



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

**Programa de respiración en el aprendizaje de la técnica crol en
estudiantes de educación superior con ansiedad, Ayacucho 2022**

TESIS PARA OPTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctor en Educación

AUTOR:

Madueño Garcia, Ciro Augusto (orcid.org/0000-0002-7801-7879)

ASESORA:

Dra. Castillo Olsson, Sara Edith (orcid.org/0000-0001-5094-3347)

CO-ASESORA:

Dra. Rivera Rojas, Claudia Noemí (orcid.org/0000-0001-7265-2727)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión y Calidad Educativa

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2023

Dedicatoria

A la mujer de mi vida e hijos por su amor y apoyo incondicional.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por brindarme la oportunidad de realizar los estudios de Doctorado. A los docentes del doctorado por habernos orientado y compartido sus conocimientos. A los estudiantes de la Escuela Profesional de educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por participar de manera voluntaria en el trabajo de investigación.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstrac	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEOÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población muestra, muestro	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimiento	21
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	36
V. CONCLUSIONES	45
VI. RECOMENDACIONES	47
VII. PROPUESTAS	48
REFERENCIAS	51
ANEXOS	57

Índice de tablas

<i>Tabla 1: Pre y post test de la evaluación en el nado general del estilo Crol...</i>	26
<i>Tabla 2: Pre y Postest posición del cuerpo en el nado crol</i>	26
Tabla 3: Pre y Postest del movimiento de piernas en el nado crol	27
Tabla 4: Pre y Postest de la sincronización y respiración en el nado crol	28
Tabla 5: Pre y Postest del movimiento de los brazos en el nado crol	28
Tabla 6: Prueba de normalidad	29

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del programa de respiración en el aprendizaje de la técnica crol en estudiantes de educación superior con ansiedad, Ayacucho 2022. La metodología fue de tipo cuantitativo, con diseño cuasi experimental, aplicando un programa de respiración durante 15 semanas en el grupo experimental, constituido por 50 estudiantes. La variable dependiente fue evaluada en el pre y post test con la Ficha de evaluación de la técnica estilo crol, validado respectivamente. El grupo control en el pre test de un nivel muy deficiente del 100%, llegó a obtener un nivel bueno en 48%, 36% en regular y 16% muy bueno. El grupo experimental obtuvo un aumento del pre test del 100% del nivel muy insuficiente, al nivel muy bueno en un 96% y bueno en 4% en el post test. Considerando que tanto el grupo experimental como el grupo control, iniciaron el aprendizaje del nado crol en condiciones similares, se concluye que uso de un programa de respiración influye significativamente (U de Mann Whitney $p < 0,05$) en el aprendizaje de la técnica crol en estudiantes de educación superior con ansiedad, al comparar los resultados de post test del grupo control y el grupo experimental.

Palabras clave: Ansiedad, nado, crol, aprendizaje, respiración.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the influence of the breathing program on the learning of the front crawl technique in higher education students with anxiety, Ayacucho 2022. The methodology was quantitative, with a quasi-experimental design, applying a breathing program for 15 weeks in the experimental group, consisting of 50 students. The dependent variable was evaluated in the pre and post test with the Front crawl technique evaluation sheet, validated respectively. The control group in the pre-test of a very poor level of 100%, reached a good level in 48%, 36% in regular and 16% very good. The experimental group obtained a pre-test increase of 100% from the very insufficient level, to the very good level in 96% and good in 4% in the post test. Considering that both the experimental group and the control group started learning the front crawl under similar conditions, it is concluded that the use of a breathing program has a significant influence (Mann Whitney $U_{p < 0.05}$) on the learning of the front crawl technique. in higher education students with anxiety, when comparing the post test results of the control group and the experimental group.

Keywords: Anxiety, swimming, front crawl, learning, breathing.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SARA EDITH CASTILLO OLSSON, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Programa de respiración en el aprendizaje de la técnica crol en estudiantes de educación superior con ansiedad, Ayacucho, 2022", cuyo autor es MADUEÑO GARCIA CIRO AUGUSTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 21 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SARA EDITH CASTILLO OLSSON DNI: 06911956 ORCID: 0000-0001-5094-3347	Firmado electrónicamente por: SECASTILLOC el 14- 01-2023 13:46:33

Código documento Trilce: TRI - 0498674