



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad Privada de Trujillo, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Rodriguez Fernandez, Diego Antonio (orcid.org/0000-0002-8409-7561)

ASESORAS:

Dra. Martínez Asmad, Giovanini María (orcid.org/0000-0002-3511-2557)

Dra. Varas Rivera, Sindili Margarita (orcid.org/0009-0006-0030-1446)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO - PERÚ

2024

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis padres, quienes siempre han estado ahí para guiarme y apoyarme en las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida.

A mi novia, que comparte mis ideales y mi camino de vida, siendo mi soporte y motivación en cada paso que doy.

A mis amigos, quienes con su alegría, amistad y cariño hacen llevadera la cotidianidad de la vida.

Agradecimientos

Agradezco infinitamente a mis padres por la ayuda brindada en cada momento, a mis profesores por el conocimiento que me proporcionaron durante un lustro y a mi novia por compartir sus metas conmigo.

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MARTÍNEZ ASMAD GIOVANINI MARÍA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad privada de Trujillo, 2023", cuyo autor es RODRIGUEZ FERNANDEZ DIEGO ANTONIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, 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.

TRUJILLO, 08 de enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MARTÍNEZ ASMAD GIOVANINI MARÍA DNI: 18074589 ORCID: 0000-0002-3151-2557	Firmado electrónicamente por: GMMARTINEZA el 14-01-2024 12:07:51

Código documento Trilce: TRI - 0726114



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, RODRIGUEZ FERNANDEZ DIEGO ANTONIO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad privada de Trujillo, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
DIEGO ANTONIO RODRIGUEZ FERNANDEZ DNI: 75540868 ORCID: 0000-0002-8409-7561	Firmado electrónicamente por: DARODRIGUEZR el 08-01-2024 21:58:35

Código documento Trilce: TRI - 0726138

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimientos.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación:	11
3.2. Variables y operacionalización:	12
3.3. Población, muestra y muestreo:	14
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:.....	14
3.5. Procedimientos:	15
3.6. Método de análisis de datos:.....	15
3.7. Aspectos éticos:	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES:.....	29
VII. RECOMENDACIONES:	31
REFERENCIAS.....	
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1: Operacionalización de la V1: Actividad física.....	13
Tabla 2: Operacionalización de la V2 desempeño académico.....	13
Tabla 3: Niveles de actividad física en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023	16
Tabla 4: Niveles de desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023	17
Tabla 5: Niveles de las dimensiones de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023	19
Tabla 6: Prueba de normalidad de las variables actividad física y el desempeño académico y sus dimensiones en los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo	20
Tabla 7: Relación de la actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte, de la Universidad Privada de Trujillo.....	21
Tabla 8: Relación de la actividad física y las dimensiones del rendimiento académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo	22

Índice de figuras

Figura 1: Niveles de la variable Actividad Física de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023	17
Figura 2: Niveles de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023.....	18
Figura 3: Dimensiones de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023.....	20

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre el nivel de práctica de actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023; todo esto con la finalidad de ampliar la información y base de datos en este tema.

Este estudio fue de tipo básico aplicado y utilizó un diseño no experimental, con un enfoque cuantitativo, además de presentar un corte transversal. Se trabajó con una muestra de 110 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó dos cuestionarios como herramientas de recolección de datos.

Tras el procesamiento y análisis de datos se llega a la conclusión de que existe una relación positiva y alta entre la variable actividad física y el desempeño académico, la cual es estadísticamente significativa.

Palabras clave: Actividad física, Desempeño académico, Educación universitaria.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between the level of physical activity practice and the academic performance of sports science students at a private university in Trujillo, 2023; all this with the purpose of expanding the information and database on this topic.

This study was of a basic applied type and used a non-experimental design, with a quantitative approach. We worked with a sample of 110 university students to whom two questionnaires were applied as data collection tools.

After processing and analyzing the data, it is concluded that there is a positive and high relationship between the physical activity variable and academic performance, which is statistically significant.

Keywords: Physical activity, Academic performance, University education.

I. INTRODUCCIÓN

El ejercicio de actividad física ha sido siempre un aspecto trascendental para el íntegro desarrollo del ser humano desde temprana edad. La praxis de actividad física es de vital importancia por su implicancia en el progreso de valores cívicos y personales tanto como por el fomento de hábitos de higiene, salud y cuidado que pueden llegar a prevenir problemas de salud actuales. Además, el sedentarismo puede entenderse como una enfermedad en el presente siglo por sus repercusiones en el organismo (Martinez, 2022); este puede conllevar al ser humano a un estado de obesidad a causa de inactividad llevada de la mano con malos hábitos nutricionales (Torres, Arévalo, Peña, & Ayala, 2017). Además, (Enríquez, 2020) aporta que el practicar actividad física de manera frecuente fortalece las defensas del organismo y favorece al sistema inmunológico. Por lo antes mencionado se recomienda promover el ejercicio y la actividad desde edades tempranas puesto que el 81% de infantes y jóvenes no han alcanzado un estatus suficiente de actividad que sea considerado saludable (Yauris, 2022), además de que la cuarta parte de los adultos no practica actividad física en un índice aceptable (Timoteo, 2020). Por tanto, el óptimo o deficiente rendimiento en lo que a cultura física refiere, puede traer repercusiones en la salud física, emocional e inclusive afectar otras áreas del desarrollo humano que comprometan su desenvolvimiento en la sociedad (Reloba, Chiroso, & Reigal, 2016).

Como parte de la sociedad, las personas se encuentran en una búsqueda constante de aprobación, reconocimiento y aceptación. Según (Monroy & Sáez, 2007) la humanidad ha buscado establecerse en la sociedad con un importante balance entre deberes y placeres, entre bienestar físico y mental en la realización de sus actividades cotidianas. La formación académica superior es una etapa importante para los individuos, quienes optan por llevarla a cabo de manera voluntaria y cuyo éxito simbolizaría satisfacción personal (Guillen, 2023). Sin embargo, la sensación de fracaso durante el camino universitario podría traer consecuencias negativas en la persona. Los estudios superiores demandan horas de desgaste mental, por lo cual se necesita estabilidad emocional para afrontar las diversas situaciones estresantes que conlleva el estudio (Arteaga, 2022). Para velar por la paz mental y estabilidad emocional de los educandos pueden considerarse distintas estrategias que van desde la intervención o ayuda psicológica hasta

terapias preventivas que fortalezcan el bienestar psicológico y emocional (Carreon, 2022). La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, emocional y anímico, lo que, a su vez, puede beneficiar a la performance académica (Quimba, 2021). Por consiguiente, una de esas terapias es emplear la actividad como instrumento para mantener sanos a la mente y el cuerpo. A su vez, esta plenitud emocional y física deja predispuesto a la persona a ejercer satisfactoriamente actividades laborales o académicas, puesto que llevar un estilo de vida donde se mantenga la actividad y se realicen ejercicios, llevado de la mano a una alimentación saludable aporta niveles elevados de bienestar psicológico (Villanueva, 2023). Para cumplir con las labores estudiantiles, es necesario un nivel de compromiso y responsabilidad que demandan un sistema nervioso apto para ejercer funciones y un equilibrio mental listo para combatir situaciones de estrés, preocupaciones y adversidades que se suscitan en el camino hacia el éxito académico (Aliaga, 2021); lo cual puede desembocar inclusive en cuadros de depresión provocados por estrés prolongado y sostenido (Vargas M., 2018)

La actividad física es definida como todas aquellas acciones motrices que implican desgaste energético y contracciones musculares (OMS, 2020). Es así, pues, que la actividad física es todo movimiento que se realice; sin embargo, la actividad necesaria para mantener al organismo saludable supone un gasto energético considerable y no mínimo, y una serie de contracciones musculares que impliquen cierto índice de fatiga. Por tanto, pese a que todos los movimientos (incluso levantar la mano) son actividades físicas, estas representan un beneficio al organismo cuando son llevadas a cabo con constancia e intensidad (Van den Berg, Saliasi, de Groot, Jolles, & Singh, 2016).

Las ventajas de un individuo que practica actividad de manera regular varían dependiendo de la modalidad en la que se practique (deporte, contexto y actividad que se realice), la persona en actividad y sus objetivos. Estos beneficios se manifiestan física y psicológicamente, puesto que durante el ejercicio se segregan sustancias químicas naturalmente que contribuyen al correcto funcionamiento del organismo (Arana, 2022). Estas hormonas son la dopamina, serotonina y endorfina, las cuales son responsables de generar una sensación de placer y satisfacción en el cuerpo y reducir el estrés y ansiedad, beneficiando considerablemente a la psique del individuo (Jiménez, 2019). Por otro lado, la AF produce adaptaciones

fisiológicas y neuronales capaces de mejorar la atención, la retención de información y la flexibilidad de pensamiento (Ruiz, Ruiz, de la Torre, Latorre, & Martínez, 2016).

Otro enfoque que se le puede atribuir al valor de la actividad motriz es el mantener al individuo alejado de vicios que puedan dañar su integridad (Mejía, 2022); asimismo previenen un gran problema como el sedentarismo, el mismo que afecta principalmente a mujeres (El país, 2018) promoviendo variaciones de rutinas y acciones fuera de lo ordinario que propicien esparcimiento, ocio y movimiento (Gonzales & Portolés, 2014).

Este estudio encuentra su justificación en la necesidad de sustento teórico que explique por qué la actividad física podría ser provechosa no sólo en lo corporal, sino también en su conexión con la performance en la faceta de los estudiantes.

La base de datos empleada justifica el estudio a nivel teórico, mientras que los instrumentos a utilizar, mismos que fueron validados, la justifican a nivel práctico.

Siendo así, es importante una base de datos amplia que sustente las futuras investigaciones sobre un tema tan trascendental que puede llegar a brindar soluciones ante la deserción y poco aprovechamiento de la calidad educativa superior, tratando de fortalecer la performance de nuestros educandos, futuros profesionales en el mercado laboral.

Por lo expresado previamente, se origina la siguiente interrogante investigativa: ¿Existe alguna relación entre el nivel de práctica de la actividad física y el desempeño académico en estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023?

Tomando en cuenta la pregunta planteada ante esta situación problemática, el presente trabajo precisó en su objetivo general determinar la relación existente entre el nivel de práctica de actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023.

En pro de conseguir el objetivo general antes mencionado se tuvieron en cuenta los siguientes objetivos específicos: a) Medir el nivel de práctica de actividad física en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023. b) Valorar el desempeño académico de los estudiantes de deporte

de una universidad privada de Trujillo, 2023. c) Calcular la relación que hay entre la actividad física y las calificaciones de los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023. d) Hallar la relación existente entre actividad física y la participación en actividades extracurriculares en los estudiantes del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023. e) Hallar la relación entre actividad física y el mérito académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Se sostiene la hipótesis de que prevalece una relación significativa y directamente proporcional entre el índice de práctica de la actividad física y el nivel de desempeño académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Tras haber consultado con distintas bases y repositorios, se cuenta con el siguiente repertorio de antecedentes:

El estudio realizado por (Torres E., 2022) tuvo el propósito de explicar cómo la actividad física puede disminuir el estrés. Este estudio aplicó cuestionarios a 60 estudiantes. Los análisis indicaron que los elevados niveles de estrés se vieron reducidos por el ejercicio de la actividad física, favoreciendo a la salud emocional por la sensación de bienestar que brinda.

En el ámbito nacional, el estudio de (Campojo, 2018) buscó la conexión entre la actividad física y el desempeño académico. El alcance de esta tesis fue de una población de 94 estudiantes. A través del coeficiente de Spearman se llegó a la conclusión de que hay conexión entre la actividad y el rendimiento mostrado por los estudiantes.

Por otro lado, la tesis llevada a cabo por (Arana, 2022) buscó relacionar las variables ya mencionadas anteriormente, pero esta vez aplicando sus instrumentos en una población de cadetes de la PNP. También utilizando Spearman, se encontró relación elevada entre ambas variables de estudio, respaldando la hipótesis planteada por el autor.

Por su parte, (Aguar, 2021) desarrolló una investigación aplicada a 35 estudiantes. El propósito fue hallar la influencia de la praxis de actividad sobre el desempeño académico de la población. Para la primera variable el autor utilizó un test y para la performance estudiantil se usó un cuestionario de 19 ítems. La investigación tuvo como resultado que hay una correlación positiva moderada, y que la influencia de la variable actividad sobre el desempeño es del 26,9%.

Otra investigación que trabajó con las mismas variables fue la de (Ferreira, 2019) se planteó como finalidad la aplicación de un proyecto de educación física para incrementar la performance académica de estudiantes de distintas instituciones. Se trabajó con 42 estudiantes experimentales y 42 de grupo control, con quienes se aplicó pre y post prueba. Los análisis evidenciaron que no hubo una diferencia significativa y la hipótesis fue nula.

La investigación de (León M., 2021) buscó relacionar la actividad física con el aprendizaje, guardando similitud con las variables de estudio. Se trabajó con una

muestra de 93 estudiantes, aplicándoles cuestionarios para ambas variables. Los resultados del estudio arrojaron datos que señalan relación significativa y directa según el coeficiente de Spearman, por lo cual se concluyó que las variables guardan relación.

Por otro lado, (Arteaga, 2022) realizó un estudio en el cual, si bien es cierto no se cuenta con ambas variables en discusión, una de ellas sí fue estudiada, por lo cual es un antecedente confiable. Tal estudio pretendió cuantificar cuánto condiciona la actividad física en la evolución emocional de un grupo de universitarios. Su población fue de 46 universitarios a quienes se les aplicó cuestionarios para valorar las variables. Tras constatar los resultados se concluye que la actividad física influye de forma sobresaliente en el desarrollo emocional de los estudiantes, lo cual, a su vez, puede simbolizar una merma en sus facultades académicas.

En el espectro internacional se hallaron diversos estudios en donde se emplean tanto la variable de actividad como la de rendimiento estudiantil. (Alcívar, 2022) desarrolló su investigación en territorio ecuatoriano empleando las dos variables pertinentes, tratando de calcular la influencia de una variable sobre otra. Las encuestas para medir las variables fueron aplicadas a 45 estudiantes y los resultados permitieron deducir que hay influencia significativa de la actividad física sobre el desempeño académico.

Otro antecedente internacional es el estudio de (Machado, Andrade, & Albuquerque, 2021) quienes buscaron encontrar una relación entre actividad física y rendimiento académico en universitarios. Su investigación mantuvo el formato de una revisión literaria para la cual consiguieron una amplia base de datos entre las que sobresalen PubMed y B-On. Los resultados evidenciaron una significativa correlación entre las variables, lo que llega a concluir que la actividad física puede influir en el desempeño estudiantil.

En otro estudio, (Ruiz, Ruiz, de la Torre, Latorre, & Martinez, 2016) investigaron la correlación entre la atracción que sienten los estudiantes hacia la práctica de la actividad y su desempeño académico. Se tomaron en cuenta las notas en algunas áreas. La muestra fue de 1009 estudiantes españoles a los que se les aplicó el Children's Attraction to Physical Activity Questionnaire. Los resultados del estudio evidenciaron que, en función del sexo, el disfrute por las

acciones físicas-deportivas puede contribuir a tener mejores calificaciones, pero si el tiempo de práctica de actividad física compromete el tiempo que se le dedica a los estudios, su performance estudiantil puede verse afectado.

En otra investigación, (Gonzalez & Portoles, 2016) tuvieron el propósito de identificar la conexión entre desempeño y actividad y el cumplimiento de los requisitos para esta variable. Se trabajó con una muestra de 680 estudiantes de Murcia, España. Con el fin de calcular la práctica de actividad física se utilizó el Health Behaviour in School-aged Children. Los resultados señalan que media hora como mínimo de AF diaria es recomendable para un mejor desempeño en el estudio.

También (Balderrama, Diaz, & Gómez, 2015) realizaron una investigación cuantitativa enfocada a hallar las relaciones existentes entre actividad física y desempeño académico, más precisamente, la influencia que una ejerce sobre la otra variable. Para ello se empleó el método de análisis estadístico. La muestra fue constituida por 96 alumnas, las cuales brindaron resultados que indican relación directamente proporcional entre las variables. Quienes más actividad física practicaban habían conseguido también una mejor performance en sus notas.

Otro antecedente se encuentra en la investigación de (Reloba, Chiroso, & Reigal, 2016) quienes, a través de una revisión literaria, estudiaron los beneficios del ejercicio en los procesos cognitivos de los niños y cuáles eran los procedimientos físicos más idóneos para llegar a estos alcances cognitivos. Se revisaron diversas bases de datos como Dialnet, Scopus, Pub.Med, entre otras. El análisis de los datos brindó la información pertinente acerca de una gran relación de condicionamiento entre la AF sobre los procesos cognitivos de los estudiantes, evidenciándose, sobre todo, en el largo plazo.

En lo que respecta a las variables de la presente investigación, distintos estudios brindan alcances teóricos acerca de ellas. Así, (OMS, 2020) define la actividad como cualquier acto motor o movimiento ejercido por el cuerpo. De esta manera, se puede interpretar como actividad física a cualquier acto motor que implique contracciones musculares voluntarias y que genere algún desgaste energético. Puede entenderse además como un estilo de vida que lleva al individuo al equilibrio de sus funciones de salud (Franco, Coterón, & Gómez, 2017). También puede ser definida como los movimientos voluntarios ejercidos con la finalidad de

gastar energías (Barbosa & Urrea, 2018) o simplemente como un conjunto de acciones que aumentan las pulsaciones y el ciclo respiratorio (Sanchez, Calabuig, Gomez, Valero, & Asencio, 2018). A su vez, se puede dividir a la práctica deportiva en espectáculo, recreación y deporte educativo (Olivera, 2001). Profundizando más en el ámbito deportivo, la actividad física vendría a entenderse como los movimientos planificados que generan desgaste y contribuyen al metabolismo. Vista de este modo, ejercer actividad representa un gran beneficio al organismo ya que lubrica las articulaciones, protege al sistema cardiovascular y disminuye la propensión a enfermedades (Velasquez, 2022).

Por lo anteriormente mencionado, la actividad física representa un aspecto importante en la mantención de un cuerpo fortalecido y sano. No obstante, no todas las personas realizan actividad por el mismo tiempo y con la misma intensidad, ya que el ejercicio físico puede representar cualquier manifestación motriz del cuerpo tales como entrenamiento deportivo, quehaceres caseros y ocio (Ramos, 2018). Debido a esto podemos identificar tres dimensiones para esta variable, las cuales son dependientes del tiempo que la persona le dedique a la praxis de la actividad. Estas dimensiones son las siguientes: Nivel alto, nivel moderado y nivel bajo. Dichas dimensiones representan la constancia que el individuo muestra ante la actividad física.

El nivel alto es también llamado nivel vigoroso, y se toma en cuenta cuando el individuo realiza acciones motrices intensas que incrementan su ciclo respiratorio y ciclo cardíaco y que, a su vez, sean realizado por diez minutos seguidos o en una hora con pausas periódicas (Gonzalez & Portoles, 2016). Es sugerible aumentar gradualmente la intensidad de esta clase los ejercicios para llegar de manera paulatina a un nivel vigoroso (León L. , 2022).

El nivel medio o moderado comprende actividades con una intensidad menor, es decir, en las que las pulsaciones de la persona no lleguen al umbral al que llegaron en el nivel alto. Esto se consigue con la ejecución de acciones extensas en duración de tiempo, pero cortas en gasto energético, que impliquen más uso de un sistema aeróbico (con presencia de oxígeno).

Por último, en el nivel bajo se encuentran los individuos que pasan horas sentados durante el día, lo que implica un estilo de vida sedentario, contrastándolo

con las horas que el sujeto pasa caminando, lo cual simboliza pérdida de calorías, pero no es lo suficiente para compensar el tiempo en el que se mantiene inactivo.

Muy aparte de los beneficios articulares, cardiovasculares, musculares y respiratorios que pueda tener la práctica de la actividad física, se debe agregar también que el área cognitiva también se ve influenciada para bien. La liberación de hormonas como la endorfina, dopamina y serotonina permiten al organismo la correcta ejecución de sus funciones y la disminución en los niveles de estrés (Prada, 2021), el cual es considerado un problema de salud psicosocial ante estímulos amenazantes que perjudican el accionar y la toma de decisiones (Chero, 2022), por lo que se obtiene un individuo con mayor autocontrol, emocionalmente estable y presto para tareas mentales (Aguar, 2021). Todo esto respalda la información de que los beneficios no se limitan a lo estético o lo físico, sino que a nivel hormonal, psicológico y emocional también se evidencian notables mejoras como en el área social mediante el incremento de habilidades interpersonales que capaciten a la persona poder interactuar con otros (Ibarguen, 2014).

En lo que concierne a la variable de desempeño académico, encontramos la definición de (Pinto & Martínez, 2019), quienes afirmaron que guarda estrecha relación con el incremento de impulsos eléctricos del cerebro, mismos que mejoran el control y la atención. Además, se tiene en cuenta al desempeño académico como un constructo multidimensional que consta de diversos indicadores de medición (Gonzalez I. , 2006). En el aspecto educativo, el desempeño de los educandos se puede entender como los resultados, logros y objetivo cumplidos por éstos en dependencia del plan de estudios, asignaturas y áreas de aprendizaje impartidas en las instituciones. Por lo anteriormente mencionado, (Alcívar, 2022) agrega que el rendimiento académico es la sumatoria de componentes como conocimientos, toma de decisiones, resultados y valores que desarrollan a un ser competitivo capaz de resolver conflictos aplicando lo aprendido. En este sentido, el desempeño académico es amplio por involucrar actitudes, memoria, incluyendo notas (Lopez, Lopez, Serra, & Ribeiro, 2015).

Para el estudio, la variable desempeño académico se dividió en las siguientes dimensiones: Calificaciones, actividades extracurriculares y mérito académico.

Las calificaciones son la dimensión de la variable que toma en cuenta únicamente resultados académicos cuantificables (notas).

Por otro lado, las actividades extracurriculares hacen referencia a la participación de los educandos en actividades fuera del horario regular, como eventos, seminarios, capacitaciones, que trascienden el conocimiento adquirido.

Finalmente, el mérito académico es el conjunto de premios o reconocimientos obtenidos por los estudiantes en recompensa a sus conocimientos y su performance.

III. METODOLOGÍA

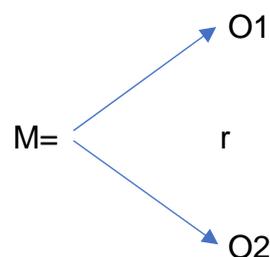
3.1. Tipo y diseño de investigación:

3.1.1. Tipo de investigación:

- Este estudio tuvo la estructura de un estudio básico aplicado, puesto que su finalidad fue ampliar los conocimientos en un campo científico mas no experimentar sobre ellos (Muntané, 2010)

3.1.2. Diseño de investigación:

- El diseño fue no experimental al no afectar las variables de estudio en la toma de datos, con un enfoque cuantitativo. Presentó un corte transversal ya que (Hernández, 2014) aporta que en este tipo de estudios se realiza una sola medición de las variables.
- Fue de tipo correlacional por cuanto busca hallar una correlación entre ambas variables. La investigación fue representada gráficamente con el siguiente diagrama:



En el gráfico anterior:

M: Muestra

O1: Medición de la variable AF

O2: Valoración de la variable DA

r: Relación entre ambas variables de estudio.

3.2. Variables y operacionalización:

Las variables con las que se contó en la presente investigación fueron la actividad física (independiente) y el desempeño académico (dependiente).

Variable 1: Actividad física

- Definición conceptual: La actividad física es definida como un conjunto de acciones que aumentan las pulsaciones y el ciclo respiratorio (Sanchez, Calabuig, Gomez, Valero, & Asencio, 2018).
- Definición operacional: Se medirá mediante la técnica de la encuesta, utilizando el cuestionario con una escala tipo Likert
- Indicadores: El instrumento consta de 7 ítems para tres dimensiones, las cuales están basadas en la frecuencia con la que el individuo ejerce la actividad física (alto, moderado y bajo).
- Escala de medición: Ordinal

Variable 2: Desempeño académico

- Definición conceptual: Según (Alcívar, 2022), el desempeño académico es la sumatoria de componentes como conocimientos, toma de decisiones, resultados y valores que desarrollan a un ser competitivo capaz de resolver conflictos aplicando lo aprendido.
- Definición operacional: Será medido con la técnica de la encuesta, usando el cuestionario con escala de Likert.
- Indicadores: El instrumento consta de 15 ítems, 6 para la dimensión de calificaciones, 5 para la dimensión de actividades extracurriculares y 4 para la dimensión de mérito académico, cuyos indicadores son desempeño cuantificable, participación externa y reconocimiento, respectivamente.
- Escala de medición: Ordinal

Tabla 1:*Operacionalización de la V1: Actividad física*

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y rangos
1. Nivel alto de actividad física	Desarrolla actividad física vigorosa e intensa que elevan el ciclo respiratorio por diez minutos seguidos.	1, 2	Más de 1500 metros: Alto	Alto Moderado Bajo
2. Nivel moderado de actividad física	Desarrolla acciones motrices que intensifican el ciclo respiratorio ligeramente por encima de lo normal por diez minutos seguidos.	3, 4	Más de 600 metros: Medio	
3. Nivel bajo de actividad física	Realiza caminatas por diez minutos seguidos Permanece sentado más de dos horas al día.	5, 6 y 7	Menos de 600 metros: Bajo	

Nota: Elaborado por el autor

Tabla 2*Operacionalización de la V2 desempeño académico*

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y rangos
Calificaciones	Desempeño cuantificable	1, 2, 3, 4, 5, 6	Ordinal 5 = Siempre.	Buena (22-30) Regular (14- 21) Mala (6- 13)
Actividades extracurriculares	Participación externa	7, 8, 9, 10, 11	4= Casi siempre. 3 = A veces. 2 = Casi nunca.	Buena (19-25) Regular (12- 18) Mala (5- 11)
Mérito académico	Reconocimiento	12, 13,14, 15	1 = Nunca.	Buena (19-25) Regular (12- 18) Mala (5- 11)

Nota: Elaborado por el autor

3.3. Población, muestra y muestreo:

3.3.1. Población:

Es conceptualizada como el conjunto de unidades con cualidades en común para ser objeto de estudio (Fernández & Baptista, 2014). La población con la que se trabajó en el estudio fueron los universitarios de la escuela profesional de ciencias del deporte que cursen desde el IV hasta el VIII ciclo.

- Criterio de inclusión: Estudiantes que se encuentren cursando desde el IV al VIII ciclo de la carrera.
- Criterio de exclusión: Estudiantes que no se encuentren cursando los ciclos desde el IV al VIII ciclo.

3.3.2. Muestra:

Para (Hernández, 2014) es un grupo selecto de la población que obedece a parámetros. Partiendo de la población explicada anteriormente, se contó con una muestra de 110 estudiantes de los ciclos detallados, tomando en cuenta a todos los que asistieron a clases los días en que se tomaron las mediciones.

3.3.3. Muestreo:

Para la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, definido como un proceso de selección informal a criterio del investigador (Hernández, 2014)

3.3.4. Unidad de análisis:

Hace referencia a los educandos de la carrera de ciencias del deporte que se encuentren entre el IV y VIII ciclo de la carrera.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:

Son consideradas como las dadoras de datos para acercarse a la realidad de los hechos en una investigación (López & Pérez, 2011). Para la presente investigación se hizo uso de la encuesta, que realiza preguntas pertinentes a la muestra en relación con el tema de estudio (Fernández & Baptista, 2014), teniendo como instrumento a los dos cuestionarios que se emplearon para

cuantificar ambas variables. Para la variable actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), mismo que consta de siete ítems; mientras que para el desempeño académico se empleó el Cuestionario de Autopercepción para el Rendimiento Académico de Arana (2022). Los instrumentos para utilizar fueron previamente validados mediante el juicio de expertos, mostrando ser confiables.

3.5. Procedimientos:

Previamente a la toma de los datos se solicitó con antelación el permiso a la institución para la medición de las variables en sus estudiantes. Una vez que los datos fueron recopilados, se generó una base de datos para luego ser analizada tomando en cuenta las variables y sus dimensiones.

3.6. Método de análisis de datos:

Durante el procedimiento de análisis estadístico se organizaron los datos recogidos en las mediciones de los instrumentos en una tabla simple de Ms. Excel, para luego realizar tablas de porcentajes y gráficos de frecuencias. Se usó el coeficiente de Rho Spearman para calcular la relación entre las variables y la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov.

3.7. Aspectos éticos:

Para (Carcausto & Morales, 2017), la investigación científica no puede desentenderse de la búsqueda de justicia y del bien al ser humano. Se tuvieron en cuenta la ética y la moral desde la redacción de la presente investigación, además para el análisis de la información y el proceso estadístico, manteniendo el profesionalismo desde las citas bibliográficas con las normas APA, siendo éticos con la muestra al momento de cuantificar las variables de estudio y también en el procesamiento de los resultados.

IV. RESULTADOS

Tras medir las variables con los instrumentos anteriormente mencionados se procedió a realizar el análisis estadístico, mismo que arrojó los siguientes resultados:

Objetivo 1: Medir el nivel de práctica de la actividad física en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 3:

Niveles de actividad física en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023

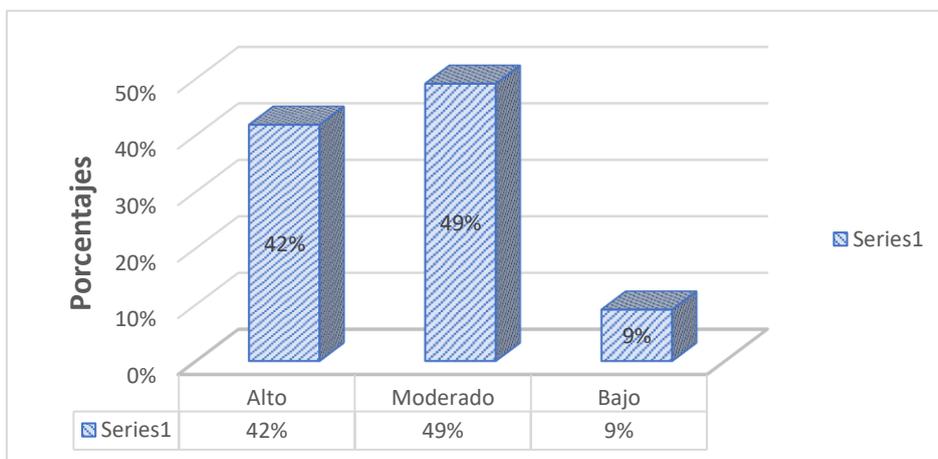
Niveles	N°	N°
Alto	46	42%
Moderado	54	49%
Bajo	10	9%
Total	110	100%

Nota: Cuestionario Internacional de Actividad Física

Interpretación: En la tabla 3 se muestran los niveles de la variable actividad física. Se aprecia que el nivel predominante es el moderado con el 49%, seguido por el nivel alto 42% y finalmente con el bajo 9%.

Figura 1:

Niveles de la variable Actividad Física de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023



Nota: Cuestionario Internacional de Actividad Física

Objetivo 2: Valorar el desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023

Tabla 4:

Niveles de desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023

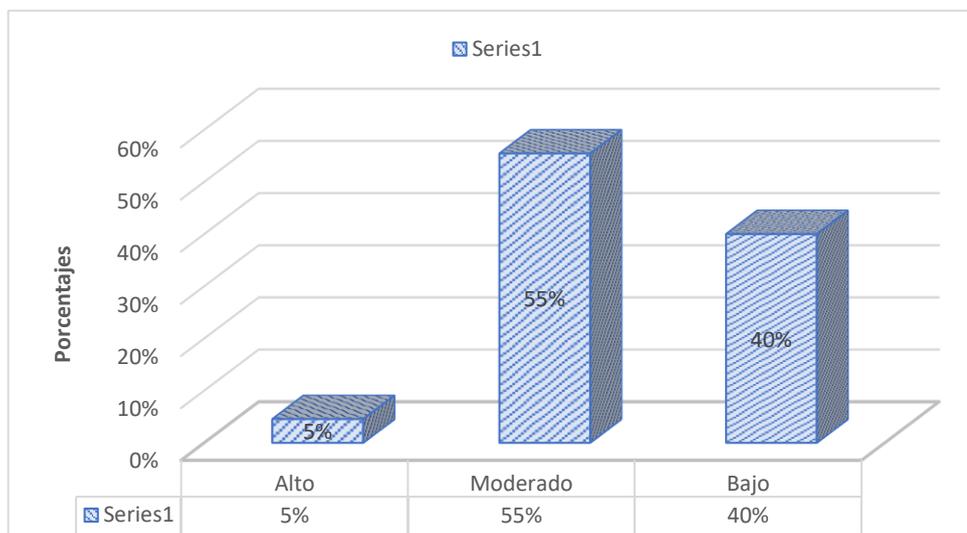
Niveles	N°	%
Alto	5	5%
Moderado	61	55%
Bajo	44	40%
Total	110	100%

Nota: Cuestionario para evaluar el desempeño académico

Interpretación: En la tabla 4 se presentan los niveles de la variable desempeño académico. Se observa que el nivel predominante es el moderado con el 55%, seguido por el nivel bajo 40% y finalmente con el nivel alto 5%.

Figura 2:

Niveles de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023



Nota: Cuestionario de Autopercepción para el Desempeño Académico

Objetivo 3: Calcular la relación que hay entre la actividad y las calificaciones de los estudiantes de deportes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Objetivo 4: Hallar la relación existente entre actividad física y la participación en actividades extracurriculares en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Objetivo 5: Hallar la relación entre actividad física y el mérito académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Tabla 5:

Niveles de las dimensiones de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023

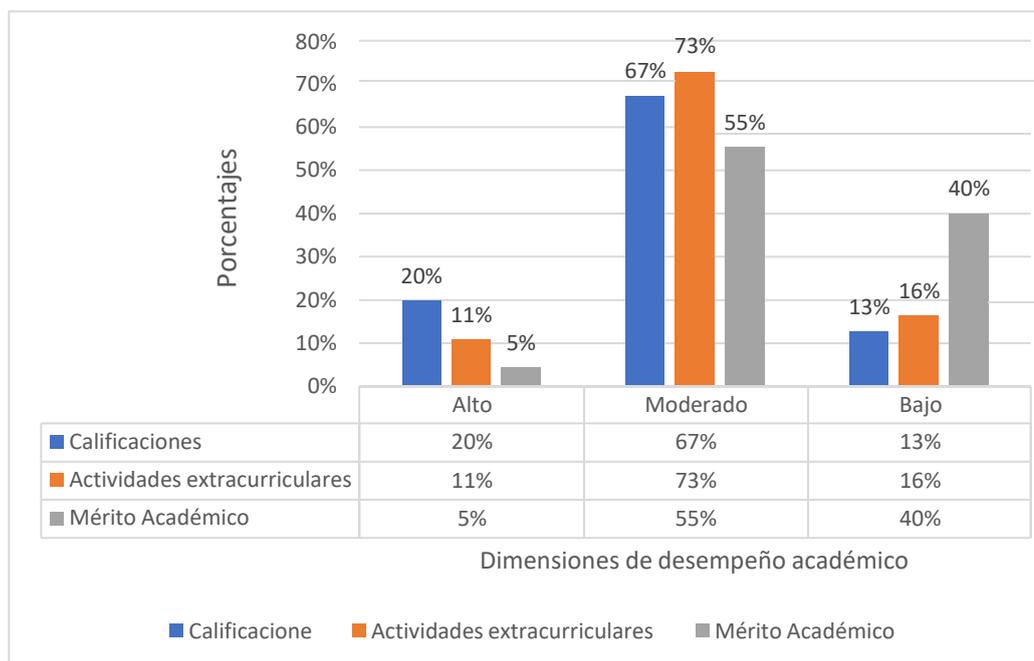
Niveles	Calificaciones		Actividades extracurriculares		Mérito Académico	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alto	22	20%	12	11%	5	5%
Moderado	74	67%	80	73%	61	55%
Bajo	14	13%	18	16%	44	40%
Total	110	100%	110	100%	110	100%

Nota: Cuestionario para evaluar el desempeño académico

Interpretación: En la tabla 5 se presentan las dimensiones de la variable desempeño académico. En cuanto a la variable calificaciones el nivel predominante es el moderado 67% seguido del nivel alto 20%. En la dimensión actividades extracurriculares el nivel que predomina es el moderado con el 73%, seguido del nivel bajo 16%. Finalmente, en el nivel mérito académico predomina el nivel moderado con el 55%, seguido con el nivel bajo 40%.

Figura 3:

Dimensiones de la variable desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo, 2023



Nota: Cuestionario de autopercepción para el rendimiento académico

Tabla 6:

Prueba de normalidad de las variables actividad física y el desempeño académico y sus dimensiones en los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,104	110	,005	,976	110	,041
Calificaciones	,139	110	,000	,973	110	,026
Actividades Extracurriculares	,118	110	,001	,976	110	,047
Mérito Académico	,108	110	,003	,979	110	,076
Desempeño Académico	,103	110	,006	,972	110	,022

Nota: Cuestionario para evaluar el desempeño académico y la actividad física

Interpretación: En la tabla 6, se aprecia que tanto la variable actividad física como la de desempeño y dimensiones, no presentan distribución normal por obtener un nivel de significancia $p < 0,05$ observando la prueba de Kolmogorov Smirnov utilizado para muestras mayores a 60 encuestados; por lo tanto, se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman, para medir la relación entre ambas variables.

Tabla 7:

Relación de la actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte, de la Universidad Privada de Trujillo

			Actividad Física	Desempeño Académico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,843**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	110	110
	Desempeño Académico	Coefficiente de correlación	,843**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	110	110

****.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota: Cuestionario para evaluar el desempeño académico y la actividad física

Interpretación: En la tabla 7, se evidencia que entre la variable actividad física y el desempeño académico existe relación positiva y alta (Rho= 0,843) estadísticamente significativa ($p < 0,05$), es decir que a una mejor actividad se evidencia un mejor desempeño.

Tabla 8:

Relación de la actividad física y las dimensiones del rendimiento académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una Universidad Privada de Trujillo

			Calificaciones	Actividades Extracurriculares	Mérito Académico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,593**	,766**	,555**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
		N	110	110	110

Nota: Cuestionario para evaluar el desempeño académico y la actividad física

Interpretación: En la tabla 8, se evidencia que entre la variable actividad física se relaciona de manera positiva y moderada con las dimensiones calificaciones y mérito académico (Rho= 0,593) y (Rho= 0,555) respectivamente. Sin embargo, con la dimensión actividad extracurricular muestra una relación positiva y alta (Rho= 0,766).

V. DISCUSIÓN

Tras haber realizado el análisis de la base de datos se contrastaron los resultados y se pudo evidenciar que existe una relación positiva y significativa entre ambas variables, siendo la actividad la que ejerce influencia sobre el rendimiento estudiantil por las particularidades físicas y emocionales que provoca el ejercicio de su práctica y los beneficios que esto implica en el ámbito estudiantil (Lopez, Lopez, Serra, & Ribeiro, 2015). Diversos trabajos guardan semejanzas en lo que respecta a resultados. Como ya se mencionó anteriormente, los autores evidencian una arraigada influencia del aspecto físico o deportivo de los individuos sobre qué tan bien se desenvuelven en sus casas de estudio tomando en cuenta notas, reconocimientos y asignaturas. Se considera a la práctica de actividad física un regulador del estado anímico, emocional y motivacional en los estudiantes, y esto, a su vez, permite que puedan tener mayor plenitud para enfocarse en mantener en un estado aceptable sus calificaciones y por ende su desempeño académico. Las muestras con las que los investigadores fueron sometidas a tests y cuestionarios con la finalidad de hallar el índice, frecuencia, intensidad o motivación hacia la actividad física y contrastarlos con el nivel mostrado en sus asignaturas, méritos académicos y actividades extracurriculares que, juntas, conforman el desempeño académico esperado.

Al vincular el resultado obtenido con los antecedentes, en el ámbito nacional, el estudio de (Torres E. , 2022) muestra una clara influencia de la actividad física sobre los niveles de estrés en estudiantes universitarios, lo cual respalda las teorías iniciales que rezan que la práctica frecuente de movimientos, ejercicios y actividades físico-deportivas contribuyen al balance emocional, esto debido a la sensación de bienestar que brinda el ejercicio, sobre todo cuando es ejecutado con constancia en un lapso de tiempo considerable. En esta investigación, el 58% de la muestra se encontraba con picos de estrés elevados causados por la demanda y desgaste mental que precisa el rendimiento académico, lo que podría haber causado perjuicios a la salud de los individuos, razón por la cual el autor recomienda darle énfasis a la solución de este problema por medio de actividades lúdicas y recreativas que involucren motricidad y actividad física.

Por otro lado, (Campojo, 2018) arrojó una relación entre la actividad y el desempeño. En este punto es necesario resaltar lo mencionando por (Chero, 2022) “La actividad física permite obtener un individuo con mayor autocontrol, emocionalmente estable y presto para tareas mentales”. En la muestra de 94 estudiantes quedó evidenciada una clara dependencia del rendimiento académico estudiantil hacia el aspecto motivacional proporcionado por una práctica constante de actividades físico-deportivas. En cada una de las dimensiones de actividad física (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) se encontró una relación positiva con respecto al desempeño mostrado por los alumnos, contribuyendo con la hipótesis planteada previamente por el autor.

Lo mismo, corrobora la investigación llevada a cabo por (Arana, 2022) la cual buscó relacionar las variables ya mencionadas anteriormente pero esta vez aplicando sus instrumentos en una población de cadetes de la PNP, la misma en donde se halló una relación elevada entre ambas variables de estudio luego de mostrar que únicamente el 10% de la muestra conformada por 38 estudiantes se hallaba en un umbral aceptable de actividad física, lo cual, contrastado con las investigaciones previas que el autor consideró, explica el porqué del bajo rendimiento académico de la muestra en las tres dimensiones que se tuvieron en cuenta: Calificaciones, actividades extracurriculares y mérito académico, en vista de que sólo un 21% del total de la muestra se encontraba en un rango adecuado en la variable desempeño académico, dando pie a la conclusión de existe una relación significativa entre las variables de estudio y reafirmando a hipótesis del autor.

Tomando en cuenta mi investigación, existen estándares altos de eficacia en la realización de las tareas académicas a causa de la práctica de actividades físicas, tal como arrojó el estudio de (Aguilar, 2021) , cuyo objetivo fue entrevistar a 35 estudiantes, aplicándoles un test de aptitud física para medir la primera de las variables y un cuestionario con 19 ítems para la segunda, obteniendo como resultado que hay una correlación positiva moderada, y que la influencia de la variable actividad sobre el desempeño es del 26,9%, mostrando que mientras mayor sea la recurrencia con la que los estudiantes practican alguna actividad físico-deportiva, mejor será su performance académica, puesto que tanto el aspecto

bio-psicomotor, área Intelectual y área socioemocional se ven influenciados por la actividad física y sus dimensiones (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

En cuanto a la valoración del desempeño de los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, los resultados consideran en un 55% es moderada, esto quizá debido a que los estudiantes han descuido sus hábitos o rutinas de ejercicio físico, desde sentido considero necesario iniciar un plan de acción, tal cual lo realizó el estudio de (Ferreyra, 2019) quién se planteó como objetivo la aplicación de un plan de educación física para mejorar el rendimiento académico de estudiantes de distintas instituciones. El estudio fue de método hipotético-deductivo, con diseño experimental. Se trabajó con 42 estudiantes experimentales y 42 de grupo control, con quienes se aplicó pre y post prueba. Los resultados dejaron en evidencia que no hubo una diferencia significativa y la hipótesis fue nula al no haber encontrado una diferencia muy grande entre los resultados obtenidos del grupo control y el grupo experimental en la post prueba. Esta investigación destaca por ser el contraste de la postura inicial, sin embargo, la hipótesis nula puede deberse a diversos factores como afirma el autor, ya que los resultados académicos son multifactoriales.

De acuerdo con la relación de la actividad física y desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte evidencia que entre la variable actividad y el desempeño existe relación positiva y alta ($Rho= 0,843$) estadísticamente significativa ($p<0,05$), es decir que a una mejor actividad física se evidencia un mejor desempeño. La misma vinculación la obtuvo la investigación de (León M., 2021) quién de la misma forma, buscó relacionar la actividad con el aprendizaje, guardando similitud con las variables de estudio. El autor desarrolló una investigación básica cuantitativa, con nivel descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra de 93 estudiantes, aplicándoles cuestionarios para ambas variables. Los resultados del estudio arrojaron datos que señalan relación significativa y directa según el coeficiente de Spearman, por lo cual se concluyó que las variables guardan relación.

Existen otros trabajos previos que coinciden con los resultados de nuestra investigación y aprueban la vinculación de las mismas variables de estudio, tales como la investigación de (Alcívar, 2022) cuyo estudio realizado en territorio

ecuatoriano y empleando las dos variables pertinentes, calculó la influencia de una variable sobre otra. El diseño fue correlacional de tipo no experimental. Las encuestas para medir las variables fueron aplicadas a dos muestras de 45 estudiantes cada una. El análisis de datos permitió hallar una relación entre la actividad física y el carácter corporal, social y mental de los estudiantes, lo que fortalece la idea de que el deporte y ejercicio sirven como reguladores para el bienestar emocional del individuo. Es así, pues, que los resultados permitieron concluir que existe una influencia significativa de la actividad física sobre el desempeño académico.

Finalmente, la hipótesis planteada, en cuanto a una posible relación directamente proporcional entre el índice de práctica de la actividad física y el nivel de desempeño académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023, se evidencia que hay una relación positiva y alta ($Rho= 0,843$) entre ambas variables estudiadas. Se demostró, además, que las dimensiones calificaciones y mérito académico con ($Rho= 0,593$) y ($Rho= 0,555$) respectivamente, se relacionan moderadamente con la variable actividad física. Sin embargo, en lo que concierne a la dimensión de actividades extracurriculares ($Rho= 0,766$) guarda una relación alta. Esto puede interpretarse teniendo en cuenta el apoyo que el estudiante brinda a su casa de estudios. Entre mayores sean los reconocimientos obtenidos y la performance del estudiante haya sido mejor, este estará presto para participar en actividades realizadas por su casa de estudios en representación de su asignatura, ciclo o facultad.

Por otro lado, la presente investigación halla su convergencia con el estudio llevado a cabo por (Arana, 2022), ya que se utilizaron las mismas variables. Este autor hizo énfasis en la relación de influencia que tiene la actividad física sobre las dimensiones del desempeño académico, hallando una relación positiva alta en todas ellas, respaldando la hipótesis planteada y reafirmando que un estado físico óptimo prepara al individuo a ejercer labores académicas más complejas y a desenvolverse bien en sus respectivas labores estudiantiles, fortaleciendo la motivación, manejando mejor la presión y disminuyendo los niveles de estrés provocados por la misma naturaleza del acto de estudiar y el temor a reprobar.

No obstante, se encontró una divergencia con la investigación desarrollada por (Ferreyra, 2019), ya que el autor no encontró una relación significativa entre el grupo control y el grupo experimental una vez terminada su post prueba. El investigador pone en evidencia que existen factores adicionales que pueden influir en el rendimiento académico independientemente a qué tan bueno sea el estado físico del individuo o qué tanto practique deporte. Estos factores van desde lo familiar hasta lo económico y contribuyen a ejercer mayores niveles de estrés en los universitarios, siendo estos factores más manejables en individuos que tengan un mejor estado emocional que los demás.

En lo que respecta a la relación entre los resultados y las teorías sobre las variables encontradas en la literatura, se encuentra la contrastación del hallazgo de (Quimba, 2021) que habla del beneficio que brinda la práctica de actividad motriz en la salud del organismo no sólo a nivel físico, sino que también las ventajas que aporta a la psique del individuo, somatizando un estado de equilibrio y estabilidad emocional, respaldando la hipótesis planteada, puesto que este estado de plenitud mental deja a la persona apta y lista para tareas mentales de mayor rigurosidad y presión, como las actividades estudiantiles y las demandas de tiempo, sacrificio que conllevan, sin mencionar el estrés que esto puede llegar a causar, mismo que será combatido de la mejor manera con un estado de salud mental positivo.

Para enfocar las fortalezas de la investigación desarrollada se debe recalcar su tipo y diseño relacionándolo con el objetivo intrínseco. Este estudio buscaba ampliar la base de datos disponible sobre el tema que involucra ambas variables y servir como antecedente para investigaciones futuras aterrizadas a cada contexto demográfico y sociocultural. Siendo así, el diseño básico del estudio permitió aumentar el conocimiento existente y refutar algunas teorías de haber sido preciso. Por otro lado, el diseño no experimental prohibió alterar las variables en la muestra, enfocándose únicamente en el resultado obtenido y ver la situación real y actual en la que esta se encontraba en niveles de actividad física y desempeño académico, sin haber influido o manipulado en los universitarios integrantes de la muestra.

Por otro lado, las dificultades encontradas estuvieron relacionadas con la poca aleatorización de la muestra, puesto que el muestreo no probabilístico por conveniencia se usó para contar únicamente con los estudiantes que hayan asistido

a sus respectivas asignaturas los días en que se realizó la toma de datos por medio de los instrumentos. Esto posiblemente haya privado al estudio de poder visualizar en un espectro más amplio algunos sujetos que hubiesen podido variar los resultados obtenidos.

En cuanto a la relevancia de esta investigación se pueden desprender varias aristas. La primera de ellas es el ámbito educativo local. El estudio de la relación entre las variables actividad física y desempeño académico puede brindar a los docentes y personal administrativo en las distintas instituciones educativas soluciones prontas al problema de la performance de los estudiantes, proporcionando talleres deportivos u organizando actividades recreativas que puedan contribuir al desarrollo íntegro del niño y adolescente, no sólo en conocimientos. Logrando esto desde una edad temprana, la sociedad se asegura mejorar ese pobre 25% de adultos que practican actividad (Timoteo, 2020). La segunda arista se da en el contexto investigativo universitario, ya que este estudio pretendió aumentar el conocimiento previo sobre las variables y servir como antecedente y base para los investigadores futuros que quieran contextualizar sus estudios en diferentes situaciones, con diversas muestras, partiendo de la base y las teorías expuestas hasta llegar a distintas perspectivas dependiendo del factor socioeconómico y demográfico de las muestras., contribuyendo así a la diversificación de la investigación. Finalmente, la tercera arista va dirigida al conocimiento general, basándose en la realidad actual en la que los problemas de salud están siendo cada vez más frecuentes y el sedentarismo se vuelve un problema normalizado, esta investigación busca también informar las posibles soluciones y prevenciones a enfermedades causadas por la falta de movilidad como las enfermedades cardiovasculares, exhortando a la sociedad a buscar el equilibrio entre mente y cuerpo.

VI. CONCLUSIONES:

- 6.1. Teniendo en cuenta que el primer objetivo específico fue medir el nivel de práctica de actividad física en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, y después de aplicar el instrumento IPAQ, se obtuvieron resultados favorables que coincidían con mis antecedentes de estudio, por lo que se concluye que un 5% de la muestra se encuentra en un nivel alto, un 55% en un nivel moderado y un 40% en un nivel bajo.
- 6.2. El segundo objetivo específico buscó hallar el índice de desempeño académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo y después de aplicar el Cuestionario de Autopercepción para el Desempeño Académico, se puede concluir que el 55% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado, un 5% en un nivel alto y el 45% en un nivel bajo.
- 6.3. De la misma forma, el tercer objetivo específico es calcular la relación entre actividad y las calificaciones en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo. Tras el análisis de datos, se cuenta un 67% de la muestra en un nivel moderado en lo que respecta a las calificaciones, por lo que se concluye que existe una relación positiva y moderada entre esta dimensión y la actividad física.
- 6.4. El cuarto objetivo fue hallar la relación existente entre actividad física y la participación en actividades extracurriculares en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo. El 73% de la muestra se encuentra en el nivel moderado en esta dimensión, por lo que se concluye que existe una relación significativa y alta entre esta dimensión y la actividad física.
- 6.5. El quinto objetivo específico busca hallar la relación entre actividad física y el mérito académico en los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo. Un 55% de la muestra se encuentra en nivel

moderado, y se concluye que existe relación positiva y moderada entre esta dimensión y la actividad física.

- 6.6. Finalmente, el objetivo principal de estudio fue determinar la relación existente entre el nivel de práctica de actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023. De acuerdo con los análisis, se concluye que existe relación entre la actividad y el desempeño, aceptando la hipótesis planteada de que la relación es directamente proporcional entre ambas variables ya que la actividad física influye positivamente sobre las tres dimensiones del desempeño académico, principalmente en la dimensión de actividades extracurriculares.

VII. RECOMENDACIONES:

- 7.1. A los estudiantes de ciencias del deporte, se les recomienda continuar con el tema de investigación en cuestión y ampliar el marco teórico existente, asimismo enfocarse en seguir equilibrando el aspecto físico-deportivo con el aspecto académico, buscando formarse como profesionales íntegros.
- 7.2. A los estudiantes de ciencias del deporte, se les recomienda realizar investigaciones usando las variables en diversos contextos socioeconómicos y demográficos, para poder visualizar cómo algunos otros factores puedan influir en el desempeño académico de los estudiantes.
- 7.3. A los docentes de ciencias del deporte, en cuanto a mejorar el rendimiento estudiantil, ejecutar un plan de acción incluyendo en él la práctica de la actividad como un constructo importante, de tal forma que los estudiantes se desarrollen no sólo en conocimientos científicos sobre las ramas que se involucran en el deporte, sino también que apliquen en ellos mismos estos saberes y que puedan ser la imagen de lo que buscan formar una vez culminados sus estudios.
- 7.4. A la escuela de ciencias del deporte, se le recomienda fomentar la investigación científica en áreas psicológicas que atiendan las necesidades emocionales en las que pueden estar inmersos no sólo los estudiantes de la escuela sino también los niños, adolescentes y jóvenes con los que estos trabajan o trabajarán, brindando las herramientas necesarias para el manejo y la solución de situaciones que puedan comprometer la continuidad de los deportistas en sus disciplinas.
- 7.5. A las instituciones educativas en general, se les recomienda tomar en cuenta la realización de actividades lúdicas recreativas en sus casas de estudio, teniendo como beneficiarios a los estudiantes mismos, ya que talleres deportivos o de motricidad pueden contribuir a un mejor desarrollo personal y esto a su vez mejorará la performance académica.

- 7.6. A los docentes en general, se les recomienda tomar en cuenta los factores que estén influyendo de manera negativa en los bajos resultados académicos obtenidos por sus estudiantes, considerando el bienestar emocional como una de las principales causas y buscando soluciones para ello.

REFERENCIAS

- Aguiar, J. (2021). *Influencia de la actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una institución educativa, Bolivar, 2021*. Universidad César Vallejo, Piura.
- Alcívar, V. (2022). *Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de educación física en una institución educativa, Buena Fe, Ecuador, 2021*. Universidad César Vallejo, Piura.
- Aliaga, S. (2021). *Actividad física y estrés infantil en clases virtuales en estudiantes del quinto grado de la IE Perú-Italia, Puente Piedra 2021*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Arana, P. (2022). *Relación entre actividad física y desempeño académico de cadetes de la escuela de la Policía Nacional del Perú*. Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Arteaga, M. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo - 2022*. Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Balderrama, J., Diaz, P., & Gómez, R. (2015). Activación física y deporte: Su influencia en el desempeño académico. *Ra Ximhai*, 11(4), 221-230.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental, una revisión bibliográfica. *Khatarsis: Revista de ciencias sociales*(25), 141-160.
- Bernal. (2010). *Metodología de la investigación. Tercera edición*. Colombia: Pearson.
- Campojo, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Carcausto, W., & Morales, J. (2017). Publicaciones sobre ética en la investigación en revistas biomédicas peruanas indizadas. *Anales de la facultad de medicina*, 78(2), 166-170.

- Carreon, A. (2022). *Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Chero, J. (2022). *Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo de una institución educativa pública, Chiclayo*. Universidad César Vallejo, Chiclayo.
- El país. (Septiembre de 2018). La OMS alerta de la caída de la actividad física.
- Enríquez, L. (2020). Recommendations for physical exercise in adults during confinement at home due to the SARS-CoV-2 virus. *Redalyc*.
- Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Ferreira, J. (2019). *Plan de educación física para mejorar el rendimiento escolar en instituciones educativas secundarias del distrito de Nauta - 2019*. Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista latinoamericana de ciencia psicológica*, 9(2), 1-15.
- Gonzales, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- Gonzalez, I. (2006). Dimensiones de evaluación de la calidad universitaria en el espacio europeo de educación superior. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 445-468.
- Gonzalez, J., & Portoles, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *RETOS, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(29), 100-104.

- Guillen, M. (2023). *La motivación y desempeño académico en el aprendizaje de estudiantes de primer ciclo de una universidad pública, 2022*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Ibarguen, L. (2014). *Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años) un campo de acción para el deporte*. Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Jiménez, E. (2019). Effect of Physical Exercise on the Cognitive Ability of School Children During Compulsory Education. *Ef Deportes*, 24(259).
- León, L. (2022). *Metodología B-Learning en Educación física para el desempeño académico de estudiantes vulnerables en una unidad educativa, Guayaquil - Ecuador 2021*. Universidad César Vallejo, Piura.
- León, M. (2021). *La actividad física y el aprendizaje significativo en las estudiantes del 5to de primaria de la I.E. Brígida Silva de Ochoa del distrito de Chorrillos, 2021*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Lopez, J., Lopez, L., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 275-284.
- López, V., & Pérez, J. (2011). Técnicas de recopilación de datos en la investigación científica. *Rev. Act. Clin. Med*, 10, 485-489.
- Machado, M., Andrade, A., & Albuquerque, C. (2021). Relação entre atividade física e rendimento escolar nos estudantes do ensino superior: revisão integrativa da literatura. *Millenium*, 2(9), 281-287. doi:10.29352
- Martinez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. Universidad César Vallejo, Lima.

- Mejía, A. (2022). *Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022*. Universidad César Vallejo, Piura.
- Monroy, A., & Sáez, G. (2007). *Historia del deporte: De la prehistoria al renacimiento*. Wanceulen: Sevilla: Editorial deportiva.
- Muntané, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *RAPD EN LÍNEA*, 33(3).
- Olivera, J. (2001). Bases pedagógicas para una educación deportiva. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(66), 3-4.
- OMS. (25 de Noviembre de 2020). *World Health Organization*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=%C2%ABLa%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20fundamental,Tedros%20Adhanom%20Ghebreyesus>.
- Pinto, T., & Martínez, O. (Octubre de 2019). Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(138), 82-94. doi:10.5672
- Prada, H. (2021). *Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra - 2020*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Quimba, F. (2021). *Programa de actividades deportivas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de química, Universidad de Guayaquil, Ecuador, 2021*. Universidad César Vallejo, Piura.
- Ramos, M. (2018). *Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la institución educativa parroquial Santa Matilde Lima, 2018*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Reloba, S., Chiroso, L., & Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Rev Andal Med Deporte*, 9(4), 166-172. doi:10.1016

- Ruiz, A., Ruiz, J., de la Torre, M., Latorre, P., & Martinez, E. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42-52.
- Sanchez, B., Calabuig, M., Gomez, A., Valero, A., & Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes. *Acciónmotriz*, 7-14.
- Timoteo, D. (2020). *La actividad física en tiempos de pandemia (COVID19)*.
- Torres, C., Arévalo, C., Peña, S., & Ayala, M. (2017). Relación entre el desempeño académico con el estado nutricional y la actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero, Cuenca 2014. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 36(6), 142-147.
- Torres, E. (2022). *Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo de una Institución Educativa Pública, Chiclayo*. Universidad César Vallejo, Chiclayo.
- Van den Berg, V., Saliassi, E., de Groot, R., Jolles, J. C., & Singh, A. (2016). Physical activity in the school setting: Cognitive performance is not affected by three different types of acute exercise. *Frontiers in psychology*, 7(723), 1-9. doi:10.3389
- Vargas M., T.-U. L.-C. (2018). Influence of Habits on Depression in the Peruvian Medical Student: Study in Seven Administrative Regions. *Rev. colomb. psiquiatr*, 47(1), 32-36.
- Velasquez, A. (2022). *Actividad física y desarrollo emocional en el estudiantado del V ciclo de una institución de San Martín de Porres, 2022*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Villanueva, Y. (2023). *Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022*. Universidad César Vallejo, Lima.

Yauris, I. (2022). *Actividad física y logros de aprendizaje en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Apurímac, 2022*. Universidad César Vallejo, Lima.

ANEXOS

Anexo 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Título: Relación entre el nivel de actividad física y desempeño académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023

Autor: Diego Antonio Rodríguez Fernández

VARIABLES	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índice	Niveles y rangos
V1: ACTIVIDAD FÍSICA	Nivel alto	<ul style="list-style-type: none"> Por lo menos 3 días por semana de actividad física intensa o vigorosa. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa. 	<ol style="list-style-type: none"> Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta? Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? 	Ordinal	Alto Moderado Bajo
	Nivel moderado	<ul style="list-style-type: none"> 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o intensa 	<ol style="list-style-type: none"> Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? 		
	Nivel bajo	<ul style="list-style-type: none"> El nivel de actividad física es menor al de los otros niveles. No realiza ninguna actividad física. 	<ol style="list-style-type: none"> Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? 		

V2: DESEMPEÑO ACADÉMICO	Calificaciones	Desempeño cuantificable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mis calificaciones en la asignatura de Preparación física son óptimas. 2. Mis calificaciones en la asignatura de Psicomotricidad son óptimas 3. Mis calificaciones en la asignatura de Biomecánica son óptimas 4. Mis calificaciones en la asignatura de Bioquímica son óptimas 5. Mis calificaciones en la asignatura de Psicología del desarrollo son óptimas 6. Mis calificaciones en la asignatura de Fisiología son óptimas 	Ordinal 5 = Siempre 4= Casi Siempre 3= A Veces 2 =Casi Nunca 1= Nunca	Buena (22-30) Regular (14-21) Mala (6- 13)
	Actividades extracurriculares	Participación externa	<ol style="list-style-type: none"> 7. Participo de forma periódica en actividades de extensión 8. He recibido becas o medias becas para participar de cursos de extensión. 9. He realizado intercambio estudiantil 10. He llevado cursos de extensión en otros centros de estudio. 11. Integro equipos en actividades extracurriculares. 		Buena (19-25) Regular (12-18) Mala (5- 11)
	Mérito académico	Reconocimiento	<ol style="list-style-type: none"> 12. He recibido reconocimiento sobre mi desempeño académico 13. He representado a mi institución en competencias académicas. 14. He representado a mi institución en competencias físicas. 15. He recibido algún tipo de estipendio en base a mi desempeño académico 		Buena (19-25) Regular (12-18) Mala (5- 11)

Anexo 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de autopercepción para evaluar el desempeño académico

Género:

Edad:

Ciclo:

N°	DIMENSIONES/ITEMS	ESCALAS				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
I. CALIFICACIONES						
1	Mis calificaciones en la asignatura de Preparación física son óptimas.					
2	Mis calificaciones en la asignatura de Psicomotricidad son óptimas					
3	Mis calificaciones en la asignatura de Biomecánica son óptimas					
4	Mis calificaciones en la asignatura de Bioquímica son óptimas					
5	Mis calificaciones en la asignatura de Psicología del desarrollo son óptimas					
6	Mis calificaciones en la asignatura de Fisiología son óptimas					
I. ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES						
7	Participo de forma periódica en actividades de extensión					
8	He recibido becas o medias becas para participar de cursos de extensión.					
9	He realizado intercambio estudiantil					
10	He llevado cursos de extensión en otros centros de estudio.					
11	Integro equipos en actividades extracurriculares.					
II. MÉRITO ACADÉMICO						
12	He recibido reconocimiento sobre mi desempeño académico					
13	He representado a mi institución en competencias académicas.					
14	He representado a mi institución en competencias físicas.					
15	He recibido algún tipo de estipendio en base a mi desempeño académico					

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se refieren al tiempo que destinó a estar activo en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (Entonces pase a la pregunta 3)	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar
Días por semana (Indicar el número).	
Ninguna actividad física moderada (Entonces pase a la pregunta 5).	
4	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
Días por semana (Indicar el número).	
Ninguna caminata (Entonces pase a la pregunta 7).	
6	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando televisión.	
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	

Anexo 4: JUICIO DE EXPERTOS



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa
Institución donde labora:	I.E. SAN ANTONIO MARIA CLARET
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autopercepción para el Rendimiento Académico
Autor:	Arana, P
Procedencia:	Trujillo, Perú
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 6 ítems para el primer indicador, 5 ítems para el segundo indicador, 4 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca de la autopercepción que tiene cada estudiante con respecto a su rendimiento o desempeño académico.

4. Soporte teórico



Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Auto percepción del Rendimiento Académico.

- Primera dimensión: Calificaciones.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer el estado de notas del estudiante.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desempeño cuantificable (notas académicas)	1, 2, 3, 4, 5, 6	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividades extracurriculares.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el estudiante ha participado en foros, seminarios, concursos, exposiciones y ferias representando a su ciclo, escuela o universidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Participación externa	7, 8, 9, 10, 11	4	4	4	

- Tercera dimensión: Mérito académico
- Objetivos de la Dimensión: Conocer si el estudiante ha sido reconocido o premiado por sus logros académicos dentro de su casa de estudios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Reconocimiento	12, 13, 14, 15	4	4	4	

Firma del evaluador:
DNI: 18180779



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Edwin Morero Trujano	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (x)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa	
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años ()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor:	Craig, C.L.
Procedencia:	Ottawa, Canadá
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 2 ítems para el primer indicador, 2 ítems para el segundo indicador, 3 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca del índice de práctica de actividad física por parte del individuo y su constancia en la misma.

4. Soporte teórico



Dimensiones del instrumento: Cuestionario Internacional de Actividad Física

- Primera dimensión: Nivel alto de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo ejerce actividades vigorosas que demanden gasto energético elevado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla actividad física vigorosa e intensa que elevan el ciclo respiratorio por diez minutos seguidos.	1, 2	4	4	4	

- Segunda dimensión: Nivel moderado de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el individuo se ve inmerso en acciones motrices que impliquen intensificar el ciclo respiratorio de manera moderada.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla acciones motrices que intensifican el ciclo respiratorio ligeramente por encima de lo normal por diez minutos seguidos.	3, 4	4	4	4	

- Tercera dimensión: Nivel bajo de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo realiza acciones básicas como caminar y el tiempo que pasa sentado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Realiza caminatas por diez minutos seguidos	5, 6	4	4	4	
Permanece sentado más de dos horas al día	7				

Firma del evaluador
DNI

Edwin
001331192
Edwin Moreno Lavuho

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	ANGEL QHUAZ QUIRO		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clinica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa		
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. **Propósito de la evaluación:**
Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor:	Craig, C.I.
Procedencia:	Ottawa, Canadá
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 2 ítems para el primer indicador, 2 ítems para el segundo indicador, 3 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca del índice de práctica de actividad física por parte del individuo y su constancia en la misma.

4. Soporte teórico

Dimensiones del instrumento: Cuestionario Internacional de Actividad Física

- Primera dimensión: Nivel alto de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo ejerce actividades vigorosas que demanden gasto energético elevado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla actividad física vigorosa e intensa que elevan el ciclo respiratorio por diez minutos seguidos.	1, 2	4	4	4	

- Segunda dimensión: Nivel moderado de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el individuo se ve inmerso en acciones motrices que impliquen intensificar el ciclo respiratorio de manera moderada.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla acciones motrices que intensifican el ciclo respiratorio ligeramente por encima de lo normal por diez minutos seguidos.	3, 4	4	4	4	

- Tercera dimensión: Nivel bajo de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo realiza acciones básicas como caminar y el tiempo que pasa sentado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Realiza caminatas por diez minutos seguidos	5, 6				
Permanece sentado más de dos horas al día	7	4	4	4	


 Firma del evaluador

DNI 49038627

Angel Chávez Ariado

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario de Auto percepción de Rendimiento Académico La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	ANGEL CHÁVEZ QUIRO		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa		
Institución donde labora:	UCV		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Auto percepción para el Rendimiento Académico
Autor:	Arana, P
Procedencia:	Trujillo, Perú
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 6 ítems para el primer indicador, 5 ítems para el segundo indicador, 4 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca de la auto percepción que tiene cada estudiante con respecto a su rendimiento o desempeño académico.

4. Soporte teórico

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Auto percepción del Rendimiento Académico.

- Primera dimensión: Calificaciones.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer el estado de notas del estudiante.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desempeño cuantificable (notas académicas)	1, 2, 3, 4, 5, 6	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividades extracurriculares.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el estudiante ha participado en foros, seminarios, concursos, exposiciones y ferias representando a su ciclo, escuela o universidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Participación externa	7, 8, 9, 10, 11	4	4	4	

- Tercera dimensión: Mérito académico
- Objetivos de la Dimensión: Conocer si el estudiante ha sido reconocido o premiado por sus logros académicos dentro de su casa de estudios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Reconocimiento	12, 13, 14, 15	4	4	4	


 Firma del evaluador
 DNI 49038627
 Angel Chavez Quedo

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario de Autopercepción de Rendimiento Académico. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Yordangel Norbing González	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (x)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa	
Institución donde labora:	UCV	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Autopercepción para el Rendimiento Académico
Autor:	Arana, P
Procedencia:	Trujillo, Perú
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 6 ítems para el primer indicador, 5 ítems para el segundo indicador, 4 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca de la autopercepción que tiene cada estudiante con respecto a su rendimiento o desempeño académico.

4. Soporte teórico

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Autopercepción del Rendimiento Académico.

- Primera dimensión: Calificaciones.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer el estado de notas del estudiante.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desempeño cuantificable (notas académicas)	1, 2, 3, 4, 5, 6	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividades extracurriculares.
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el estudiante ha participado en foros, seminarios, concursos, exposiciones y ferias representando a su ciclo, escuela o universidad.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Participación externa	7, 8, 9, 10, 11	4	4	4	

- Tercera dimensión: Mérito académico
- Objetivos de la Dimensión: Conocer si el estudiante ha sido reconocido o premiado por sus logros académicos dentro de su casa de estudios.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Reconocimiento	12, 13, 14, 15	4	4	4	

Firma del evaluador

DNI 48997386

Yordangel Martínez González



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Gordangel Martínez González	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (x)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa	
Institución donde labora:	UCV	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor:	Craig, C.L.
Procedencia:	Ottawa, Canadá
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada
Significación:	El cuestionario consta de 3 dimensiones, 3 indicadores: 2 ítems para el primer indicador, 2 ítems para el segundo indicador, 3 ítems para el tercer indicador. El objetivo de medición es obtener información acerca del índice de práctica de actividad física por parte del individuo y su constancia en la misma.

4. Soporte teórico

Dimensiones del instrumento: Cuestionario Internacional de Actividad Física

- Primera dimensión: Nivel alto de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo ejerce actividades vigorosas que demanden gasto energético elevado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla actividad física vigorosa e intensa que elevan el ciclo respiratorio por diez minutos seguidos.	1, 2	4	4	4	

- Segunda dimensión: Nivel moderado de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer con qué frecuencia el individuo se ve inmerso en acciones motrices que impliquen intensificar el ciclo respiratorio de manera moderada.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrolla acciones motrices que intensifican el ciclo respiratorio ligeramente por encima de lo normal por diez minutos seguidos.	3, 4	4	4	4	

- Tercera dimensión: Nivel bajo de actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Conocer la frecuencia con la que el individuo realiza acciones básicas como caminar y el tiempo que pasa sentado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Realiza caminatas por diez minutos seguidos	5, 6				
Permanece sentado más de dos horas al día	7	4	4	4	


 Firma del evaluador Yordangel Martínez González
 DNI 48997386.

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO



Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: “Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad privada de Trujillo, 2023”

Investigador: Diego Antonio Rodriguez Fernandez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad privada de Trujillo, 2023” cuyo objetivo es determinar la relación existente entre el nivel de práctica de actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo, 2023, esta investigación es desarrollada por un estudiante de la maestría de docencia universitaria.

La investigación busca generar la ampliación de la base de datos existente con respecto a ambas variables de estudio.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos sobre la investigación titulada:” Actividad física y desempeño académico en estudiantes de Ciencias del Deporte, Universidad privada de Trujillo, 2023”
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el ambiente de las aulas de la universidad Privada de Trujillo. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador: Diego Antonio Rodríguez Fernández: darodriguezr@ucvirtual.edu.pe y Docente asesor

Giovanini María Martínez Asmad email: gmmartineza@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google

ANEXO 7: MATRIZ DE BASE DE DATOS

Actividad Física

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	
1	2	2	4	4	1	2	2	17 Moderado
2	1	1	1	1	1	1	4	10 Bajo
3	1	1	1	1	4	4	4	16 Moderado
4	1	1	1	3	1	1	4	12 Moderado
4	4	3	1	4	1	1	4	18 Moderado
6	2	2	4	3	4	4	4	23 Alto
7	1	1	1	1	1	1	1	7 Bajo
8	2	2	4	4	4	4	4	24 Alto
9	1	1	1	1	4	4	4	16 Moderado
10	1	3	1	1	1	1	3	11 Moderado
11	3	4	4	4	1	1	2	19 Moderado
12	1	1	1	4	1	1	1	10 Bajo
13	3	3	4	3	4	4	4	25 Alto
14	1	1	1	2	1	1	1	8 Bajo
14	1	1	2	4	4	4	4	20 Alto
16	1	3	1	4	1	4	4	18 Moderado
17	1	3	2	4	1	1	1	13 Moderado
18	2	4	4	3	4	4	4	25 Alto
19	2	4	4	1	4	4	4	23 Alto
20	4	4	4	4	4	4	3	27 Alto
21	1	2	2	3	4	4	4	20 Alto
22	3	2	1	3	4	4	4	21 Alto
23	4	1	3	4	4	3	2	21 Alto
24	4	4	3	1	1	1	4	18 Moderado
24	3	2	1	1	2	2	4	15 Moderado
26	1	2	4	3	4	1	1	16 Moderado
27	3	4	1	1	1	1	1	12 Moderado
28	2	4	1	1	1	2	2	13 Moderado
29	4	1	1	1	2	1	4	14 Moderado
30	1	1	1	4	4	4	4	19 Moderado
31	2	4	4	4	4	3	4	25 Alto
32	1	3	4	1	1	1	2	13 Moderado
33	1	3	2	2	1	1	1	11 Moderado
34	4	2	2	3	4	4	3	22 Alto
34	1	1	4	4	1	1	1	13 Moderado
36	4	1	2	2	4	1	1	15 Moderado
37	4	3	4	4	4	4	2	25 Alto
38	4	4	1	1	1	1	1	13 Moderado

39	4	4	1	1	4	4	4	22	Alto
40	4	4	4	4	1	1	1	19	Moderado
41	2	2	3	1	3	4	4	19	Moderado
42	1	3	2	2	2	1	2	13	Moderado
43	2	1	4	4	4	1	4	20	Alto
44	2	1	3	4	2	4	4	20	Alto
44	1	4	1	3	2	4	2	17	Moderado
46	4	1	3	4	2	4	3	21	Alto
47	4	4	4	1	4	3	3	23	Alto
48	1	1	2	1	4	3	4	16	Moderado
49	3	4	4	4	4	4	1	24	Alto
40	4	4	4	2	1	1	4	20	Alto
41	3	4	4	4	4	4	4	27	Alto
42	1	1	4	2	2	1	4	15	Moderado
43	4	4	4	4	4	1	4	25	Alto
44	4	4	4	2	3	1	4	22	Alto
44	1	2	3	2	1	4	4	17	Moderado
46	4	4	2	4	4	4	4	26	Alto
47	3	4	4	1	2	1	1	16	Moderado
48	1	2	1	1	3	1	1	10	Bajo
49	1	3	1	1	1	1	2	10	Bajo
60	4	1	4	4	4	4	4	25	Alto
61	1	2	4	1	1	1	1	11	Moderado
62	1	1	2	4	4	4	4	20	Alto
63	2	1	1	1	1	1	1	8	Bajo
64	2	3	4	3	4	4	3	23	Alto
64	4	4	3	4	4	3	3	25	Alto
66	4	3	3	1	3	1	1	16	Moderado
67	4	3	4	4	4	4	1	24	Alto
68	3	3	1	1	1	1	3	13	Moderado
69	2	4	1	1	2	2	2	14	Moderado
70	3	3	4	4	2	4	1	21	Alto
71	2	1	1	1	3	3	1	12	Moderado
72	3	4	3	2	4	1	4	21	Alto
73	4	4	1	3	2	4	2	20	Alto
74	4	2	2	1	3	2	4	18	Moderado
74	3	1	4	1	3	1	4	17	Moderado
76	4	1	1	3	4	4	4	21	Alto
77	1	2	1	4	2	4	4	18	Moderado
78	1	4	2	3	4	1	1	16	Moderado
79	1	1	3	4	4	4	1	18	Moderado
80	1	4	3	4	4	4	4	24	Alto
81	4	2	1	2	4	4	4	21	Alto
82	1	4	4	3	2	4	4	22	Alto

83	1	4	4	2	1	4	4	20	Alto
84	1	2	1	2	1	4	3	14	Moderado
84	1	4	1	2	1	1	1	11	Moderado
86	3	2	4	2	2	2	2	17	Moderado
87	4	1	4	1	4	4	3	21	Alto
88	4	4	3	1	3	4	4	23	Alto
89	1	1	1	1	1	1	1	7	Bajo
90	4	4	1	4	4	4	1	22	Alto
91	4	4	4	3	4	2	4	25	Alto
92	4	4	4	2	2	4	4	24	Alto
93	4	4	1	1	1	4	2	17	Moderado
94	4	4	1	4	4	3	4	24	Alto
94	3	1	1	2	2	4	4	17	Moderado
96	1	1	1	1	1	1	1	7	Bajo
97	1	1	1	1	1	2	1	8	Bajo
98	3	2	1	1	4	4	3	18	Moderado
99	3	4	3	2	4	1	1	18	Moderado
100	3	2	4	3	2	1	3	18	Moderado
101	3	3	2	3	3	4	3	21	Alto
102	3	2	4	2	2	1	1	15	Moderado
103	1	1	2	2	3	1	1	11	Moderado
104	4	1	1	1	1	2	2	12	Moderado
104	3	4	4	3	4	3	2	23	Alto
106	3	2	3	1	1	1	1	12	Moderado
107	3	4	2	4	2	4	1	20	Alto
108	3	2	1	1	3	1	1	12	Moderado
109	3	1	4	1	1	1	1	12	Moderado
110	3	2	2	1	4	2	4	18	Moderado

Niveles	N°	N°
Alto	46	42%
Moderado	54	49%
Bajo	10	9%
Total	110	100%

Desempeño académico

	Calificaciones								Actividades Extracurriculares						Mérito Académico								
	I1	I2	I3	I4	I5	I6			I7	I8	I9	I10	I11			I12	I13	I14	I15				
1	2	2	1	5	4	3	17	Moderado	3	1	4	4	4	16	Moderado	3	3	2	5	13	Moderado	46	Moderado
2	2	3	5	2	1	5	18	Moderado	4	3	3	3	4	17	Moderado	1	5	1	1	8	Bajo	43	Moderado
3	5	5	4	3	3	4	24	Alto	5	1	4	4	4	18	Moderado	4	4	4	1	13	Moderado	55	Moderado
4	1	5	3	2	1	2	14	Bajo	3	2	2	3	1	11	Bajo	2	1	4	3	10	Bajo	35	Bajo
4	1	5	2	1	5	1	15	Moderado	1	4	2	1	3	11	Bajo	1	1	2	3	7	Bajo	33	Bajo
6	2	3	1	5	4	3	18	Moderado	5	2	2	3	4	16	Moderado	4	5	2	4	15	Moderado	49	Moderado
7	2	4	2	3	1	2	14	Bajo	2	4	2	2	4	14	Moderado	2	5	2	2	11	Bajo	39	Moderado
8	2	2	1	4	5	3	17	Moderado	2	4	1	2	1	10	Bajo	2	2	4	2	10	Bajo	37	Moderado
9	1	5	3	3	4	4	20	Moderado	1	2	5	5	2	15	Moderado	1	5	2	5	13	Moderado	48	Moderado
10	2	2	1	3	2	5	15	Moderado	1	3	1	3	1	9	Bajo	4	1	3	4	12	Moderado	36	Moderado
11	3	1	3	2	3	3	15	Moderado	2	3	5	4	5	19	Alto	4	1	2	3	10	Bajo	44	Moderado
12	3	3	3	4	5	3	21	Moderado	5	1	1	2	5	14	Moderado	5	4	1	5	15	Moderado	50	Moderado
13	3	2	3	4	5	2	19	Moderado	5	3	4	1	3	16	Moderado	1	3	4	5	13	Moderado	48	Moderado
14	1	1	3	3	4	3	15	Moderado	3	5	5	1	2	16	Moderado	5	3	2	2	12	Moderado	43	Moderado
14	4	4	4	3	3	5	23	Alto	4	5	1	5	1	16	Moderado	5	4	4	1	14	Moderado	53	Moderado
16	3	2	1	2	5	4	17	Moderado	3	2	2	1	2	10	Bajo	4	4	4	2	14	Moderado	41	Moderado
17	5	2	1	4	2	3	17	Moderado	4	3	5	3	3	18	Moderado	4	4	1	1	10	Bajo	45	Moderado
18	5	1	1	3	2	4	16	Moderado	2	3	4	5	2	16	Moderado	2	5	1	3	11	Bajo	43	Moderado
19	5	3	1	2	2	5	18	Moderado	1	3	5	5	5	19	Alto	4	1	4	4	13	Moderado	50	Moderado
20	5	3	5	3	3	5	24	Alto	2	4	1	5	2	14	Moderado	5	1	2	3	11	Bajo	49	Moderado
21	1	3	4	4	1	3	16	Moderado	4	1	5	1	5	16	Moderado	5	3	1	1	10	Bajo	42	Moderado
22	3	3	4	5	4	3	22	Moderado	2	5	1	3	5	16	Moderado	4	2	3	4	13	Moderado	51	Moderado
23	3	5	4	3	2	1	18	Moderado	4	4	4	1	1	14	Moderado	4	2	5	2	13	Moderado	45	Moderado
24	1	4	1	3	1	1	11	Bajo	3	2	4	5	1	15	Moderado	3	2	3	1	9	Bajo	35	Bajo

24	2	3	5	1	4	3	18	Moderado	2	5	1	4	4	16	Moderado	4	1	2	3	10	Bajo	44	Moderado
26	4	5	4	3	5	1	22	Moderado	2	1	1	1	3	8	Bajo	1	5	5	4	15	Moderado	45	Moderado
27	2	1	4	3	5	3	18	Moderado	2	3	1	3	1	10	Bajo	1	2	1	1	5	Bajo	33	Bajo
28	3	1	2	3	2	3	14	Bajo	5	2	4	2	4	17	Moderado	2	2	3	4	11	Bajo	42	Moderado
29	5	2	1	2	3	4	17	Moderado	1	3	5	4	5	18	Moderado	5	1	1	3	10	Bajo	45	Moderado
30	5	4	3	4	3	3	22	Moderado	5	5	5	2	1	18	Moderado	2	2	4	2	10	Bajo	50	Moderado
31	3	1	3	2	5	4	18	Moderado	5	1	2	2	1	11	Bajo	2	3	3	1	9	Bajo	38	Moderado
32	3	3	4	2	1	5	18	Moderado	4	4	1	4	5	18	Moderado	2	1	2	3	8	Bajo	44	Moderado
33	1	1	2	3	4	3	14	Bajo	1	4	1	5	3	14	Moderado	2	5	3	5	15	Moderado	43	Moderado
34	2	5	2	4	5	3	21	Moderado	4	1	3	5	3	16	Moderado	5	2	5	2	14	Moderado	51	Moderado
34	4	3	1	4	2	2	16	Moderado	5	4	4	2	4	19	Alto	4	1	2	2	9	Bajo	44	Moderado
36	5	3	1	4	3	3	19	Moderado	3	3	2	4	4	16	Moderado	3	2	2	1	8	Bajo	43	Moderado
37	4	4	4	2	5	5	24	Alto	3	4	4	3	5	19	Alto	4	5	2	3	14	Moderado	57	Alto
38	2	4	4	4	1	4	19	Moderado	4	1	2	3	1	11	Bajo	1	3	5	1	10	Bajo	40	Moderado
39	5	3	1	4	5	5	23	Alto	4	4	3	1	5	17	Moderado	1	3	3	1	8	Bajo	48	Moderado
40	1	3	1	4	5	5	19	Moderado	3	5	3	1	5	17	Moderado	2	1	4	3	10	Bajo	46	Moderado
41	3	1	3	1	2	5	15	Moderado	2	1	2	1	5	11	Bajo	3	2	4	5	14	Moderado	40	Moderado
42	5	2	3	3	2	4	19	Moderado	5	5	1	1	5	17	Moderado	4	1	3	5	13	Moderado	49	Moderado
43	2	1	2	5	3	2	15	Moderado	2	1	2	4	1	10	Bajo	2	5	3	4	14	Moderado	39	Moderado
44	5	1	5	5	5	4	25	Alto	5	1	1	5	5	17	Moderado	5	2	1	3	11	Bajo	53	Moderado
44	1	1	2	5	5	3	17	Moderado	1	3	2	1	4	11	Bajo	5	5	3	2	15	Moderado	43	Moderado
46	2	3	1	5	1	2	14	Bajo	4	3	4	5	4	20	Alto	3	1	5	5	14	Moderado	48	Moderado
47	4	3	5	3	3	3	21	Moderado	4	2	3	2	2	13	Moderado	5	5	1	4	15	Moderado	49	Moderado
48	4	5	3	3	4	1	20	Moderado	3	1	5	2	3	14	Moderado	5	3	5	4	17	Alto	51	Moderado
49	3	1	2	5	3	3	17	Moderado	3	5	2	4	5	19	Alto	1	3	3	5	12	Moderado	48	Moderado
40	4	4	1	5	2	5	21	Moderado	5	1	2	4	4	16	Moderado	4	5	3	5	17	Alto	54	Moderado
41	5	4	2	4	5	4	24	Alto	4	4	5	3	3	19	Alto	4	1	3	3	11	Bajo	54	Moderado
42	4	1	1	3	2	4	15	Moderado	5	2	3	3	4	17	Moderado	1	5	5	1	12	Moderado	44	Moderado
43	3	5	2	3	4	1	18	Moderado	5	2	5	5	5	22	Alto	3	1	4	3	11	Bajo	51	Moderado

44	5	2	5	2	1	3	18	Moderado	5	5	2	1	1	14	Moderado	3	3	5	4	15	Moderado	47	Moderado
44	4	5	5	1	3	5	23	Alto	1	5	2	2	5	15	Moderado	1	1	1	5	8	Bajo	46	Moderado
46	1	4	4	5	5	5	24	Alto	1	5	3	3	5	17	Moderado	3	3	4	1	11	Bajo	52	Moderado
47	2	3	5	1	1	2	14	Bajo	4	3	2	5	3	17	Moderado	5	4	3	2	14	Moderado	45	Moderado
48	1	5	4	5	1	1	17	Moderado	3	3	3	3	3	15	Moderado	5	3	3	1	12	Moderado	44	Moderado
49	1	5	3	1	1	1	12	Bajo	2	5	5	1	2	15	Moderado	1	3	1	1	6	Bajo	33	Bajo
60	5	1	3	4	2	1	16	Moderado	4	3	5	5	1	18	Moderado	5	4	5	4	18	Alto	52	Moderado
61	3	1	4	4	4	2	18	Moderado	5	3	2	2	1	13	Moderado	2	1	2	4	9	Bajo	40	Moderado
62	1	5	2	4	4	5	21	Moderado	4	1	5	5	1	16	Moderado	2	3	5	4	14	Moderado	51	Moderado
63	2	3	1	1	2	1	10	Bajo	4	2	1	3	1	11	Bajo	3	2	5	4	14	Moderado	35	Bajo
64	5	1	1	3	2	3	15	Moderado	5	4	4	4	2	19	Alto	5	5	1	5	16	Moderado	50	Moderado
64	5	2	5	1	5	1	19	Moderado	5	4	1	4	3	17	Moderado	3	4	5	2	14	Moderado	50	Moderado
66	1	1	5	5	1	5	18	Moderado	5	2	2	2	3	14	Moderado	1	2	3	5	11	Bajo	43	Moderado
67	5	5	4	3	3	5	25	Alto	1	1	1	3	5	11	Bajo	3	5	2	3	13	Moderado	49	Moderado
68	1	2	4	3	3	2	15	Moderado	3	2	2	3	4	14	Moderado	1	3	5	4	13	Moderado	42	Moderado
69	1	4	2	4	2	3	16	Moderado	4	1	3	3	5	16	Moderado	5	2	1	3	11	Bajo	43	Moderado
70	2	5	5	1	2	2	17	Moderado	5	3	1	3	4	16	Moderado	5	5	1	4	15	Moderado	48	Moderado
71	3	4	1	1	5	4	18	Moderado	1	3	2	2	4	12	Moderado	3	3	3	3	12	Moderado	42	Moderado
72	1	1	3	3	5	2	15	Moderado	4	1	4	5	3	17	Moderado	4	5	4	1	14	Moderado	46	Moderado
73	5	4	5	4	5	4	27	Alto	3	3	2	2	2	12	Moderado	1	4	4	4	13	Moderado	52	Moderado
74	1	1	5	1	5	5	18	Moderado	5	2	2	5	2	16	Moderado	3	4	4	1	12	Moderado	46	Moderado
74	2	1	4	3	5	5	20	Moderado	2	2	4	4	2	14	Moderado	2	1	3	5	11	Bajo	45	Moderado
76	3	3	3	1	3	4	17	Moderado	2	1	3	2	3	11	Bajo	5	5	5	4	19	Alto	47	Moderado
77	4	1	1	5	3	4	18	Moderado	2	4	1	3	2	12	Moderado	4	5	1	5	15	Moderado	45	Moderado
78	3	1	1	2	2	2	11	Bajo	1	4	5	2	3	15	Moderado	2	4	5	4	15	Moderado	41	Moderado
79	4	1	5	1	2	3	16	Moderado	5	5	3	4	2	19	Alto	2	1	5	5	13	Moderado	48	Moderado
80	3	2	4	1	5	3	18	Moderado	5	3	4	5	1	18	Moderado	4	1	3	5	13	Moderado	49	Moderado
81	5	1	1	3	2	5	17	Moderado	4	4	3	5	4	20	Alto	2	5	1	1	9	Bajo	46	Moderado
82	1	1	5	3	1	2	13	Bajo	4	3	5	1	4	17	Moderado	5	4	4	5	18	Alto	48	Moderado

83	4	2	3	4	5	5	23	Alto	5	4	2	2	1	14	Moderado	4	4	2	5	15	Moderado	52	Moderado
84	4	1	5	3	1	2	16	Moderado	5	3	5	2	1	16	Moderado	3	3	3	3	12	Moderado	44	Moderado
84	1	1	1	5	1	4	13	Bajo	5	3	5	2	1	16	Moderado	3	2	1	1	7	Bajo	36	Moderado
86	3	5	2	5	5	2	22	Moderado	4	1	4	3	2	14	Moderado	2	4	3	5	14	Moderado	50	Moderado
87	3	3	5	3	3	4	21	Moderado	3	3	1	2	5	14	Moderado	5	1	3	4	13	Moderado	48	Moderado
88	3	4	5	3	2	2	19	Moderado	2	1	5	2	5	15	Moderado	1	3	5	4	13	Moderado	47	Moderado
89	2	5	5	3	5	5	25	Alto	5	1	1	1	4	12	Moderado	5	2	1	3	11	Bajo	48	Moderado
90	4	5	5	5	5	2	26	Alto	1	4	3	2	4	14	Moderado	4	5	5	1	15	Moderado	55	Moderado
91	4	5	3	5	5	4	26	Alto	4	1	5	2	2	14	Moderado	3	5	3	5	16	Moderado	56	Alto
92	4	4	2	5	4	5	24	Alto	5	1	3	1	3	13	Moderado	5	2	5	3	15	Moderado	52	Moderado
93	2	3	4	2	5	3	19	Moderado	2	5	3	3	1	14	Moderado	5	3	2	2	12	Moderado	45	Moderado
94	4	4	4	5	5	3	25	Alto	5	1	1	3	4	14	Moderado	5	4	1	5	15	Moderado	54	Moderado
94	4	5	5	4	3	4	25	Alto	5	2	1	3	3	14	Moderado	5	3	3	1	12	Moderado	51	Moderado
96	5	2	5	4	1	4	21	Moderado	1	2	1	1	1	6	Bajo	1	5	3	3	12	Moderado	39	Moderado
97	4	2	1	3	3	1	14	Bajo	1	3	5	2	1	12	Moderado	4	1	2	1	8	Bajo	34	Bajo
98	4	4	4	4	4	4	24	Alto	4	5	1	1	1	12	Moderado	3	3	4	5	15	Moderado	51	Moderado
99	2	4	4	4	4	5	23	Alto	4	1	1	4	3	13	Moderado	1	2	2	5	10	Bajo	46	Moderado
100	4	2	5	3	5	4	23	Alto	1	4	2	4	1	12	Moderado	4	5	2	2	13	Moderado	48	Moderado
101	2	4	4	5	4	5	24	Alto	5	2	1	5	2	15	Moderado	2	5	5	2	14	Moderado	53	Moderado
102	2	1	4	5	1		13	Bajo	1	2	2	3	3	11	Bajo	2	1	4	3	10	Bajo	34	Bajo
103	4	2	3	5	4	4	22	Moderado	5	5	2	2	4	18	Moderado	1	3	1	2	7	Bajo	47	Moderado
104	2	3	2	5	4	2	18	Moderado	2	4	3	1	1	11	Bajo	3	3	2	2	10	Bajo	39	Moderado
104	1	2	5	4	3	3	18	Moderado	1	5	5	3	3	17	Moderado	4	4	3	4	15	Moderado	50	Moderado
106	2	3	5	4	1	1	16	Moderado	4	3	3	4	1	15	Moderado	1	1	2	2	6	Bajo	37	Moderado
107	2	3	5	4	5	2	21	Moderado	3	3	3	4	2	15	Moderado	2	4	4	2	12	Moderado	48	Moderado
108	2	3	5	2	3	3	18	Moderado	2	5	4	4	4	19	Alto	4	1	3	4	12	Moderado	49	Moderado
109	1	1	1	4	5	5	17	Moderado	3	4	1	2	2	12	Moderado	1	4	3	2	10	Bajo	39	Moderado
110	2	3	5	4	1	5	20	Moderado	2	2	3	3	2	12	Moderado	2	1	1	3	7	Bajo	39	Moderado