

“UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LA I.E. N° 39007/MX-P “SEÑOR DE AGONÍA”
AYACUCHO – 2017**

Para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

PRESENTADA POR:

PUCLLA RAMOS, Midzan
LOPEZ MARAPI, Jhon Clever

ASESOR

Dr. GUTIÉRREZ HUAMANÍ, Oscar

AYACUCHO – PERÚ

2017

A mis padres, hermanos, mi señorita enamorada, amigos y profesores por su apoyo incondicional, que de una u otra manera me ayudaron durante mi formación profesional.

Midzan P. R.

A mis padres por su apoyo incondicional, a mi hermano y a mis amigos que de una u otra manera me ayudaron durante mi formación profesional.

Jhon Clever L. M.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, nuestra alma mater que nos cobija en su seno y nos proporciona una formación sólida para que laboremos con seguridad en los distintos niveles educativos del sistema educativo peruano. A los docentes de la UNSCH, quienes están forjando agentes educativos idóneos con sus acertadas enseñanzas y saberes para mejorar la calidad de la educación a nivel regional y nacional. A las personas de bien, quienes contribuyen a nuestro desarrollo profesional por sus sabios consejos que delinear nuestro comportamiento socio cultural y que revaloran las sabidurías de nuestros ancestros. Un reconocimiento a las instituciones educativas que nos acogieron y colaboraron para la realización del presente trabajo. A nuestro asesor, Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní, por su valiosa orientación para plasmar esta tesis. Al Director de la Escuela Profesional de Educación Física, Dr. Juan Pariona Cahuana, por haber confiado y darnos el apoyo para culminar nuestra carrera profesional. A los maestros en general por todos sus conocimientos qué nos dieron en toda nuestra vida universitaria. A los estudiantes de la I.E. “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017”.

RESUMEN

La investigación titulada “Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P Señor de Agonía” Ayacucho – 2017” es de tipo sustantiva descriptivo, de nivel descriptivo y de diseño descriptivo correlacional; el objetivo es determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico, como hipótesis, existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico. Consta de cuatro capítulos el primer capítulo trata de descripción del problema, formulación del problema, formulación de objetivos, justificación y limitaciones; El segundo capítulo consta de los antecedentes y el diseño teórico de las palabras claves como la actividad física, rendimiento académico, etc. El tercer capítulo consta de la metodología como la formulación de la hipótesis, las variables. La operacionalización de variables, el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, la técnica muestral, las técnicas e instrumentos y por último la validez y la confiabilidad mientras que en el capítulo cuatro encontramos los resultados, y en donde llegamos a la conclusión que no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico.

PALABRAS CLAVE: actividad física, rendimiento académico, sedentarismo y obesidad.

ABSTRACT

The research entitled "Relationship between physical activity and academic performance in the I.E. N ° 39007 / Mx-P Lord of Agony "Ayacucho - 2017" is of descriptive substantive type, descriptive level and descriptive correlational design; The objective is to determine the relationship between physical activity and academic performance, as a hypothesis, there is a significant relationship between physical activity and academic performance. It consists of four chapters the first chapter deals with description of the problem, formulation of the problem, formulation of objectives, justification and limitations; The second chapter consists of the antecedents and the theoretical design of the keywords such as physical activity, academic performance, etc. The third chapter consists of the methodology as the formulation of the hypothesis, the variables. The operationalization of variables, the type and design of the research, the population and sample, the sampling technique, the techniques and instruments and finally the validity and reliability while in chapter four we find the results, and where we arrive at the conclusion that there is no relationship between physical activity and academic performance.

KEY WORDS: physical activity, academic performance, sedentary lifestyle and obesity.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	IV
Resumen.....	V
Abstract.....	VI
Índice.....	VII
Introducción.....	IX

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Formulación de objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Formulación de hipótesis.....	5
1.5. Justificación.....	6

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.2. Bases teóricas.....	13
2.2.1. Actividad física.....	13
2.2.1.1. Actividad física moderada.....	21
2.2.1.2. Actividad física vigorosa.....	22
2.2.2. Rendimiento académico.....	30

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Métodos de investigación.....	38
3.2. Tipo y nivel de investigación.....	38
3.2.1. Tipo de investigación.....	38
3.2.2. Nivel de investigación.....	38

3.3. Diseño de la investigación.....	39
3.4. Población.....	39
3.5. Muestra.....	40
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
3.6.1. Técnica.....	40
3.6.2. Instrumento.....	40
3.7. Procedimiento de la investigación.....	41
CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1. Confiabilidad y validez de instrumentos.....	42
4.1.1. Confiabilidad.....	42
4.1.2. Validez.....	42
4.2. Resultados.....	44
4.2.1. Descripción de resultados.....	44
4.2.1.1. A nivel descriptivo.....	44
4.2.1.2. A nivel inferencial.....	48
CAPÍTULO V DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	55
BIBLIOGRAFÍA.....	56
ANEXOS.....	62

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de tesis titulada “Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P Señor de Agonía” Ayacucho – 2017”, tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento en la I.E. N° 39007/Mx-P Señor de Agonía” Ayacucho – 2017. La hipótesis general es que existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico. El presente trabajo consta de cuatro capítulos el primer capítulo trata del planteamiento del problema, descripción del problema, formulación del problema, formulación de objetivos, justificación y limitaciones; El segundo capítulo consta de los antecedentes y el diseño teórico de las palabras claves como la actividad física, rendimiento académico, etc. El tercer capítulo consta de la metodología como la formulación de la hipótesis, las variables. La operacionalización de variables, el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, la técnica muestral, las técnicas e instrumentos y por último la validez y la confiabilidad mientras que en el capítulo cuatro encontramos los resultados, discusión y conclusión. Y por último la bibliografía y el anexo donde consta de la matriz de consistencia y los instrumentos aplicados en la investigación.

CAPÍTULO I

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, en el ámbito internacional la práctica de la actividad física ha tomado mucha importancia para los estudiantes. Teniendo como referencia otras investigaciones, sobre la relación entre la actividad física y rendimiento académico en el cual el resultado fue de significativo positivo; es por ello que nosotros planteamos la investigación la relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

La educación tiene como finalidad el desarrollo de todas las esferas del desarrollo humano no solamente la cognitiva, sino, la física y emocional, conocida como educación integral, ésta educación basada en un enfoque de competencias donde el alumno debe de saber conocer, cómo hacer y cómo ser, pero la gran incógnita, es si realmente se promueve y desarrolla estas competencias en los estudiantes de nuestras Instituciones Educativas. La finalidad de la educación en el Perú, no se está desarrollando la educación integral, es más solo se centra en el aspecto intelectual. Teniendo en cuenta este problema es imprescindible la práctica de la actividad física para tener una educación integral para lograr el buen rendimiento académico en nuestra región de Ayacucho.

Los valores más favorables de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes: Valores sociales, personales, rendimiento académico y actividad física. Se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. (Gutiérrez, M. 1995, p.45-60).

Dwyer et al., (2001) Afirman: “que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte” (p.225-238).

Se compararon estudiantes de Baile y de una escuela que ofrecía educación física por un intervalo de 1 a 2 horas al día, con otra que no ofrecía ningún programa parecido y por el contrario se concentraba en temas académicos. Después de 9 años, los integrantes de la escuela que realizaban educación física dieron muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los integrantes de la otra escuela. El segundo estudio trabajó con una escuela primaria en Arique, SC. Las estadísticas mostraban a esta escuela en 25% por debajo del rendimiento académico de las restantes escuelas del distrito. La escuela decidió introducir un plan de estudios fuertes en artes (danza diaria, música, drama y artes visuales) y las estadísticas pasaron del 25% por debajo al 5% por encima en 6 años. (Separad, et al., 1984).

Por ello, una alternativa para atender la educación integral sería implementar programas de entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas y talleres de práctica de actividades físicas en las Instituciones Educativas, y otra alternativa de solución sería que las clases de educación física se dicte en las primeras horas de clases para que puedan desestresarse y activar sus neuronas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?
- ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?
- ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?

1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

1.3.2. Objetivos específicos:

- Determinar la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.
- Determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Comunicación en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.
- Determinar la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.

1.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

1.4.2. Hipótesis Específicos

- ✓ La relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017
- ✓ La relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017
- ✓ La relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

1.5. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación pretende demostrar la relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en las áreas de Matemática, Comunicación y Personal Social.

Al encontramos en una sociedad donde los problemas como el sedentarismo y la obesidad infantil cada vez son más frecuentes. Por ello, no solo se trata de hacer una actividad física para obtener mejor rendimiento académico, sino también, hacerles conocer a los estudiantes de que la práctica de la actividad física proporciona múltiples beneficios para la salud integral.

Al conocer los resultados de la investigación, despertando interés de practicar una actividad física. Los docentes al conocer los resultados, revaloraron la práctica de la actividad física porque mejoró su rendimiento académico; El director de la Institución Educativa también se benefició con los resultados de la investigación porque puede proponer la práctica de la actividad física y talleres o programas de entrenamiento de cualquier disciplina deportiva, y en última instancia a la sociedad interesada, por que puedan incentivar a la práctica de la actividad física a los niños de su comunidad.

- La presente investigación es de tipo sustantiva descriptivo correlacional
- La presente investigación aporta un instrumento contextualizado y adecuado, cuestionario de actividad física - (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ).
- También la presente investigación servirá como un antecedente para otras investigaciones que se realizaran en la región o país referido al tema.
- El instrumento se utilizó una vez que se han demostrados su validez y confiabilidad, podrán ser utilizados en otros trabajos de investigación.

1.6. LIMITACIONES

Las principales limitaciones que encontramos son:

- En el factor económico constituye en una limitación porque encontramos algunos libros muy costosos de textos especializados y nuestro poder adquisitivo es baja para poder adquirirlos.
- En el factor bibliográfico encontramos investigaciones pasadas y no actuales, y de otros países.
- En el factor asesor no cuenta con suficiente tiempo para guiarnos con eficacia en la investigación que hemos realizado por tener clases y otras actividades en la facultad.
- Carencia de antecedentes nacionales y regionales con respecto al tema.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Internacionales

Pamos, A., (2016) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria”, de la Universidad de Jaén Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación - España; de tipo de investigación sustantiva descriptiva y de diseño descriptivo correlacional trabajó con el tercer ciclo de educación primaria del C.E.I.P. Antonio Machado de Baeza (Jaén) una muestra de 92 estudiantes, donde arribó a los siguientes resultados: El rendimiento académico dado por las calificaciones de la segunda evaluación, nos muestra que la nota media de todos los sujetos es 6.94, mientras que la media de las horas de actividad física semanal es 8.86. Al analizar los datos de los 92 alumnos, obtuvieron un coeficiente de correlación de 0.196 entre las horas de actividad física que realizan fuera del centro escolar durante la semana y la nota media obtenida. Por tanto, al estar tan cercano a cero, podemos extraer que no existe una relación significativa. Para que exista una relación significativa, el coeficiente debería ser cercano a 1 por lo que se encuentra lejos de esa relación. (p.20)

Dimas, J. L. (2006) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL” de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de la Facultad de Organización Deportiva - México; de tipo de investigación descriptiva y correlacional donde trabajó con una población de 2980 estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L; donde llegó a la siguiente conclusión: Sobre la base de nuestros resultados obtenidos podemos concluir lo siguiente que en la población estudiada. Como son los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas no se encontró alguna relación entre el rendimiento académico y los 32 ítems relacionados con la práctica deportiva, por lo que podemos asumir que en la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L. no afecta positiva o negativamente dicha relación. Aunque en nuestra investigación no se dio esta correlación, existen varios estudios que nos indican que sí existe una relación positiva entre el rendimiento académico y la práctica de la actividad física; por otro lado, los estudiantes en una de las preguntas realizadas afirmaron que la práctica del ejercicio físico y el rendimiento académico es buena y hasta excelente, ya que esta le ayudaría en gran medida a despejar su mente además de mejorar su atención hacia la clase. Pero lo que sí nos indican con mayor claridad nuestros alumnos es que la práctica de la actividad física sí es importante para alcanzar una mejor educación integral de todos los estudiantes universitarios. Consecuentemente juzgamos que es necesario incluir la educación física como una asignatura más en los planes de estudios del nivel de licenciatura. (p.71)

Guarin, L. R. (2000) En el artículo “El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: una revisión teórica”, fundación de estudios superiores Abrahán Escudero Montoya. FUNDES – Colombia donde arribo a los siguientes resultados: Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de aprendizaje en niños con y sin dificultades de aprendizaje. Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-

psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano. Hace muchos siglos, cuando planteaban que una mente sana podía existir en un cuerpo sano -y viceversa- los griegos tuvieron una visión holista del ser humano. Nuestra revisión evidencia que estaban por el camino adecuado y que éste es el que debemos recorrer en futuras investigaciones que pretendan desarrollar una intervención integral en la promoción, prevención y tratamiento de muchas patologías humanas. (p.5)

Jim Pivarnik citado por Lagunar, (2002) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico” de la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid – España de tipo correlacional descriptivo. Estudios realizados con jóvenes alumnos de educación secundaria. De dicho estudio consistió en el seguimiento de 22 alumnos, de los cuales 100 fueron sometidos a ejercicio físico y los 100 restantes realizaron actividades sedentarias. Tras seis meses se intercambiaron los papeles durante otro semestre y al finalizar el curso no se observó una diferencia en cuanto a desempeño escolar, pero si en cuanto a rendimiento académico. Este rendimiento superior se vio plasmado especialmente en las áreas de Matemáticas, Ciencias, Inglés y Sociales. Es evidente que la práctica de actividad física por sí sola no asegura un buen rendimiento académico, al igual que la ausencia de esta no se ve siempre reflejada en un alumno ineficaz y con resultados negativos, pero ayuda a desarrollar a descargar el exceso de energía que tiene todo ser humano. Esta descarga de energía puede derivar junto con otras ventajas en un mejor desarrollo cognitivo, como bien aparece en la revista de estudios sociales. Los pros de la actividad física siempre están dirigidos hacia una mejora de aspectos de salud, como la disminución de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio o metabólico entre otras. Esta sociedad bombardeada de ventajas saludables del ejercicio físico, quizás reciba con aire fresco el estudio de ventajas de tipo

cognitivo, social o de otra índole que no sea el ámbito saludable. Hace bastantes años que los investigadores están buscando este tipo de ventajas. (p.18)

Lagunar, G. (2014) En la tesis titulada “Rendimiento académico y actividad física en adolescentes. Un estudio en 2^{do} ciclo de la E:S:O: del I:E:S: Pando de Oviedo” – España de tipo correlacional descriptivo realizado en la Universidad de Oviedo con una población de 46 alumnos (20 mujeres y 26 varones). Donde concluyó, que los adolescentes que practican más Actividad Física tienden a mostrar mejores cualidades, como niveles más altos de concentración, mejores funciones cognitivas, mayores niveles de autoestima o mejor comportamiento, lo cual incide sobre sus procesos de aprendizaje y rendimiento académico. La actividad física es un excelente contexto para transmitir y consolidar en los adolescentes valores positivos personales y sociales y, además, resulta beneficiosa para prevenir conductas de riesgo en los adolescentes. (p.64)

Monrroy, M. (2011) En la tesis titulada “Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile” de tipo sustancial correlacional comparativo con una población de 18 – 28 años de edad de estudiantes seleccionados de la universidad Austral de Chile. Donde concluyó qué. Destaca la correlación negativa que presenta el Test Naveta con sus variables dependientes, lo que podemos atribuir a una deficiente condición física de los estudiantes evaluados. El seleccionado de fútbol varones sobresale por obtener los mejores resultados en el test naveta. De distinta manera destacan en los resultados del rendimiento académico, puesto que son quienes presentan puntajes y notas inferiores a los demás grupos evaluados. Si bien algunas correlaciones establecidas en el presente estudio indican resultados leves en la categorización de la correlación entre las variables, éstas nos indican que la actividad física no va en perjuicio del rendimiento académico, ya que como se ha podido observar en el P.S.P y en el P.G.A no existen significativas variaciones. (p.96)

Conde, M. y Tercedor, P. (2014) En el artículo titulada “La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática” de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada - España donde se estudió desde el 27-08-2014 al 21-10-2014. Donde llego a la siguiente conclusión. Los resultados de la revisión sugieren una relación positiva entre actividad física, condición física y educación física con el rendimiento cognitivo y/o académico, concluyendo que niveles moderados y vigorosos de actividad física, condición física, y educación física favorecen el rendimiento académico y cognitivo de adolescentes y universitarios. Además, se determina que una reducción en los niveles de actividad física, condición física y educación física no influiría positivamente en el rendimiento cognitivo y/o académico de los sujetos. Sin embargo, se requieren estudios que contrasten de forma más significativa la asociación existente y que expliquen las causas de dicha relación. (p.108)

Lagunar, G. (2013) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico” de la Universidad de Valladolid – España de tipo sustantiva correlacional con una muestra de 23 alumnos de los cuales 13 varones y 10 mujeres del Colegio Público Cardenal Mendoza, está situado en la zona centro de Valladolid; concluyó que numerosos documentos y estudios que se han acercado a la idea de que la actividad física influye en el rendimiento escolar, pero tan solo de manera particular. Aun no se ha podido constatar científicamente una relación clara entre la actividad física y el rendimiento escolar. Por todo lo anterior, creo que quedan muchos pasos por dar para poder realizar la afirmación que constate la relación entre estas dos variantes.

Es momento de reflexionar y valorar si los objetivos planteados se han cumplido. En cuanto a facilitar un documento a la comunidad universitaria que ofrezca de manera compacta los estudios que se han realizado en torno a las dos variantes estudiadas (actividad física y rendimiento escolar) creo que se ha conseguido. Por otro lado, se plantearon analizar la relación que existe en el Cardenal Mendoza en

cuanto a las dos variantes mencionadas. Este hecho se ha conseguido de manera satisfactoria gracias a los cuestionarios rellenados por los alumnos y posterior análisis por mi parte.

Para finalizar, buscaron conocer el tipo de estudios que se han realizado, relacionando las dos variantes. Aquí se encontraron con un objetivo cumplido, ya que a lo largo del marco teórico aparecen innumerables estudios, aunque es importante señalar que los resultados no plasman una relación clara y directa de las dos variantes estudiadas. En un trabajo de mayor calibre, se puede analizar una muestra más significativa y analizar de manera más profunda la actividad física de los alumnos. Se podría recoger información sobre la actividad física que han realizado los alumnos en un periodo de tiempo mayor (meses, años...). También la recogida de datos de las notas se podría corresponder con la trayectoria a lo largo de la etapa de educación primaria. (p.35)

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Actividad física

El concepto actividad física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureña, F., 2000). Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía como las tareas que parten del movimiento corporal: andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, etc. (Tercedor, P., 2001).

La actividad física es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (Devís y Cols, 2000).

La actividad física entendemos como todo ejercicio que tenga como consecuencia consumo o gasto de energía y que ponga en movimiento uno o varias partes del cuerpo, la persona que realiza la actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares. Generalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos: animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de las personas, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, como por ejemplo bajar de peso, practicar algún tipo de deporte, etc.

Castillo, B. y García. Citado por Alberto Pamos Molina (2016) la actividad física hace referencia a actividades físicas, como por ejemplo jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta, es decir actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico (p.6). La actividad física es una práctica personal que nos facilita el aprendizaje de sensaciones diversas y conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo. También, las actividades físicas pertenecen a la cultura de la comunidad, desarrollándose en interacción con el entorno y con otras personas (Molina y García, 2007)

Por otro lado, el ejercicio físico constituye una subcategoría de la actividad física y se define como “una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la forma física” (Caspersen, P. y Christensen, 1985).

Las definiciones que los autores hacen sobre la actividad física en la mayoría son similares; la actividad física está presente ya sea planeado o no, por lo cual, nosotros entendemos por actividad física al actuar diario de cada persona según el comportamiento o estilo de vida que lleva la persona de acuerdo a la costumbre o cultura donde vive.

La actividad física se puede considerar como aquella práctica que precisa de un movimiento corporal y en la que se lleva a cabo un esfuerzo; cuando dicho movimiento está programado y organizado, sería lo que se conoce como ejercicio físico (Capdevila, 2013).

Agulló, (2003) define el deporte como: “actividad física individual o colectiva realizada como ejercicio o placer, cuya práctica supone entrenamiento y la sujeción a ciertas reglas generalmente de carácter competitivo”. Asimismo Kent, (2003) “La actividad física es cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa. Por tanto, las actividades físicas comprenden el entrenamiento para la participación en competencias deportivas, la actividad en trabajos agotadores, las labores del hogar y actividades de ocio no deportivas que conllevan un esfuerzo físico”. (p.18)

Según algunos autores, la actividad física hace referencia al ejercicio físico porque algunas personas lo planean para realizarlo, que lo pueden realizar en grupo o individualmente dependiendo el tipo de actividad física que lo ejecutan que pueden ser como una forma de entrenamiento de cualquier tipo de disciplina deportiva.

Sherphard, (2000) puede considerarse como cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa. Definida de esta manera la actividad física abarca no solamente la preparación para, y la participación en un amplio abanico de deportes de competición; sino también, otros aspectos de la vida de un atleta como dedicarse a muchas ocupaciones físicas extenuantes, la ejecución de actividades domésticas (incluida la producción de algunos alimentos en algunos países) y en el comprometerse en actividades recreativas voluntarias sin ninguna relación con los intereses atléticos principales. (p.3-6)

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo (Tercedor, P.,

2001). Sin embargo, el estilo de vida de los adolescentes españoles es eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo de patologías y alteraciones tales como alteraciones cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad, aterosclerosis, broncopatías crónicas, problemas en el aparato locomotor, afecciones psíquicas, etc. (Casimiro, 1999).

De acuerdo a las definiciones anteriores podemos mencionar que la actividad física es todo tipo de movimiento que el cuerpo humano realiza en la vida cotidiana como: trabajar el en campo, practicar cualquier tipo de deporte ya sea grupal o individual, caminar, correr, saltar, jugar, bailar, lavar ropa, etc. Por lo que el cuerpo humano consume energía que proviene de los alimentos; es decir al realizar la actividad física se la gasta energía que está almacenado en nuestro cuerpo.

Arráez y Romero (2002) que señala: El concepto de actividad física como “una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, etc., o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Devis, (2008) afirma” la actividad física como cualquier movimiento corporal que provoca un gasto energético y proporciona una experiencia individual que permite interactuar con los demás y el medio, lo cual nos incita a pensar que un concepto sobre actividad física debiera integrar otras dimensiones que participan en el ser humano, como la biológica, la personal y la sociocultural (p.75)

Respecto a los conceptos anteriores, podemos pensar que cada acción realizada es un complemento de múltiples dimensiones intrínsecas del ser humano, por lo cual tener una sola definición sobre el término actividad física no puede ser concebida. Por el contrario, nos parece que debe haber una definición holística, globalizadora que integre la totalidad de lo que el ser humano en esencia es. Por ello, consideramos pertinente ahondar en este tema y establecer una relación

entre dos acciones que el ser humano realiza durante gran parte de su vida como lo son los estudios y la actividad física.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS). Las diferencias entre la actividad física y el ejercicio físico es la siguiente: actividad física. Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético. Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar.

Ejercicio físico. Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Ejemplos: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad.

Para obtener beneficios para la salud se recomienda una actividad física adecuada durante toda la vida. La actividad física es un determinante fundamental del gasto energético, por lo que es fundamental para el equilibrio calórico. Diferentes resultados de salud requieren diferentes tipos y cantidades de actividad física:

Actividad física recomendada

OMS, (2017) Al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada 5 días por semana reducen el riesgo de varias enfermedades no transmisibles comunes en el adulto:

- Enfermedades cardiovasculares
- Accidentes vasculares cerebrales
- Diabetes de tipo II
- Cáncer de colon
- Cáncer de mama

Para controlar el peso, puede ser necesaria una mayor actividad física, que proporcionará mayores beneficios para la salud. Los jóvenes en edad escolar deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, hay datos que indican que el aumento de varios tipos de actividad física también puede ser beneficioso para la salud gracias a sus efectos positivos en:

- La hipertensión
- La osteoporosis y el riesgo de caídas
- El peso y la composición corporal, Trastornos del aparato locomotor, como artrosis y lumbalgias
- Salud mental y psíquica, gracias a la reducción de la depresión, la ansiedad y estrés

Beneficios sociales de la actividad física. La actividad física también puede ser beneficiosa para la comunidad y la economía gracias a:

- El aumento de la productividad laboral
- La reducción del absentismo y las rotaciones laborales
- La mejora del rendimiento escolar

Recomendaciones de la OMS

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares

OMS (2017) En muchos países una parte importante del gasto sanitario se debe al costo del tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles comunes que se asocian a una actividad física insuficiente. La promoción de la actividad física puede ser una intervención de salud pública sostenible y muy costo eficaz. Es importante destacar que toda actividad física debe superar la tasa metabólica basal y tener una regularidad. Múltiples definiciones presentadas consideran en su

definición el gasto energético y la tasa metabólica basal, la que se ilustra a continuación:

La actividad física es un elemento de los muchos del paradigma y que se encuentra relacionado con otros. Se refiere a la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física (Devís y cols., 2000).

Wharton, (2010) El ser humano hoy en día vive en un mundo de comparaciones y tiene como objetivo sobresalir por encima de los demás. Así que, tratando un aspecto tan importante como el desarrollo académico, creo que nos puede ser de gran ayuda, echar la mirada al resto de países y observar la importancia que le dan a la actividad física algunos de los sistemas educativos que destacan en el mundo. (p.21)

La actividad física, es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, qué aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal; es decir, la actividad física consume calorías. Encarta, (2002).

González, (2003) afirma “la actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-socio cultural, qué produce un conjunto de beneficios en la salud”. (p.6)

Como un ejemplo podemos citar diversas actividades que el individuo realiza en su vida diaria como beneficio para su salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas como caminar, montar en

bicicleta subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, siempre y cuando éstas se realicen frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada.

La intensidad de la actividad física (OMS, 2017)

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

2.2.1.1. Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Jardinería.
- Tareas domésticas.
- Caza y recolección tradicionales.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- Trabajos de construcción generales (hacer tejados, pintar, escavar, cargar ladrillos, etc.).
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

2.2.1.2. Actividad física vigorosa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Footing.
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Aerobic.
- Natación rápida.
- Deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto).
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa.

El término actividad física incluye

- **Ejercicio físico.** El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.
- **Deporte.** Es una actividad física generalmente sujeta a determinados reglamentos. Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Es toda

actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

- **Educación física.** Nixon y Jewllet (1980) definen que: La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios; la Educación Física debe estar presente, pues es parte de la evolución y el crecimiento personal, más sin embargo es un término que puede ser visto desde varios ángulos. Por una parte tenemos que la educación física es parte del proceso instruccional y de formación pedagógica del ser humano, utilizando la actividad física y además la psicológica para formar a un hombre sano de cuerpo y mente. Pero este es un término abierto a muchas interpretaciones, ya que la educación física no es vista sólo por su lado educativo, sino que también puede concebirse como una actividad social, recreativa, terapéutica o competitiva. En otras palabras también se puede decir que la educación física es aquella actividad realizada con la implementación del cuerpo humano para lograr el cumplimiento de algún deporte, aportándonos conocimientos acerca del ejercicio físico, como lo son sus beneficios y consecuencias (y además su modo de recuperación). Un gran aporte de la educación física es el hecho de que los niños puedan desarrollar sus capacidades físicas y motoras aparte de sus cualidades intelectuales y así poder desarrollarse sanamente, ya que actualmente la sociedad ha caído en un sedentarismo casi extremo, y podría decirse que los motivos del mismo son el uso excesivo y obsesivo de aparatos electrónicos como la televisión, videojuegos, computadoras, etc. Por ello en la mayoría de las escuelas la educación física es implementada como un curso o una materia más, para que pueda ser desempeñada con entusiasmo por los jóvenes y evaluada al igual que las demás materias. La actividad física ayuda con el desarrollo integral del individuo que la práctica, pues es conocido que ayuda con la salud y previene enfermedades como por ejemplo reducir

problemas cardíacos, de columna, entre otros. En general la educación física beneficia no sólo de modo individual, porque al ser implementada en distintos colegios y secundarias, ayuda a que los niños y jóvenes interactúen entre sí con el fin de crear lazos de amistad y a la vez de competencia sana entre ellos mejorando su desempeño y desarrollo, pero al mismo tiempo haciendo que el lapso que dure la actividad física sea disfrutado por todos.

- La Educación Física; es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Efectos de la actividad física

- **Metabolismo basal.** La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, qué puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

- **Apetito.** La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.
- **Grasa corporal.** La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo y menos de un 75% de la grasa.

Beneficios de la práctica de la actividad física

Girginov, (1990) qué señalan cuales son los beneficios obtenidos del ejercicio físico que las personas tienen al practicar dicho ejercicio: aumenta el gasto cardíaco, la pérdida de grasa corporal, la masa corporal magra, la capacidad aeróbica, la HDL, el colesterol, la sensibilidad a la insulina, la lipólisis y la sensación de bienestar. Disminuye la presión arterial, los triglicéridos, la L.D.L., el colesterol y el estrés.

González, (1992) en una completa revisión sobre los beneficios psicológicos derivados de la actividad física, ésta mejora: el rendimiento académico, la personalidad, la confianza, la estabilidad emocional, la memoria, la independencia, la percepción, la imagen positiva del propio cuerpo, la satisfacción sexual, el bienestar, la eficiencia en el trabajo, la popularidad; y disminuye el ausentismo laboral, la confusión, la cólera, la depresión, la cefalalgia, las fobias, la conducta psicótica, la tensión emocional y los errores laborales.

Girginov, (1990) considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia preventiva para el desarrollo armónico del adolescente y adulto para el mantenimiento del estado de salud del mismo.

Ceballos, (2000) La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico que pudiera ser una buena medida preventiva como terapéutica, ya que esto conlleva a aspectos sociales, incluso bioquímicos que favorecen al desarrollo de las potencialidades del individuo. (p. 373 - 376)

La UNESCO (1976), manifiesta qué la Educación Física fue comprendida como "El elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente".

Diversos autores han examinado desde una perspectiva meta-analítica, la relación entre el ejercicio físico y aspectos del desarrollo y funcionamiento emocional.

Gruber, (1986), estudió el efecto del ejercicio físico en el desarrollo de la autoestima en niños. Sus conclusiones fueron que el juego y los programas de educación física contribuyen al desarrollo de la autoestima.

En resumen, la práctica sistemática de ejercicio físico, de forma amena y desde etapas tempranas de la vida es de gran beneficio para el crecimiento, el desarrollo físico e intelectual, psicológico, constituye un pilar fundamental en la promoción de la salud. Además, la práctica de ésta le proporciona un desarrollo integral biopsicosocial al individuo (Yoshiharu, 1996).

La falta de actividad física:

Díaz, F. Y Becerra, F. (1981.)

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Una vez mencionado lo anterior podemos resumir que la actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinguir la edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Esto nos indica que el estilo de vida sedentaria es una causa de enfermedad, muerte y discapacidad ya que en la actualidad se está manifestando en la niñez y adolescencia. Aproximadamente dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física adicionalmente.

OMS, (1999) señala sobre los factores de riesgo, el modo de vida sedentaria considerada como una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Otra variable que interviene es el 70% de las defunciones ocurridas en los países industrializados se producen por enfermedades en las que de algún modo intervienen diversos factores como el sedentarismo, la obesidad, el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales. Otro de las causas que les impiden a los jóvenes el practicar la actividad física, es la falta de tiempo y de motivación, ya que no se les proporciona una orientación apropiada por parte de los adultos para que les propicie la

selección de un deporte, siendo estos susceptibles a los sentimientos de vergüenza, incompetencia o la simple ignorancia de las ventajas que este les puede proporcionar para el desarrollo integral del mismo y tenga una mejor calidad de vida. Otra causa importante a mencionar y qué es muy evidente en nuestro país son las instituciones educativas públicas a nivel preescolar, primaria, y secundaria las que no imparten la materia de educación física obligatoria a nuestros niños y adolescentes, además de no tener espacios adecuados que estén destinados para el desarrollo de la misma actividad, también no hay suficiente personal preparado para desempeñar dicha actividad ya que son los mismos maestros los que realizan dichas actividades sin contar con los conocimientos suficientes requeridos para incentivar al joven a ejercitarla. Por lo tanto, las escuelas deben ofrecer posibilidades únicas para dar a los jóvenes el tiempo, las instalaciones, como la orientación imprescindible para la actividad física.

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO, 1978), en su Artículo I. Establece que la práctica de la educación física y del deporte es un derecho fundamental de todos; y que el ejercicio de este derecho es indispensable para el crecimiento integral de las personas. Existe, además, un reconocimiento histórico y universal de que la actividad física es uno de los medios más eficaces para la conducción de las personas a una mejor calidad de vida, por tal motivo debe ser comprendida como uno de los derechos primordiales de todas las personas. Lo contrario de la actividad física es la inactividad o sedentarismo.

Sedentarismo

Según la Real Academia Española (RAE) se entiende por sedentarismo a la actitud que lleva la persona sedentaria, que generalmente lleva un estilo de vida carente de agitación o movilidad. Dicho de otro modo, las personas sedentarias mantienen una baja actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio físico y solo se limitan a moverse lo estrictamente necesario (cuando van al trabajo, cuando salen a la calle o cuando deben hacer tareas en casa). Lo

definiremos como la falta de actividad física realizado por la persona, con menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular, por lo menos de 3 días a la semana, sino se realiza la actividad física necesaria para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a una muerte prematura. Teniendo en cuenta que el sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad, una gran diversidad de estudios ha demostrado que, como regla general, la mayoría de las personas sedentarias tienden a su vez a seguir un estilo de vida poco saludable (lo más común es que suelen comer mal y además en grandes cantidades). La práctica de ejercicio físico es fundamental para nuestra salud, en cuanto los beneficios del ejercicio son interesantes para disfrutar de una buena salud.

Consecuencias del sedentarismo

- **Sobrepeso y obesidad.** El ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo queme aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

Propensión a determinadas enfermedades: esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobre todo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

- **Dolores articulares y contracturas.** debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.

- **Estado de ánimo bajo.** Si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo

Teniendo en consideración que el sedentarismo es la falta de actividad física, es fundamental tener claro que una opción interesante para prevenir el sedentarismo es precisamente la práctica de ejercicio físico.

VALORIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA SEMANA CON REFERENCIA AL CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)				
VALOR	DÍAS POR SEMANA		MINUTOS POR DÍA	
1	0 – 2	DEFICIENTE	00 – 15	DEFICIENTE
2	3 – 4	REGULAR	16 – 30	REGULAR
3	5 – 6	BUENO	31 – 45	BUENO
4	6 – 7	EXCELENTE	46 – 60	EXCELENTE

2.2.2. Rendimiento académico

Real Academia Española (RAE), (1992), define “producto o utilidad que rinde o da una persona o cosa”; de igual forma, en otra de las acepciones nos dice que rendimiento es la “proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”. Por su parte, académico “dícese de algunas cosas relativas a los centros de enseñanza”.

Al analizar estas definiciones sobre el rendimiento académico, como ya sabemos, la educación está vincula al ser humano en su integralidad, por lo cual, la

importancia de elementos informales en la vida de las personas, como el ambiente del estudiante, la familia, la sociedad, y las actividades extracurriculares, son aspectos que están ligados directamente con el concepto de rendimiento académico.

González, (2004), afirma “El rendimiento académico de los alumnos constituye uno de los temas más discutidos en la educación y, particularmente, en la enseñanza universitaria, más aún cuando se ha incorporado como uno de los indicadores básicos en las políticas de evaluación de la calidad educativa. Se trata de un concepto identificado como un constructo de que se interpreta de distintas maneras en función del significado que tiene para las diferentes audiencias implicadas. De ahí que se considere este término, como un concepto multidimensional, relativo y contextual, del que es difícil aportar un criterio definitorio aceptado por todos”. (p.44)

Velez y Roa, (2005) El rendimiento académico se define como el cumplimiento de metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que está cursando el alumno. Desde un punto de vista operativo, este indicador se ha delimitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es insatisfactoria lo que se ve reflejado en las pérdidas de materias, pérdida de cupo (mortalidad académica) o deserción. (p.75)

Edel, (2003) citando a Jiménez (2000), postula que el rendimiento escolar es un nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico. Finalmente, con una mirada más global, Edel señala en sus conclusiones lo siguiente: En primera, instancia, y considerando las distintas perspectivas teóricas metodológicas sobre el fenómeno de estudio, el autor conceptualiza el rendimiento académico como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores

desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Lo anterior en virtud de destacar que el rendimiento académico es una intrincada red de articulaciones cognitivas generadas por el hombre que sintetiza las variables de cantidad y calidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje. (p.12)

El rendimiento académico es el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. De esta afirmación se puede sustentar, que el rendimiento académico, no sólo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino que también influye su desarrollo y madurez biológica y psicológica. (Figuerola, C., 2004)

Además del término rendimiento académico, se utilizan una serie de vocablos que actúan como sinónimos, por ejemplo, aptitud escolar, rendimiento escolar o desempeño académico. (Capdevila, 2013)

Podemos definirlo como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no es siempre lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud, etc. (Cortéz, s.f.)

Jiménez, (2000) nos indica que el rendimiento académico es un constructo en el que no solo afectan las aptitudes y el grado de motivación del alumno, sino también la relación alumno-profesor, la familia, etc.

El rendimiento académico es el producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares (Martínez-Otero, 1996).

Bonilla, R., (2007) define el rendimiento académico como “nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso de enseñanza aprendizaje en el que participa”.

Fullana, (2008) resalta que las calificaciones son unos índices que nos ayudan a analizar el grado de consecución de los objetivos establecidos y, comparar los resultados de diferentes sujetos. Además, este mismo autor considera que estas calificaciones pueden convertirse en número, lo que resulta muy práctico desde el punto de vista estadístico.

Las calificaciones escolares, no solo se utilizan solo para medir el rendimiento académico, sino que suponen el éxito o el fracaso del alumnado. Estamos inmersos en un sistema educativo en el que las calificaciones o la nota media se tienen presentes para la consecución de una beca o un puesto de trabajo. Por eso, a pesar de los inconvenientes de este criterio, algunos investigadores, se basan en el valor que les otorga la sociedad a las calificaciones para justificar su uso (Molina & García, 1984).

Capdevila (2013), tras una revisión de diferentes definiciones dadas por profesionales en el tema, concluye con que el rendimiento académico es “el resultado del complejo proceso de aprendizaje en el que intervienen multitud de variables y cuyo producto inmediato, observable y más utilizado, son las calificaciones”.

Rendimiento académico. Es la evaluación del conocimiento adquirido y el desarrollo de todas las esferas del desarrollo humano tanto lo cognitivo, lo físico y emocional, conocida como educación integral, esta educación basada en un

enfoque de competencias donde el alumno debe de; saber conocer, saber hacer y saber ser.

Carpio (1975) define “rendimiento académico como el proceso técnico pedagógico que juzga los logros de acuerdo a objetivos de aprendizaje previstos”. Por su parte, Carrasco (1985) refiere “que este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes”.

Kaczynka, (1986) afirma “que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la Universidad y el maestro que se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos”.

Aranda (1998) considera “que es el resultado del aprovechamiento académico en función a diferentes objetivos y hay quienes homologan que el rendimiento académico puede ser definido como el éxito o fracaso en el estudio expresado a través de notas y calificativos. El rendimiento académico, se define como el progreso alcanzado por los alumnos en función de los objetivos programáticos previstos, es decir, según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado dando los resultados más satisfactorios posibles”.

Marco, A. (1966) afirma “que el rendimiento es la utilidad o provecho que el estudiante obtiene de todas las actividades tanto educativas como informales que el alumno enfrenta durante la escuela”.

Alfonso, S. (1994) señala “que el rendimiento académico es el resultado de la acción escolar, que expresa el éxito alcanzado por el estudiante en el aprovechamiento del 100% de los objetivos contemplados en el programa de estudio de las asignaturas impartidas, detectado por la evaluación integral y condicionada por los diversos factores escolares y sociales”.

Características del rendimiento académico

García y Palacios (1991) al realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, explican la existencia de dos puntos de vista, uno estático y el otro dinámico que relacionan al sujeto de la educación como ser social. (p.72)

En general el rendimiento académico García y Palacios, lo definen del siguiente modo:

- **Aspecto Dinámico.** Responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
- **Aspecto Estático.** Comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.

Enfoques técnicos del rendimiento académico

Existen teorías que explican el rendimiento académico:

a) Rendimiento Académico basado en la voluntad

Esta concepción atribuye la capacidad del hombre a su voluntad, Kaczynska (1963) afirma que tradicionalmente se creía que el rendimiento académico era producto de la buena o mala voluntad del alumno olvidando otros factores que pueden intervenir en el rendimiento académico.

b) Rendimiento académico basado en la capacidad.

Esta postura sostiene que el rendimiento académico está determinado no solo por la dinamicidad del esfuerzo, sino también por los elementos con los que el sujeto se halla dotado. Como por ejemplo la inteligencia.

c) Rendimiento académico en sentido de utilidad o de producto.

Dentro de esta tendencia que hace hincapié en la utilidad del rendimiento podemos señalar algunos autores, entre ellos Marcos (1987) afirma que el rendimiento académico es la utilidad o provecho de todas las actividades tanto educativas como informativas, las instructivas o simplemente nocionales.

Factores que influyen en el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes.

Las características que definen a los jóvenes estudiantes de enseñanza media son el resultado de diferentes factores, de manera especial es influyente el contexto educativo inmediato en el que se forman. Según Paulo Freire (1996), el aprendizaje más importante es “aprender a aprender”; pero para esto se requieren ciertas condiciones:

- **Maduración del aprendiz.** Se trata del conjunto de capacidades, características y habilidades del individuo que ha alcanzado su desarrollo óptimo para permitirle intentar o abordar algún aprendizaje.
- **Estimulación del aprendiz.** Es el conjunto de circunstancias, materiales, personales y oportunidades que propician que el sujeto tenga acceso o pueda abordar el aprendizaje.
- **Motivación del aprendiz.** Se refiere al conjunto de necesidades, disposiciones, habilidades e intereses que impulsas al sujeto a intentar o abordar algunos aprendizajes en lugar de otros.

En cuanto a las tres condiciones anteriores, se destaca la importancia para el adolescente de tener madurez neurológica, psicológica y física, es decir que sus metas evolutivas deben ir acorde a su nivel educativo.

Esta maduración se logra por medio de la estimulación en las distintas áreas de su desarrollo evolutivo, lo cual le permite un mejor y adecuado aprendizaje. Se trata del conjunto de capacidades, características y habilidades del individuo que ha alcanzado su desarrollo óptimo para permitirle intentar o abordar algún aprendizaje.

Estimulación del aprendiz. Es el conjunto de circunstancias, materiales, personales y oportunidades que propician que el sujeto tenga acceso o pueda abordar el aprendizaje. Motivación del aprendiz. Se refiere al conjunto de necesidades, disposiciones, habilidades e intereses que impulsas al sujeto a intentar o abordar algunos aprendizajes en lugar de otros. Es básico partir de la evaluación diagnóstica para identificar los pre - saberes de los estudiantes, como

las distintas necesidades que éstos presentan; para desde ese conocimiento, motivar y acompañar su proceso formativo. Realizando el análisis de los anteriores factores, se considera necesario profundizar para el presente estudio la condición de la motivación del aprendiz.

VALORIZACIÓN Y CALIFICACIÓN EN LAS COMPETENCIAS EN EDUCACION PRIMARIA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO		
VALOR	NOTA	SIGNIFICADO
1	C	EN INICIO. Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.
2	B	EN PROCESO. Cuando el estudiante esta próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
3	A	LOGRO ESPERADO. Cuando el estudiante evidencia un nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
4	AD	LOGRO DESTACADO: Cuando el estudiante evidencia un nivel superior respecto a la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación está enmarcada dentro del método teórico, hipotético deductivo (Quispe, R. 2012, p.101-102).

3.2. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo sustantiva descriptivo.

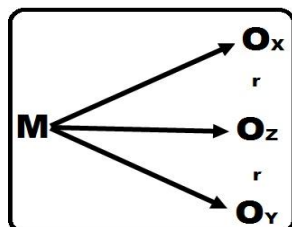
3.2.2. Nivel de investigación

La presente investigación se encuentra en el nivel de investigación descriptiva

3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es del diseño descriptivo correlacional

FÓRMULA



Donde:

M : Representa la muestra de estudio.

O : Representa a las observaciones.

X, Y, Z : Representa los datos a obtenerse en cada una de las variables.

r : Representa las posibles correlaciones entre las variables.

3.4. POBLACIÓN

Tamayo, T. y Tamayo, M., (1997) Afirma: “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p.114).

La Presente investigación se realizó en una población de 46 estudiantes de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

POBLACIÓN			
GRADO	VARONES	MUJERES	TOTAL
6 ^{to} A	10	22	32
6 ^{to} B	4	10	14
TOTAL	14	32	46

3.5. MUESTRA

Tamayo, T. y Tamayo, M (1997) afirma “La muestra es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico” (p.38).

De acuerdo a la población de 46 estudiantes Se seleccionaron de manera intencional no probabilístico la muestra de 46 estudiantes.

	TOTAL ALUMNOS	POBLACIÓN
MUJERES	32	46
VARONES	14	

Técnica Muestral: En la presente investigación de 46 estudiantes se aplicó la técnica muestral Intencional no probabilístico,

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Técnica

En la presente investigación, se utilizó la técnica de encuesta en los instrumentos de recogida de datos demostrarán la actividad física del estudiante, con respecto al rendimiento académico, se solicitarán algunos documentos como el registro de notas de la institución educativa que nos señalen sus notas de todos los estudiantes durante el año 2017.

3.6.2. Instrumentos

El instrumento de medida que se utilizó en la investigación es el cuestionario de encuesta de actividad física con referencia al IPAQ de Román B. (2003) para estudiantes Primaria de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho –

2017. Con respecto al rendimiento académico, se solicitaron algunos documentos de la I.E. que nos señalen sus notas de todos los estudiantes durante el año 2017.

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario sobre actividad física.
AUTOR	IPAQ de Román B. (2003)
INSTITUCIÓN Y LUGAR	I.E. N° 39007 – Mx P “Señor de Agonía”
ADECUACIÓN	Puclla Ramos Midzan, López Marapi Jhon C. (UNSCH – 2017)
OBJETIVO	Establecer la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico.
DIMENSIÓN	Actividad física moderada, actividad física vigorosa,
DURACIÓN	15 minutos
VALIDEZ	Juicio de tres expertos: Dr. OSCAR GUTIERREZ HUAMANÍ = 95% Dr. JUAN PARIONA CAHUANA = 65% Mg. CIRO A. MADUEÑO GARCÍA = 70%
CONFIABILIDAD	Se realizó la prueba de confiabilidad con 10 estudiantes del 6 ^{to} grado “A” de la I.E. N° 38019 Mx – P “Señor de los Milagros” Alfa de Cronbach con un resultado de 0,883

3.7. PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó el paquete estadístico SPSS 23; asimismo, se utilizó la estadística descriptiva y se presentó tablas porcentuales, Estadística inferencial: prueba de hipótesis; el estadígrafo se definió luego de hallar la prueba de normalidad.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTOS

4.1.1. Confiabilidad

Rusque, M. (2003) Afirma “La confiabilidad designa la capacidad de obtener los mismos resultados de diferentes situaciones. La confiabilidad no se refiere directamente a los datos, sino a las técnicas de instrumentos de medida y observación; es decir, al grado en que las respuestas son independientes de las circunstancias accidentales de la investigación. (p.134)

Se realizó la prueba de confiabilidad se realizó a través de una prueba piloto con 10 estudiantes del 6^{to} grado “A” de la I.E. N° 38019 Mx – P “Señor de los Milagros” luego se procesó con el programa estadístico SSPS 23 mediante el alfa de Crombach.

4.1.2. Validez

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

ALFA DE CRONBACH	N° DE ELEMENTOS
,883	10

Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L., (1998) Afirma: “la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”. (p.243)

Se realizó con tres expertos en la especialidad de educación física de la Escuela Profesional de Educación Física – UNSCH

PROMEDIO DE VALORACIÓN					
OPINIÓN DE APLICABILIDAD	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENO	MUY BUENA
NOMBRES Y APELLIDOS					
ÓSCAR GUTIÉRREZ HUAMANÍ					95%
JUAN PARIONA CAHUANA				65%	
CIRO A. MADUEÑO GARCÍA				70%	
BUENO			TOTAL		77%

4.2. RESULTADOS

4.2.1. Descripción de resultados

4.2.1.1. A nivel descriptivo

Tabla 1

Tabla cruzada entre las variables actividad física y rendimiento académico en la I.E. 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

		RENDIMIENTO ACADÉMICO					
		En proceso		Logro previsto		Total	
		N	%	N	%	N	%
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	2	4,3	6	13,0	8	17,4
	regular	1	2,2	10	21,7	11	23,9
	bueno	2	4,3	3	6,5	5	10,9
	excelente	4	8,7	18	39,1	22	47,8
Total		9	19,6	37	80,4	46	100,0

La tabla de contraste 1, nos muestra resultados respecto a la variable Actividad Física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable Rendimiento académico, el porcentaje mayoritario que equivale al 80,4% (37) respecto al rendimiento académico, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico llegan al nivel de logro previsto.

Tabla N° 2

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática.

		R. A. MATEMÁTICA					
		En proceso		Logro previsto		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
ACTIVIDAD FÍSICA	Deficiente	2	4,3	6	13	8	17,4
	Regular	2	4,3	9	19,6	11	23,9
	Bueno	2	4,3	3	6,5	5	10,9
	excelente	8	17,4	14	30,4	22	47,8
Total		14	30,4	32	69,6	46	100

La tabla de contraste 2, nos muestra resultados respecto a la variable actividad física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable rendimiento académico en el área de Matemática, el porcentaje mayoritario que equivale al 69,6% (32) respecto al rendimiento académico en el área de Matemática, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que práctica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Matemática se ubican en el nivel de logro previsto.

Tabla N° 3

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación.

R.A. COMUNICACIÓN									
		En proceso		Logro previsto		Logro destacado		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ACTIVIDAD FÍSICA	Deficiente	2	4,3	6	13	0	0	8	17,4
	Regular	1	2,2	9	19,6	1	2,2	11	23,9
	Bueno	1	2,2	4	8,7	0	0	5	10,9
	excelente	4	8,7	18	39,1	0	0	22	47,8
Total		8	17,4	37	80,4	1	2,2	46	100

La tabla de contraste 3, nos muestra resultados respecto a la variable actividad física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable rendimiento académico en el área de Comunicación, el porcentaje mayoritario que equivale al 80,4% (37) respecto al rendimiento académico en el área de Comunicación, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Comunicación llegan al nivel de logro previsto.

Tabla N° 4

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social.

R.A. PERSONAL SOCIAL									
		En proceso		Logro previsto		Logro destacado		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	2	4,3	4	8,7	2	4,3	8	17,4
	regular	1	2,2	10	21,7	0	0	11	23,9
	bueno	2	4,3	3	6,5	0	0	5	10,9
	excelente	5	10,9	17	37	0	0	22	47,8
Total		10	21,7	34	73,9	2	4,3	46	100

La tabla de contraste 4, nos muestra resultados respecto a la variable actividad física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable rendimiento académico en el área de Personal Social, el porcentaje mayoritario que equivale al 73,9% (37) respecto al rendimiento académico en el área de Personal Social, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Personal Social llegan al nivel de logro previsto.

4.2.1.2. A nivel inferencial

Prueba de hipótesis general

A) Sistema de hipótesis

H₀: No Existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

H_a Existe relación significativa entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

B) Cálculo del estadígrafo

Tabla N° 5

Prueba de correlación de hipótesis general de la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

Medidas simétricas					
		Valor	Error estandarizado asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	,010	,138	,075	,941
N de casos válidos		46			
a. No se presupone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.					

Resultados. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es 0,010 que refleja un nivel de baja correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,941, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. En conclusión no existe relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

Tabla N° 6

Prueba de correlación de la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática.

Medidas simétricas					
		Valor	Error estandarizado asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-,128	,133	-,951	,341
N de casos válidos		46			
a. No se presupone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.					

Resultados. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es -0,128 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,341, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. En conclusión no existe relación entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

Tabla N° 7

Prueba de correlación de la actividad física y el rendimiento académico en el área de Comunicación.

Medidas simétricas				
	Valor	Error estandarizado asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal Tau-b de Kendall	-,028	,138	-,205	,838
N de casos válidos	46			
a. No se presupone la hipótesis nula.				
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.				

Resultados. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es -0,028 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,838, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. En conclusión no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Comunicación la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

Tabla N° 8

Prueba de correlación de la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social.

Medidas simétricas					
		Valor	Error estandarizado asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-,143	,149	-,938	,348
N de casos válidos		46			
a. No se presupone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.					

Resultados. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es -0,143 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,348, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. En conclusión no existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Personal Social en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. DISCUSIÓN

Pamos, A., (2016) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria” no encontró una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico (p.20). Nuestros resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall encontramos un coeficiente de correlación 0,010 que refleja un nivel de baja correlación y el nivel de significancia $p=0,941$, por lo cual no existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico. De esta manera coincidimos con las conclusiones de Pamos.

Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall encontramos un coeficiente de correlación -0,128 que refleja un nivel baja y negativa correlación y el nivel de significancia $p=0,341$ por lo cual no existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Matemática. De igual manera, Dimas, J. (2006) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL no encontró alguna relación entre el rendimiento académico (p.71)

Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall encontramos un coeficiente de correlación -0,028 que refleja un nivel baja y negativa correlación y el nivel de significancia $p=0,838$ por lo cual no existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Comunicación. En cuanto a Guarín, L. (2000) En el artículo “El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: una revisión teórica”: encontró evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. (p.5)

Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Tau b de Kendall encontramos un coeficiente de correlación -0,143 que refleja un nivel baja y negativa correlación y el nivel de significancia $p=0,348$ por lo cual no existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Personal Social. De la misma forma Jim pivarnik citado por Lagunar, (2002) En la tesis titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico” encontró que la práctica de actividad física por sí sola no asegura un buen rendimiento académico (p.18)

CONCLUSIONES

En conclusión, no se logró establecer la relación entre la actividad física y rendimiento académico la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017 con un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto no encontramos ninguna relación entre la actividad física y rendimiento académico tal como nos proponemos en nuestra hipótesis tal vez por factores como la poca población que tuvimos y otros aspectos más.

Respecto a la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de coeficiente de correlación es -0,128 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,341, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, no existe una relación significativa

Entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,028 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,838, valor que es mayor a 0,05. Por lo cual concluimos, que no existe ninguna relación significativa.

Y por último respecto a la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,143 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,348, valor que es mayor a 0,05 en conclusión no existe una relación significativa.

RECOMENDACIONES

- ✓ A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, realizar estudios sobre la actividad física y el rendimiento académico, para revalorar a la práctica de la actividad física en los estudiantes.
- ✓ A los estudiantes de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía, practicar la actividad física para tener beneficios en el aspecto físico, cognitivo y salud.
- ✓ A los profesores de educación física de la Escuela Profesional de Educación Física, impulsar el trabajo de investigación como la mejor alternativa de obtener el título de Licenciado en Educación Física, por promover y fortalecer el proceso de acreditación, a su vez desarrollar el espíritu investigativo de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Gutiérrez, M., (1995). Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de los valores sociales y personales. Madrid: Gymnos.
- Dwyer, et al., (1999) Relación del rendimiento académico con la actividad física y la condición física en los niños. Ciencia del ejercicio pediátrico – Colombia. p.225-238.
- Separad, et al., (1984). Actividad física requerida y calificaciones académicas. Berlín.
- Pamos, A., (2016). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. Universidad de Jaén Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, España. P.20.
- Dimas, J., (2006). Relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL” (Tesis para optar grado de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, de la Facultad de Organización Deportiva, México. p.71.
- Guarín, L., (2000). El impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre el Rendimiento Académico. Fundación de estudios superiores Abrahán Escudero Montoya. FUNDES, Colombia. p.5
- Pivarnik, J., (2002). Relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico. Universidad de Valladolid Facultad de Educación y Trabajo Social, España. p.18.

Lagunar, G., (2014). Rendimiento Académico y Actividad Física en Adolescentes. Un Estudio en 2^{do} ciclo de la E:S:O: del I:E:S: Pando de Oviedo. España. p.64.

Lagunar, G., (2013) Relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico. Universidad de Valladolid, España. p.35.

Monrroy, M., (2011). Relación entre Actividad Física Regular y Rendimiento Académico en Seleccionados Universitarios de Deportes Colectivos. Universidad Austral de Chile. p.29-30.

Monrroy, M., (2011). Relación entre Actividad Física Regular y Rendimiento Académico en Seleccionados Universitarios de Deportes Colectivos en la Universidad Austral de Chile. p.96.

Conde, M. & Tercedor, P. (2014). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Universidad de Granada Facultad de Ciencias del Deporte, España. p.108.

Ureña, F., (2006) *La salud y la actividad física en el marco de la Sociedad Moderna*. p.7.

Tercedor, P., (2001) *La Salud y la Actividad Física en el marco de la Sociedad Moderna*. p.7.

Devís, J., & Cols, (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud*. INDE: Barcelona. España. p.2.

Castillo, et al., (2007). *Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Psicología del deporte*, p.201-210.

Molina & García, J., (2007). *Un estudio sobre la práctica de la actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios*. Universidad de Valencia:

Caspersen, J., Powel, E. & Christenson, M. (1985). *Actividad física, ejercicio y condición física: Definiciones y distinciones para la investigación relacionada a la Salud. Public Health Reports*, p.126-131.

Capdevila, A., (2013). *El rendimiento académico de adolescentes de 2º ciclo de ESO: diferencias entre deportistas y no-deportistas*. Universidad de Castellón.

Agulló, R., (2003). *Diccionario espasa de términos deportivos*. Madrid.

Kent, M., (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Barcelona.

Shephard, R., (2000). *Definiciones semánticas y fisiológicas. La Resistencia en el Deporte*. Barcelona, p.3-6.

Casimiro, (1999). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad Moderna*. p.3

Arráez, J. & Romero, C., (2002). *Didáctica de la Educación Física, Fundamentos didácticos de las áreas curriculares*. Madrid, p.99-151.

Devis, (2008). *Salud y actividad física, efectos positivos* p.75.

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2017.

- Wharton, (2010). *Educación ejecutiva*. Recuperado el 21 de Julio de 2013 de <http://mbaadmin.americaeconomia.com/articulos/reportajes/evaluacion-de-empleados-que-tan-odiosas-pueden-ser-las-comparaciones>
- Encarta, (2002). *Enciclopedia Microsoft Encarta 2002*. 1993-2001 Microsoft Corporation.
- González J., (2003). *Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte*. España, P.6.
- Nixon & Jewllet, (1980). *La Educación Física en la educación básica*. Madrid, Editorial Gymnos.
- Girginov, G., (1990). *Tiempo libre y Deporte*. Bucarest, editorial FIEP. 2da edición.
- Gonzalez, J., Monterrey, A. & De Las Cuevas, C., (1992). *Psicología y Psicopatología del deporte, Psiquis*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, (1976). *La Ciencia y la Cultura*.
- Gruber, J., (1986). Physical Activity and self-esteem development in children: a metaanalysis. En G.A. Stull y H.M. Eckhardt (Eds.), *Effects of physical activity on children: papers of the American Academy of Physical Education*, 19, 30-48. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Yoshiharu, N., (1996). *Relationship between physical activity habits and endurancefitness in college students. Bulletin of Institute of Health and Sport Sciences*, 19,159-166. University of Tsukuba, Japan.
- Díaz, F., & Becerra, F., (1981). *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Caracas.

Real Academia Española RAE, (2018).

González, I., (2004). *Realización de un análisis discriminante explicativo del rendimiento académico en la universidad*. P.43-59.

Vélez, A. & Roa, C., (2005). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina*.

Edel, R., (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*,

Figuerola, C., (2004.). *Sistemas de Evaluación Académica*, Primera Edición, El Salvador, Editorial Universitaria

Jiménez, M., (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela*. Universidad de Alicante. Infancia y sociedad, p.21-48.

Martínez, & Otero, V., (1996). *Factores determinantes del rendimiento académico en Enseñanza Media*. Psicología Educativa, p.79-90.

Bonilla, F., (2007). *Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica*.

Fullana, J. (2008). *El éxito y el fracaso escolar desde la perspectiva de los factores de riesgo*. Universitat de Girona, España.

Molina, S., & García, E., (1984). *El éxito y el fracaso escolar en la E.G.B.* Barcelona – España.

Carpio, A. (1975). *Hábitos de estudio, rendimiento escolar y funcionamiento intelectual*. Tesis de Bachiller en Psicología. UNMSM, Perú.

Carrasco, J., (1985). *La recuperación educativa*. España.

Kaczynska (1986). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Madrid – España.

Aranda, D., (1998). *La educación en la sociedad de la información*. Jaén. España.

Marco, A., (1966) *El rendimiento escolar*, p. 13-20.

Alfonso, S., (1994). *Estudio analítico del rendimiento estudiantil a través del cumplimiento de los planes de evaluación por parte de los docentes del IUT "José A. Anzoátegui*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Caracas. Venezuela.

García, O., & Palacios, R., (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar grado de Magister. Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú. p.72.

Tamayo, T., & Tamayo, M., (1997). *Metodología de la investigación*. México. p.114.

Rusque, M., (2003). *Metodología de la investigación*, pautas para hacer Tesis. Caracas – Venezuela. p.134.

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L., (1998). *Metodología de la investigación*. p.248.

ANEXOS

- 1. Matriz de consistencia.**
- 2. Operacionalización de variables.**
- 3. Instrumento.**
- 4. Prueba de confiabilidad.**
- 5. Instrumentos de valides.**
- 6. Documentos.**
- 7. Fotos.**
- 8. Artículo científico.**

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA		
PROBLEMA GENERAL ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?	OBJETIVO GENERAL Establecer la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.		TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TECNICA E INSTRUMENTO
PROBLEMAS ESPECÍFICOS . ¿Qué relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Matemática de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS La relación que existe entre la actividad física y Rendimiento Académico en el área de Matemática es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	ARIABLE N° 1 Actividad Física.	TIPO Sustantiva Descriptivo.	POBLACIÓN 46 Estudiantes	TÉCNICA Encuesta.
. ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Comunicación de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	La relación que existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	VARIABLE N° 2 Rendimiento Académico.	DISEÑO Descriptivo Correlacional	MUESTRA 46 Estudiantes	INSTRUMENTO Cuestionario de Encuesta.
. ¿Qué relación existe entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Personal Social de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.	La relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en el área de Personal Social es significativa en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017.				

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES		INDICADORES	ESCALA / VALORACIÓN	
VARIABLE N° 1 Actividad Física	La actividad Física es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (Devís y Cols, 2000).	Se hará una encuesta a través del cuestionario de actividad física IPAQ reajustado y contextualizado para esta investigación.	Actividad Física Moderada.		Días	5 – 6 Días 3 – 4 Días	NOMINAL 4 = Excelente 3 = Bueno 2 = Regular 1 = Deficiente
			Actividad Física Vigorosa.		Horas	31 - 45min. 16 - 30min.	
					Días	5 – 6 Días 3 – 4 Días	
					Horas	31 - 45min. 16 - 30min.	
VARIABLE N° 2 Rendimiento Académico	El rendimiento académico es el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje y crecimiento enriquecimiento de la personalidad en formación. Figueroa, C. (2004),	Se revisará los archivos de la institución educativa donde figuran las notas de todos los estudiantes en las áreas de Matemática y Comunicación y Personal Social.	Matemática		Resuelve problemas de cantidad.		NOMINAL - AD = Logro destacado. - A = Logro esperado. - B = En proceso. - C = En inicio.
					Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y localización.		
					Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.		
			Comunicación		Se comunica oralmente en su lengua materna.		
					Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.		
					Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.		
			Personal Social		Constuye su identidad.		
					Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.		
					Constuye interpretaciones históricas.		



CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado joven estudiante el presente cuestionario consta de 10 preguntas que se refieren a cerca del tiempo que usted realiza en la realización de la actividad física durante la semana. El presente cuestionario es parte de una investigación que busca relacionar entre la actividad física y el rendimiento académico.

Actividades vigorosas son las que requieren esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. **Actividades moderadas** son las que requieren esfuerzo moderado. Se les sugiere leer detenidamente el siguiente cuestionario y responder con una **x** o **+**.

Apellidos y Nombres:

Grado: 6^{to} **Sección:** **Turno:** **Fecha:** / /

VALOR	DÍAS POR SEMANA		MINUTOS POR DÍA	
1	0 – 2 DÍAS	DEFICIENTE	00 – 15 MINUTOS	DEFICIENTE
2	3 – 4 DÍAS	REGULAR	16 – 30 MINUTOS	REGULAR
3	5 – 6 DÍAS	BUENO	31 – 45 MINUTOS	BUENO
4	6 - 7 DÍAS	EXCELENTE	46 – 60 MINUTOS	EXCELENTE

DIMENSIONES E INDICADORES	VALORACIÓN							
	DÍAS POR SEMANA				MINUTOS POR DÍA			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	0 - 2	3 - 4	5 - 6	6 - 7	00 - 15	16 - 30	31 - 45	46 - 60
1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos?								
2. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?								
3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?								
4. Durante los 7 días, ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas moderadas como parte del estudio?								
5. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días usted hizo actividades físicas moderadas en la institución?								

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	VALORACIÓN							
	DÍAS POR SEMANA				MINUTOS POR DÍA			
	0 - 2	3 - 4	5 - 6	6 - 7	00 - 15	16 - 30	31 - 45	46 - 60
6. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados?								
7. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?								
8. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted haciendo deportes?								
9. Durante los últimos 7 ¿Cuántos días usted salió a bailar o a jugar donde estuvieras muy activo?								
10. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como excavar?								

MUCHAS GRACIAS

PRUEBA DE CONFIABILIDAD

Fiabilidad

[ConjuntoDatos1] C:\Users\ASUS\Desktop\SSPS 23 10 datos.sav

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Válido	10	100,0
Casos Excluido ^a	0	,0
Total	10	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,883	10

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
item1	24,20	39,289	,605	,872
item2	23,80	44,844	,169	,898
item3	23,70	40,011	,483	,881
item4	23,70	36,233	,722	,862
item5	24,00	38,667	,757	,862
item6	23,70	40,011	,483	,881
item7	23,70	36,233	,722	,862
item8	24,00	38,667	,757	,862
item9	23,70	36,233	,722	,862
item10	24,00	38,667	,757	,862

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

FICHA DE CONTROL DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Título del proyecto de investigación: "Relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico de los estudiantes del 6º grado de primaria de la "I.E. N° 39007 - Mx P" "Señor de Agonía" Ayacucho - 2017".

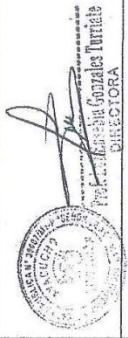
Escuela profesional : Educación Física

Autores : Midzan Puclla Ramos - Jhon C. Lopez Marapi

Institución Educativa: "I.E. N° 39007 - Mx P" "Señor de Agonía"

Grado: 6º

Sección: "A" y "B"

N°	INSTRUMENTO APLICADO	FECHA	RESPONSABLE	FIRMA AUTORIDAD
01	"CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA"	VIERNES 27 DE OCTUBRE DEL 2017 12:40 PM.	PUCLLA RAMOS, MIDZAN LOPEZ MARAPI, JHON C.	
02	"CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA"	VIERNES 27 DE OCTUBRE. 3:00 PM	PUCLLA RAMOS, MIDZAN LOPEZ MARAPI, JHON C.	
03				
04				
05				

FOTOS





Artículo científico

MODELO: Revista Peruana Ciencia de la Actividad Física y el Deporte

**RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA
I.E. N° 39007/MX-P "SEÑOR DE AGONÍA" AYACUCHO – 2017**

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC PERFORMANCE IN
THE I.E. N ° 39007 / MX-P "SEÑOR DE AGONÍA" AYACUCHO – 2017

Puclla Ramos, Midzan
Lopez Marapi, Jhon C
Dr. Gutierrez Huamani, Oscar

RESUMEN

Objetivo: Establecer la relación que existe entre la Actividad Física y Rendimiento Académico en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017.

Metodología: Se efectuó un estudio descriptivo - correlacional. Se realizó una encuesta a 46 estudiantes 32 mujeres y 14 varones entre 9 a 13 años. Se aplicó un cuestionario de encuesta de actividad física IPAQ contextualizado, reajustado y validado por tres expertos en el tema para medir la actividad física y para el rendimiento académico se utilizó el registro de notas.

Resultados:

A nivel descriptivo: la mayoría que práctica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico llegan al nivel de logro previsto,

A nivel Inferencial: No existe relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017,

Conclusión: Los resultados obtenidos indican que, no se logró establecer la relación entre la Actividad Física y Rendimiento Académico la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017. Con un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto no encontramos ninguna relación entre la Actividad Física y Rendimiento Académico. Sin embargo más estudios son requeridos para contrastar dicha conclusión, así como para explicar las causas de la misma.

Palabras Claves: actividad física, rendimiento académico, sedentarismo, obesidad.

SUMMARY

Objective: Estabelecer to existing relationship between Physical Atividade e o Desempenho Acadêmico no I.E. N ° 39007 / Mx-P "Senhor da Agonia" Ayacucho - 2017.

Methodology: Foi made a descriptive - correlational study. One research was carried out in 46 students, 32 mulheres and 14 homens between 9 and 13 years of age. A questionnaire of physical activity research applied to or contextualized IPAQ, readjusted and validated by three specialists, not used to measure physical activity or academic performance or record of annotations.

Results: In a descriptive level: a maioria that pratica atividade physics is em um excellent level of physical condition and its academic performance at the level of expected accomplishment,

No Inferential Level: No relation between physical activity and academic performance not I.E. N ° 39007 / Mx-P "Senhor da Agonia" Ayacucho - 2017,

Conclusion: The results obtained indicate that a relationship between Physical Attitude and Academic Performance was not established, not I.E. No. 39007 / Mx-P "Senhor Agonia" Ayacucho - 2017. Com um value of the highest level of significance of 0.5, therefore, finding a connection between physical activity and academic performance. However, more studies are needed to contrast this conclusion, so as to explain the causes of dela.

Palavras-chave: physical activity, academic performance, sedentary lifestyle, obesity.

INTRODUCCIÓN

Actividad física

En la actualidad en el ámbito internacional la práctica de la actividad física ha tomado mucha importancia para los estudiantes. Teniendo como referencia otras investigaciones, sobre la relación entre Actividad Física y Rendimiento Académico en el cual el resultado fue de significativo positivo; es por ello que nosotros queremos conocer la relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017.

La educación tiene como finalidad el desarrollo de todas las esferas del desarrollo humano no solamente la cognitiva, sino la física y emocional, conocida como educación integral, ésta educación basada en un enfoque de competencias donde el alumno debe de saber conocer, cómo hacer y cómo ser, pero la gran incógnita es si realmente se promueve y desarrolla estas competencias en los estudiantes de nuestras Instituciones Educativas. Viendo la finalidad de la educación en el Perú no se está desarrollando la educación integral es más solo se interesan en el aspecto intelectual, por esta misma razón la educación en el Perú está casi estancado. Teniendo en cuenta este problema es imprescindible la práctica de la actividad física para tener una educación integral para lograr el buen rendimiento académico en nuestra región de Ayacucho.

El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas¹ (Ureña, F., 2000).

Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía como las tareas que parten del movimiento corporal: andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, etc². (Tercedor, P., 2001).

La actividad Física es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea"³ (Devís y Cols, 2000).

Según los mencionados autores la actividad física podemos entender como todo ejercicio que tenga como consecuencia el consumo o gasto de energía y que ponga en movimiento uno o varias partes del cuerpo, la persona que practica la actividad física lo puede realizar de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares. Generalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos: animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de las personas, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, como por ejemplo bajar de peso, practicar algún tipo de deporte, etc.

La actividad física se puede considerar como aquella práctica que precisa de un movimiento corporal y en la que se lleva a cabo un esfuerzo; cuando dicho movimiento está programado y organizado, sería lo que se conoce como ejercicio físico⁴ (Capdevila, 2013).

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo⁵ (Tercedor, P., 2001).

Sin embargo, el estilo de vida de los adolescentes españoles es eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo de patologías y alteraciones tales como alteraciones cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad, aterosclerosis, broncopatías crónicas, problemas en el aparato locomotor, afecciones psíquicas, etc⁶. (Casimiro, 1999).

De acuerdo a las definiciones anteriores podemos mencionar que la actividad física es todo tipo de movimiento que el cuerpo humano realiza en la vida cotidiana como: trabajar el en campo, practicar cualquier tipo de deporte ya sea grupal o individual, caminar, correr, saltar, jugar, bailar, lavar ropa, etc. Por lo que el cuerpo humano consume energía que proviene de los alimentos; es decir al

realizar la actividad física se la gasta energía que está almacenado en nuestro cuerpo.

Rendimiento Académico

Real Academia Española (RAE), (1992). Define "producto o utilidad que rinde o da una persona o cosa"; de igual forma, en otra de las acepciones nos dice que rendimiento es la "proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados". Por su parte, académico "dícese de algunas cosas relativas a los centros de enseñanza"⁷.

Habida, (1997) cuenta de la dificultad que supone la ponderación de los medios utilizados y la proporción mantenida con el producto o el resultado obtenido como medida del rendimiento, hemos considerado más oportuno tomar la primera definición de rendimiento y unirla a la que se da sobre el termino académico; de manera que el resultado es la expresión rendimiento académico, en el sentido de "Producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza"; evidentemente es una definición en la que situamos como actores protagonistas de la acción a los alumnos; y ello, por necesidad de delimitar nuestro objeto de estudio⁸. (P.23-24)

Al analizar estas definiciones sobre el rendimiento académico, como ya sabemos, la educación está vincula al ser humano en su integralidad, por lo cual, la importancia de elementos informales en la vida de las personas, como el ambiente del estudiante, la familia, la sociedad, y las actividades extracurriculares, son aspectos que están ligados directamente con el concepto de rendimiento académico.

Sedentarismo

Según la Real Academia Española (RAE) se entiende por sedentarismo a la actitud que lleva la persona sedentaria, que generalmente lleva un estilo de vida carente de agitación o movilidad. Dicho de otro modo, las personas sedentarias mantienen una baja actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio físico y solo se limitan a moverse lo estrictamente necesario (cuando van al trabajo, cuando salen a la calle o cuando deben hacer tareas en casa). Lo definiremos como la falta de actividad física realizado por la persona, con menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular, por lo menos de 3 días a la semana, sino se realiza la actividad física necesaria para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. Más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a una muerte prematura. Teniendo en cuenta que el sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad, una gran diversidad de estudios ha demostrado que, como regla general, la mayoría de las personas sedentarias tienden a su vez a seguir un estilo de vida poco saludable (lo más común es que suelen comer mal y además en grandes cantidades). La práctica de ejercicio físico es fundamental para nuestra salud, en cuanto los beneficios del ejercicio son interesantes para disfrutar de una buena salud.

Consecuencias del sedentarismo: Sobrepeso, obesidad, dolores articulares, estado de ánimo bajo, etc.

La Obesidad

La obesidad se ha convertido en los últimos años en un auténtico problema de salud para cientos de miles de personas en todo el mundo. En el Perú, por ejemplo, las últimas estadísticas publicadas hablan de un aumento del 200% en los casos de sobrepeso en los últimos 14 años, lo que no viene sino a alarmar aún más sobre la gran cantidad de casos que se diagnostican nuevamente cada año.

Una obesidad que, dicho sea de paso, puede ser fácilmente prevenible con el seguimiento de una dieta equilibrada y sana, la práctica de ejercicio físico y evitar hábitos nocivos como son el consumo de tabaco o el alcohol. Tampoco debemos olvidarnos de que es aconsejable reducir el consumo de productos muy grasos o altamente calóricos (como dulces, aperitivos salados o golosinas), y aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas cada día⁹ (Conesa, 2002).

Actualmente existe un interés creciente por el estudio de la obesidad, tanto en la investigación epidemiológica, como clínica, nutricional, genómica y básica; consecuencia del lugar que ocupa como trastorno nutricional crónico más frecuente, en países desarrollados y en vías de desarrollo. Su presencia en personas de todas las edades, deja claro que ya no es un problema de adultos. Estimaciones a nivel mundial, indican que el 10 % del total de infantes en edad escolar tienen exceso de grasa¹⁰ (Ara et al., 2009, p. 163).

Se mencionó que existen mil millones de personas en el mundo con sobrepeso y obesidad y se calculó 1500 millones de personas para el año 2015 si no se toman medidas inmediatas, entre las cuales se considera la mejora de los estilos de vida con una alimentación saludable, una buena actividad física y un no rotundo al tabaquismo (OMS, 2006, p.311). En la actualidad la obesidad se la relaciona mucho con procesos inflamatorios. Un reporte que reafirma la hipótesis que los problemas devenientes de la obesidad parten de una formación de una mayor cantidad de sustancias que tienden al stress oxidativo, está dado por el trabajo de Yesilbursa (2015) donde muestra que los obesos forman mayor cantidad de marcadores que indican a su vez incremento en la peroxidación de lípidos, entre ellos malondialdehído, en relación a los controles no obesos (Yesilbursa, et al., 2005, p.29). Si bien este estudio fue realizado en adultos, sirve para llamar la atención del destino que les espera a los niños que mantienen su obesidad hasta la adultez. Weinbrenner demostró que las personas que presentan una Circunferencia de la Cintura (CC) por encima de 88 y 102 cm, en la mujer y varón respectivamente, tienen un incremento de la oxidación de la Lipoproteína de baja densidad (LDL) y de la proteína C reactiva, independientemente del IMC

(Weinbrenner, et al., 2006 p.83). El primer indicador es un buen marcador del desarrollo de la aterosclerosis y está asociado con la severidad de los síntomas¹¹ (Ehara, et al., 2001 p.103).

El IMC son valores que indican el estado nutricional, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es estado normal es de 18,5 a 24,9 indicándose los valores menores como bajo de peso y los mayores como sobrepeso y obesidad.

Metodología

Tipo de estudio y muestra

El tipo de investigación es de Sustantiva Descriptivo – Correlacional, con diseño de investigación Descriptivo Correlacional. La muestra es de 46 estudiantes de la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho – 2017 que fue seleccionada de forma intencional no probabilística. El rango de edad oscila entre 9 a 13 años. El estudio fue efectuado en una institución educativa del distrito de Jesús Nazareno de la provincia de Huamanga departamento de Ayacucho. Se aplicó una ficha de consentimiento informado a los padres para autorizar la recolección de datos. Además el estudio se ajusta al Tratado de Helsinki.

Técnicas y Procedimientos

En la presente investigación se utilizó la técnica de encuesta para medir la variable actividad física. Y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de encuesta de 10 preguntas. Se tomó como referencia el cuestionario de Actividad Física IPAQ.

Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 23 asimismo se utilizó la estadística descriptiva y se presentará tablas porcentuales, Estadística inferencial: prueba de hipótesis; el estadígrafo será definido luego de hallar la prueba de normalidad.

Para el rendimiento académico (RA) se utilizó el registro de notas. Este fue solicitado a la respectiva dirección de la institución educativa. Las notas del RA se consideraron el Promedio General de un Semestre, el que contempla las

calificaciones de las áreas de Matemática, Comunicación y Personal Social. Y para la demostración de la confiabilidad del instrumento se utilizó el estadígrafo Alpha de Crombach.

Resultados

Tabla N° 1

Tabla cruzada entre las variables actividad física y rendimiento académico en la I.E. 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017

			RENDIMIENTO ACADÉMICO		Total
			En proceso	Logro previsto	
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	Recuento	2	6	8
		% del total	4,3%	13,0%	17,4%
	regular	Recuento	1	10	11
		% del total	2,2%	21,7%	23,9%
	bueno	Recuento	2	3	5
		% del total	4,3%	6,5%	10,9%
	excelente	Recuento	4	18	22
		% del total	8,7%	39,1%	47,8%
Total		Recuento	9	37	46
		% del total	19,6%	80,4%	100,0%

La tabla de contraste 1, nos muestra resultados respecto a la variable Actividad Física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable Rendimiento académico, el porcentaje mayoritario que equivale al 80,4% (37) respecto al rendimiento académico, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico llegan al nivel de logro previsto.

Tabla N° 2

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de matemática en la I.E. 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017

			MATEMÁTICA		Total
			En proceso	Logro previsto	
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	Recuento	2	6	8
		% del total	4,3%	13,0%	17,4%
	regular	Recuento	2	9	11
		% del total	4,3%	19,6%	23,9%
bueno		Recuento	2	3	5
		% del total	4,3%	6,5%	10,9%
excelente		Recuento	8	14	22
		% del total	17,4%	30,4%	47,8%
Total		Recuento	14	32	46
		% del total	30,4%	69,6%	100,0%

La tabla de contraste 2, nos muestra resultados respecto a la variable Actividad Física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable Rendimiento académico en el área de Matemática, el porcentaje mayoritario que equivale al 69,6% (32) respecto al rendimiento académico en el área de Matemática, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que práctica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Matemática se ubican en el nivel de logro previsto.

Tabla N° 3

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de comunicación en la I.E. 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017

			COMUNICACIÓN			Total
			En proceso	Logro previsto	Logro destacado	
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	Recuento	2	6	0	8
		% del total	4,3%	13,0%	0,0%	17,4%
	regular	Recuento	1	9	1	11
		% del total	2,2%	19,6%	2,2%	23,9%
	bueno	Recuento	1	4	0	5
		% del total	2,2%	8,7%	0,0%	10,9%
	excelente	Recuento	4	18	0	22
		% del total	8,7%	39,1%	0,0%	47,8%
Total	Recuento	8	37	1	46	
	% del total	17,4%	80,4%	2,2%	100,0%	

La tabla de contraste 3, nos muestra resultados respecto a la variable Actividad Física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable Rendimiento académico en el área de Comunicación, el porcentaje mayoritario que equivale al 80,4% (37) respecto al rendimiento académico en el área de Comunicación, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Comunicación llegan al nivel de logro previsto.

Tabla N° 4

Tabla cruzada de la variable actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social la I.E. 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017

			PERSONAL SOCIAL			Total
			En proceso	Logro previsto	Logro destacado	
ACTIVIDAD FÍSICA	deficiente	Recuento	2	4	2	8
		% del total	4,3%	8,7%	4,3%	17,4%
	regular	Recuento	1	10	0	11
		% del total	2,2%	21,7%	0,0%	23,9%
	bueno	Recuento	2	3	0	5
		% del total	4,3%	6,5%	0,0%	10,9%
	excelente	Recuento	5	17	0	22
		% del total	10,9%	37,0%	0,0%	47,8%
Total	Recuento	10	34	2	46	
	% del total	21,7%	73,9%	4,3%	100,0%	

La tabla de contraste 4, nos muestra resultados respecto a la variable Actividad Física, en la que se puede observar que del 100% (46) de estudiantes, el porcentaje mayoritario que equivale al 47,8% (22) se ubican en la práctica de actividad física en el nivel excelente; por otro lado, respecto a la variable Rendimiento académico en el área de Personal Social, el porcentaje mayoritario que equivale al 73,9% (37) respecto al rendimiento académico en el área de Personal Social, se ubican en el nivel de logro previsto. Resultado que permite inferir que la mayoría que practica actividad física se ubican en un nivel de estado físico excelente y en su rendimiento académico en el área de Personal Social llegan al nivel de logro previsto.

Discusión

La relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" es constante no encontramos una relación significativa a pesar de que la mayoría que practica la actividad física alcanzan el logro previsto respecto al rendimiento académico; el 30,4% de los estudiantes se encuentran en un estado físico excelente y alcanzan el logro previsto en su rendimiento académico en el área de Matemática, el 39,1% de los estudiantes se encuentran en un estado físico excelente y alcanzan el logro previsto en su rendimiento académico en el área de Comunicación y por último el 37,0% de los estudiantes se encuentran en un estado físico excelente y alcanzan el logro previsto en su rendimiento académico en el área de Personal Social,

Conclusiones

En conclusión, no se logró establecer la relación entre la Actividad Física y Rendimiento Académico la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017 con un valor de nivel de significancia mayor a 0,5 por lo tanto no encontramos ninguna relación entre la Actividad Física y Rendimiento Académico tal como nos proponemos en nuestra hipótesis tal vez por factores como la poca población que tuvimos y otros aspectos más.

Respecto a la actividad física y rendimiento académico en el área de Matemática en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,128 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,341, valor que es mayor a 0,05. Por lo tanto, no existe una relación significativa

Entre la actividad física y rendimiento académico en el área de Comunicación en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,028 que refleja un nivel de baja y

negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,838, valor que es mayor a 0,05. Por lo cual concluimos que no existe ninguna relación significativa.

Y por último respecto a la actividad física y rendimiento académico en el área de Personal Social en la I.E. N° 39007/Mx-P "Señor de Agonía" Ayacucho – 2017, nos muestra que el valor de Coeficiente de correlación es -0,143 que refleja un nivel de baja y negativa correlación, y el valor de p (nivel de significancia) es 0,348, valor que es mayor a 0,05 en conclusión no existe una relación significativa.

Referencias Bibliográficas

1. TERCEDOR, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.
2. DEVÍS, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
3. Capdevila. (2013). *Actividad Física y Estilo de Vida Saludable*.
4. CASIMIRO, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física –salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Universidad de Granada.
5. CONESA, (2002). Rendimiento académico y autoconcepto.
6. ARA et al. (2009), p. 163 La obesidad infantil se puede reducir mejor mediante actividad física vigorosa que mediante restricción calórica. Apunts. Medicina de l'Esport.
7. EHARA, et al., (2001) p.103 Elevado niveles de lipoproteínas de baja densidad oxidadas muestran una relación positiva con la gravedad de los síndromes coronarios agudos.