantes del IX ciclo de las cuatro escuelas profesionales cumplen con matricularse y aprobar satisfactoriamente. Estas asignaturas son:

- Prácticas Pre Profesionales.
- Metodología de la investigación pedagógica.

Estas asignaturas se han considerado dimensiones de estudio de la variable rendimiento académico, son transversales para las cuatro escuelas profesionales y conforman parte de la formación profesional en el área de prácticas profesionales y en el área de investigación. (UNSCH, 2016).

2.2.5. Actividad física, ejercicio físico y condición física

En la actualidad la actividad física es una práctica cotidiana de las personas de todas las edades en sus múltiples manifestaciones (deportivas, expresivas, laborales, de salud o lúdicas). Asimismo, las categorías actividad física, ejercicio físico o corporal y condición física es de uso común y en algunos casos hasta suele utilizarse para una y otra actividad corporal; sin embargo, como práctica constante de un acto corporal deben definirse con precisión. La actividad física es el acto motor producido por el sistema muscular, óseo y regulado por el sistema nervioso que requiere de consumo energético y consecuentemente gasto de la misma. (Martínez-Vizcaíno y Sánchez-López, 2008).

El ejercicio físico se precisa como la actividad física que cumple con los requisitos de planificación, estructura de la ejecución, sistemática y orientada a la mejora constante de la condición física en general o específica. Mientras que la condición física, es la adecuación corporal para ejecutar actividad física variada que engloba todos los sistemas del organismo implicadas en el movimiento corporal. (Martínez-Vizcaíno y Sánchez-López, 2008). La actividad física implica acción motora básica o cotidiana como caminar, carreras breves y lentas, subir escaleras, gradas o ejecutar tareas domésticas. También implica practicar con cierta regularidad actividades como correr, nadar, practicar aeróbicos, jugar algún deporte, etc.

2.2.6. Actividad física entre 18 a 64 años

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) establece que la actividad física es producto de una variedad de movimientos corporales simples o sistematizados que se genera en los músculos esqueléticos y para ello, necesita consumir energía corporal. Asimismo, la OMS (2020) enfatizó que entre los 18 a 64 años, la actividad física trae consigo beneficios a la salud corporal (mejora de la condición física y menos propenso a enfermedades), a la salud mental

(disminución de síntomas de depresión, estrés y ansiedad, mayores horas de sueño), la salud cognitiva (mejora la capacidad de atención y memoria).

La recomendación general es practicar actividad física con regularidad; sugiere la práctica de al menos 3 horas (actividad corporal aeróbica de nivel moderada) o 150 minutos (actividad corporal de vigor), o una mezcla de prácticas de actividad moderada y vigorosa semanalmente (OMS, 2020). Esta práctica puede variar de acuerdo a cada contexto cultural, edad, condición socioeconómica, sistema curricular de estudio, infraestructura deportiva; siendo los jóvenes universitarios quienes presentan mejor condición física para la práctica, pero muchas veces por razones de actividades académicas, la facilidad para practicar actividad física se relega a un segundo plano.

2.2.7. Niveles de intensidad de actividad física

La práctica física se podría observar y variar en intensidad, desde intensidad baja (caminar o pasear) hasta intensidad alta (realizar una carrera a velocidad); por tanto, es considerado como un elemento esencial para el mantenimiento de una buena salud corporal, mental emocional y bienestar de desarrollo humano. La actividad física puede clasificarse en tres niveles de intensidad: leve, moderada y vigorosa. Es importante tener en cuenta que lo que se considera actividad física leve, moderada o vigorosa puede variar dependiendo de la condición física y la salud general de una persona

La regularidad de práctica física en toda persona (variando la edad) en general se categoriza por niveles de intensidad (leve, moderada y vigorosa o también denominada baja, media y alta) es una forma de medición establecida en el área de la salubridad, los deportes, la educación, física y el fitness. Muchas instituciones y organizaciones de la salud, como es el caso de los “Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades” (CDC, 2018) y la “Organización Mundial de la Salud” (OMS, 2010), aplican estos niveles para recomendar la práctica y medición de actividad física para todas las personas, dependiendo de la edad y las condiciones socio culturales. Las muestras de actividad física en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), la actividad física se categoriza del modo siguiente:

2.2.7.1. Actividad física leve

Son las actividades corporales que no causan un aumento notable en la frecuencia cardíaca o la respiración. Pueden ser caminar de manera normal, estiramientos, realizar tareas

domésticas en casa, practicar actividades orientales de meditación o yoga; incluso, correr de forma lenta. Este nivel también se presenta cuando la persona al momento de practicar la actividad corporal puede hablar con normalidad y no le afecta la ejercitación que ejecuta. (CDC, 2018; OMS, 2010).

2.2.7.2. *Actividad física moderada*

Son todo tipo de actividades corporales que generan un incremento regular o moderado, producto de la práctica constante, en la frecuencia cardíaca y la respiración. Se consideran entre las actividades las de caminar a paso rápido, bailar acompañando movimientos fluidos y constantes, trasladarse en bicicleta manteniendo un ritmo frecuente y regular. Durante la práctica de este nivel de actividad física aún se puede hablar sin dificultad, pero de manera pausada. . (CDC, 2018; OMS, 2010).

2.2.7.3. *Actividad física vigorosa*

Son las actividades corporales que generan un incremento acelerado en la frecuencia cardíaca y la dificultad en la respiración (inhalación y exhalación rápida y profunda). Se pueden considerar las acciones de correr a un ritmo alto y constante, nadar a velocidad, practicar actividades aeróbicas con fondo musical con movimientos amplios y frecuente flexión articular y fuerza muscular, participar en juegos deportivos como el fútbol, el futsal o el básquetbol. Durante esta práctica hay dificultad para hablar mientras ejecuta la actividad. (CDC, 2018; OMS, 2010).

2.2.8. Dimensiones de la actividad física

Se refieren a los niveles de intensidad de actividad corporal que realiza con cierta frecuencia e intensidad el estudiante universitario durante la semana; incluye una variada combinación de actividades corporales, académicas, cognitivas, sociales, de salud, entre otras. Se han organizado del modo siguiente:

2.2.8.1. *Actividad física durante el transporte a la universidad/ centro de práctica preprofesional*

Las prácticas o actividades se estructuran u organizan en “cómo y en qué” se desplazan a la universidad, al centro de práctica preprofesional y el regreso al domicilio (ya sea caminando, en una bicicleta o mediante el transporte). Estas prácticas se calculan por el nivel de intensidad desarrollado en el transcurso de la semana.

2.2.8.2. *Actividad física durante las clases*

Estas actividades se clasifican según el tipo de actividad realizada: actividad física al interior del aula en plena clase, actividad física en el recreo fuera del aula y actividad física al exterior del aula como realizar una caminata, una carrera, ejercitarse, jugar, practicar pausas activas u otras actividades. La intensidad con la que se realizan durante la semana es el criterio para su medición.

2.2.8.3. *Actividad física en el centro de practica pre profesional*

Estas actividades se catalogan a las que se practican durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional en el aula, losa deportiva u otro espacio pedagógico. También está considerado a la actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional, usualmente son las que se presentan fuera del horario establecido, pueden ser en las tardes y requieren la dedicación de un tiempo determinado. Se miden por el nivel de intensidad trabajado en el transcurso de la semana.

2.2.8.4. *Actividad física en tiempo libre*

Estas actividades físicas se planifican según el tiempo de ocio o el tiempo del que se dispone libremente, pudiendo realizarse por la mañana, tarde, noche o durante el fin de semana (es decir, sábado y domingo). La evaluación de estas actividades se basa en el grado de intensidad que se manifiesta a lo largo de la semana.

2.2.9. *Actividad física y función cognitiva*

La función cognitiva (la memoria, la atención, el pensamiento, el aprendizaje, la comprensión, la resolución de situaciones problemáticas, la habilidad para la toma de decisiones, el lenguaje y el juicio) son capacidades mentales que están implicadas en la ejecución de cualquier tarea corporal. Estas ejecuciones corresponden a diferentes áreas del cerebro y pueden ser afectadas por una variedad de factores: edad, estrés, inactividad física, sueño insuficiente, mala nutrición, entre otras. Por tanto, es una función importante relacionada entre la actividad física y la actividad cerebral que conlleva a una mejor calidad de vida. Se ha evidenciado que la actividad física constante influye en la función cognitiva, demostrando la disminución de deterioro cognitivo con el avance de la edad. (Garzón & Aragón, 2021).

Estudios de laboratorio evidencian de manera creciente que la actividad física sistematizada puede beneficiar operativamente para la cognición. La práctica de actividad física deportiva que implique procesos de resolver situaciones de juego, percepción del espacio y del compañero, toma de decisiones ante las jugadas pueden influir en la mejora de la memoria, la atención y el procesamiento de la información. Se sabe que a mayores procesos sinápticos posibilitan el aumento de flujo sanguíneo al cerebro y la producción de la actividad de neurogénesis (el crecimiento de nuevas células cerebrales). Recomiendan que la actividad física regular y de intensidad moderada a vigorosa puede ser una estrategia reguladora para la salud cognitiva. (Erickson, et al. 2019).

Desde la juventud a la adultez, se presentan cambios naturales en el orden corporal, emocional, social y cognitivo; estos cambios, se pueden mejorar cuando la persona está habituado a la práctica de actividades saludables como la regulación constante de actividad física entre los 18 a más edad. Northey et al. (2018) proponen que los individuos pasado los 18 años deben considerar como un estilo de vida sano, la práctica de actividad física planificada y sistematizada mediante un programa sostenible en el tiempo de tipo aeróbico, fuerza y resistencia física, en un promedio de 45 minutos por sesión, de manera intermitente durante la semana posibilitando beneficios en los procesos de la atención y memoria.

2.2.10. Actividad física y rendimiento académico universitario

La variedad de actividad física que practican los estudiantes universitarios sigue siendo de manera relativa poco investigada en conexión con la otra actividad medular profesional referida a la actividad académica. (López-Bonilla et al. 2015). Tal vez un beneficio de la práctica deportiva en el contexto universitario sea que el estudiante adquiere estrategias de diversa índole para solucionar sus actividades académicas y favorecer, en cierta medida, su rendimiento académico. (Guárdia, 2004).

Algunas investigaciones han demostrado una asociación efectiva entre la práctica de actividad física y el buen rendimiento académico en estudiantes universitarios. Un estudio publicado en el "Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" halló que los estudiantes que estaban inmersos en actividad física deportiva frecuente presentaban resultados académicos superiores a aquellos estudiantes que realizan escasa actividad física o eran menos activos. (Esteban-Cornejo et al., 2015). Esta investigación concluye que la práctica duradera de actividad corporal o física podría tener efectos benéficos en las funciones cognitivas, que a su vez podría

mejorar la calidad de los aprendizajes y obtener un rendimiento académico más óptimo en algunas materias. Asimismo, Singh (2012) identificó que algunos estudiantes universitarios que practicaban actividad física permanente presentaban menos estados de estrés y ansiedad, cuya repercusión podría ser un impacto positivo en el rendimiento de los aprendizajes de las materias y por ende del académico en general.

Es relevante tomar en cuenta que, al existir casos de una correlación positiva, la relación puede estar influenciada por otros factores que podrían mejorar o mermar dicha conexión, estos factores son el entorno social, cultural, la alimentación, la interacción social con sus pares, el sueño, la salud mental, el estado emocional y, sobre todo, las actitudes y habilidades cognitivas, el autoconcepto, la satisfacción por aprender y la asistencia a clases.

2.3. Bases conceptuales

Rendimiento académico

Condición académica considerado a las derivaciones de aprendizaje (calificaciones) de los estudiantes universitarios en varias materias, comparado con el nivel de conocimiento de sus pares.

Sistema de evaluación

Procedimiento que califica los aprendizajes de los estudiantes universitarios y que están normados en una universidad bajo ciertos parámetros establecidos.

Índice académico

Es la medición del rendimiento académico de un estudiante establecido por una puntuación vigesimal normado en rangos estudiantiles.

Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos y que están regulados por el consumo de energía.

Actividad física vigorosa

Estas son actividades físicas que demandan un alto nivel de esfuerzo, provocan una respiración rápida y un notable incremento en la frecuencia del corazón.

Actividad física moderada

Son ejercicios que aumentan el ritmo de la respiración y provocan una ligera transpiración junto con una frecuencia cardíaca moderada.

Actividad física leve

Son actividades físicas que no requieren un esfuerzo mantenido la frecuencia cardiaca normal.

Actividad física durante el transporte a la universidad/ centro de práctica preprofesional

Estas acciones están estructuradas según la manera y el medio que se utiliza para ir a la universidad, al lugar de práctica preprofesional y para regresar a casa (ya sea a pie, en bicicleta o usando un tipo determinado de transporte). Dichas acciones se evalúan en función del nivel de intensidad mostrado a lo largo de la semana.

Actividad física durante las clases

Estas prácticas se clasifican según el tipo de ejercicio realizado: actividad física al interior del aula, práctica física en la hora de recreo y fuera del aula, y actividad física externa, como una caminata, correr, hacer ejercicio temporal, juego, realizar pausas activas, otras. La intensidad con la que se llevan a cabo estas actividades se evalúa a lo largo de la semana.

Actividad física en el centro de practica pre profesional

Estas actividades se catalogan a las que se practican durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional en el aula, losa deportiva u otro espacio pedagógico. También está considerado a la actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional, usualmente son las que se presentan fuera del horario establecido, pueden ser en las tardes y requieren la dedicación de un tiempo determinado. Esta práctica se evalúa por el grado o nivel de intensidad realizado en la semana.

Actividad física en tiempo libre

Estas formas de práctica física se constituyen según el tiempo que se les dedica durante los momentos de ocio o de tiempo libre, pudiendo realizarse por la mañana, por la tarde, por la noche o durante los días finales de la semana (sábado y domingo). La evaluación de estas actividades se realiza en base al nivel de intensidad mostrado a lo largo de la semana.

III. METODOLOGÍA

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

- a) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.
- b) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.
- c) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.
- d) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

3.2 Variables

Variable 1: Rendimiento académico

El valor cuantitativo obtenido por el estudiante universitario como producto de los resultados de aprendizaje en una materia determinada comparado con el nivel de aprendizaje estimado en sus pares. (Gutiérrez-Monsalve et al. 2021).

Variable 2: Actividad física

Es todo tipo de acto motor generado por el sistema muscular y esquelético, produciendo consumo de energía. (OMS, 2022).

3.3 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valores
V1: Rendimiento académico	El valor cuantitativo obtenido por el estudiante universitario como producto de los resultados de aprendizaje en un área temática determinada comparado con el nivel de aprendizaje estimado en sus pares. (Gutiérrez-Monsalve et al., 2021).	Actas de evaluación final de dos asignaturas del IX ciclo de estudios (serie 500-Impar). La calificación es vigesimal de cero a veinte (0 a 20).	Práctica Pre Profesional	✓ Desempeño docente en aula. ✓ Estrategias didácticas. ✓ Evaluación.	3	1= Desaprobado. 2= Regular. 3= Bueno. 4= excelente.
			Metodología de la investigación pedagógica	✓ Elaboración del proyecto de investigación. ✓ Sustentación.	2	
					2	
V2: Actividad física	La actividad física es todo tipo de acto motor o movimiento corporal generado por el sistema muscular y esquelético, produciendo consumo de energía. (OMS, 2022)	"Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios" (PAQ-A). Mide el nivel de intensidad de actividad física practicada por el estudiante durante una semana. Consta de cuatro dimensiones y 12 preguntas.	Actividad física durante el transporte	✓ Traslado a la universidad/centro de práctica. ✓ Retorno al domicilio.	3	1= Intensidad leve. 2= Intensidad moderada. 3= Intensidad vigorosa.
			Actividad física durante las clases	✓ Actividad física dentro del aula. ✓ Actividad física fuera del aula.	3	
			Actividad física en el centro de practica pre profesional	✓ Actividad física en el transcurso de la práctica.	2	
			Actividad física en tiempo libre	✓ Actividad física durante el día.	4	

3.4 Tipo y nivel de investigación

Estuvo basada en tipo puro o básico, porque en el proceso investigativo incrementó conocimientos que fortalezcan las bases teóricas sobre las variables “actividad física” y “rendimiento académico” y no se derivó de ellas en aplicaciones prácticas (Salgado-Lévano, 2018).

En lo que atañe al nivel de investigación, se aplicó el descriptivo-correlacional, dado que se caracteriza uno o más fenómenos en un grupo de personas y tiene por finalidad determinar el rango de relación o conexión no causal entre mínimo dos variables (Arias, 2016).

3.5 Métodos

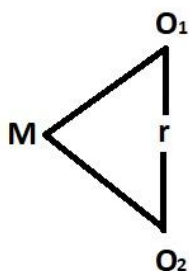
En la redacción del marco teórico, se procedió a analizar las teorías existentes sobre las variables de estudio; en relación con esto, Bernal (2010) sostiene que el método analítico es un proceso mental que implica descomponer el objeto de estudio, separando cada componente del conjunto para analizarlo de manera individual; basado en estos aportes, se analizó diferente material bibliográfico para sustentar el trabajo de investigación.

En el desarrollo de la investigación se procedió mediante el método hipotético-deductivo porque se inició con ciertas afirmaciones en estado de hipótesis y posteriormente se aceptó o negó tales hipótesis, infiriendo que dichas hipótesis se contrastan con otros estudios y con los hechos de la realidad. (Sánchez, 2019).

Asimismo, se utilizó el método estadístico para el estudio e interpretación de los datos; Valderrama (2015) señala que el análisis estadístico permite que los datos se ordenan, organizan y clasifican en figuras o tablas que posibilitan una la lectura sencilla y medición correspondiente; posteriormente, analizar y obtener datos descriptivos e inferenciales.

3.6 Diseño de investigación

Desde el enfoque cuantitativo, sustentado en los aportes de Hernández y Mendoza (2018) correspondió al diseño que no se considera experimental “transversal correlacional”, que “pueden ser sumamente complejos y abarcar diversas categorías, conceptos o variables, además también pueden incluir uno o más grupos o poblaciones y comparar entre ellos cómo es la relación de las variables (similitudes y discrepancias)” (p. 179). La representación gráfica del diseño es la siguiente:



1. Dónde:
2. **M**: Población muestral.
3. **O₁**: Rendimiento académico.
4. **O₂**: Actividad física.
5. **r**: Relación posible entre el rendimiento académico y actividad física.

3.7 Población y muestra

Muestra censal

La metodología de la muestra censal no está atribuida a un autor específico, son prácticas estadísticas que fueron desarrolladas y refinadas a lo largo del tiempo por numerosos estadísticos, demógrafos y sociólogos. Sin embargo, hay autores que han hecho contribuciones significativas para la determinación de participantes en una investigación. Árias (2012) señala que “Si la población, por el número de unidades que la integran, resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se podrá investigar u obtener datos de toda la población objetivo” (p. 83). Asimismo, Tamayo (2003) señala que “cuando para un estudio se toma la totalidad de la población, no es necesario realizar un muestreo para el estudio o investigación que se proyecta” (p. 176).

Para efectos de la investigación, se consideró a todos los estudiantes registrados (matriculados) en el IX ciclo académico-2024 I (serie 500 impar) conformado por 183 estudiantes de las carreras profesionales de Educación Física, Educación Inicial, Educación Primaria y Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNSCH -Ayacucho.

Tabla 1

Tamaño de la muestra censal estudiantil de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional	Estudiantes Matriculados: MD-541	Excluidos: desmatriculados y con calificación 00	Estudiantes Matriculados: PP-541	Excluidos: desmatriculados y con calificación 00	Muestra censal (n)
Educación Física	62*	20	47	2	45**
Educación Inicial	57	3	54	0	54**
Educación Primaria	45	10	31	1	30**
Educación Secundaria	72	8	55	1	54**
Total					n=183

* Fuente: Reporte de estudiantes matriculados en el semestre 2024-I en cada Escuela Profesional.

**Estudiantes que concluyeron y fueron calificados en las dos asignaturas (MD-541 y PP-541).

Criterios de inclusión y exclusión

Entre los criterios de inclusión y exclusión se consideró los siguientes:

Tabla 2

Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
1. Estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, matriculados en el IX ciclo durante el año académico 2024-I.	1. Estudiantes matriculados en las asignaturas de Práctica Pre profesional y Metodología de la Investigación Pedagógica que no concluyeron el ciclo académico 2024-I (promedio de nota 00 (cero).
2. Estudiantes matriculados en las asignaturas de Práctica Pre profesional y Metodología de la Investigación Pedagógica.	2. Estudiantes que no aceptan participar voluntariamente en la investigación.
3. Estudiantes que aceptan participar voluntariamente en la investigación.	3. Estudiantes desmatriculados.

Fuente: Elaboración propia.

3.8 Técnicas e instrumentos

Técnica

Para recoger datos sobre el nivel de actividad física se manejó la técnica llamada encuesta; Blanco (2011) considera un procedimiento estandarizado mediante el cual se obtiene datos de una muestra determinada. Para recoger los datos de las variables “rendimiento académico” y “actividad física” se ajusta la técnica precisada. Mientras que, para analizar las calificaciones de las actas de evaluación de los estudiantes se procedió a verificar mediante la técnica de análisis documental.

Instrumento

El estudio relacionó las variables: “rendimiento académico” y “actividad física”. Para saber el nivel de intensidad de actividad física de los estudiantes universitarios se aplicó el “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios PAQ-A” (Kowalski et al. 1997), el cuestionario fue modificado en atribución de las características y actividades universitarias; cuantifica la intensidad de la práctica de diferentes formas de actividad física que ejecutan en el tránsito de los 7 días de la semana y constituyen cuatro dimensiones:

- a) “Actividad física durante el transporte a la universidad/ centro de práctica pre profesional”: consigna de tres ítems.
- b) “Actividad física durante las clases”: consigna de tres ítems.
- c) “Actividad física en el centro de practica pre profesional”: consigna de dos ítems.
- d) “Actividad física en tiempo libre”: consigna de cuatro ítems.

La evaluación de los elementos califica el nivel de actividad física de la siguiente forma:

- “Nivel de intensidad leve” = 1 punto.
- “Nivel de intensidad moderada” = 2 puntos.
- “Nivel de intensidad vigorosa” = 3 puntos.

Por otra parte, la variable “rendimiento académico” se analizó mediante las actas de evaluación final de dos asignaturas que los estudiantes obligatoriamente se matricularon en el año académico 2024-I; asimismo, dichas asignaturas se desarrollaron en las cuatro escuelas profesionales. No se consideraron asignaturas de especialidad porque en cada escuela profesional el número de estudiantes matriculados varían en cantidad. Las asignaturas para medir el rendimiento académico fueron las siguientes:

- a) Prácticas Pre Profesionales.

b) Metodología de la Investigación Pedagógica

Las actas de evaluación final se calificaron con la siguiente valoración numeral y nominal:

- 00 a 10 = Desaprobado.
- 11 a 15 = Regular.
- 16 a 18 = Bueno.
- 19 a 20 = Excelente

Posteriormente se recategorizaron del modo siguiente:

- 00 a 10 = 1 punto.
- 11 a 15 = 2 puntos.
- 16 a 18 = 3 puntos.
- 19 a 20 = 4 puntos.

3.9 Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Tres expertos en la materia referida a la actividad física verificaron la construcción de contenido del instrumento, quienes expresaron la valoración porcentual siguiente:

Tabla 3

Validez del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

Expertos	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Promedio*
“Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” PAQ-A	88,0	84,6	95,0	89,2

Fuente: anexo 3.

La tabla 3 muestra el promedio obtenido de los tres expertos que fue de 89,2% (equivalente a 0,9) válido para el “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” PAQ-A; por consiguiente, presenta validez para la investigación.

Confiabilidad

La confiabilidad del “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” (PAQ-A) se analizó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, medido a un grupo piloto de 30 estudiantes universitarios de otras escuelas profesionales; se obtuvo la siguiente valoración:

Tabla 4

Confiabilidad del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

	Nº de muestra piloto	Nº de elementos	Alfa de Cronbach*
“Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” (PAQ-A)	30	12	,814

Fuente: anexo 4

3.10 Técnicas de procesamiento de datos

La información recogida, con el cuestionario y las actas de evaluación, fueron analizados a través de la estadística descriptiva (Spss-27); para determinar la normalidad de la distribución de datos se aplicó el estadístico de Kolmogorov-Smirnov; obteniendo una significación bilateral de $p,000 < 0,05$; por lo que se determinó analizar los datos de orden inferencial aplicando la técnica no paramétrica Rho de Spearman fundamentado por las razones siguientes: a) las variables de estudio presentan una distribución no normal; b) miden la fuerza y dirección de asociación entre las variables y; c) los valores de medición son ordinales.

Procedimiento

La investigación cumplió las siguientes etapas:

- Validación y confiabilidad del “Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios” (PAQ-A).
- Elaboración del formulario Google.
- Solicitud de autorización a los docentes de asignatura para la aplicación del formulario Google (“Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios”-PAQ-A), previo consentimiento informado de los estudiantes universitarios.
- Aplicación del cuestionario vía virtual y de manera directa.
- Consolidación de la información que se obtuvo en hojas de cálculo Excel.
- Análisis de los datos, para ello se usó el software estadístico SPSS versión 27.

- Interpretación y discusión de los resultados conseguidos.
- Redacción del informe de tesis.

3.11 Aspectos éticos

Se procedió a la administración del cuestionario previo consentimiento informado de los estudiantes universitarios las que se guardó en total reserva. Se solicitó las notas de evaluación final de los estudiantes, las que se trabajaron también en total reserva. Se referenció de manera adecuada a los autores. Se respetó las normas APA en la redacción. Se actuó respetando la conducta responsable en investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados a nivel descriptivo

Tabla 5

Rendimiento académico de los estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación		
Rendimiento académico	Frecuencia	Porcentaje
Regular	28	15,3
Bueno	152	83,1
Excelente	3	1,6
Total	183	100,0

Fuente: base de datos.

La tabla 5 evidencia que, el rendimiento académico de los estudiantes se ubica en Regular 15,3% (28 estudiantes); en Bueno, 83,1% (152 estudiantes) y en Excelente 1,6% (3 estudiantes). Por consiguiente, el 83,1% de estudiantes obtuvieron un rendimiento Bueno en el semestre académico 2024-I.

Tabla 6

Actividad física general de los estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación		
Actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Leve	90	49,2
Moderada	83	45,4
Vigorosa	10	5,5
Total	183	100,0

Fuente: base de datos.

La tabla 6 evidencia que, la práctica de actividad física de los estudiantes se ubica en intensidad Leve 49,2% (90 estudiantes); en Moderada, 45,4% (83 estudiantes) y en Vigorosa 5,5% (10 estudiantes). Por consiguiente, el 49,2% de estudiantes presentaron un nivel de actividad física Leve y 45,4% en Moderada durante el semestre académico 2024-I.

Tabla 7

Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024

		Actividad Física General						Total	
		Leve		Moderada		Vigorosa			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Rendimiento	Regular	18	20,0%	10	12,0%	0	0	28	15,3%
Académico	Bueno	71	78,9%	72	86,7%	9	90,0%	152	83,1%
General	Excelente	1	0.5%	1	0.5	1	0.5	3	1.6%
Total		90	100,0%	83	100,0%	10	100,0%	183	100,0%

Fuente: base de datos.

La tabla 7 confirma que, en rendimiento académico se ubican en Regular 15,3% (28 estudiantes); en Bueno, 83,1% (152 estudiantes) y en Excelente 1,6% (3 estudiantes). En la práctica de actividad física se ubica en intensidad Leve 49,2% (90 estudiantes); en Moderada, 45,4% (83 estudiantes) y en Vigorosa 5,5% (10 estudiantes). Por consiguiente, en el gráfico 1, los estudiantes demostraron Buen rendimiento académico, mientras que en la práctica de actividad física presentaron intensidad Leve a Moderada durante el semestre académico 2024-I.

Tabla 8

Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024

Tabla cruzada						
			Actividad Física			
Escuela Profesional de Educación Física			Leve	Moderada	Vigorosa	Total
Rendimiento Académico	Bueno	Recuento	12	23	8	43
		% del total	26,7%	51,1%	17,8%	95,6%
	Excelente	Recuento	0	1	1	2
		% del total	0,0%	2,2%	2,2%	4,4%
	Total	Recuento	12	24	9	45
		% del total	26,7%	53,3%	20,0%	100,0%

Fuente: base de datos.

La tabla 8 corrobora que, en rendimiento académico se ubican en Bueno 95,6% (43 estudiantes) y en Excelente 4,4% (2 estudiantes). La práctica de actividad física se ubica en intensidad Leve 26,7% (12 estudiantes); en Moderada, 53,3% (24 estudiantes) y en Vigorosa 20,0% (9 estudiantes). Por consiguiente, en el gráfico 2, los estudiantes de la EP de Educación

Física demostraron rendimiento académico Bueno, mientras que en la práctica de actividad física presentaron intensidad Leve a Moderada durante el semestre académico 2024-I.

Tabla 9

Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024

Tabla cruzada					
Escuela Profesional de Educación Física			Actividad Física		
			Leve	Moderada	Total
Rendimiento Académico	Regular	Recuento	9	3	12
		% del total	16,7%	5,6%	22,2%
	Bueno	Recuento	24	18	42
		% del total	44,4%	33,3%	77,8%
	Total	Recuento	33	21	54
		% del total	61,1%	38,9%	100,0%

Fuente: base de datos.

La tabla 9 confirma que, en rendimiento académico se ubican en Regular 22,2% (12 estudiantes) y en Bueno 77,8% (42 estudiantes). En la práctica de actividad física se ubican en intensidad Leve 61,1% (33 estudiantes) y en Moderada, 38,9% (21 estudiantes). Por consiguiente, en el gráfico 3, los estudiantes de la EP de Educación Inicial demostraron rendimiento académico Bueno, mientras que en la práctica de actividad física presentaron intensidad Leve durante el semestre académico 2024-I.

Tabla 10

Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024

Tabla cruzada						
Escuela Profesional de Educación Primaria			Actividad Física			Total
			Leve	Moderada	Vigorosa	
Rendimiento Académico	Regular	Recuento	3	4	0	7
		% del total	10,0%	13,3%	0,0%	23,3%
	Bueno	Recuento	7	15	1	23
		% del total	23,3%	50,0%	3,3%	76,7%
	Total	Recuento	10	19	1	30
		% del total	33,3%	63,3%	3,3%	100,0%

Fuente: base de datos.

La tabla 10 confirma que, en rendimiento académico se ubican en Regular 23,3% (7 estudiantes) y en Bueno 76,7% (23 estudiantes). En la práctica de actividad física se ubican en intensidad Leve 33,3% (10 estudiantes), en Moderada, 63,3% (19 estudiantes) y en Vigorosa 3,3% (1 estudiante). Por consiguiente, en el gráfico 4, los estudiantes de la EP de Educación Primaria demostraron rendimiento académico Bueno, mientras que en la práctica de actividad física presentaron intensidad Moderada durante el semestre académico 2024-I.

Tabla 11

Tabla cruzada: rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024

Tabla cruzada					
			Actividad Física		
Escuela Profesional de Educación Secundaria			Leve	Moderada	Total
Rendimiento Académico	Regular	Recuento	6	3	9
		% del total	11,1%	5,6%	16,7%
	Bueno	Recuento	28	16	44
		% del total	51,9%	29,6%	81,5%
	Excelente	Recuento	1	0	1
		% del total	1,9%	0,0%	1,9%
	Total	Recuento	35	19	54
		% del total	64,8%	35,9%	100,0%

Fuente: base de datos.

La tabla 11 confirma que, en rendimiento académico se ubican en Regular 16,7% (9 estudiantes), en Bueno 81,5% (44 estudiantes) y en excelente 1,9% (1 estudiante). En la práctica de actividad física se ubican en intensidad Leve 64,8% (35 estudiantes) y en Moderada, 35,9% (19 estudiantes). Por consiguiente, en el gráfico 5, los estudiantes de la EP de Educación Secundaria demostraron rendimiento académico Bueno, mientras que en la práctica de actividad física presentaron intensidad Leve durante el semestre académico 2024-I.

4.2 Resultados a nivel inferencial

4.2.1 Prueba de normalidad

Criterio de decisión para la prueba de normalidad

Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov por ser conveniente para la muestra representativa; para ello se estableció el siguiente criterio estadístico:

Hipótesis Alterna (Ha): Los valores de las variables es distinta a la distribución normal.

Hipótesis Nula (Ho): Los valores de las variables no es distinta a la distribución normal.

Tabla 12

Prueba de normalidad de las variables: rendimiento académico y actividad física

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Rendimiento Académico: Educación Física, Inicial, Primaria y Secundaria.	,484	183	,000
Actividad Física: Educación Física, Inicial, Primaria y Secundaria.	,319	183	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La tabla 11, expresa que la variable Rendimiento Académico obtuvo una significancia $p = ,000 < \alpha = 0,05$ y en la variable Actividad Física $p = ,000 < \alpha = 0,05$; por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, porque el valor p es inferior a 0,05. Se interpreta que los datos procesados no corresponden a una distribución normal. Por consiguiente, se procedió a medir mediante la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

4.2.2 Procedimiento de la prueba de hipótesis

Para analizar mediante el procedimiento inferencial, se basó en el Coeficiente de correlación de Rho de Spearman (Mayorga, 2022).

Tabla 13

Interpretación del coeficiente de correlación de Spearman

Rango	Grado de relación
0	“Relación Nula”
$\pm 0.000 \dots 0.19 \dots$	“Relación Muy Baja”
$\pm 0.200 \dots 0.39 \dots$	“Relación Baja”
$\pm 0.400 \dots 0.59 \dots$	“Relación Moderada”
$\pm 0.600 \dots 0.79 \dots$	“Relación Alta”
$\pm 0.800 \dots 0.99 \dots$	“Relación Muy Alta”
± 1	“Relación Perfecta”
La relación puede ser <i>directa</i> (+) o <i>inversa</i> (-)	

Para identificar e interpretar la significancia de los datos procesados, correspondió el procedimiento estadístico siguiente:

Tabla 14

Interpretación del nivel de significancia

Significación	Nivel de Significancia	
	Interpretación	
5% = 0,05	Ha	Ho
$P < 0,05$	Se acepta	Se rechaza
$P > 0,05$	Se rechaza	Se acepta

4.2.3 Prueba de hipótesis

a) Hipótesis general

Hipótesis Alterna (Ha): Si existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024.

Hipótesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024.

Tabla 15

Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes (Educación Física, Inicial, Primaria y Secundaria) de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024

Correlaciones		Rendimiento Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,154*
	Sig. (bilateral)	.	,037
	N	183	183
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,154*	1,000
	Sig. (bilateral)	,037	.
	N	183	183

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

Fuente: base de datos.

Como se verifica en la tabla 15, el valor de significancia obtenido es de $,037 < p = 0,05$ entonces se acepta la hipótesis Ha; es decir, el rendimiento académico si tiene relación significativa con la actividad física, precisando que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman alcanzado fue de ,154 correspondiendo a una “correlación positiva Muy Baja”. En consecuencia, se puede interpretar que las actividades que realiza para alcanzar un rendimiento académico determinado tiene asociación mínima con la intensidad de actividad física practicada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH.

b) Hipótesis específica 1

Hipótesis Alterna (Ha): Si existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Hipótesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Tabla 16

Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024

		Correlaciones		
Escuela Profesional de Educación Física			Rendimiento Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Rendimiento Académico:	Coeficiente de correlación	1,000	,179
		Sig. (bilateral)	.	,240
		N	45	45
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,179	1,000
		Sig. (bilateral)	,240	.
		N	45	45

Fuente: base de datos.

Como se confirma en la tabla 16, el valor de significancia obtenido es de ,240 > p= a 0,05 entonces se acepta la hipótesis Ho; es decir, el rendimiento académico no tiene relación significativa con la actividad física; por la evidencia estadística hallada, se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación.

c) Hipótesis específica 2

Hipótesis Alterna (Ha): Si existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Hipótesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Tabla 17

Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024

Correlaciones				
Escuela Profesional de Educación Inicial			Rendimiento Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Rendimiento Académico:	Coeficiente de correlación	1,000	,152
		Sig. (bilateral)	.	,272
		N	54	54
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,152	1,000
		Sig. (bilateral)	,272	.
		N	54	54

Fuente: base de datos.

Como se constata en la tabla 17, el valor de significancia obtenido es de $,272 > p = 0,05$ entonces se acepta la hipótesis H_0 ; es decir, el rendimiento académico no tiene relación significativa con la actividad física; por la evidencia estadística hallada, se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alterna (Ha): Si existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Hipótesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Tabla 18

Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024

Correlaciones				
Escuela Profesional de Educación Primaria			Rendimiento Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Rendimiento Académico:	Coeficiente de correlación	1,000	,130
		Sig. (bilateral)	.	,495
		N	30	30
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,130	1,000
		Sig. (bilateral)	,495	.
		N	30	30

Fuente: base de datos.

Como se identifica en la tabla 18, el valor de significancia obtenido es de ,495 > p= a 0,05 entonces se acepta la hipótesis Ho; es decir, el rendimiento académico no tiene relación significativa con la actividad física; por la evidencia estadística hallada, se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Hipótesis específica 4

Hipótesis Alterna (Ha): Si existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Hipótesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.

Tabla 19

Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024

Correlaciones				
Escuela Profesional de Educación Secundaria			Rendimiento Académico	Actividad Física
Rho de Spearman	Rendimiento Académico:	Coeficiente de correlación	1,000	-,013
		Sig. (bilateral)	.	,926
		N	54	54
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	-,013	1,000
		Sig. (bilateral)	,926	.
		N	54	54

Fuente: base de datos.

Como se evidencia en la tabla 19, el valor de significancia obtenido es de ,926 > p= a 0,05 entonces se acepta la hipótesis Ho; es decir, el rendimiento académico no tiene relación significativa con la actividad física; por la evidencia estadística hallada, se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación.

4.3 Discusión de resultados

De los resultados obtenidos, la hipótesis general analizada establece que el valor de significancia obtenido es de $,037 < p = 0,05$ aceptando la hipótesis H_a ; es decir, el rendimiento académico sí tiene relación significativa con la actividad física, precisando que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman alcanzado fue de $,154$ correspondiendo a una “correlación positiva Muy Baja”. En consecuencia, se puede interpretar que las actividades que realiza para alcanzar un rendimiento académico determinado tiene asociación mínima con la intensidad de actividad física practicada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH 2024.

Los resultados obtenidos guardan mínima semejanza con las conclusiones de Cerón et al. (2023), quienes establecieron que estudiantes universitarios colombianos presentan un “nivel de actividad física moderada o vigorosa” tienen la disponibilidad de incrementar dos veces un promedio de notas superior a 3.7 (medido según rango de 0-5). Al parecer, existe cierta correspondencia positiva entre las variables analizadas; en este estudio, la actividad física es un predictor para optimizar el rendimiento académico, es decir, posibilita una mejoría en los resultados obtenidos en las diferentes asignaturas y que la actividad física coadyuva en cierta medida tal rendimiento.

Mientras que Malla (2023) en su estudio, también presenta similitud con la investigación, ya que producto del análisis de varias bases de datos (SciELO, Dialnet y Google Scholar) y mediante un filtro de selección identificó 16 investigaciones referidas a las variables de estudio. Los resultados alcanzados expresan que existe asociación positiva entre las prácticas corporales denominada actividad física y las calificaciones referidas al rendimiento académico; asimismo, enfatiza que también beneficia a un estilo de vida óptimo, regulación de la condición física y descenso de preocupaciones y estrés académico. La revisión analizada permite establecer que un estilo de vida con salud incluye la práctica de actividad física, sentido de responsabilidad académica y por consiguiente mejora de trabajos y atención a las clases. El estudio, enfatiza que la incidencia de actividad física permanente, si bien ayuda a mejorar respuestas académicas positivas; sin embargo, no condiciona mejorar el rendimiento académico en esencia.

También la investigación de Silveira et al. (2023) referido a las percepciones de estudiantes con respecto a la repercusión de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universitarios, presenta similitud con la investigación; entre los

resultados relevantes demostraron que los estudiantes presentaron nivel bajo de actividad física con respecto al rendimiento académico. Los docentes priorizan competencias cognitivas y dejan de lado competencias motoras relacionadas a la práctica de actividades físicas, sintetizando que estas formas de enseñanza no tienen en cuenta la calidad de vida del estudiante. Concluyeron la regularidad de cambio de paradigma enfocado a un modelo global que implique ambas competencias (cognitivas y motoras). Esta conclusión cobra importancia porque la calidad de vida involucra mejorar no solo el estado físico, sino el emocional, el afectivo y el cognitivo, coadyuvando al rendimiento académico. Pero, esta conclusión no explicita que la actividad física sea un predictor del rendimiento académico.

Las hipótesis específicas 1, 2, 3 y 4 los resultados confirman que, las relaciones entre ambas variables en cada escuela profesional evidenciaron que no existe correlación, con la significación bilateral: $p = 0,240 > 0,05$ (Educación Física); $p = 0,272 > 0,05$ (Educación Inicial) $p = 0,495 > 0,05$ (Educación Primaria); $p = 0,926 > 0,05$ (Educación Secundaria). Se concluye que, el rendimiento académico no está asociada a la práctica de actividad física en los estudiantes de la FCE-UNSCH 2024.

Con relación a las hipótesis específicas, el estudio de Bernardino et al. (2020) en España, no guarda relación con el estudio. Los autores investigaron tres variables: nivel de actividad corporal, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios de las carreras de Ciencias de la Actividad Física y Educación Primaria. Los resultados que obtuvieron dan cuenta que hubo relación positiva entre las variables actividad física y rendimiento académico en la relación: a mayor actividad física, mayor rendimiento en las calificaciones de las asignaturas. Al parecer, la práctica sistematizada de actividad física predispone a un mejor desempeño cognitivo en las diferentes asignaturas, generando un mayor rendimiento académico. Asimismo, también se puede colegir que, el rendimiento académico requiere dedicación exclusiva a las materias de estudio y en el caso de los estudiantes universitarios participantes no evidencian tiempo para la actividad física.

El estudio de Tafur (2021) desarrollado en Tacna no guarda semejanza con el nuestro; la conclusión arribada estableció que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico (Pearson = 0,760) obteniendo una relación directa y positiva con una significancia estadística $p = 0,000$. Los participantes encuestados fueron estudiantes de la especialidad de Educación Física, en quienes es posible admitir que la actividad física genera

mayor irrigación sanguínea a nivel cerebral y posibilitaría un mejor desempeño cognitivo. Sin embargo los participantes de nuestro estudio muestran una práctica de actividad física de intensidad moderada y, al parecer, no revela una mejora en el rendimiento académico. Cabe resaltar que el rendimiento académico obtenido es “Bueno” y no se debe a la práctica de actividad física, sino a otros factores o determinantes.

La investigación de Diestra y Albornoz (2021) tiene similitud con el estudio nuestro; entre los resultados descriptivos que obtuvieron: el 52,1% (74 estudiantes) mantienen actividad física moderada y el 67,6% (96 estudiantes) presentan un rendimiento académico alto; concluyeron que no existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico. Se deduce que la actividad física no es una condicionante para mejorar la actividad cerebral y los procesos cognitivos. Asimismo, la actividad física mejora el bienestar corporal pero la relación con el estado mental no demuestra asociación.

Otro estudio con resultado diferente al nuestro fue desarrollado por López (2021) quien obtuvo un valor de significancia $p= 0,000$ y una correlación 0,291 según el estadígrafo Rho Spearman, concluyendo que existe una correlación positiva baja entre ambas variables. Esta correlación baja nos permite deducir que el rendimiento académico tiene otros aspectos que condicionan el logro de calificaciones considerables en algunas asignaturas que tienen relación con prácticas físicas; mientras que otras no. Se deduce que, existen también otros factores que condicionan el rendimiento académico de los estudiantes, que no necesariamente es la práctica de actividad física.

La investigación de Palomino et al. (2021) quienes midieron las variables: estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Educación Inicial. Los resultados obtenidos demuestran estadísticamente que un 85.99% presentaron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% lograron un rendimiento académico regularmente logrado. A nivel inferencial, obtuvieron un coeficiente de correlación positiva media ($r=0,6529$) entre ambas variables. Concluyeron que, a mejor estilo de vida saludable, se incrementa el rendimiento académico. De la conclusión, se podría derivar que hábitos de vida saludable tiene repercusión favorable en el rendimiento académico. Asimismo, la práctica de actividad física sería parte de los hábitos saludables, pero que no concretamente sean la causa de un rendimiento académico óptimo.

De la discusión realizada, en resumen, se podría establecer que el rendimiento académico de los estudiantes universitarios puede verse influenciado por diversos factores. Algunos de los más importantes incluyen: a) hábitos de estudio, se sabe que los estudiantes que dedican tiempo regularmente a estudiar y revisar el material tienden a obtener mejores calificaciones. La organización y la planificación del tiempo son claves para mantener un buen rendimiento académico; b) motivación personal, la motivación intrínseca, es decir, el deseo de aprender y alcanzar metas personales, puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico. Los estudiantes motivados suelen esforzarse más y superar obstáculos con mayor facilidad; c) apoyo social; es decir, tener una red de apoyo, ya sea familia, amigos o profesores, puede ayudar a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos y emocionales de la vida universitaria; d) estrategias de aprendizaje, como la elaboración de resúmenes, mapas conceptuales y la participación activa en clases, puede mejorar la comprensión y retención de la información; así como el ambiente de estudio, libre de distracciones y con los recursos necesarios, facilita la concentración y el aprendizaje.

También la práctica de actividad física podría influir en el rendimiento académico; siempre en cuando: a) la salud física y mental sea percibido por el estudiante como un mecanismo de bienestar consigo mismo. El estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden afectar negativamente la capacidad de concentración y aprendizaje de las actividades académicas; así también en la reducción de la práctica de actividad física. Valdivia (2022) halló evidencia que el Autoconcepto está relacionado con la actividad física y, por ende, mejora los procesos de aprendizaje universitario. Asimismo, b) la participación en actividades extracurriculares: la participación en actividades deportivas, culturales o de voluntariado puede contribuir al desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo, lo cual puede repercutir positivamente en el rendimiento académico. Lozano (2022) encontró que la actividad física tiene repercusión en la imagen corporal, la condición física y el estado de ánimo; por tanto, fortalece la autoestima en el futuro profesional. Se desprende que, la actividad física es una actividad que tiene efectos positivos en la mejora de los aprendizajes académicos y produce en el tiempo un estilo de vida aceptable.

Por ello, es importante que los estudiantes universitarios identifiquen los factores que más influyen en su rendimiento académico y busquen estrategias para mejorar en aquellas áreas que requieran atención. Además, las universidades pueden ofrecer recursos y apoyo para ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico.

La investigación presentó limitaciones; siendo una de ellas la medición del rendimiento académico solo con dos asignaturas. Cabe precisar, estas asignaturas fueron desarrollados por cada uno de los participantes, no se tomó en cuenta asignaturas de especialidad porque los estudiantes no se matricularon en estas asignaturas, esto debido a que algunos estudiantes adelantan las asignaturas de especialidad o fueron desaprobados anteriormente. Otra limitación fue el número de participantes; se debería encuestar a mayor número de estudiantes para identificar regularidades del rendimiento académico y la práctica de actividad física. También debiera considerar otras dimensiones o factores que determina el rendimiento académico y la práctica de actividad física en los estudiantes universitarios.

Se recomienda investigar en los vacíos identificados en el presente estudio: a) factores cognitivos, emocionales, perfil profesional, hábitos de estudio y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios que tengan relación con el rendimiento académico y la práctica de actividad física.

CONCLUSIONES

En función de los objetivos establecidos previamente, se establece las conclusiones siguientes:

Para la hipótesis general: Si existe una Correlación Positiva Muy Débil entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Verificado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,154 y significancia bilateral de $p = 0,037 < 0,05$. Se puede interpretar que las actividades que realiza para alcanzar un rendimiento académico determinado tiene asociación mínima con la intensidad de actividad física practicada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH.

Para la hipótesis específica 1: No existe Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Confirmado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,179 y significancia bilateral de $p = ,240 > 0,05$. Se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la EP de Educación Física.

Para la hipótesis específica 2: No existe Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Verificado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,159 y significancia bilateral de $p = ,272 > 0,05$. Se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la EP de Educación Inicial.

Para la hipótesis específica 3: No existe Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Evidenciado con el estadígrafo Rho de Spearman = ,130 y significancia bilateral de $p = ,495 > 0,05$. Se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la EP de Educación Primaria.

Para la hipótesis específica 4: No existe Correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Confirmado con el estadígrafo Rho de Spearman = $-,013$ y significancia bilateral de $p = ,926 > 0,05$. Se puede interpretar que las actividades realizadas para promover un rendimiento académico determinado no están asociadas a la intensidad de práctica de actividad física en los estudiantes de la EP de Educación Secundaria.

RECOMENDACIONES

1. Las conclusiones arribadas, nos permite sugerir a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, establecer políticas educativas relacionadas a la práctica de actividad física como estrategia de mejora de la calidad de los aprendizajes durante, sobre todo, el desarrollo de las clases teóricas; con el fin de optimizar la aptitud del rendimiento académico y la salud mental.
2. A los catedráticos de la Facultad de Ciencias de la Educación, se recomienda desarrollar descansos activos de 10 minutos durante el desarrollo de las clases para mejorar la capacidad atencional y mayor interiorización de los aprendizajes académicos.
3. A los estudiantes universitarios, se recomienda practicar actividad física durante el día con el propósito de optimizar la calidad de vida y salud mental, que podría repercutir en mejorar los aprendizajes y desarrollo de productos académicos con mejores resultados.

Referencias bibliográficas

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6a Edición. Editorial Episteme. Caracas. República Bolivariana de Venezuela.

Recuperado de: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (3a ed.). Ediciones Seac.

<https://acortar.link/ZkQiG>

Benitez, M. E. - Gimenez, M. C. - Osicka, R. M. (2000). Las Asignaturas Pendientes y el Rendimiento Académico: ¿Existe Alguna Relación?

<https://xdoc.mx/documents/las-asignaturas-pendientes-y-el-rendimiento-academico-existe-5f7fe2a197ce6>

CDC (2018) U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Cerón Bedoya, J. D., González Marmolejo, W., Mora Rojas, D. L., & Fernández Barona, E. J. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. *Retos*, 47, 775–782.

<https://doi.org/10.47197/retos.v47.94795>

Chong González, E. G. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XLVII (1), 91-108.

<https://doi.org/10.48102/rlee.2017.47.1.159>

CPI (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*. Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública S.A.C Recuperado de

<http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>

- Diestra, A. C. y Albornoz, R. S. (2021). *Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018*. Tesis de posgrado de la Universidad Peruana Unión-Perú.
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4514>
- Edel Navarro, R., (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1 (2), 0.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 534-539.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1242-1251.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478–499.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Guárdia, J. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la Educación Superior Universitaria. *Revista de Educación*, 335, 95-103.
- Gutiérrez-Monsalve, Jaime A., Garzón, Juan, & Segura-Cardona, Angela M. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(1), 13-24.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Edición MCGRAW -HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A de C.V. México.

- Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*. 24, pp. 2148.
- Kowalski, K., Crocker, P. & Donen, R. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric Exercise*.
<https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>
- Linares, J. (2001). *Juicios de control sobre los agentes de salud, Variable moduladora de la calidad de vida de los enfermos de cáncer de pulmón avanzado sometidos a tratamiento paliativo*. (Tesis). Universitat Autònoma de Barcelona, España.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=4448>
- López-Bonilla, JM, López-Bonilla, LM, Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (2), 275-284.
- López, P. E. (2021). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2019*. Tesis de posgrado. Universidad Privada Norbert Wiener. Lima.
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6131/T061_42563491_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lozano, R. (2022). *Autoestima profesional y la actividad física en estudiantes de Educación Física de la UNSCH. Llimpe. Vol. II, N° 2, 2022. Pág. 25-31*
- Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 281–299.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
- Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Rev Esp Cardiol*. 2008;61(2):108-11

<https://doi.org/10.1157/13116196>

Mayorga, L. (2022). Manual de Metodología de la Investigación. Cusco: Yachay.

Moena, M. (2012). *Construcción y Validación de una Escala de Locus de Control Dirigida a Estudiantes de enseñanza Media*. (Tesis pregrado). Bio Bio, Chile: Universidad del Bio Bio.

Northey, J. M., Cherbuin, N., Pumpa, K. L., Smee, D. J., & Rattray, B. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: A systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med*, 52(3), 154-160.

<https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096587>

OMS (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Organización Mundial de la Salud. (OMS 5 de octubre de 2022).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>

OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Ortiz-Lozano, J. M., Rua-Vieites, A., Bilbao-Calabuig, P., y Casadesús-Fa, M. (2020). University Student Retention: Best Time and Data to Identify Undergraduate Students at Risk of Dropout. *Innovations in Education and Teaching International*, 57(1), 74-85 (2020).

<https://doi.org/10.1080/14703297.2018.1502090>

Parra, M. C. (2021). Perfil del estudiante universitario latinoamericano. UNESCO.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378123>

- Padilla-Bautista, Joaquín Alberto, Díaz-Loving, Rolando, Reyes-Lagunes, Isabel, Cruz-Torres, Christian Enrique, & Padilla-Gámez, Nélida. (2018). Locus de control en la elección de pareja: una validación etnopsicométrica. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(1), 217-238.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.201801.008>
- Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92.
<https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Poveda Garcés, D. A., Flores Murillo, C. R., Pazmiño Robles, L. G., & Yaguar Gutiérrez, S. P. (2023). Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *RECIAMUC*, 7(1), 381-389.
[https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.381-389](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.381-389)
- Rodríguez, I., & Madrigal, A. (2016). Rendimiento académico y estrategias de aprendizaje. *Revista de Docencia e Investigación Educativa*, 26-34
- Ridgell, S. D., y Lounsbury, J. W., (2004). Predicting Academic Success: general intelligence, “big five” personality traits, and work drive. *College Student Journal*, 38(4), 607-618 (2004).
- Salgado-Lévano, C. (2018). *Manual de investigación: Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa* (1.a ed.). Fondo Editorial de la Universidad Marcelino Champagnat.
- Sánchez-Alcaraz, B., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel-Ibáñez, J. y Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* | ISSN 1988-7701 | 2020, 13(26), 64-73
<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2900>
- Singh, A., Uijtendwilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.

- Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Cortina Núñez, M. de J., Guillen Pereira, L., & Arango Buelvas, L. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos*, 47, 902–914. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95066>
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Cuarta edición. Editorial Limusa S. A. de C.V. Grupo Noriega Editores, México. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El proceso de la investigación científica Mario Tamayo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf)
- Tafur, G. K. (2021). *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna 2020*. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada de Tacna. Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2136>
- Tarqui, C., Alvarez, D. y Espinoza, P. (2017). Prevalence and factors associated with low physical activity level among the peruvian population. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2017; 37(4):108-115 [DOI: 10.12873/374tarqui](https://doi.org/10.12873/374tarqui)
- UNESCO (2020). *Comprender el acceso a la educación superior en las dos últimas décadas*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/12/28/comprender-el-acceso-a-la-educacion-superior-en-las-dos-ultimas-decadas/>
- Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. (2016). *Estatuto. Versión 2.0, 2016*. Ayacucho-Perú.
- Valderrama, S. (2015). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. (2a ed.). San Marcos. [file:///C:/Users/Pedro/Downloads/idoc.pub pasos-para-elaborar-proyectos-de-investigacion-cientifica-santi-valder rama-mendoza.pdf](file:///C:/Users/Pedro/Downloads/idoc.pub_pasos-para-elaborar-proyectos-de-investigacion-cientifica-santi-valder%20rama-mendoza.pdf)

Valdivia, L. (2022). *Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de la serie 100 de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH-2021*. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. (Tesis de posgrado).

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables/ dimensiones	Metodología
Problema general ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024? Problemas específicos a) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024? b) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024? c) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela	Objetivo general Determinar la relación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024. Objetivos específicos a) Relacionar el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho 2024. b) Establecer el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024. c) Determinar el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación	Hipótesis principal Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, Ayacucho, 2024. Hipótesis específicas a) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024. b) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024. c) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.	V1: Rendimiento académico <u>Dimensiones:</u> - Práctica Pre Profesional - Metodología de la investigación Pedagógica V2: Actividad física <u>Dimensiones:</u> - Actividad física leve - Actividad física moderada - Actividad física vigorosa	Tipo de investigación Básico. Nivel de investigación Descriptivo-correlacional. Métodos de investigación Hipotético-deductivo. Diseño de investigación Transversal correlacional. Población/muestra 183 estudiantes matriculados en el IX ciclo-2024 I (serie 500-I) de las escuelas profesionales de Educación Física, Inicial, Primaria y Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación (muestra censal). Técnicas Encuesta.

Profesional de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024? d) ¿Cuál es el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024?	Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024. d) Determinar el grado de relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.	d) Existe relación significativa entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNSCH, 2024.		Evaluación. Instrumento Actas de evaluación final. Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios PAQ-A.
--	---	---	--	---

Anexo 2

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

Estimado (a) estudiante, deseamos saber cuál es la **intensidad*** de **actividad física**** que realizaste durante los últimos 7 días de la semana que pasó.

Recuerda:

1. No hay respuestas buenas o malas. ES IMPORTANTE que marques con una (X) la respuesta que identifique tu práctica física. Por favor hazlo con la sinceridad del caso.

Definimos el término *intensidad* para que puedas responder adecuadamente:

**Actividad física	Es todo acto corporal como caminar, correr, practicar deporte, nadar, bailar, practicar fitness, pausas activas, entre otras; que impliquen desgaste de energía, aceleración de la frecuencia cardíaca.
*Intensidad de actividad física: se clasifica en:	<u>Intensidad leve:</u> es la actividad física suave que realizas y te permite conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que estás realizando, tu respiración es normal, no acelera la frecuencia cardíaca ni llegas a evidenciar sudoración; por ejemplo: caminar. <u>Intensidad moderada:</u> es la actividad física que realizas, en el que te permite una conversación medianamente fluida, aumenta tu respiración más de lo normal, tu frecuencia cardíaca es mediana y produce sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo moderado. <u>Intensidad vigorosa:</u> es aquella actividad física que no te permite conversar con fluidez, respiras con dificultad, frecuencia cardíaca alta y produce mayor sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo alto y respiras con dificultad.

I. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRANSPORTE A LA UNIVERSIDAD/ CENTRO DE PRÁCTICA PREPROFESIONAL

Traslado a la universidad

1. En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Traslado al centro de práctica preprofesional

2. En los últimos siete días, cuando te dirigiste a tu centro de práctica preprofesional (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Retorno al domicilio

3. En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

II. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS CLASES

Actividad física dentro del aula

4. En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física fuera del aula (receso)

5. En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física fuera del aula

6. En los últimos siete días, durante las clases en la losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

III. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CENTRO DE PRACTICA PRE PROFESIONAL

Actividad física durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional

7. En los últimos siete días, durante las horas del dictado de clases con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional

8. En los últimos siete días, en horas de entrenamiento deportivo con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

IV. ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE

Actividad física en la mañana

9. En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en la tarde

10. En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física en la noche

11. En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Actividad física los días sábado y domingo

12. En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue:

De intensidad leve	
De intensidad moderada	
De intensidad vigorosa	

(Marca sólo una respuesta).

Gracias por tu atención.

Anexo 3

Validez del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)



TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO

Apellidos y nombres del experto : Gutiérrez Huamani, Oscar
Grado académico : Doctor en Ciencias de la Motricidad
Institución en el que labora : Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga
Fecha : 23 de setiembre de 2024

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

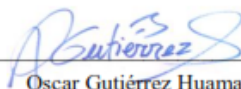
En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio y registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

N°	ÍTEM	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SÍ	NO	
DIMENSIÓN 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de práctica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado al centro de práctica preprofesional En los últimos siete días, cuando te dirigiste a tu centro de práctica preprofesional (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (receso) En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
06	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases en la losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		



DIMENSIÓN 3: Actividad física en el centro de práctica pre profesional				
07	Actividad física durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional En los últimos siete días, durante las horas del dictado de clases con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
08	Actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional En los últimos siete días, en horas de entrenamiento deportivo con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 4: Actividad física en tiempo libre				
09	Actividad física en la mañana En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
10	Actividad física en la tarde En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
11	Actividad física en la noche En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
12	Actividad física los días sábado y domingo En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

Sugerencias: _____



Oscar Gutiérrez Huamani

Firma del experto



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Título de la Investigación:
RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN - UNSCH 2024.
Nombre del instrumento motivo de la evaluación:
CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																			X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			X	
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

PROMEDIO DE VALORACION : _____

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena **X**

Nombres y Apellidos	Oscar Gutiérrez Huamani
DNI	28274743
Especialidad	Educación Física
Grado Académico	Doctor en Ciencias de la Motricidad
Mención	Actividad Física y Salud

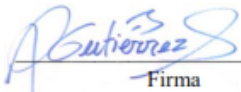
Lugar y Fecha	23 de setiembre de 2024	 Firma
----------------------	-------------------------	--



TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO

Apellidos y nombres del experto : Mujica Bermúdez, Indalecio.

Grado académico : Doctor.

Institución en el que labora : Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Fecha : 5 de marzo de 2024.

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio y registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

N°	ÍTEMs	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SÍ	NO	
DIMENSIÓN 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de práctica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado al centro de práctica preprofesional En los últimos siete días, cuando te dirigiste a tu centro de práctica preprofesional (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (receso) En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
06	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases en la losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		



DIMENSIÓN 3: Actividad física en el centro de práctica pre profesional				
07	Actividad física durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional En los últimos siete días, durante las horas del dictado de clases con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
08	Actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional En los últimos siete días, en horas de entrenamiento deportivo con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 4: Actividad física en tiempo libre				
09	Actividad física en la mañana En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
10	Actividad física en la tarde En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
11	Actividad física en la noche En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
12	Actividad física los días sábado y domingo En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

Sugerencias: Ninguna.


Firma del experto



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Título de la Investigación:

RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN - UNSCH 2024.

Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	88			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	88			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	88			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	88			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	88			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	88			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	88			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	88			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	88			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	88			

PROMEDIO DE VALORACION : 88%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) **Muy Buena**

Nombres y Apellidos	Indalecio Mujica Bermúdez.
DNI	28277182
Especialidad	Educación Física.
Grado Académico	Doctor.
Mención	Administración de la Educación.

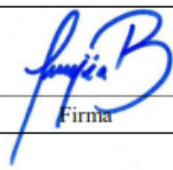
Lugar y Fecha	Ayacucho, 05 de marzo de 2024.	 Firma
----------------------	--------------------------------	--



TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO

Apellidos y nombres del experto : VARGAS JERÍ, Jaime Adrián

Grado académico : Doctor

Institución en el que labora : Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Fecha : 12-09-2024

Instrumento de evaluación : Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

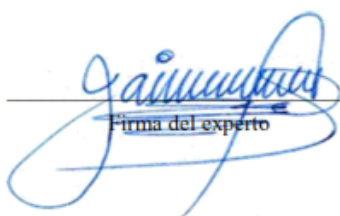
En la presente tabla, usted puede evaluar cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en una de las columnas según sea su criterio y registrar las observaciones, si las hubiera, a fin de mejorar la pertinencia del instrumento.

N°	ÍTEM	APRECIACIÓN		OBSERVACIÓN
		SÍ	NO	
DIMENSIÓN 1: Actividad física durante el transporte a la universidad/centro de práctica pre profesional				
01	Traslado a la universidad En los últimos siete días, cuando te dirigiste a la universidad (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
02	Traslado al centro de práctica preprofesional En los últimos siete días, cuando te dirigiste a tu centro de práctica preprofesional (caminando, en bicicleta o en transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
03	Retorno al domicilio En los últimos siete días, cuando retornaste a tu domicilio (caminando, en bicicleta o transporte público) la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 2: Actividad durante las clases				
04	Actividad física dentro del aula En los últimos siete días, durante las clases en el aula, realizaste actividad física: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
05	Actividad física fuera del aula (receso) En los últimos siete días, durante las horas de receso entre una clase y otra, la actividad física (caminar, correr, ejercitar, jugar, pausa activa, entre otras) que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
06	Actividad física fuera del aula En los últimos siete días, durante las clases en la losa deportiva, piscina, campo de fútbol, gimnasio, entre otras); la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		



DIMENSIÓN 3: Actividad física en el centro de práctica pre profesional				
07	Actividad física durante las horas de desarrollo de la práctica preprofesional En los últimos siete días, durante las horas del dictado de clases con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
08	Actividad física durante las horas extracurriculares de la práctica pre profesional En los últimos siete días, en horas de entrenamiento deportivo con los estudiantes de educación básica, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
DIMENSIÓN 4: Actividad física en tiempo libre				
09	Actividad física en la mañana En los últimos siete días, durante la mañana, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
10	Actividad física en la tarde En los últimos siete días, durante las tardes, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
11	Actividad física en la noche En los últimos siete días, durante las noches, la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		
12	Actividad física los días sábado y domingo En los últimos siete días, durante los días sábado y domingo (pichangas, retos, campeonatos), la actividad física que realizaste fue: De intensidad leve De intensidad moderada De intensidad vigorosa	X		

Sugerencias: _____


 Firma del experto



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Título de la Investigación:

RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN - UNSCH 2024.

Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (PAQ-A)

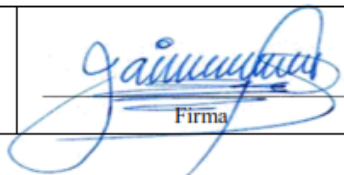
ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	84			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	85			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	85			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	84			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	84			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	85			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	85			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	85			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	84			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	85			

PROMEDIO DE VALORACION : 84.6, y por tanto el presente instrumento es aplicable para la investigación en curso.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	JAIME ADRIÁN VARGAS JERÍ
DNI	28297942
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA
Grado Académico	DOCTOR
Mención	EN EDUCACIÓN

Lugar y Fecha	Ayacucho, 12 de setiembre de 2024	 Firma
----------------------	-----------------------------------	--

Anexo 4

Confiabilidad del Cuestionario de actividad física para estudiantes universitarios (PAQ-A)

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,814	12

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
AF_transporte1	17,00	16,069	,205	,821
AF_transporte2	16,67	15,333	,381	,807
AF_transporte3	16,87	13,844	,647	,783
AF_clases1	17,07	15,995	,296	,813
AF_clases2	17,03	15,275	,486	,800
AF_clases3	16,67	13,471	,630	,784
AF_PPD1	16,60	13,903	,619	,786
AF_PPD2	16,67	15,057	,391	,807
AF_tiempolibre1	16,70	14,838	,384	,808
AF_tiempolibre2	16,70	14,286	,559	,792
AF_tiempolibre3	17,03	14,447	,622	,788
AF_tiempolibre4	16,67	14,506	,378	,811

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 : Visible: 12 de 12 variables

	AF_trans porte1	AF_trans porte2	AF_trans porte3	AF_clase s1	AF_clase s2	AF_clase s3	AF_PP01	AF_PP02	AF_tiemp olibre1	AF_tiemp olibre2	AF_tiemp olibre3	AF_tiemp olibre4	VBF	VBF	VBF	VBF	VBF	VBF
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1						
2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1						
3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1						
4	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1						
5	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1						
6	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1						
7	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1						
8	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1						
9	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1						
10	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3						
11	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1						
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
13	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2						
14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2						
15	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2						
16	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1						
17	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
18	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1						
19	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1						
20	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3						
21	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1						
22	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1						
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
24	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2						
25	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2						
26	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1						
27	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2						

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO

Buscar 20:44 11/08/2024

Anexo 5

Base de datos

E.P. EDUCACIÓN FÍSICA						
Estudiantes	MD-541	Valor	PP-541	Valor	PROM.	Actividad Física
E1	17	3	16	3		1
E2	17	3	18	3		1
E3	17	3	18	3		2
E4	17	3	17	3		1
E5	16	3	17	3		2
E6	17	3	18	3		2
E7	17	3	17	3		1
E8	17	3	17	3		2
E9	16	3	17	3		2
E10	17	3	17	3		1
E11	16	3	16	3		1
E12	17	3	17	3		2
E13	17	3	17	3		3
E14	16	3	15	2		1
E15	17	3	18	3		1
E16	17	3	18	3		2
E17	17	3	17	3		1
E18	17	3	17	3		2
E19	17	3	18	3		2
E20	16	3	17	3		2
E21	17	3	18	3		3
E22	17	3	17	3		2
E23	17	3	18	3		2
E24	17	3	18	3		2
E25	17	3	17	3		2
E26	17	3	17	3		2
E27	17	3	16	3		2
E28	17	3	18	3		2
E29	17	3	16	3		2
E30	17	3	18	3		2
E31	16	2	17	3		2
E32	17	3	16	3		3
E33	17	3	17	3		1
E34	17	3	18	3		1
E35	17	3	19	4		2
E36	17	3	16	3		1
E37	17	3	17	3		2
E38	17	3	17	3		2
E39	17	3	17	3		2
E40	12	2	16	3		3
E41	17	3	16	3		3
E42	17	3	19	4		3
E43	14	2	16	3		3
E44	17	3	16	3		3
E45	17	3	17	3		3

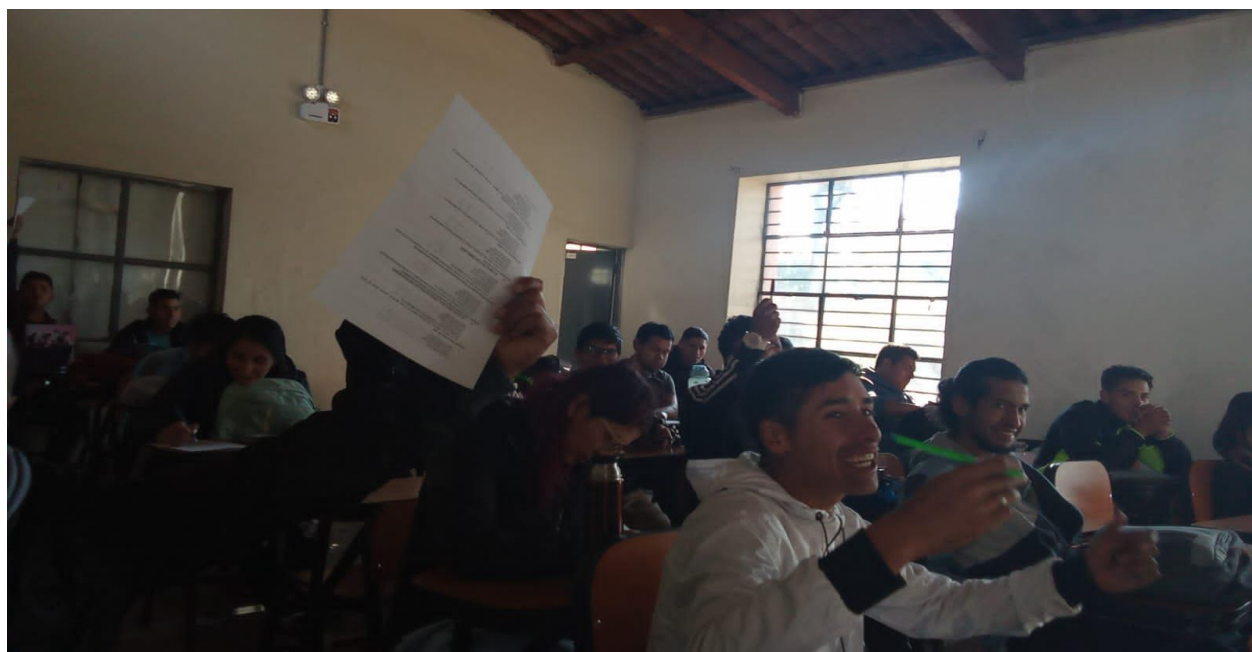
E.P. EDUCACIÓN INICIAL						
Estudiantes	MD-541	Valor	PP-541	Valor	PROM.	Actividad Física
E1	16	3	15	2	2	1
E2	16	3	17	3	3	2
E3	16	3	16	3	2	1
E4	14	2	16	3	2	1
E5	16	3	17	3	3	1
E6	16	3	17	3	3	2
E7	17	3	13	2	3	1
E8	16	3	17	3	3	2
E9	11	2	13	2	2	1
E10	15	3	17	3	3	1
E11	14	2	15	3	2	2
E12	16	3	18	3	3	1
E13	15	2	16	3	2	1
E14	14	2	15	2	2	1
E15	17	3	15	2	3	2
E16	16	3	15	2	2	1
E17	12	2	17	3	3	2
E18	15	2	16	3	2	2
E19	15	2	17	3	3	2
E20	15	2	15	2	2	1
E21	14	2	15	2	2	2
E22	16	3	16	3	2	1
E23	16	3	15	2	2	1
E24	16	3	17	3	3	1
E25	16	3	17	3	3	2
E26	16	3	17	3	3	2
E27	15	2	18	3	3	2
E28	14	2	17	3	3	2
E29	14	2	16	2	2	1
E30	15	2	17	3	3	1
E31	13	2	17	3	3	2
E32	14	2	16	3	2	2
E33	13	2	15	2	2	2
E34	15	2	17	3	3	2
E35	13	2	16	3	2	2
E36	12	2	17	3	3	1
E37	16	3	16	3	2	2
E38	16	3	18	3	3	1
E39	17	3	14	2	3	1
E40	16	3	14	2	2	1
E41	14	2	15	2	2	1
E42	15	2	16	3	2	1
E43	14	2	17	3	3	1
E44	15	2	18	3	3	1
E45	10	1	15	2	2	2
E46	15	2	16	3	2	1
E47	13	2	17	3	3	1
E48	12	2	15	2	2	1
E49	15	2	15	2	2	1
E50	15	2	14	2	2	1
E51	13	2	16	3	2	1
E52	10	1	14	2	2	1
E53	17	3	15	2	3	2
E54	16	3	14	2	2	1

E.P. EDUCACIÓN PRIMARIA						
Estudiantes	MD-541	Valor	PP-541	Valor	PROM.	Actividad Física
E1	15	2	15	2	2	2
E2	15	2	16	3	2	3
E3	14	2	16	3	2	2
E4	14	2	16	3	2	1
E5	14	2	16	3	2	2
E6	16	3	16	3	2	1
E7	14	2	17	3	3	2
E8	15	2	16	3	2	2
E9	13	2	16	3	2	1
E10	16	3	17	3	3	2
E11	13	2	16	3	2	1
E12	13	2	15	2	2	2
E13	14	2	17	3	3	2
E14	14	2	15	2	2	2
E15	12	2	16	3	2	2
E16	17	3	14	2	2	1
E17	14	2	17	3	3	2
E18	14	2	15	2	2	1
E19	12	2	16	3	2	2
E20	12	2	16	3	2	1
E21	7	1	15	2	2	2
E22	13	2	15	2	2	1
E23	13	2	17	3	3	2
E24	13	2	16	3	2	2
E25	13	2	16	3	2	2
E26	14	2	17	3	3	2
E27	13	2	18	3	3	2
E28	16	3	16	3	2	2
E29	13	2	16	3	2	1
E30	12	2	15	2	2	1

E.P. EDUCACIÓN SECUNDARIA						
Estudiantes	MD-541	Valor	PP-541	Valor	PROM.	Actividad Física
E1	13	2	17	3	3	1
E2	13	2	17	3	3	1
E3	11	2	17	3	3	2
E4	16	3	18	3	3	2
E5	17	3	18	3	3	1
E6	12	2	17	3	3	1
E7	17	3	19	4	3	1
E8	11	2	17	3	3	2
E9	11	2	17	3	3	1
E10	12	2	18	3	3	1
E11	15	2	18	3	3	1
E12	13	2	18	3	3	2
E13	12	2	17	3	3	2
E14	10	1	15	2	2	1
E15	10	1	18	3	2	2
E16	11	2	18	3	3	1
E17	13	2	17	3	3	2
E18	11	2	16	3	2	1
E19	14	2	16	3	2	2
E20	13	2	16	3	2	1
E21	3	1	16	3	2	2
E22	13	2	17	3	3	1
E23	15	2	18	3	3	2
E24	12	2	16	3	2	2
E25	12	2	17	3	3	1
E26	12	2	17	3	3	1
E27	12	2	17	3	3	1
E28	11	2	17	3	3	2
E29	14	2	12	2	2	1
E30	17	3	16	3	3	2
E31	11	2	14	2	2	1
E32	13	2	17	3	3	1
E33	18	3	16	3	3	1
E34	14	2	16	3	2	2
E35	13	2	15	2	2	1
E36	15	2	18	3	3	1
E37	5	1	18	3	2	1
E38	11	2	17	3	3	1
E39	16	3	18	3	3	2
E40	12	2	18	3	3	1
E41	11	2	17	3	3	1
E42	12	2	16	3	2	1
E43	15	2	15	2	2	1
E44	11	2	18	3	3	1
E45	13	2	17	3	3	2
E46	18	3	18	3	3	1
E47	13	2	18	3	3	2
E48	14	2	17	3	3	1
E49	11	2	17	3	3	1
E50	13	2	15	2	2	2
E51	18	3	17	3	3	1
E52	16	3	17	3	3	1
E53	12	2	17	3	3	2
E54	13	2	16	3	2	1

Anexo 6

Imágenes





CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N° 005-2025-UNSCH-EPG/OGH

El que suscribe; responsable verificador de originalidad de trabajo de tesis de Posgrado en segunda instancia para la Escuela de Posgrado – UNSCH; en cumplimiento a la Resolución De Consejo Directivo N°109-2024-UNSCH-EPG/CD, Reglamento de Originalidad de trabajos de Investigación de la UNSCH, otorga lo siguiente:

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

AUTOR	Bach. Meliza Zevallos Lopez
DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS	MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
GRADO ACADÉMICO QUE OTORGA	MAESTRO
DENOMINACIÓN DEL GRADO ACADÉMICO	MAESTRO(A) EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
TÍTULO DE TESIS	Rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación – UNSCH, 2024
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD	19% de similitud
N° DE TRABAJO	2597293010
FECHA	24 de febrero de 2025

Por tanto, según los artículos 12, 13 y 17 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, es procedente otorgar la constancia de originalidad con depósito.

Se expide la presente constancia, a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

24 de febrero de 2025.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Escuela de Posgrado


Dr. Oscar Gutiérrez Huamani

CC.
Archivo
OGH

Rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH, 2024

por Meliza Zevallos Lopez

Fecha de entrega: 24-feb-2025 09:13a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2597293010

Nombre del archivo: TESIS_FINAL_MAESTR_A_MELIZA_ZEVALLOS_19.docx (2.32M)

Total de palabras: 18510

Total de caracteres: 107784

Rendimiento académico y actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	20%	12%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%

hdl.handle.net

8	Fuente de Internet	1 %
9	1library.co Fuente de Internet	1 %
10	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
15	www.dspace.uce.edu.ec:8080 Fuente de Internet	<1 %
16	research.hanze.nl Fuente de Internet	<1 %
17	archive.org Fuente de Internet	<1 %
18	Yahilina Silveira Pérez, Jose Ramón Sanabria Navarro, Manuel de Jesús Cortina Núñez, Lisbet Guillen Pereira et al. "Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad	<1 %

de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas (Perceptions of the association of physical activity and quality of life in academic performance in Colombian universities)", Retos, 2023

Publicación

19

repositorio.utea.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

20

L.M. Gallo-Galán, M.A. Gallo-Vallejo, J.L. Gallo-Vallejo. "Ejercicio físico y embarazo. Medicina basada en la evidencia (MBE)", Medicina de Familia. SEMERGEN, 2022

Publicación

<1 %

21

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

22

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

<1 %

23

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

24

e-biblio.univ-mosta.dz

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO(A) EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°00879-2024-UNSCH-EPG/D.**

Siendo las 03:00 p.m. del 19 de noviembre de 2024 se reunieron en el auditorium de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis, presidido por el **Dr. Oscar GUTIERREZ HUAMANI** Director (e) de la Escuela de Posgrado, el **Dr. Teodosio Zenobio POMA SOLIER** Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, e integrado por los siguientes miembros: **Dr. Juan PARIONA CAHUANA** y el **Dr. Jaime Adrian VARGAS JERI**; para la sustentación oral y pública de la tesis titulada: **RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN – UNSCH, 2024.** En la ciudad de Ayacucho del 2024 presentado por la **Bach. Meliza ZEVALLOS LOPEZ**. Teniendo como asesor al **Dr. Indalecio MUJICA BERMUDEZ**.

Acto seguido se procedió a la exposición de la tesis, con el fin de optar el Grado Académico de **MAESTRO(A) EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**. Formuladas las preguntas, éstas fueron absueltas por la graduanda.

A continuación, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis procedió a la votación, la que dio como resultado el siguiente calificativo: DIECISEIS (16).

CALIFICACION (x)

Aprobado(a) por Unanimidad.	<u>X</u>
Aprobado(a) por Mayoría.	<u>—</u>
Desaprobado(a) por Unanimidad.	<u>—</u>
Desaprobado(a) por Mayoría.	<u>—</u>

(x) Marcar con aspa.

Luego, el presidente del Jurado recomienda que la Escuela de Posgrado proponga que se le otorgue a la **Bach. Meliza ZEVALLOS LOPEZ**, el Grado Académico de **MAESTRO(A) EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**. Siendo las 16:15 hrs. se levanta la sesión.

Se extiende el acta en la ciudad de Ayacucho, a las 16:15 hrs. del 19 de noviembre de 2024.


Dr. Oscar GUTIERREZ HUAMANI
Director(e) de la Escuela de Posgrado.


Dr. Teodosio Zenobio POMA SOLIER
Director de la UPG-FCE


Dr. Juan PARIONA CAHUANA
Miembro.


Dr. Jaime Adrian VARGAS JERI
Miembro.


Mtro. Juan Miguel ANICAMA ANICAMA
Secretario (e).

Observaciones: