

# Actividad Física y Rendimiento Académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022

*por* Juan Alberto Murguía Puga,

---

**Fecha de entrega:** 04-sep-2023 10:05a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2157628891

**Nombre del archivo:** 03\_1.pdf (1.26M)

**Total de palabras:** 10631

**Total de caracteres:** 57641



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA  
Y GESTIÓN EDUCATIVA**

Actividad Física y Rendimiento Académico en estudiantes de primer  
año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022

**AUTOR:**

Murguía Puga, Juan Alberto ([orcid.org/0000-0001-9222-9782](https://orcid.org/0000-0001-9222-9782))

**ASESOR:**

Dr. Ramírez Ríos, Alejandro ([orcid.org/0000-0003-0976-4974](https://orcid.org/0000-0003-0976-4974))

**CO-ASESOR:**

Dr. Guizado Oscoco, Felipe ([orcid.org/0000-0003-3765-7391](https://orcid.org/0000-0003-3765-7391))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD UNIVERSITARIA:**

Apoyo en la identificación de alternativas que mejoren el rendimiento  
universitario

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, según la OMS (2022) consideró el siguiente análisis en su investigación que en 8 años para el 2030 por lo menos quinientos millones de personas sufran de enfermedades permanentes como cáncer, presión alta, depresión y diabetes, debido a la falta de actividad física, asimismo, López (2015) en su investigación halló que el 70% de los alumnos universitarios españoles y portugueses no realizan actividad física moderada, debido a que no existe un énfasis en fomentar la buena salud en el nivel universitario, también, Ortiz (2017) mencionó que la falta de actividad física a nivel mundial ha sido identificado como un factor de riesgo alto, posicionándolo en el cuarto lugar de mortalidad en el mundo, cifras alrededor de 3 millones de fallecidos por año asociadas a diversas enfermedades relacionadas, asimismo, Camilo (2016) mencionó una realidad mundial en torno a las actividades físicas, los niveles actuales son muy bajos en la población adolescentes mundial oscilando en un 81% que no practica estas actividades y específicamente en las mujeres la ausencia es mayor que en los hombres.

Por otra parte Woessner (2021) menciona que la actividad física ha tenido un desarrollo negativo, debido al desarrollo de la tecnología en el planeta, el progreso del internet y el acceso a aparatos móviles, asimismo Valencia (2018) menciona que en el Ecuador los niveles de sedentarismo, ha generado que un 50% de población tenga problemas de sobrepeso y obesidad, debido a que el 89% no realiza actividad física habitualmente, también encontramos que según Vicente (2016) menciona que los niños y jóvenes españoles emplean el 90% de su tiempo en actividad física ligeras y sedentarismo, solamente el 10% de su tiempo en Actividad física moderada vigorosa, analizando que ese tiempo es desde que se despiertan hasta que se duermen, también Rosa (2013) manifestó de los fallecimientos a causa del incremento de azúcar en sangre más conocido como la enfermedad de diabetes, específicamente por el tipo II en los Estados Unidos, fue responsable el 2% por la falta de actividad física, sedentarismo, sobrepeso y malos hábitos alimenticios.

Por otra parte, Lobstein (2004) menciona que la ausencia y escasas de dedicación de actividad física ha ocasionado que alrededor del 10% de los niños en etapa escolar a nivel mundial poseen exceso de grasa corporal lo que acarrea un riesgo preocupante por el incremento de desarrollar enfermedades

cardiopatías crónicas u otro tipo de enfermedades relacionadas como la diabetes, colesterol entre otros. Según la OMS (2013) en sus declaraciones mencionaron, la ausencia de actividad física ha generado una preocupante situación posicionándose entre los cuatro índices de muerte del planeta, con un aproximado 3,2 millones de personas fallecidas debido a esta causa.

**A nivel nacional**, MINSA (2020) señaló que el 50% de los adultos y adolescentes de Latino América no realizan actividad física y en el Perú las cifras son más alarmantes teniendo un 78% de los peruanos no realizan ejercicio alguno, el cual tendría un efecto en el aumento de enfermedades no contagiosa como enfermedades del corazón, presión alta, tipos cáncer, diabetes mellitus, obesidad, y aumento de enfermedades mentales, etc. Colegio de Nutricionistas del Perú (2021) manifestó considerar a la falta de actividad física asociado con malos hábitos alimenticios han generado obesidad en la población, esta fue catalogada como uno de los factores causas de fallecimientos por Covid-19 debido a que estos estados relacionados son causa que debilitan el sistema inmunológico, asimismo, Turquí (2017) mencionó que el 75% de los peruanos no realiza actividad física debido a la falta de hábitos deportivos, en el área de educación indicó una ausencia en las currículos de las escuelas y el grado de desconocimiento y propaganda por parte del gobierno.

Asimismo, Seclen y Jacoby (2003) mencionaron que entre (55.5 y 87.2%) de los varones no practican actividad física y entre (67.6 y 89.5%) de las mujeres no practican actividad física, a su vez detectaron la situación problemática por zonas geográficas, encontraron que se practica más actividad física en zonas regionales como la sierra y selva que en Lima Metropolitana, en el caso de Lima, el tiempo dedicado a las actividades físicas son muy bajos debido a que tienen mejor nivel socioeconómico, mejor educación, cuentan empleo que cubre la mayor parte de su tiempo del día, acceso a internet y televisión, Así también contamos con, Mispireta (2012) quien mencionó que la falta de actividad física y de cultura nutricional ha ocasionado que 1 de cada 3 niños padecen de sobrepeso y obesidad concentrado en las zonas urbanas y principalmente en Lima.

Asimismo, el Consorcio de Universidades (2006) mencionó en un estudio realizado universidades privadas que el 90% de los universitarios no realiza actividad física o realiza actividad física en niveles muy bajos y tan solo el 30.4% realiza actividad física baja a moderada realizado entre 1 o 2 veces por semana,

debido a la falta de interés, poco tiempo que le dejan sus cursos académicos y la falta de información.

**A nivel local**, se observó poco desarrollo de las condiciones físicas básicas en estudiantes de nivel universitario, cabe resaltar sobre baja capacidad física básica que se ha observado, cansancio prematuro al subir las escaleras, al correr o caminar intensamente, a su vez se observó sedentarismo prolongado, por ejemplo, largas horas sentados en los patios, pasadizos dedicados a sus equipos móviles, se desconoce el tiempo dedicado a las actividad física en su vida diaria, la frecuencia habitual en caso cuenten con hábitos y la intensidad dedicada y el tiempo que le dedican en caso lo realicen, también se observó poca participación del alumnado en las curso de actividades físicas, deportivos y culturales universitario, a pesar de contar con instalaciones adecuadas, materiales y docentes calificados, no llena las expectativas deseadas de una formación integral del alumno universitario.

Cabe indicar que la universidad cuenta con un aproximado de 22,500 estudiantes y solo participan 215 deportistas divididos en 8 disciplinas como son el vóley, futsal, halterofilia, básquet, Judo, Lucha, Karate y ajedrez, un aproximado de 150 alumnos inscritos en las clases de actividades físicas de modalidad virtual, los alumnos comentan que su poca participación en las actividades físicas que fomenta la universidad es debido al cruce con sus horarios académicos, poca información que llega a sus facultades, excesiva carga académica, temor a competir deportivamente o ser parte de alguna disciplina deportiva, porque nunca antes habían practicado deporte alguno, entre otros. Cabe resaltar que ante tal problemática se necesita medir la influencia que se relaciona entre ambas variables, se pudo observar que los estudiantes académicos que cursan la especialidad de educación física son quienes representan un porcentaje alto para culminan su carrera en el tiempo proyectado, en comparación con los alumnos de las otras facultades quienes posiblemente realizan menos actividades físicas.

Asimismo, se ha tomado en cuenta hacer la medición considerando a los alumnos de educación física sabiendo que cuentan dentro de su malla curricular, con ocho cursos de los cuales seis son cursos generales y dos cursos son de especialidad, de los cursos de especialidad el 50% es teórico y el otro 50% es

práctica deportiva, desde el primer año de estudios, se pensó en hacer esta investigación para ver el grado de influencia de representa la actividad física, por lo tanto, la valoración del rendimiento académico se realizará a través de sus promedios académicos.

Se plantean los problemas generales y específicos, siendo el <sup>1</sup> problema general: ¿Qué relación existe entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de <sup>1</sup> educación física de universidad pública de Lima 2022? Dentro de los problemas específicos tenemos: a) <sup>11</sup> ¿Qué relación existe entre la intensidad de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de <sup>1</sup> educación física de una universidad pública de Lima 2022?, b) <sup>17</sup> ¿Qué relación existe entre la frecuencia de la actividad física y el rendimiento académico de estudiantes de primer año de educación física <sup>1</sup> de una universidad pública de Lima 2022? y c) ¿Qué relación existe entre el tiempo de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de <sup>2</sup> educación física de una universidad pública de Lima 2022?.

Dentro de la justificación esperamos obtener unos resultados que logre concientizar a los alumnos que pertenecen al nivel universitario, sobre los beneficios resultantes de la practica continua, constante y habituales de realizar actividades deportivas, físicas y recreativas, ya que ello influenciará de forma acertada en el crecimiento integral de los futuros profesionales, asimismo, se espera lograr una mejora continua en las condiciones físicas de los estudiantes, contribuir con la propuesta de hábitos saludables y mejoras en términos de socialización en la interacción inherente en la práctica deportiva y recreativa, asimismo, sensibilizar a los catedráticos de las diversas especialidades, autoridades y personal administrativo sobre la importancia positiva de las actividades físicas, deportivas y recreativas, las cuales influenciaron en el incremento de las calificaciones del rendimiento académico y lograr por parte de los docentes, brinden apoyo y facilidades en la participación de actividades físicas sin descuidar las responsabilidades académicas. También como contribución a las futuras investigaciones relacionadas.

Asimismo, fue necesario para la realización del siguiente estudio formular

el objetivo general de la investigación y los objetivos específicos de las dimensiones, tomando en cuenta que el objetivo que se planteó de manera general fue determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022. En los objetivos específicos tenemos: a) Determinar la relación existente entre la intensidad de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022. b) Determinar la relación que existe entre la frecuencia de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022 y c) Determinar si hay la relación que existe entre el tiempo de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022.

Dentro de la hipótesis general y específica tenemos como hipótesis general: La actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022. Como hipótesis específicas: a) La intensidad de la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022. b) La frecuencia de la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022 y c) El tiempo de la actividad física se relaciona de una manera significativa con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una casa de estudios universitaria pública de Lima 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

De los trabajos previamente citados y revisados de índole nacional sobre las variables de estudio, se cuenta con Campojo (2018) en su trabajo cuyo propósito fue hallar relación existente considerando las variables actividad física y rendimiento académico en estudiantes que cursaban el nivel secundaria, fue de diseño correlacional obtuvo como resultado una correlación de valor de 0,437 en la medición de Rho de Spearman, asimismo con un resultado de 54.3% de nivel

regular de actividad física y 45,7% con un buen rendimiento académico, concluyó la confirmación de la existencia de relación de alcance significativo, Asimismo, López (2019) en su investigación científica formuló el principal objetivo de encontrar <sup>7</sup> la relación entre la actividad física y un vínculo de mejora en el rendimiento académico en una población universitaria, contó con diseño correlacional, método hipotético- deductivo con unacorrelación Rho Spearman fue de 0,291; halló que el 18% de alumnos que practican actividades físicas obtienen un rendimiento académico notable, asimismo detectó que el 55% de alumnos presentan <sup>32</sup> un bajo nivel de actividad física, finalizó en resumen <sup>3</sup> que si predomina una relación directa entre ambas variables. También, Tafur (2020) en su trabajo buscó establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, su trabajo de investigación fue correlacional, con un diseño no experimental, el cual obtuvo un resultado según Rho Spearman de 0,760; obtuvo como resultado que los estudiantes que practicaron actividades físicas con nivel alto en la frecuencia obtienen resultados de niveles bueno y sobresaliente de 59.20% y 32.40% respectivamente con mención al rendimiento académico, concluyendo que la actividad física si está relacionada de manera directa y positiva con el rendimiento académico.

Por otra parte Diestra y Albornoz (2018) plantearon como objetivo de su investigación hallar <sup>3</sup> la relación entre actividad física y rendimiento académico, detallando su investigación el cual fue descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo no experimental, hallaron un resultado de 34,4% cuentan con un regular rendimiento académico y el 26,1% de la muestra analizada realizan actividad física baja y el 52,1% tiene una actividad física regular, concluyeron <sup>7</sup> que no encontró una relación significativa entre sus variables de estudio mencionados líneas arriba, dicha investigación fue aplicada en una población de alumnos de la carrera de enfermería.

También, Fuentes (2017) en su investigación buscó hallar la conexión entre actividad física y autoconcepto físico en alumnos de pregrado, su estudio fue descriptivo correlacional, obtuvieron como resultados que un 58.9% realizan actividad física moderada y el 77.1% de alumnos ejecutan niveles medios de autoconcepto físico, se encontró también un 20.1% de alumnos ejecutan autoconcepto físico alto, concluyendo que se halló existencia <sup>2</sup> de correlación positiva entre las variables estudiadas. Por otra parte en la investigación de



Atuncar(2021) planificó<sup>27</sup> como objetivo central establecer la relación existente entre estilos de vida y rendimiento académico de alumnos universitarios de la profesión de medicina humana, fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo no experimental<sup>31</sup>, obtuvo un resultado del 98.4% de vida saludable relacionado con 73.8% de rendimiento académico bueno, finalizando concluyentemente la existencia de relación que se considera significativa entre los estilos de vida practicados y el rendimiento académico resultante.<sup>2</sup>

Así también, el investigador Cuenca (2018) planteó como objetivos encontrar alguna relación entre condición física, estado físico de los alumnos universitarios de ciencias de deportes y el rendimiento académico, su investigación fue correlacional y de tipo básico, empleó la técnica observacional hallando 50,0% tiene condición física alta, 50,0% tiene condición media, con 85,0% con buen rendimiento académico, 15,0% con regular rendimiento, con un resultado de Rho de Spearman 1, nos muestra correlación positiva muy alta (p-valor = .000 < .05). finalizó concluyendo la existencia de una relación directa entre las variables estudiadas, también Rojo (2015) en su estudio sobre el uso del tiempo libre y la influencia generada al rendimiento académico de universitarios, obtuvo si existe una correlación positiva, con una significancia de p < 0.05 y describe que el 44,0% le dedica tiempo alto a la actividad física y el 54,0% le dedica un tiempo bajo, con un rendimiento académico del 5,0% malo, 74.0% regular, 20,0% bueno.<sup>16</sup>

En el contexto internacional, se hallaron investigaciones científicas referentes a las variables de estudio, es así que se puede referir al estudio de Ávila y Rangel (2022)<sup>3</sup> en su investigación correlación entre la actividad física y el rendimiento académico, determinó que 8,61% de los estudiantes analizados no realiza actividad física, 52,06% de los estudiantes practica o ejerce actividad física regular y el 39,33% de los estudiante realiza actividad física alta, con una correlación positiva alta Pearson = 0,83, por tanto lo recomienda como estrategias que permitirán la mejora optima de los aprendizajes, así mismo Alarcón, Camacho y Galvis (2020) investigadores colombianos quienes se plantearon el objetivo de comparar los resultados académicos entre alumnos deportistas y no deportistas, su investigación comprendió un enfoque observacional, fue descriptivo y de corte transversal, hallaron que ambos grupos presentan la misma dificultad del 53% en áreas académicas profesionales

concluyendo que no existe relación entre deportistas y no deportistas en materia de rendimiento académico.

Asimismo, Valencia (2018) en su investigación actividad física y su incidencia en el rendimiento académico determinó 25,5% de los estudiantes tienen niveles bajos o inactivos, 37% de los estudiantes tienen niveles regulares o moderados y el 37,5 % de los estudiantes tienen niveles buenos o vigorosas, donde  $P > 0,05$  de acuerdo al resultado se demuestra que no existe una relación significativa entre actividad física y rendimiento académico y con un Rho Spearman de 0,01 lo que incide la presencia de correlación positiva muy baja, su investigación fue descriptivo observacional, encontró sobre los estudiantes universitarios quienes realizan actividad física vigorosa reflejaron un deficiente rendimiento académico entre el sexto y séptimo semestre de un 55% a un 20% de correspondientemente, concluyendo que los niveles del rendimiento académico va disminuyendo en cuanto avance de semestre.

Asimismo, Cardeño (2017) investigador mejicano se propuso analizar los resultados de la práctica de la actividad física y la aptitud física sobre el rendimiento académico, su diseño fue descriptivo correlacional, hallando como resultados que son significativos, aunque su correlación no resultó alta, la actividad física semanal dató un alfa de Cronbach igual a 0.827 y el rendimiento académico arrojó un alfa de Cronbach de 0.919. concluyó que la actividad física y la aptitud física influyen medianamente en los resultados académicos.

Asimismo, los investigadores Yáñez, Barraza y Maecha (2016) en su trabajo plantearon el objetivo de comparar si los jóvenes estudiantes logran mejorar su rendimiento académico debido a la práctica de actividad física, su investigación fue de diseño descriptivo correlacional, evidenciaron que los jóvenes con calificaciones más altas tienen un mejor autoconcepto físico en similitud con los estudiantes que mostraron un nivel considerablemente bajo de actividad física, concluyeron que ambas variables se encuentran directamente relacionadas.

Así también Mariel (2013) en su estudio buscó determinar las consideraciones asociadas al rendimiento académico de alumnos de la especialidad de medicina, su estudio fue observacional, transversal, e inferencial, concluyó que las problemáticas de tipo personales y el estrés por la sobrecarga de trabajo académico perjudican el buen desempeño académico. también Gonzales y Portoles (2016) en su investigación sobre recomendaciones de

prácticas de actividad física y su relación de los efectos especialmente en el rendimiento académico en adolescentes, encontró 24,7% realiza actividad con un tiempo alto, 58,4% realiza actividad con tiempo bajo, ambos con frecuencia diaria, con una correlación muy baja y significancia  $P > 0,05$ , por su parte Prada, Santos y Venegas (2021) en su investigación <sup>9</sup> **Influencia de la actividad física en el rendimiento académico desde el área de matemáticas**, nos describe 48,7% realizan con alta frecuencia actividad física, 34,5% con frecuencia media, 13,7% con baja frecuencia, y 24,1% con un buen rendimiento académico, 51,1% con regular rendimiento académico, 24,1% con bajo rendimiento.

En referencia a la teoría general en la antigua Grecia el término de actividad física para Platón (427-347 a.m.) era ideal para el cuidado corporal y la salud pero, lo más relevante para la construcción de una sociedad perfecta por considerarse como fuente de desarrollo de moralidad e intelectualidad, otro filósofo que coincidió con Platón fue Aristóteles (384-322 a.m.) quien sustentaba que la actividad física no sólo preparaba a los ciudadanos para la guerra sino también para la formación de ciudadanos fuertes, bellos y sanos, constituyendo un bienestar mental y moral.

Para Isla (2007) en el imperio incaico existían manifestaciones de cultura física realizado durante un ritual denominado el Warachicuy el cual consistía en muchas proezas de actividad física vigorosa que realizaban los jóvenes de sangre real de todo el Tahuantinsuyo para demostrar que ya habían llegado a la madurez, luego de pasar las diversas pruebas físicas se les permitía usar unas orejeras que anunciaban haber llegado a la adultez. También, la actividad física se manifestó en otro contexto social que consiste en la ayuda mutua de la comunidad a través del trabajo colectivo.

La actividad física, según Becerro (1994) es definida como el ejercicio físico ocasionado por la contracción muscular, el cual genera un consumo energético superior a la actividad en estado de reposo. También Devís (2000) conceptualiza la actividad física como los movimientos del cuerpo ocasionados por la contracción muscular que tienen como consecuencia un gasto energético y a su vez les brinda vivencias personales que les permite interactuar con otras personas y su medio que los rodea. Asimismo, Ríos (2015) define que la evolución humana ligada al movimiento, que todo el aparato locomotor del ser humano esta creado para moverse, como consecuencia la actividad física esta inherente en el ser humano

debido a que todo su aparato locomotor genera contracción muscular al momento de realizar actividades simples a complejas, esto implica un gasto energético.

Para la OMS (2010) indica en sus estudios científicos que la actividad física es algún movimiento del cuerpo causado luego de una reacción por los músculos esqueléticos, producto de ello se presenta un consumo de energía. Asimismo, el Estado Peruano se pronuncia en la búsqueda del desarrollo del deporte a través de la gestión pública, considerando alimentar el sistema deportivo nacional valorando la actividad física mediante la Ley No 28044 artículo 2°, el estado tiene la función del estado orientar, fomentar, participar y articular los aprendizajes originados durante el horario escolar de las instituciones educativas, así también lo que acontece fuera del horario académico como la recreación, juegos activos educación física y deporte. Actualmente en los últimos luego de los Juegos Panamericanos Lima 2019 el sistema peruano del deporte está orientado al acompañamiento de deportistas de alto rendimiento, sin aún ejecutar lo plasmado en la Ley que considera el fomento general del deporte a nivel escolar. También se cuenta con la manifestación de MINEDU (2015) sobre el tema de educación física bajo la Resolución Ministerial N°034-2015-MINEDU denominado "Plan Nacional de la Educación física y el deporte escolar" norma que instruye a que los alumnos desarrollen destrezas y habilidades destinadas a una vida productiva y saludable.

Para definir la dimensión intensidad, dimensión frecuencia y dimensión duración de la actividad física encontramos a los autores Serra y Bagur (2004) quienes definen a la intensidad como una dificultad del ejercicio dentro de la actividad física, está a su vez se divide en intensidad ligera como cualquier actividad que no aumente frecuencia cardíaca o respiración, intensidad moderada cuando sucede un gasto calorífico de 4 a 6 veces sobre nuestro estado en reposo, hay un aceleración de respiración y ritmo cardíaco, está también la intensidad vigorosa, la cual es de mayor exigencia, puede llevar al ritmo cardíaco al máximo (220 - edad) hay mayor gasto calórico superiores a 6 veces el estado de reposo. La frecuencia la define como la cantidad de días que una persona realiza actividad física está a su vez se divide en frecuencia baja, de 1 vez por semana, frecuencia media de 2 a 3 días por semana y frecuencia alta de 4 a más días. La dimensión

duración de la actividad física se define como el plazo de tiempo que dura una actividad física y se divide en tiempos de baja intensidad no mayores de 15 minutos y tiempo de alta intensidad superiores a los 15 minutos.

La variable rendimiento académico según los autores según Pérez y Gardey (2008) es el resultado de la aplicación de una determinada evaluación llámense exámenes los cuales medirán el conocimiento adquirido. Asimismo, La Serna (2014) conceptualiza al rendimiento académico como un producto del procedimiento de enseñar y aprender, aporta al concepto que deben considerarse muchos factores que explican dicho proceso como son los factores de identificación, psicológicos, sociológicos-pedagógicos y académicos.

El rendimiento académico según Pava, Obispo y Munera (2019) es definido como los procesos evolutivos de carácter multimodal que están enmarcados en una serie de procedimientos de impartición de conocimientos estructurados y que dan muestra del logro de metas de formación y aprendizaje. Según Torres (2014) el rendimiento académico está relacionado con el conocimiento y la forma que tienen los alumnos de aprender, el razonamiento empleado para incrementar el rendimiento académico se basa en el enfoque de los estilos de metodologías de docentes de calidad. Según An (2003) sobre el rendimiento académico es un elemento que permitirá hacer una proyección de alumno determina en el resultado de diversos factores, como autoestima.

Para el investigador Fernández (2011) la definición de rendimiento académico luego de hacer un recuento de todas las investigaciones ya realizadas recae y son demostradas en las calificaciones y/o certificaciones de los estudiantes, sin embargo, se debe de tener en consideración la ligera línea que existe entre el resultado de las calificaciones y la percepción subjetiva del docente evaluador indica. En relación con las variables académicas del rendimiento académico universitario, según el autor Fernández (2011) pueden ser consideradas muchos factores entre internos y externos, internos desde el enfoque del docente y externos desde el enfoque del alumno, el cual implica algunas variables: Currícula escolar del colegio de procedencia, evaluaciones de aptitudes y pruebas de admisión, calificaciones sobresalientes en cursos prerrequisitos, el compromiso académico y la vocación del alumno.

Para MINEDU (2013) con respecto a la variable rendimiento académico es

definido como la medida del nivel del conocimiento obtenido y comprobado en un curso o materia de estudio considerando los estados de edad y nivel académico. Sobre los niveles de rendimiento académico MINEDU considera una escala de calificación por rangos en cuatro niveles: excelente, bueno, regular y deficiente. En la categoría Excelente, comprendido entre 18 a 20, el alumno denota alcanzar la meta de los aprendizajes propuestos, afianzando una conducción solvente y muy satisfactorio en todos los retos establecidos. En la categoría Bueno, comprendido entre 14 a 17, el alumno denota un **logro de los aprendizajes propuestos en el tiempo** establecido. En la categoría Regular, comprendido entre 11 a 13, el alumno está rumbo a conseguir los aprendizajes deseados para los cuales se requiere seguimiento por un tiempo determinado para lograrlo. En la Categoría Deficiente, comprendido entre 00 a 10, el alumno está iniciando los aprendizajes establecidos o se denota dificultades para conseguirlo.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1 Tipo de investigación**

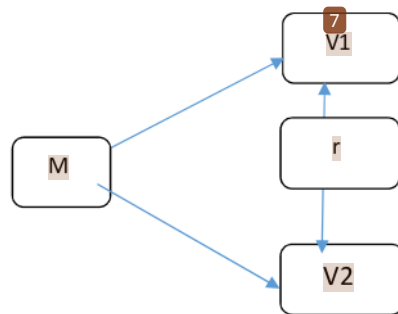
Presento un **estudio** clasificado como **tipo básica**, para los autores Sánchez y Reyes (2015) es aquel estudio que se plantea hallar respuestas a los diferentes problemas básicamente sustanciales de los cuales se analizarán las características en búsqueda de los principios que sustentan las bases para determinar teorías científicas, también Teodoro y Nieto (2018) sobre la investigación de tipo básica denominada igualmente sustantiva o pura fue esencialmente empleada desde tiempos remotos en la búsqueda de satisfacer la curiosidad humana a los largo del desarrollo humano.

##### **3.1.2 Diseño de investigación**

El **diseño** del estudio considerado **es** denominado **no experimental transeccional**, de llegada **descriptivo-correlacional** de enfoque cuantitativo. Para Hernández et al., (2014) una investigación de índole no experimental es captar, buscar o recopilar la información para tratarla y analizar en determinado momento sin alterar ningún cambio en las actitudes de la

población mostrada, es recopilar la información tal cual se presente. Es descriptivo debido a la definición de los caracteres propios de la población. De enfoque cuantitativo, el cual según los mismos autores Hernández (2014) consiste en observar y recolectar información con el objeto de verificar una hipótesis, la información recopilada será medida, tabulada y analizada.

El diseño figurativo es el siguiente:



Donde

**M** = Muestra de la investigación. Estudiantes deportistas de nivel universitario.

**V1** = Variable actividad física observada analizada.

**V2** = Variable rendimiento académico observado analizado.

**r** = Índice de relación entre ambas variables.

### 3.2 Variables y operacionalización

#### Variables

**V1: Actividad física** (independiente)

**V2: Rendimiento académico** (dependiente)

#### Definición conceptual

**V1: Actividad física:**

Es conceptualizada como el ejercicio físico causado por la contracción muscular esquelética, por la cual se produce un gasto energético superior a la que usualmente se utiliza en estado de reposo. Becerro (1994).

<sup>29</sup>  
**V2: Rendimiento académico:**

El rendimiento académico se define como el resultado de medir el nivel de conocimientos y aprendizajes adquiridos, para la precisión del resultado se considera factores como el área o materia de estudio, los estados de edad y nivel académico. MINEDU (2013). El rendimiento académico es una medición constantemente empleada y necesaria para los criterios de desarrollo académico de todos los niveles de estudio escolar, universitario, no universitario etc.

### **Definición operacional**

**V1: Actividad física:** Variable será medida con 3 dimensiones, con un total de 8 indicadores presentada en escala ordinal, con respecto a la técnica se consideró emplear <sup>2</sup> la encuesta, el instrumento que se consideró emplear fue el cuestionario, el mencionado instrumento estuvo compuesto por 20 estructuras preguntas en la escala de Likert.

**V2: Rendimiento académico:** Se tomará en cuenta los ponderados del registro académico de notas emitido por la universidad pública en estudio.

<sup>18</sup>  
**3.3 Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población**

El número de participantes con las que se van a trabajar en la presente investigación, fueron 75 jóvenes de la comunidad universitaria específicamente <sup>3</sup> del primer año de estudio la escuela de educación física, el cual se encuentra distribuida en 3 aulas. Esta cantidad es la población general, es el universo, el total que comprende dicho año de la referida universidad pública, pero este número tiene que ser procesado y analizado para lo cual se considerará los siguientes criterios:



**a) Criterios de inclusión**

Los criterios considerados fueron:

- Alumnos universitarios del primer año de las tres secciones comprendidas para el primer año comprendidas por las secciones A, B, C del ciclo correspondiente.
- Alumnos universitarios regulares de las tres secciones mencionadas, que lleven la carga completa de cursos correspondientes al ciclo en estudio.
- Alumnos universitarios que acepten participar libremente del estudio de investigación.

**b) Criterio de exclusión**

Los criterios considerados fueron:

- Alumnos universitarios que no sean regulares, matriculados que no asistan debido a licencias y/o permisos o que no lleven la carga completa de cursos correspondientes al ciclo en estudio.
- Alumnos universitarios de otras especialidades.
- Alumnos universitarios que nieguen participar voluntariamente del estudio.

**3.3.2. Muestra**

Según Arias (2006) es considerado como un subconjunto representativo y contabilizado por lo tanto es finito, el cual es extraído de la población al cual se accede. Luego del procedimiento correspondiente de determinación de la muestra, se ha definido 54 estudiantes. A partir de la muestra se busca extrapolar la población a quienes pretendemos llegar.

**2**  
**3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó la técnica de la encuesta, para Tamayo (2008), es aquel que nos brinda dar respuesta a una problemática en conceptos descriptivos y la relación de variables, bajo un sistema de recojo de datos, asimismo, Arias (2006), define a la técnica como la oportunidad de adquirir información proveniente de una muestra o

grupo de individuos.

El instrumento de levantamiento y recepción de datos empleado fue el cuestionario con el uso de <sup>2</sup>escala de Likert. Según Hernández (1997) mencionó que es una secuencia de preguntas estructuradas, ordenadas enfocadas en una o más variables a medir, también Hurtado (2009), señala que es un instrumento que asocia una secuencia de preguntas relacionadas a una situación, evento, temática a analizar y estudiar.

### 3.4.1 Ficha técnica

Para medir la variable Actividad Física se confeccionó un instrumento tipo cuestionario, orientado por las dimensiones y realidad observada. El cuestionario está compuesto por 20 preguntas para ser respondidas con segmentos de la vida cotidiana, las preguntas están enfocadas en la intensidad, frecuencia y el tiempo dedicado a la actividad física.

Cabe indicar, que la validación del instrumento de actividades físicas fue sometido a una rigurosa revisión de juicio de expertos obteniendo un puntaje de 0,97, lo que nos da una validación muy alta y <sup>2</sup>la confiabilidad del instrumento empleado para la variable de Actividades físicas fue determinado con Alfa de Cronbach resultó 0.921, por tanto, el instrumento tiene confiabilidad alta.

En el caso de la variable rendimiento académico, el instrumento es el promedio ponderado del primer ciclo académico <sup>15</sup>de los alumnos de primer año de educación física de una universidad pública, finalizado el semestre 2022-I.

### <sup>2</sup>3.5 Procedimientos

El procedimiento aplicado en la presente investigación paulatina y ordenadamente <sup>2</sup>de la siguiente manera: Una vez fijado el problema de investigación se precisó el título denominado Actividades físicas y <sup>24</sup>Rendimiento académico en estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública, se prosigió con la descripción de <sup>26</sup>la realidad problemática a nivel internacional, nacional y local, se formularon los problemas con su respectiva justificación, se plantearon los objetivos e hipótesis. Se buscó información para la redacción de los antecedentes internacionales y nacionales, así también se buscó

información para las teorías generales y relacionales para las variables actividad física y rendimiento académico, búsqueda de teorías para las dimensiones de ambas variables. Se consideró el tipo de investigación no experimental transeccional, de alcance descriptivo-correlacional de enfoque cuantitativo, se realizó la matriz de operacionalización de variables, cabe mencionar que a partir de los indicadores se elaboró el instrumento de recojo de datos, los cuales fueron validados y luego de pasada la confiabilidad y ser aceptada, se aplicó el instrumento digitalizado previo consentimiento informado a los alumnos de primer año de la carrera profesional de educación física, la información recopilada fue procesada descriptiva e inferencialmente, para el caso del rendimiento académico se procedió a solicitar formalmente a secretaría general de la casa de estudios universitarios, la base de datos de los rendimientos académicos de los alumnos de la población seleccionada.

### **3.6 Método de análisis de datos**

#### **3.6.1 Análisis descriptivo**

Se consideró para el análisis descriptivo, efectuarse a través tablas cruzadas de frecuencia, interpretaciones y figuras de los resultados del estudio efectuado, asimismo, asumiendo los objetivos planteados, según el autor Hernández (2014) consiste en realizar el análisis tomando en cuenta la medición de ambas variables describiendo los datos, la valorización, la distribución de las frecuencias congráficos y puntuaciones.

#### **3.6.2 Análisis inferencial**

Para el análisis inferencial se procedió mediante la prueba a las hipótesis planteadas, fue convenientes emplear el coeficiente Rho de Spearman debido a que las variables fueron de carácter cuantitativas ordinales, según Hernández (2014) el análisis de correlación de Spearman es un procedimiento de índole estadístico no paramétrico, el cual pretende calcular y/o aproximarse a la intensidad de asociación entre dos variables cuantitativas.

### <sup>2</sup>3.7 Aspectos éticos

En la presente investigación se respetaron los criterios éticos durante todas las fases de su desarrollo, se veló por hallar el mejor bienestar para la institución universitaria donde se llevaron a cabo la aplicación, estudio y análisis de los resultado de los instrumentos de estudio,asimismo, el acceso a la información de los participantes se dio previo permiso y consentimiento informado sobre los fines planteados, se respetó la integridad del participante, protegiendo datos privados, en esta investigación no se incluyen ni serán publicados nombres, ni información que vulnere la privacidad de los participantes <sup>2</sup>La presente investigación es auténtica, rechaza copias, no cuenta con plagio de ninguna investigación previa consultada, la información es fidedigna, real y tratada cumpliendo los criterio del rigor científico, asimismo, se respeta <sup>2</sup>la propiedad intelectual de otros investigadores y autores que se emplearon en los antecedentes y bases teóricas.

### III. <sup>2</sup> RESULTADOS

#### Análisis descriptivo

**Análisis descriptivo del objetivo general:** <sup>5</sup> Actividad física y rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública.

**Tabla 1**

*Tabla cruzada de actividades físicas y rendimiento académico*

			Rendimiento Académico		Total
			Regular	Bueno	
Actividad Física	Baja	Recuento	1	17	18
		% del total	1,9%	31,5%	33,3%
	Media	Recuento	3	17	20
		% del total	5,6%	31,5%	37,0%
	Alta	Recuento	0	16	16
		% del total	0,0%	29,6%	29,6%
Total	Recuento		4	50	54
	% del total		7,4%	92,6%	100,0%

Figura 1

Gráfico de barras de <sup>4</sup> Actividad Física y rendimiento académico



<sup>1</sup> Se puede observar de la tabla mostrada y figura que el 33,3% de los encuestados afirmaron que realizan una baja actividad física; de ellos, el 1,9% tienen un regular rendimiento académico y el 31,5% tiene un buen rendimiento académico. El 37,0% de los encuestados afirmaron que realizan medianamente actividad física; de ellos, el 5,6% tienen un regular rendimiento académico y el 31,5% tiene un buen rendimiento académico. El 29,6% de los encuestados afirmaron que realizan una alta actividad física; de ellos, el 29,6% tienen un buen rendimiento académico. Por lo tanto, podemos inferir que, del total de la población encuestada, independientemente sea los niveles de la actividad física, el 7,4% presenta un regular rendimiento académico y el 92,6% presentan un buen estado de rendimiento académico.

**Análisis descriptivo del primer objetivo específico:** La intensidad <sup>2</sup> de la actividad física y rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública.

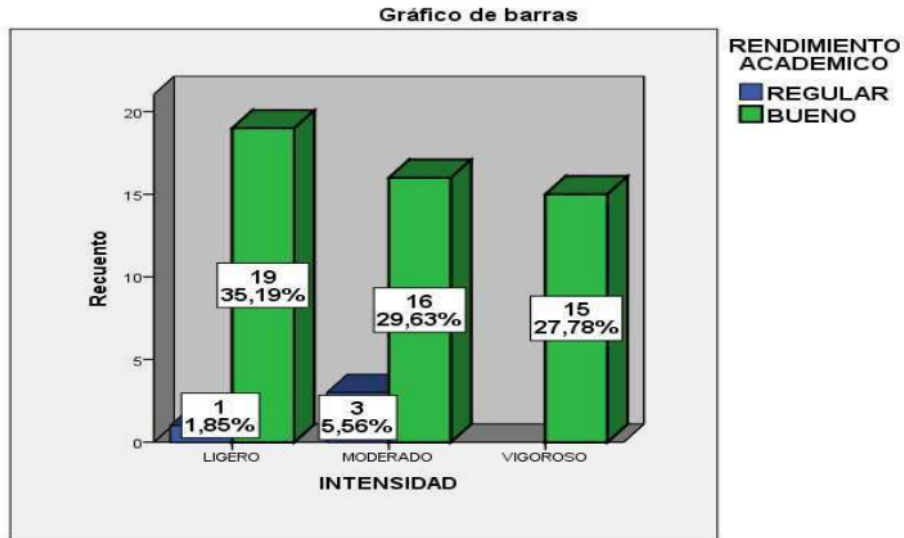
<sup>2</sup>**Tabla 2**

*Tabla cruzada de intensidad física y rendimiento académico*

			Rendimiento Académico		Total
			Regular	Bueno	
Intensidad	Ligero	Recuento	1	19	20
		% del total	1,9%	35,2%	37,0%
	Moderado	Recuento	3	16	19
		% del total	5,6%	29,6%	35,2%
	Vigoroso	Recuento	0	15	15
		% del total	0,0%	27,8%	27,8%
Total	Recuento		4	50	54
	% del total		7,4%	92,6%	100,0%

**Figura 2**

Gráfico de barras entre intensidad física y rendimiento académico



Se puede observar <sup>1</sup> de la tabla mostrada y figura que el 37,0% de los encuestados afirmaron que realizan actividad física; con intensidad ligera de ellos, el 1,9% tienen un regular <sup>14</sup> rendimiento académico y el 35,2% tiene un buen rendimiento académico. El 35,2% de los encuestados afirmaron que realizan actividad física; con intensidad moderada de ellos, el 5,6% <sup>8</sup> tienen un regular rendimiento académico y el 29,6% tiene un buen rendimiento académico. El 27,8% de los encuestados afirmaron que realizan una actividad física; con intensidad vigorosa de ellos, el 27,8% tienen un buen rendimiento académico. Por lo tanto, podemos inferir que, del total de la población encuestada, independientemente sea <sup>5</sup> los niveles de intensidad de la actividad física, el 7,4% presentan un regular <sup>8</sup> rendimiento académico y el 92,6% tiene un buen rendimiento académico.



**Análisis descriptivo del segundo objetivo específico:** La frecuencia <sup>2</sup> de la actividad física y rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública.

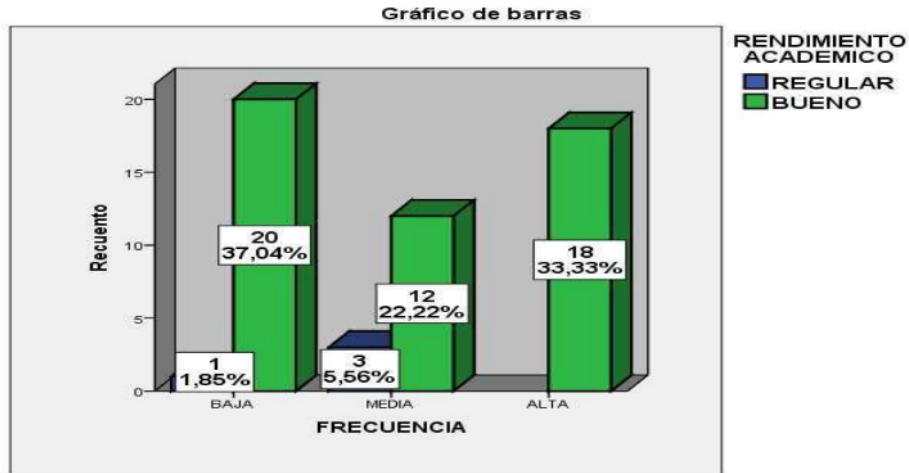
**Tabla 3**

*Tabla cruzada de frecuencia y rendimiento académico en estudiantes*

			Rendimiento Académico		Total
			Regular	Bueno	
Frecuencia	Baja	Recuento	1	20	21
		% del total	1,9%	37,0%	38,9%
	Media	Recuento	3	12	15
		% del total	5,6%	22,2%	27,8%
	Alta	Recuento	0	18	18
		% del total	0,0%	33,3%	33,3%
Total	Recuento		4	50	54
	% del total		7,4%	92,6%	100,0%

**Figura 3**

*Gráfico de barras entre frecuencia física y rendimiento académico*



Se puede observar de <sup>1</sup> la tabla mostrada y figura que el 38,9% de los encuestados afirmaron que tienen una frecuencia baja al realizar actividad física; de ellos, el 1,9% tienen un regular rendimiento académico y el 37,0% tiene un buen rendimiento académico. El 27,8% de los encuestados afirmaron que tienen una frecuencia media al realizar actividad física; de ellos, el 5,6% tienen un regular <sup>14</sup> rendimiento académico y el 22,2% tiene un buen rendimiento académico. El 33,3% de los encuestados afirmaron que tienen una frecuencia alta al realizar actividad física; de ellos, el 33,3% tienen un buen rendimiento académico, por lo tanto, podemos inferir <sup>5</sup> que, del total de la población encuestada, independientemente sea <sup>8</sup> los niveles de frecuencia de la actividad física, el 7,4% tienen un regular rendimiento académico y el 92,6% tiene un buen rendimiento académico.

**Análisis descriptivo del tercer objetivo específico:** El tiempo <sup>2</sup> de la actividad física y rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública.

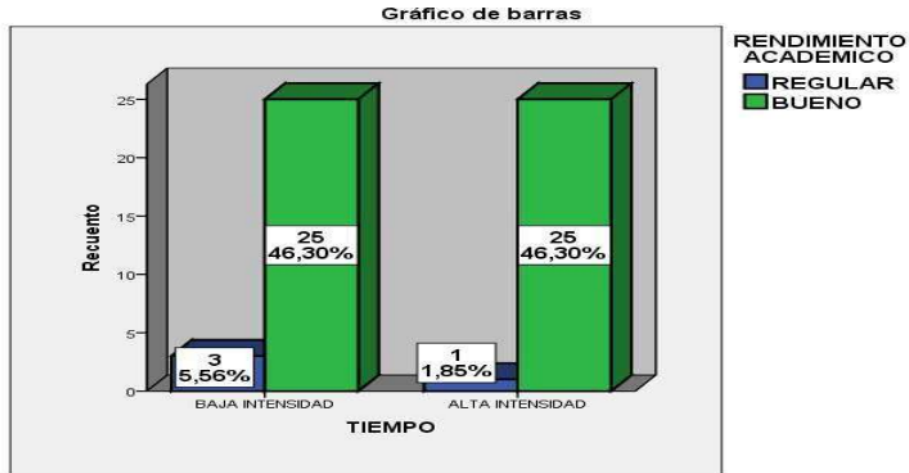
**Tabla 4**

*Tabla cruzada de tiempo y rendimiento académico*

		Rendimiento Académico		Total	
		Regular	Bueno		
Tiempo	Baja intensidad	Recuento	3	25	28
		% del total	5,6%	46,3%	51,9%
	Alta Intensidad	Recuento	1	25	26
		% del total	1,9%	46,3%	48,1%
Total		Recuento	4	50	54
		% del total	7,4%	92,6%	100,0%

**Figura 4**

Gráfico de barras entre duración física y rendimiento académico



Se puede observar <sup>1</sup> de la tabla mostrada y figura que el 51,9% de los encuestados afirmaron que realizan actividad física con tiempos de baja intensidad; de ellos, el 5,6% tienen un regular <sup>8</sup> rendimiento académico y el 46,3% tiene un buen rendimiento académico. El 48,1% de los encuestados afirmaron que realizan actividad física con tiempos de alta intensidad; de ellos, el 1,9% tienen un regular rendimiento académico y el 46,3% tiene un buen rendimiento académico. Por lo tanto, podemos inferir que, del total de la población encuestada, independientemente sea <sup>5</sup> los niveles de tiempo de la actividad física, el 7,4% <sup>8</sup> tienen un regular rendimiento académico y el 92,6% presentan un buen rendimiento académico.

## <sup>1</sup> Análisis inferencial

### Prueba de hipótesis general

**H0:** La actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**H1:** La actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

Tabla 5

Correlación Rho de Spearman entre <sup>7</sup> actividades físicas y <sup>19</sup> rendimiento académico

			Actividad Física	Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,072
		Sig. (bilateral)	.	,603
		N	54	54

<sup>6</sup> El coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,072, indica que existe una correlación positiva muy baja entre actividades físicas y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física significativa al nivel de 0,603. Además, como <sup>1</sup> el nivel de significancia resultó mayor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en los <sup>1</sup> estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022.

### Prueba de la primera hipótesis específica

**H0:** La intensidad de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**H1:** La intensidad de la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**Tabla 6**

*Correlación Rho de Spearman entre intensidad y rendimiento académico*

		Intensidad	Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Intensidad	1,000	,046
			,742
	N	54	54

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,046, indica que existe una correlación positiva muy baja entre la intensidad de actividades físicas y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física significativa al nivel de 0,742. Además, como el nivel de significancia resultó mayor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, la intensidad de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022.

### Prueba de la segunda hipótesis específica

**H0:** La frecuencia de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**H1:** La frecuencia de la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**Tabla 7**

*Correlación Rho de Spearman entre frecuencia y rendimiento académico*

		Frecuencia	Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Frecuencia	1,000	,058
			,677
	N	54	54

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,058, indica que existe una correlación positiva muy baja entre actividades físicas y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física significativa al nivel de 0,677. Además, como el nivel de significancia resultó mayor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, la frecuencia de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022.

### Prueba de la tercera hipótesis específica

**H0:** El tiempo de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**H1:** El tiempo de la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

**Tabla 8**

Correlación Rho de Spearman entre tiempo y rendimiento académico

			Tiempo	Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Tiempo	Coefficiente de correlación	1,000	,131
		Sig. (bilateral)	.	,345
		N	54	54

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,131, indica que existe una correlación positiva muy baja entre actividades físicas y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física significativa al nivel de 0,345. Además, como el nivel de significancia resultó mayor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, el tiempo de la actividad física no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de educación física de una universidad pública de Lima 2022.



#### IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio de investigación, se buscó indagar la relación entre las variables bastante estudiadas como son Actividades Físicas y Rendimiento Académico. Considerando que se contó con una muestra de 54 alumnos pertenecientes al primer año de la facultad de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022.

Se obtuvieron datos para la investigación, a través del cuestionario elaborado virtualmente, tomado y enviado dentro del aula de clase a su teléfono móvil de los estudiantes, la respuesta fue rápida y de fácil procesamiento. En el proceso de recolección de antecedentes, no se encontró mucha información actual que nos ayude hacer una buena discusión de resultados. Considerando que la actividad física ayuda a la mejora de la buena salud, el cuerpo y la mente, consideramos que puede brindar mejoras en el rendimiento académico.

Se hizo una selección de preguntas para saber los niveles de actividad física, intensidad al realizarlo, frecuencia de su práctica y el tiempo que le dedica. El instrumento fue elaborado a través de nuestra matriz de operacionalización de variables, el cual fue sometido a una rigurosa revisión por juicio de expertos, obteniendo un resultado de 0.97 alfa de Cronbach, dándonos una alta fiabilidad. Los hallazgos más importantes encontrados en nuestra investigación del 100% de los estudiantes el 33,3% de los estudiantes tiene actividad física baja y el 37,0% de los estudiantes tiene actividad física media o regular, el 29,6 de los estudiantes tiene actividad física alta y contamos con 0% de los estudiantes con un rendimiento académico muy bueno o sobresaliente, 92,6% bueno, 7,4% regular, 0% bajo o deficiente en rendimiento académico, considerando que el promedio de 18 a 20 es destacado o sobresaliente, 14 a 17 es bueno y de 11 a 13 de promedio es regular, 10 a menos es bajo o deficiente y concierne a la hipótesis general indicada.

La información obtenida y procesada permitieron analizar los resultados, encontrándose Rho de Spearman de 0,072 lo que nos muestra una correlación positiva muy baja y que el Valor P > 0,05 podemos decir que no existe relación significativa entre Actividades Físicas y Rendimiento Académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022,

coincidiendo con la investigación de Ávila y Rangel (2022) en su investigación concluyó que existe <sup>16</sup> una correlación positiva alta y una significancia de  $P < 0,05$ , por lo tanto, lo recomienda como estrategia para mejora de los aprendizajes, por la cual obtuvo resultados como el 8,61% tienen actividad física baja, 52,06 tienen actividad física regular, 39,33% tienen actividad física alta, con más 90% que si realizan actividad física entre regular y alta, así mismo Campojo (2018) en su investigación concluyó que hay una correlación positiva moderada, con un 54,3% que realizan actividad física regular y un 45,7% tienen un buen rendimiento académico, por otra parte López (2019) en su investigación <sup>2</sup> encontró que el 55% de los estudiantes tienen niveles bajo de actividad física y una correlación baja entre sus variables.

También Tafur (2020) en su investigación encontró 18,30% <sup>5</sup> de los estudiantes tienen actividad física baja y el 74,60% actividad física regular, obteniendo un 59,20% de los estudiantes un buen rendimiento académico, por su parte Cuenca (2018) concluye 50,0% tiene condición física alta, 50,0% tiene condición media, con 85,0% con buen rendimiento académico, 15,0% con regular rendimiento, con un resultado de Rho de Spearman 1, nos muestra correlación positiva muy alta y una significancia ( $p$ -valor = .000 < .05). por lo tanto, que si existe relación entre las variables, también Atuncar (2021) obtuvo un resultado del 98.4% de vida saludable relacionado con 73.8% de rendimiento académico bueno, concluyendo que hay existencia significativa entre sus variables.

También Yáñez, Barraza y Maecha (2016) concluyeron que los estudiantes <sup>3</sup> logran un incremento considerado en cuanto al rendimiento académico como consecuencia de la práctica de actividad física, los jóvenes con calificaciones más altas tienen un mejor autoconcepto físico en comparación con los estudiantes que presentan un bajo nivel de actividad física, concluyeron que ambas variables se encuentran directamente relacionadas, así mismo Diestra y Albornoz (2021) en su investigación concluyeron que el 26,1% de los estudiantes tienen actividad física que propenden niveles bajos en consecuencia no rinden académicamente los indicadores estipulados, el 52,1% de los estudiantes niveles moderados, con un rendimiento académico regular del 32,4 % de los estudiantes, con correlación muy baja y significancia donde  $P > 0,05$ .

Por su parte Alarcón, Camacho y Galvis (2020) en su investigación al comparar los resultados académicos entre alumnos deportistas y no deportistas,

su estudio fue observacional, asimismo es descriptivo y de presenta un corte transversal, hallaron que ambos grupos presentan la misma dificultad del 53% en áreas académicas profesionales concluyendo que no existe relación entre deportistas y no deportistas en materia de rendimiento académico, también Valencia (2018) en su investigación nos muestra 25,5% de los estudiantes tienen niveles bajos o inactivos, 37% de los estudiantes tienen niveles regulares o moderados y el 37,5

% de los estudiantes tienen niveles buenos o vigorosas, donde  $P > 0,05$  lo que nos muestra que no existe una relación significativa entre actividad física y rendimiento académico y con un Rho Spearman de 0,01 lo que nos muestra una correlación positiva muy baja.

Habiendo realizado la comparación de los trabajos estudiados con los resultados de la investigación, se puede observar una similitud aproximada del 45,0% con respecto al bajo y regular nivel de actividad física, 50,0% con respecto al regular y buen rendimiento académico, haciendo una comparación con los antecedentes todos tienen una correlación positiva moderada y alta con significancia  $P < 0,05$ , con excepción de los últimos que tiene correlación positiva muy baja y significancia  $P > 0,05$  entre la actividad física y el rendimiento académico encontrando similitud con nuestra investigación.

Con respecto al primer objetivo específico, entre la intensidad de la actividad física y el rendimiento académico, se obtuvo que el 37,0% realizan actividad física con una intensidad ligera, 35,2% con una intensidad moderada, el 27,8% con una intensidad vigorosa, y con un 7,4% tiene un regular rendimiento académico, 92,4% tiene un buen rendimiento académico y 0% muy bueno o destacado en rendimiento académico, 0% bajo o deficiente en rendimiento académico, con Rho de Spearman de 0.046 con correlación positiva muy baja y una significancia de  $P > 0,05$ ., coincidiendo con la investigación de Tafur (2020) encontró que el 16,9% tienen actividad con intensidad baja, 74,6% con intensidad media y el 8,5% con intensidad alta, con un 59,2% con buen rendimiento académico y 8,5% regular.

También Valencia (2018) en su investigación obtuvo que el 33% realizan actividad física de intensidad baja o inactiva, 47% efectúa actividad física de intensidad medio o moderada y el 20% efectúa actividad física de intensidad alta y vigorosa, con Rho de Spearman de -0,194 con una correlación negativa muy

baja y una significancia de  $P > 0,05$ , por su parte Diestra (2021) en su investigación obtuvo 26,1% realizan actividad con intensidad ligera, 52,1% con intensidad moderada, 21,8% con intensidad vigorosa, y con un 32,4 % con un regular rendimiento, 67,8% con un buen rendimiento académico, con una correlación moderada y significancia  $P > 0.05$ .

Habiendo realizado la comparación de los trabajos estudiados con los resultados de la investigación, se puede observar una similitud aproximada del 48,0% con respecto a la intensidad ligera, moderada y vigorosa al realizar actividad física, 65,0% con respecto buen rendimiento académico, haciendo una comparación con los antecedentes todos tienen una correlación positiva moderada con significancia  $P < 0,05$ , con excepción del último que tiene correlación positiva muy baja y significancia  $P > 0,05$  entre la actividad física y el rendimiento académico encontrando similitud con nuestra investigación.

Con respecto al segundo objetivo específico, entre la frecuencia de la actividad física y el rendimiento académico, se obtuvo que el 38,9% realizan actividad física con una frecuencia baja 27,8% con una frecuencia media, el 33,3% con una frecuencia alta, y con un 7,4% tiene un regular rendimiento académico, 92,6% tiene un buen rendimiento académico y 0% muy bueno o destacado en rendimiento académico, 0% bajo o deficiente en rendimiento académico, con Rho de Spearman de 0.058 con correlación positiva muy baja y una significancia de  $P > 0,05$ .coincidiendo con las investigaciones de Prada, Santos y Venegas (2021) concluye 48,7% realizan con alta frecuencia actividad física, 34,5% con frecuencia media, 13,7% con baja frecuencia, y 24,1% con un buen rendimiento académico, 51,1% con regular rendimiento académico, 24,1% con bajo rendimiento, con una correlación positiva

Así mismo Ávila y Rangel (2022) concluyo que el 19,85% tiene una frecuencia baja al realizar la actividad física, el 52,06 tiene una frecuencia media o regular al realizar la actividad física y el 28,9% tiene una frecuencial alta al realizar la actividad física, por lo tanto más de 80% realiza actividad física con frecuencia regular y alta, obteniendo una correlación positiva alta y una significancia donde  $P < 0,05$  con relación al rendimiento académico, así mismo Tafur (2020) concluyó que el 18,3% tienen una frecuencia baja al realizar actividad física, 73,2% con frecuencia media y el 8,5% con frecuencia alta, con un 59,2%

con buen rendimiento académico y 8,5% regular, con una correlación positiva moderada.

Habiendo realizado la comparación de los trabajos estudiados con los resultados de la investigación, se puede observar una similitud aproximada del 25,0% con respecto al baja y media de la frecuencia con la que realizan actividad física, 55,0% con respecto a la frecuencia alta, y con respecto al rendimiento académico hay una similitud del 40,0%, haciendo una comparación con los antecedentes todos tienen una correlación <sup>3</sup> positiva entre la actividad física y el rendimiento académico encontrando similitud con nuestra investigación.

<sup>2</sup> Con respecto al tercer objetivo específico, entre el tiempo <sup>10</sup> de la actividad física y el rendimiento académico, se obtuvo que el 51,9% efectúan actividad física con tiempo de baja intensidad y el 48,1% con tiempos de alta intensidad, y con un 7,4% tiene un regular rendimiento académico, 92,6% tiene un buen rendimiento académico y 0% muy bueno o destacado en rendimiento académico, 0% bajo o deficiente en rendimiento académico, con <sup>2</sup> Rho de Spearman de 0.131 con correlación positiva muy baja y una significancia de  $P > 0,05$ , coincidiendo con la investigación de Rojo (2015) encontró que el 44,0% le dedica un alto tiempo a la actividad física, 54,0% un bajo tiempo, con un rendimiento académico del 74,0% regular y el 20,0% bueno, con una correlación positiva, también Gonzales y Portoles (2016) encontró que el 24,7% realizan actividad con tiempos altos, 58,4% realizan actividad con tiempos bajos, con una correlación muy baja y significancia  $P > 0,05$  con relación al rendimiento académico.

Por su parte Tafur (2020) concluyó que el 29,6% perciben que el tiempo de la <sup>13</sup> actividad física realizada en transcurso de una semana tiene un nivel alto, el 62,0% perciben que el tiempo de la <sup>13</sup> actividad física, realizada en transcurso de una semana, tiene un nivel medio o moderado, 8,5% perciben que el tiempo de la <sup>13</sup> actividad física, realizada en transcurso de una semana, tiene un nivel muy bajo, con 59,2% con buen rendimiento académico, 8,5% con un regular rendimiento académico, con correlación positiva moderada, así mismo Ávila y Rangel (2022) concluyó que tan solo el 6,37% no invierte tiempo en actividad física, el 45,7% realiza actividad con tiempos entre 30 a 45 minutos y el 47,94% realizan actividad con tiempos entre 90 a 120 minutos, con <sup>2</sup> una correlación positiva alta y una significancia  $P < 0,5$ , en relación al rendimiento académico.

Habiendo realizado la comparación de los trabajos estudiados con los resultados de la investigación, se puede observar una similitud aproximada del 80,0% con respecto al alto y bajo tiempo al realizar la actividad física, 40,0% con respecto al regular y buen rendimiento académico, haciendo una comparación con los antecedentes todos tienen una correlación positiva muy baja con significancia  $P > 0,05$ , con excepción del último que tiene correlación positiva moderada y significancia  $P > 0,05$  <sup>3</sup> entre la actividad física y el rendimiento académico encontrando similitud con nuestra investigación.

## V. CONCLUSIONES

### Primero.

En la presente investigación podemos concluir sobre las evidencias demostradas estadísticamente en relación a <sup>4</sup> la actividad física y el rendimiento académico, que del 100% de los estudiantes de educación física, el 33,3% de los estudiantes tienen actividad física baja, 37,0% de los estudiantes tienen actividad física media o regular, y con relación al rendimiento académico considerando las notas (11 - 13) como regular siendo 7,4% y (14 - 17) como bueno siendo 92,6%, se encontró 0% muy bueno o sobresaliente, obteniendo una correlación positiva muy baja, <sup>2</sup> Rho Spearman es de 0.072 y un nivel de significancia donde  $P > 0.05$ . la cual nos indica que no hay relación significativa, debido a que el 70,3% de los estudiantes tienen una actividad física baja y medio regular.

### Segundo.

En la presente investigación podemos concluir sobre las evidencias demostradas estadísticamente en relación a la intensidad <sup>4</sup> de la actividad física y el rendimiento académico, que del 100% de los estudiantes de educación física, el 37,0% de los estudiantes tienen intensidad ligera, 35,2% de los estudiantes tienen una intensidad moderada, y con relación al rendimiento académico considerando las notas (11 - 13) como regular siendo 7,4% y (14 - 17) como bueno siendo 92,6%, se encontró 0% muy bueno o sobresaliente, obteniendo una correlación positiva muy baja, <sup>2</sup> Rho Spearman es de 0.046 y un nivel de significancia donde  $P > 0.05$ . la cual nos indica que no hay relación significativa, debido a que el 72,2% de los

estudiantes ejecutan una intensidad moderada y ligera en el desarrollo de las actividades físicas.

### Tercero.

En la presente investigación podemos concluir sobre las evidencias demostradas estadísticamente en relación a la frecuencia de la actividad física y el rendimiento académico, que del 100% de los estudiantes de educación física, el 38,9% de los estudiantes tienen frecuencia baja, 27,8% de los estudiantes tienen frecuencia media o regular, y con relación al rendimiento académico considerando las notas (11 - 13) como regular siendo 7,4% y (14 - 17) como bueno siendo 92,6%, se encontró 0% muy bueno o sobresaliente, obteniendo una correlación positiva muy baja, Rho Spearman es de 0.058 y un nivel de significancia donde  $P > 0.05$ . la cual nos indica que no hay relación significativa, debido a que el 66,7% de los estudiantes tienen una frecuencia baja y medio regular.

### Cuarto.

En la presente investigación podemos concluir sobre las evidencias demostradas estadísticamente en relación al tiempo que realiza actividad física y el rendimiento académico, que del 100% de los estudiantes de la carrera de educación física, el 51,9% de los estudiantes realizan actividad física por tiempos muy cortos o de baja intensidad y con relación al rendimiento académico considerando las notas (11 - 13) como regular siendo 7,4% y (14 - 17) como bueno siendo 92,6%, se encontró 0% muy bueno o sobresaliente, obteniendo una correlación positiva muy baja, Rho Spearman es de 0.131 y nivel de significancia donde  $P > 0.05$ . la cual demuestra que no hay relación significativa, debido a que el 51,9% de los estudiantes realizan actividad física por tiempos muy cortos o actividades cotidianas.

## **VI. RECOMENDACIONES.**

### **Primero.**

Se recomienda a las autoridades universitarias responsables de las áreas y/o disciplinas deportivas, asimismo involucrar a las áreas culturales y recreativas, la creación de talleres deportivos formativos ya sea virtuales y presenciales, de fácil acceso para los estudiantes, a través del instituto de recreación, educación física y deportes. Además, brindar charlas informativas sobre las actividades físicas y recreativas, dando a conocer todos los beneficios que brinda para incrementar su salud y tener una vida más saludable. Incrementar las horas y las actividades físicas y recreativas en el curso obligatorio de Actividades físicas y culturales para concientizar el valor de la actividad físico- deportiva.

### **Segundo.**

Se recomienda a las autoridades universitarias responsables de las áreas y/o disciplinas deportivas, asimismo involucrar a las áreas culturales y recreativas, la creación de los talleres deportivos formativos que se realicen actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa de acuerdo al nivel del estudiante y así mejorar su masa muscular y tener un mejor control de su peso, fomentar el atletismo, deportes colectivos y deportes de combate, ya que son deportes de alto y mediano impacto. Además, brindar charlas informativas sobre anatomía funcional para mayor comprensión e importancia para los cuidados que deberían de tener las personas en búsqueda de mejorar la salud.

### **Tercero.**

Se recomienda a las autoridades universitarias responsables de las áreas y/o disciplinas deportivas, asimismo involucrar a las áreas culturales y recreativas, la creación de los talleres deportivos formativos que cubran todos los días académicos en varios horarios, con la finalidad que el estudiante tenga mayor posibilidad de asistir y así incrementar la frecuencia para realizar la actividad física. Además, brindar charlas informativas <sup>34</sup> sobre la importancia de realizar actividades físicas y recreativas todos los días y los problemas que puede ocasionar una vida sedentaria.



**Cuarto.**

Se recomienda a las autoridades universitarias responsables de las áreas y/o disciplinas deportivas, asimismo involucrar a las áreas culturales y recreativas, la creación de los talleres deportivos formativos que cubran 2 horas académicas, con la finalidad que el estudiante realice mayor tiempo la actividad física. Además, realizar actividades físicas como carreras, bicicleteadas y caminatas que ayudan a tener a los alumnos activos por mucho más tiempo. Además, brindar charlas informativas sobre la importancia de realizar actividades físicas cardiovasculares.

# Actividad Física y Rendimiento Académico en estudiantes de primer año de Educación Física de una Universidad Pública, Lima 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
6	www.lareferencia.info Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%

9	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	<1 %
10	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.umayor.cl Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	C. Parés-Martínez, L. Lores, R. Fiorillo, D. Mosquera, D. Rosal, J.C. Casas-Baroy. "Efectividad de un programa de rehabilitación respiratoria en pacientes con síndrome de apnea obstructiva del sueño: estudio cuasi-experimental", Fisioterapia, 2020 Publicación	<1 %
14	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1 %
15	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Jose Carlos Mariategui Trabajo del estudiante	<1 %

18

Submitted to Submitted on 1693000857658

Trabajo del estudiante

<1 %

19

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

<1 %

20

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

<1 %

21

[www.metarevistas.org](http://www.metarevistas.org)

Fuente de Internet

<1 %

22

Submitted to Universidad Cuauhtemoc

Trabajo del estudiante

<1 %

23

[ccd.ucam.edu](http://ccd.ucam.edu)

Fuente de Internet

<1 %

24

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

25

[ociogune.unirioja.es](http://ociogune.unirioja.es)

Fuente de Internet

<1 %

26

[renati.sunedu.gob.pe](http://renati.sunedu.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

27

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Fuente de Internet

<1 %

28

[docplayer.es](http://docplayer.es)

Fuente de Internet

<1 %

29

[issuu.com](http://issuu.com)

Fuente de Internet

<1 %

30

[pesquisa.bvsalud.org](http://pesquisa.bvsalud.org)

Fuente de Internet

<1 %

31

[repositorio.uss.edu.pe](http://repositorio.uss.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

32

[rraae.cedia.edu.ec](http://rraae.cedia.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

33

[scielo.isciii.es](http://scielo.isciii.es)

Fuente de Internet

<1 %

34

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Fuente de Internet

<1 %

35

[zagan.unizar.es](http://zagan.unizar.es)

Fuente de Internet

<1 %

36

David Martinez-Gómez, Sonia Gomez-Martinez, Jonatan R. Ruiz, Francisco B. Ortega, Ascension Marcos, Oscar L. Veiga. "Video game playing time and cardiometabolic risk in adolescents: The AFINOS study", Medicina Clínica, 2012

Publicación

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado