



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes
de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en
Olmos**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Perez Vasquez, Edgar (orcid.org/0000-0001-9042-4859)

ASESORA:

Mg. Pequeño Saco, Tamara Paloma (orcid.org/0000-0003-2233-7598)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

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

TRUJILLO– PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedicado a mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi mayor inspiración en cada paso de este camino académico.

Edgar

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mis asesores por su invaluable guía, a mis colegas por su constante apoyo y a mi familia por su amor incondicional. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

El autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos", cuyo autor es PEREZ VASQUEZ EDGAR, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, 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 el Trabajo Académico II 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 Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 13- 07-2024 19:32:50

Código documento Trilce: TRI - 0803524



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, PEREZ VASQUEZ EDGAR estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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
PEREZ VASQUEZ EDGAR DNI: 16753511 ORCID: 0000-0001-9042-4859	Firmado electrónicamente por: PPEREZVA24 el 17-08- 2024 21:00:28

Código documento Trilce: INV - 1740359

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	
Declaratoria de Originalidad del Autor	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE TABLAS	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Variables y operacionalización	9
3.3. Población y Muestra	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.5. Procedimientos de recolección de datos.....	11
3.6. Método de análisis de datos	11
3.7. Aspectos éticos.....	11
IV. RESULTADOS	13
V. DISCUSIÓN.....	17
VI. CONCLUSIONES.....	20
VII. RECOMENDACIONES	21
REFERENCIAS.....	22
ANEXOS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de Actividad física y sus dimensiones	13
Tabla 2 Niveles de rendimiento académico y sus dimensiones	14
Tabla 3 Correlaciones dimensiones actividad física y rendimiento académico ...	15
Tabla 4 Correlación actividad física y rendimiento académico.....	16

RESUMEN

El estudio se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación de Calidad, y tiene como objetivo determinar la relación entre los niveles de actividad física y el rendimiento académico en educación física de los estudiantes de primaria en una I.E. ubicada Olmos. La investigación adopta un diseño correlacional con un enfoque cuantitativo, enfocándose en 40 estudiantes de quinto grado. El principal instrumento de recolección de datos fue un formulario de observación estructurado utilizado durante las clases de educación física y horas escolares adicionales. Los resultados indicaron una correlación positiva significativa, con un coeficiente de Spearman de 0.747 ($p < 0.001$), lo que sugiere que niveles más altos de actividad física están asociados con un mejor rendimiento académico. Este hallazgo es consistente con estudios previos, reforzando la importancia de incorporar la actividad física regular en los programas escolares. El estudio concluye que promover la actividad física puede mejorar tanto los resultados académicos como el bienestar general de los estudiantes, enfatizando la necesidad de estrategias educativas integrales que combinen la salud física y el desarrollo cognitivo.

Palabras clave: actividad física, rendimiento académico, educación primaria, estudio correlacional, bienestar estudiantil

ABSTRACT

The study is aligned with Sustainable Development Goal 4: Quality Education, and aims to determine the relationship between physical activity levels and academic performance in physical education of primary students in an I.E. of Olmos. The research adopts a correlational design with a quantitative approach, focusing on 40 fifth grade students. The main data collection instrument was a structured observation form used during physical education classes and additional school hours. The results indicated a significant positive correlation, with a Spearman coefficient of 0.747 ($p < 0.001$), suggesting that higher levels of physical activity are associated with better academic performance. This finding is consistent with previous studies, reinforcing the importance of incorporating regular physical activity into school programs. The study concludes that promoting physical activity can improve both academic results and the general well-being of students, emphasizing the need for comprehensive educational strategies that combine physical health and cognitive development.

Keywords: physical activity, academic performance, primary education, correlational study, student well-being

I. INTRODUCCIÓN

La educación física cumple un rol crucial en el desarrollo integral de los educandos del nivel primaria, contribuyendo tanto a su bienestar físico como a su desarrollo cognitivo y social. Es por eso que la OMS (2022) ha publicado un informe acerca situación en el mundo de la actividad física en 2022. El informe menciona la relevancia de la actividad física para la salud y el bienestar, y formula cinco reglas recomendadas para fortalecer la actividad física, mientras el mundo sigue recuperándose de la pandemia del COVID, y lo que esto implicó, vivir una vida sedentaria, sin salir de casa por temor a morir, y para lograr la meta de alcanzar el ODS sobre salud y bienestar el informe también presenta un cálculo de los gastos para los sistemas de salud de no tomar medidas para mejorar los niveles de actividad física y reafirma que es urgente lograr posicionar a la actividad física como prioridad común para todos los sectores gubernamentales, y de fortalecer la coordinación y las alianzas para incentivar el hábito de realizar actividad física.

La OMS (2020) define la actividad física como movimientos corporales desarrollados por los músculos esqueléticos, y logran que nuestro organismo gaste energía. La actividad física comprende todo movimiento, aunque no realizamos otra actividad, como por ejemplo ir a nuestro centro de trabajo o dar una caminata alrededor del parque. Según la OMS, la actividad física fortalece el organismo, el corazón, el cuerpo y la mente, nos ayuda a tener un cuerpo sano, libre de enfermedades, como que afectan al corazón, oncológicas y la diabetes. La actividad física ayuda a disminuir la sintomatología que presentamos al sentirnos deprimidos o ansiosos, fomenta una mayor capacidad de análisis, adquisición de conocimientos y juicio, garantiza el crecimiento y desarrollo saludable durante la juventud, y beneficia también a las personas de la tercera edad; en resumen, optimiza la calidad de vida general.

Según la OMS (2020), se aconseja que los adultos, incluyendo aquellos con enfermedades crónicas o discapacidades, realicen semanalmente entre 2.5 y 5 horas de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, incrementando paulatinamente la intensidad de las mismas. Para los niños y adolescentes, se recomienda un promedio de 60 minutos al día. Las recomendaciones de la OMS informan detalladamente en cuanto a las distintas edades y diversos grupos

poblacionales, indispensable para tener una vida saludable.

En un estudio realizado en México por Ávila y colaboradores (2021), se seleccionó una institución educativa cuyo rendimiento escolar estaba un 25 % por debajo del promedio en comparación con otras escuelas. Los investigadores implementaron un régimen de rutinas que permitan ejercitarse de larga duración y, al cabo de cinco años, el desempeño académico en dicha institución mejoró, superando en un 20 % el rendimiento inicial.

En Perú, la falta de actividad física en los estudiantes es un problema que impacta negativamente su rendimiento académico. Según el Minedu Perú, se ha observado que una adecuada actividad física mejora las funciones cognitivas y el rendimiento académico. En ciudades como Lima, Trujillo y Arequipa, los estudiantes con menor participación en actividades físicas presentan mayores índices de ausentismo y menores calificaciones. La promoción de actividades físicas diarias es una estrategia clave para mejorar estos resultados (Ministerio de Educación del Perú, 2021).

A nivel local, se observa problemas en el rendimiento académico en el área de educación física, siendo uno de los factores que se van a evidenciar en el presente estudio: el desinterés en ejercitarse de los estudiantes, por tanto, se formuló la siguiente interrogante ¿Existe una correlación significativa entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de educación primaria de una I.E. en Olmos?

La investigación justifica su aplicabilidad y utilidad al demostrar una conexión entre ejercicio físico y rendimiento escolar, relevante para educadores, padres y formuladores de políticas educativas. Sugeriría programas que integren actividad física al currículo escolar para mejorar el rendimiento académico. Metodológicamente, se opta por un enfoque correlacional para explorar la relación entre variables, empleando métodos de recolección de datos válidos y análisis estadísticos adecuados. Socialmente, se destacan los beneficios potenciales para la salud y el bienestar de los estudiantes, impactando positivamente en la calidad educativa. Económicamente, mejorar el rendimiento académico podría reducir costos asociados a la retención y mejorar perspectivas de empleo.

Investigativamente, se aborda una brecha en la literatura, proporcionando nuevas perspectivas y evidencia empírica en educación física y pedagogía.

El objetivo general fue determinar el nivel de actividad física y el rendimiento académico en educación física en estudiantes de primaria de una IE de Olmos. Los objetivos específicos fueron: determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria en la Institución Educativa de Olmos; evaluar el rendimiento académico en educación física de los estudiantes de primaria en la Institución Educativa de Olmos; y analizar la correlación de las dimensiones de la actividad física con el rendimiento académico en educación física en estudiantes de primaria en una Institución Educativa en Olmos.

La hipótesis planteada indicó que existió una correlación significativa entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto grado de primaria de una IE en Olmos. Esta hipótesis se basó en estudios previos que mostraron relaciones positivas quiere decir que a mayores niveles de actividad física mejora el desempeño académico. En este contexto, se consideró relevante explorar cómo la actividad física regular puede influir en los resultados académicos y proponer estrategias educativas que integren esta práctica para potenciar el rendimiento y bienestar en los discentes.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedentes internacionales, Ávila et al. (2021) evaluaron la eficacia de un programa de actividad física en el rendimiento académico de estudiantes en Querétaro, México. La investigación correlacional, aplicada a 73 alumnos, mostró una conexión importante entre la actividad física y el desempeño escolar, así como el desarrollo de habilidades motoras. Concluyeron que la falta de actividad física, pocas horas dedicadas en escuelas y los atrasos educativos en instituciones básicas deben ser abordados integralmente.

Chacón et al. (2020) investigaron la relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes en España, analizando estudios recientes. Evaluaron 23 trabajos que aplicaron programas de ejercicio para mejorar el rendimiento académico y cognitivo. Hallaron que la actividad física con volúmenes e intensidades adecuadas es crucial, ya que una carga insuficiente no influye en el rendimiento. Además, la práctica deportiva en equipo mostró ser más efectiva, especialmente en matemáticas y áreas que desarrollan el pensamiento lógico.

Bekhechi y Khiat (2019) investigaron la influencia de la actividad deportiva en el rendimiento académico en 110 estudiantes de 6 a 10 años. Durante 15 meses, 55 estudiantes que practicaban deportes y 55 que no lo hacían fueron monitoreados. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios y resultados académicos trimestrales. Los estudiantes deportistas mostraron promedios escolares y niveles de inteligencia significativamente superiores, indicando que la actividad física regular mejora el rendimiento académico y el conocimiento.

Manzanares (2018) en España investigó la relación de la actividad física con el aprendizaje, las relaciones sociales y la salud de los estudiantes. Usando ocho grupos focales con estudiantes, padres, profesores y entrenadores, encontró que los jóvenes deportistas tienen un buen rendimiento académico, mejoran sus relaciones sociales y gozan de excelente salud. Los resultados sugieren que la actividad física regular en el entorno escolar promueve ventajas significativas en rendimiento académico y desarrollo integral, comparado con el sedentarismo.

Gutiérrez (2020) evaluó cómo el estado físico de los adolescentes influye en su

aprendizaje en un colegio en Hualmay, Huaura-Lima. Utilizando una metodología descriptiva y un diseño correlacional, se aplicó un cuestionario a los estudiantes para recoger datos sobre su condición física y rendimiento académico. El análisis mostró una correlación significativa del 54.4% entre la condición física y el rendimiento académico, sugiriendo que una mejor condición física se asocia con mejoras en el aprendizaje de los estudiantes.

Campojo (2018) investigó la relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes de una I.E limeña. La investigación, descriptiva correlacional, aplicó instrumentos para medir ambas variables, evaluando la confiabilidad de la actividad física con el coeficiente Alpha de Cronbach. Los hallazgos revelaron una relación moderada ($Rho=0.437$) entre las variables, con un p-valor de 0.00 ($p < 0.05$), indicando que existía relación significativa entre el buen estado físico y los aprendizajes de los estudiantes.

Referente a los antecedentes locales, pocos estudios se centran en estudiantes de primaria, pero destaca el trabajo de Torres (2022) en Chiclayo. Torres exploró cómo la actividad física reduce el estrés en los educandos mediante una metodología cuantitativa, observacional y transversal. Indicando que la actividad física disminuye el estrés, mejorando el bienestar emocional y el estado de ánimo. La investigación concluyó que el ejercicio físico regular reduce el estrés y podría mejorar la capacidad cognitiva de los estudiantes.

Torrejón y Pariatanta (2021) examinaron el vínculo entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios en Chiclayo, siendo esta descriptiva. Emplearon el cuestionario de estrés académico, validado en cinco dimensiones. Los hallazgos indicaron que se vinculan de manera significativa entre el estrés académico y el rendimiento, siendo más alto en mujeres y en estudiantes mayores de 26 años (35%). El estudio destaca que la reducción del estrés puede mejorar significativamente el desempeño académico.

La actividad física se sustenta con teorías que destacan su importancia integral para la salud y el bienestar. Ocurre cuando movemos el cuerpo y gastamos energía. Incluye rutinas programadas y actividades diarias como caminatas (Caspersen et al, 1985). Estas actividades, desde las más ligeras hasta las más intensas,

benefician la salud cardiovascular, muscular y mental, previenen enfermedades crónicas y mejoran el estado de ánimo y la autoestima. Pueden realizarse en el hogar, la escuela, el trabajo o en espacios recreativos.

Campos y Ramón (2001) definen la actividad física como aquella que guía, organiza, delinea y configura el desarrollo de habilidades motrices y orgánicas con el objetivo de generar velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Por la cual ha sido adoptada en el presente estudio. Según ellos, la actividad física no solo se centra en el movimiento, sino también en la mejora de la capacidad funcional del cuerpo, promoviendo un estado físico óptimo y un rendimiento eficiente en diversas actividades diarias y deportivas.

Ávila et al. (2018) afirman que la actividad física incluye todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que provocan un gasto calórico mayor que el reposo. Estas acciones abarcan movimientos diarios y estructurados, como correr, nadar y deportes. Puede ser individual o grupal, y realizarse en diversos entornos como el hogar, gimnasio, parques o instalaciones deportivas, destacando su versatilidad y accesibilidad, siendo dirigida, brinda satisfacción y está vinculada a la salud física y mental.

La actividad física tiene beneficios fisiológicos y psicológicos: Mejora la salud cardiovascular, fortaleciendo el corazón y mejorando la circulación, permitiendo reducir los riesgos cardiovasculares y previniendo enfermedades en el proceso (Haskell et al., 2007). Regula la presión arterial, mejora la función endotelial y aumenta la oxigenación del cuerpo. Control del peso corporal, combinado con una dieta balanceada, previene la obesidad (Donnelly et al., 2009). Además, fortalece músculos y huesos, disminuyendo el riesgo de osteoporosis (Bouchard et al., 2012).

La actividad física mejora la salud mental, disminuyendo la frecuencia de trastornos como depresión, ansiedad y estrés (Strohle, 2009; Craft y Perna, 2004). Influye positivamente en la calidad de vida, prolongando la expectativa de vida y favoreciendo un envejecimiento saludable (Lee et al., 2012). Además, investigaciones indican que el ejercicio físico mejora la atención y el rendimiento académico en niños y adultos (Hillman et al., 2008).

La mejora de la aptitud cardiovascular evidencia cómo el ejercicio fortalece el sistema circulatorio y promueve un corazón más saludable y eficiente (Gellish et al., 2007). Mantener un peso corporal saludable destaca la relevancia del ejercicio para prevenir la obesidad (Donnelly et al., 2009). Además, la mejora de la salud ósea y muscular muestra cómo la actividad física fortalece huesos y músculos, esenciales para la movilidad y resistencia física. Estos indicadores subrayan la conexión entre el ejercicio y la salud integral (Weaver et al., 2016).

La reducción de los síntomas de ansiedad y depresión subraya el papel terapéutico del ejercicio en la salud mental, proporcionando un enfoque preventivo y rehabilitador (Stubbs et al., 2017). La mejora en la calidad del sueño muestra cómo la actividad física contribuye a patrones de sueño más regulares y reparadores, esenciales para el bienestar emocional (Kredlow et al., 2015). Además, la actividad física se asocia con un mayor bienestar psicológico, mejorando la autoestima y el estado de ánimo (Wang et al., 2022).

La mejora en la atención y concentración muestra cómo el ejercicio regular agudiza el enfoque y beneficia el rendimiento cognitivo (Tomporowski et al., 2011). El incremento en la función ejecutiva demuestra que la actividad física fortalece habilidades cognitivas superiores, como la planificación y el control emocional (Hillman et al., 2014). Además, la potenciación de la memoria resalta el impacto positivo del ejercicio en la retención y recuperación de información (Erickson et al., 2011).

El fortalecimiento de las habilidades sociales resalta la capacidad del ejercicio para mejorar la comunicación, la empatía y la interacción social, promoviendo relaciones más sólidas (Oyeyemi et al., 2019). La mejora en la calidad de vida social refleja cómo la participación en actividades físicas puede generar un sentido de pertenencia y apoyo social, fundamentales para el bienestar emocional (Marques et al., 2020). Además, el ejercicio en grupo fomenta valores colaborativos y habilidades sociales (Warburton y Bredin, 2017).

Distintos autores como Biggs (2012) conceptualizan el rendimiento académico como el resultado de la interacción entre la enseñanza y la comprensión del estudiante. Dweck (2006) lo examina en relación con las mentalidades de los

estudiantes, diferenciando entre mentalidad fija y de crecimiento. Bloom (1984) define el rendimiento académico como el resultado observable entre lo enseñado y lo aprendido, junto con las habilidades cognitivas desarrolladas durante el proceso educativo.

La motivación intrínseca, según Deci y Ryan (2000), destaca como motor para la autodeterminación y persistencia, fundamentales para el éxito académico. La autoeficacia académica, respaldada por Bandura (1997), refleja la creencia en las propias habilidades, influyendo positivamente en el rendimiento académico. La resiliencia académica, según Martin (2014), emerge como un indicador significativo al relacionarse con la capacidad de recuperarse de adversidades, contribuyendo a un rendimiento sostenible.

El aprendizaje activo, según Freeman et al. (2014), destaca por su relación positiva con un mejor rendimiento académico, al fomentar la participación activa del estudiante. La adaptación al estilo de enseñanza, respaldada por Felder y Brent (2005), es un indicador esencial al alinearse con las preferencias individuales de aprendizaje, contribuyendo a un mayor rendimiento académico.

La calidad de la relación profesor-estudiante, según Roorda et al. (2011), se correlaciona positivamente con un mayor rendimiento académico y un compromiso escolar más sólido. La disponibilidad de recursos educativos, respaldada por Lance y Kachel (2018), es clave para mejorar el rendimiento académico. Estos indicadores destacan la importancia de cultivar relaciones positivas en el entorno educativo y garantizar el acceso a recursos adecuados para incrementar el potencial académico de los educandos.

III. MÉTODO

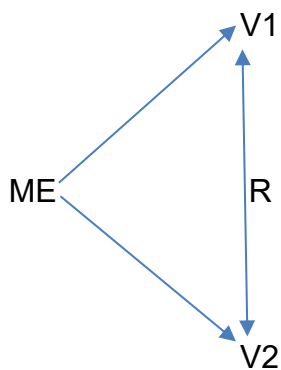
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Para esta investigación se consideró que es básica ya que está orientada a incrementar el fundamento teórico de la materia investigada.

3.1.2. Diseño investigación

Según Hernández y Mendoza (2018), el propósito de una investigación correlacional es analizar la relación entre dos factores, sin importar quien influye a quien. Esta relación puede ser directa o inversa, dependiendo de la hipótesis formulada. El análisis cuantitativo se utiliza para enmarcar esta relación. Plasmado en el siguiente diseño



Donde:

ME es población observada

V1 Es la observación de la actividad física

V2 Es la observación del Rendimiento Académico

R es la correlación.

3.2. Variables y operacionalización

Variable actividad física

- **Definición conceptual**

Ávila et al. (2018) manifiestan que la actividad física engloba todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que generan un gasto calórico superior al estado de reposo. Puede ser dirigida, brinda satisfacción y está

estrechamente vinculada a la salud física y mental.

- **Definición operacional**

La actividad física se evaluó considerando salud física (aptitud cardiovascular, peso corporal saludable, salud ósea y muscular), bienestar (reducción de ansiedad y depresión, calidad del sueño, bienestar psicológico), desarrollo cognitivo (atención, función ejecutiva, memoria) y participación social (habilidades sociales, calidad de vida social, trabajo en equipo).

Variable rendimiento académico

- **Definición Conceptual:**

Biggs (2012) conceptualiza el rendimiento académico como el resultado observable de la interacción compleja entre las estrategias de enseñanza y el nivel de comprensión y aplicación de los estudiantes.

- **Definición operacional**

El rendimiento académico se evaluó considerando factores psicosociales (motivación intrínseca, resiliencia académica), estilos de aprendizaje (aprendizaje activo, adaptación al estilo de enseñanza) y ambiente educativo (calidad de la relación profesor-estudiante, disponibilidad de recursos educativos).

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La población estudiada constó de 40 estudiantes de V ciclo en educación regular de una I.E en Olmos.

- **Criterios de inclusión:** incluyendo a todos aquellos que asisten regularmente a clases.
- **Criterios de Exclusión:** Excluyendo a aquellos que se han retirado.

3.3.2. Muestra

Dado el tamaño reducido de la población, no se consideró la necesidad de seleccionar una muestra

3.3.3. Muestreo

Por tal motivo no se aplica técnicas de muestreo en este trabajo de investigación.

Este enfoque permitió analizar de manera exhaustiva a todos los estudiantes disponibles, asegurando que los resultados reflejen de manera precisa las características y comportamientos del grupo en su totalidad. Además, al incluir a todos los estudiantes, se minimizaron los sesgos potenciales que surgieron al seleccionar una muestra representativa, proporcionando así una visión más completa y detallada.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se trabajó la observación y como instrumento se trabajaron dos fichas de observación para ambas variables.

3.5. Procedimientos de recolección de datos

Se diseñaron procedimientos específicos para asegurar la precisión y relevancia de los datos obtenidos. Para evaluar la actividad física y el rendimiento académico, se utilizaron fichas de observación diseñada para registrar detalles operacionales, realizándose observaciones aleatorias durante el desenvolvimiento de los ejercicios físicos y otros momentos de la semana. La coordinación con las instituciones educativas fue esencial, obteniendo permisos necesarios y el consentimiento informado de padres y estudiantes.

3.6. Método de análisis de datos

Se utilizaron dos fases de análisis de datos: descriptivo e inferencial. Inicialmente, se resumieron y organizaron los datos mediante estadísticas descriptivas y tablas de frecuencia, proporcionando una visión clara de las materias evaluadas. Luego, se realizó un análisis inferencial utilizando el coeficiente Rho para examinar las correlaciones entre ambas variables. Todo el análisis estadístico se llevó a cabo con SPSS, asegurando precisión y validez en los resultados.

3.7. Aspectos éticos

Es esencial cumplir con estándares éticos elevados para proteger a los

participantes y asegurar la integridad de la investigación. Este compromiso se reflejó en la adherencia a principios éticos fundamentales y normativas nacionales e internacionales. El principio de beneficencia implica maximizar los beneficios del estudio para los participantes y la sociedad, minimizando posibles daños. En línea con la no maleficencia, el estudio fue diseñado para evitar causar daño. La equidad asegura una distribución justa de beneficios y responsabilidades, seleccionando una muestra representativa sin discriminación. Además, se adhiere a normativas éticas como la Declaración de Helsinki. Implementando estos principios, el estudio cumple con los requisitos éticos, fortaleciendo su credibilidad y validez, asegurando resultados confiables y éticamente sólidos.

IV. RESULTADOS

Determinar el nivel de actividad física de los educandos de primaria en una I.E en Olmos.

Tabla 1

Niveles de Actividad física y sus dimensiones

Niveles	Actividad física	
	f	%
Bajo	14	35
Medio	20	50
Alto	6	15
Total	40	100

Niveles	Dimensión Salud Física	
	f	%
Bajo	16	40
Medio	18	45
Alto	6	15
Total	40	100

Niveles	Dimensión bienestar mental	
	f	%
Bajo	14	35
Medio	20	50
Alto	6	15
Total	40	100

Niveles	Dimensión Desarrollo Cognitivo	
	f	%
Bajo	16	40
Medio	18	45
Alto	6	14
Total	40	100

Niveles	Dimensión Participación Social	
	f	%
Bajo	11	27.5
Medio	22	55
Alto	7	17.5
Total	40	100

Se observa una distribución variada en los niveles de actividad física, salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social. La mayoría se encuentra en niveles medios en todas las dimensiones, destacando una participación social significativa. Remarcando la importancia de promover un equilibrio integral en el desarrollo de los estudiantes para mejorar su bienestar físico, mental y social en el entorno escolar en Olmos.

Evaluar el rendimiento académico en educación física de los discentes de primaria en la Institución Educativa en Olmos.

Tabla 2

Niveles de rendimiento académico y sus dimensiones

Niveles	Variable Rendimiento académico	
	f	%
Bajo	13	32.5
Medio	20	50
Alto	7	17.5
Total	40	100

Niveles	Dimensión Factores psicosociales	
	f	%
Bajo	9	22.5
Medio	22	55
Alto	9	22.5
Total	40	100

Niveles	Dimensión Estilos de aprendizaje	
	f	%
Bajo	11	27.5
Medio	22	55
Alto	7	17.5
Total	40	100

Niveles	Dimensión ambiente educativo	
	f	%
Bajo	11	27.5
Medio	20	50
Alto	9	22.5
Total	40	100

Los niveles de rendimiento académico y sus dimensiones en una población de 40 estudiantes de quinto grado. Se observa una distribución variada en los niveles de rendimiento académico, factores psicosociales, estilos de aprendizaje y ambiente educativo. La mayoría se encuentra en niveles medios en todas las dimensiones evaluadas, destacando la importancia de proporcionar un ambiente educativo confortable para los evaluados.

Analizar las correlaciones de las dimensiones de la actividad física con el rendimiento académico.

Tabla 3

Correlaciones dimensiones actividad física y rendimiento académico

			Dimensión	Dimensión	Dimensión	Dimensión
			Salud	bienestar	desarrollo	participación
			física	mental	cognitivo	social
Spearman	Variable	Rho	,747**	,812**	,698**	,729**
	Rendimiento	A	,000	,000	,000	,000
	académico	N	40	40	40	40

En estudiantes de 5to de primaria, hay correlaciones positivas fuertes y significativas entre el rendimiento académico y las siguientes dimensiones: salud física ($r = 0.747$, $p < 0.001$), bienestar mental ($r = 0.812$, $p < 0.001$), desarrollo cognitivo ($r = 0.698$, $p < 0.001$) y participación social ($r = 0.729$, $p < 0.001$). Esto indica que los estudiantes con mejor salud física, mayor bienestar mental, mayor desarrollo cognitivo y mayor participación social tienden a tener un mejor rendimiento académico. La dimensión con la correlación más fuerte es el bienestar mental, lo que sugiere que es un factor especialmente influyente en el rendimiento escolar. Estas correlaciones resaltan la importancia de fomentar un entorno integral que apoye tanto la salud física y mental como el desarrollo cognitivo.

Determinar el nivel de actividad física y el rendimiento académico en educación física en discentes de primaria de una IE en Olmos.

Tabla 4

Correlación actividad física y rendimiento académico

			Var. Actividad física
Spearman	Variable Rendimiento académico	Rho	,747**
		α	,000
		N	40

En alumnos de quinto grado de primaria, se encontró que Rho de 0.747 entre la actividad física y el rendimiento académico. Estos datos revelan una relación positiva fuerte y altamente significativa, lo que implica que un mayor nivel de actividad física se asocia con un mejor desempeño académico. Basado en 40 observaciones, estos resultados destacan la relevancia del ejercicio físico para el rendimiento escolar.

V. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos se analizaron en comparación con antecedentes y teorías relacionadas para identificar similitudes y diferencias, y explorar las razones metodológicas detrás de estos hallazgos.

La investigación evaluó el nivel de actividad física y el desempeño académico en educación física entre discentes de primaria en una institución educativa en Olmos. Los datos mostraron una asociación de Spearman de 0.747 entre la actividad física y el rendimiento académico, con un nivel de significancia de 0.000. Este hallazgo concuerda con estudios previos de Ávila et al. (2021) en México y Chacón et al. (2020) en España, que encontraron mejoras en el rendimiento académico relacionadas con niveles adecuados de actividad física.

El primer objetivo específico fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de primaria en la IE en Olmos. Los resultados mostraron una concentración de los educandos en los niveles medios de actividad física (50%), con un 35% en nivel bajo y un 15% en nivel alto. Estos hallazgos reflejan una distribución similar en todas las dimensiones evaluadas: salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social. Bekhechi y Khiat (2019) encontraron que los estudiantes que practicaban deportes regularmente mostraban mejores promedios escolares y niveles de inteligencia.

El segundo objetivo específico fue evaluar el rendimiento académico en educación física de los evaluados. La distribución de los niveles de rendimiento académico mostró que el 32.5% de los estudiantes se encontraba en nivel bajo, el 50% en nivel medio y el 17.5% en nivel alto. Siendo comparables con el estudio de León (2021) en Perú, quien encontró una correlación significativa entre la actividad física y el aprendizaje significativo en estudiantes, con un coeficiente Rho de Spearman de 0.896.

El tercer objetivo específico fue analizar la correlación entre el rendimiento académico en educación física y las dimensiones de la actividad física, indicando correlaciones positivas significativas en la salud física ($r = 0.747$), bienestar mental ($r = 0.812$), desarrollo cognitivo ($r = 0.698$) y participación social ($r = 0.729$) sugieren

que los estudiantes con mejor salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social tienen mejor rendimiento académico. Estos resultados son coherentes con el estudio de Gutiérrez (2020) en Hualmay, Huaura-Lima.

La comparación de estos resultados con antecedentes internacionales y nacionales destaca coincidencias y algunas diferencias metodológicas. Manzanares (2018) en España reportó que los jóvenes deportistas tienen mejor rendimiento académico y salud, consistente con la correlación positiva observada aquí. Sin embargo, Campojo (2018) en Lima encontró una relación moderada ($Rho = 0.437$) entre actividad física y rendimiento académico, lo cual difiere en intensidad debido a variaciones metodológicas, tamaño de muestra y características poblacionales.

En la fundamentación teórica, la actividad física se describe como cualquier acción corporal que provoca un consumo energético. La actividad física no se restringe únicamente a los entrenamientos en gimnasios; también incluye acciones realizadas en el trabajo, en el hogar y durante el tiempo libre (Caspersen et al., 1985).

Para efectos prácticos, se discernieron varias dimensiones de la actividad física que impactan en el rendimiento académico: salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social (Hillman, 2008). Indicadores de salud física incluyen aptitud cardiovascular, peso saludable y salud ósea y muscular (Gellish et al., 2007; Donnelly et al., 2009). Indicadores de bienestar mental comprenden la reducción de ansiedad y depresión y mejor calidad del sueño (Stubbs et al., 2017; Kredlow et al., 2015).

El rendimiento académico es la interacción entre las estrategias pedagógicas impartidas por el educador y el nivel de comprensión y aprendizaje del estudiante. Este concepto abarca la mejora de las habilidades cognitivas y la capacidad de aplicar lo aprendido en diversas situaciones. Adicionalmente si se refuerzan los estímulos emotivos del estudiante y un agradable ambiente educativo, también influyen significativamente en el rendimiento académico, subrayando la complejidad y la multidimensionalidad de este fenómeno (Biggs, 2012).

Diversas dimensiones influyentes del rendimiento académico incluyen factores

psicosociales, estilos de aprendizaje y ambiente educativo. La motivación intrínseca, la autoeficacia académica y la resiliencia son cruciales en los factores psicosociales. Es por eso que el ambiente educativo, incluyendo el apoyo de profesores, la infraestructura escolar y los recursos disponibles, también es vital. La interacción de estos elementos puede facilitar o dificultar el éxito académico (Deci y Ryan, 2000; Bandura, 1997; Martin, 2014).

Este trabajo reafirma la importancia crucial de la actividad física para el rendimiento académico en discentes del nivel primario, demostrando una asociación positiva fuerte y significativa entre estas dos variables. Los resultados coinciden con investigaciones previas tanto nacionales como internacionales, destacando la necesidad de fomentar la actividad física regular en las escuelas para mejorar tanto el desempeño académico como la salud integral de los alumnos.

Las diferencias metodológicas y contextuales entre estudios resaltan la necesidad de adaptar los programas de actividad física a las características específicas de cada población. Algunos estudios se centran en poblaciones urbanas con acceso a instalaciones deportivas, mientras que otros investigan áreas rurales con oportunidades limitadas. Factores socioeconómicos, culturales y ambientales influyen en la efectividad de estos programas. Adaptar los programas a estas variaciones es crucial para asegurar su relevancia y efectividad. Las fortalezas metodológicas incluyen el enfoque cuantitativo, el uso del coeficiente Rho de Spearman y la recolección de datos mediante observación y registros escolares, garantizando validez y confiabilidad. Sin embargo, la naturaleza transversal del estudio limita la capacidad para establecer causalidad y los datos auto-reportados podrían introducir sesgos.

VI. CONCLUSIONES

1. Se concluye que la actividad física tiene una correlación significativa con el rendimiento académico, resaltando su importancia en el desempeño escolar de estudiantes de quinto de primaria en Olmos.
2. Se observa que la mayoría de los estudiantes se sitúan en niveles medios en todas las dimensiones evaluadas, señalando la necesidad de mejorar áreas específicas de bajo y alto rendimiento.
3. Los resultados indican que el rendimiento académico está estrechamente vinculado a factores como la salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social, especialmente resaltando la influencia del bienestar mental en este contexto.
4. En estudiantes de quinto de primaria, existen correlaciones positivas fuertes y significativas entre el rendimiento académico y las dimensiones de salud física, bienestar mental, desarrollo cognitivo y participación social. El bienestar mental muestra la correlación más fuerte, subrayando su influencia crucial en el rendimiento escolar.

VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere al director implementar programas escolares que fomenten la actividad física y el bienestar emocional, integrándolos en el currículo para potenciar el rendimiento académico y la salud integral de los estudiantes.
- Se sugiere a los docentes incorporar actividades físicas en el aula y brindar apoyo emocional, reconociendo la importancia de un entorno que fomente tanto el desarrollo físico como el bienestar mental de los estudiantes.
- Se recomienda a los padres de familia involucrarse en las actividades escolares y promover estilos de vida saludables en el hogar, apoyando así el bienestar físico y emocional de sus hijos, lo que puede influir positivamente en su rendimiento académico.
- Se sugiere a futuros investigadores profundizar en la relación entre la actividad física, el bienestar emocional y el rendimiento académico, explorando intervenciones específicas para optimizar el entorno educativo y mejorar los resultados estudiantiles a largo plazo.

REFERENCIAS

- Ávila, C., Aldas, H., y Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 98. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., y Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), e025. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman. https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- Bekhechi, A. K., & Khiat, B. (2019). Impact of regular physical activity and sports on school performance among girls and boys aged between 6 and 10 years. *Retos*, 36, 398–402. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67113/44301>
- Biggs, J. (2012). What the student does: Teaching for enhanced learning. *Higher Education Research & Development*, 31(1), 39-55. <https://eric.ed.gov/?id=EJ954142>
- Bloom, B. S. (1984). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Longman.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physical activity and Health (Second Edition)*. Human Kinetics, Inc. <https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Claude-Bouchard-Sтивен-N.-Blair-William-L.-Haskell-Physical-Activity-and-Health-Human-Kinetics-2012.pdf>

- Campojó, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento en estudiantes de tercer año de primaria en un colegio de Pueblo libre*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campoj%C3%B3_AL.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Campos, J. y Ramón, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
<https://books.google.com.co/books?id=8MdloHtUipEC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Chacón, R., Zurita, F., y Ramírez, I. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 1-9.
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551662300001/html/>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). *The benefits of exercise for the clinically depressed*. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand.

- Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459–471. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19127177/>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08575-000>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3041121/>
- Felder, R. M., & Brent, R. (2005). Understanding student differences. *Journal of Engineering Education*, 94(1), 57-72. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2168-9830.2005.tb00829.x>
- Freeman, S., Eddy, S. L., McDonough, M., Smith, M. K., Okoroafor, N., Jordt, H., & Wenderoth, M. P. (2014). Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(23), 8410-8415. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1319030111>
- Gellish, R. L., Goslin, B. R., Olson, R. E., McDonald, A., Russi, G. D., & Moudgil, V. K. (2007). Longitudinal modeling of the relationship between age and maximal heart rate. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(5), 822-829. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17468581/>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart

- Association. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(8), 1423–1434.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://www.nature.com/articles/nrn2298>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B., Scudder, M. R., & Kamijo, K. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134(4), e1063-e1071. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25266425/>
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25596964/>
- Lance, K.C. & Kachel, D.E. (2018). Why school librarians matter: What years of research tell us. *Phi Delta Kappan*, 99(7), 15-20. <https://kappanonline.org/lance-kachel-school-librarians-matter-years-research/>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext#:~:text=Worldwide%2C%20we%20estimate%20that%20physical,%20of%20colon%20cancer.](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext#:~:text=Worldwide%2C%20we%20estimate%20that%20physical,%20of%20colon%20cancer.)
- 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. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83195/Le%C3%B3n_DLMO-SD.pdf?sequence=1

Manzanares, C. (2018). *La actividad física como precursora del rendimiento académico, una mejor salud y una mayor socialización*. [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/30417>

Marques, A., Bordado, J., Peralta, M., Gouveia, E., Tesler, R., Demetriou, Y., Gomez, D, (2020). Cross-sectional and prospective relationship between physical activity and depression symptoms. *Scientific Reports*, 10(16114). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72987-4>

Martin, A. J. (2014). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 35(5), 474-487. <https://psycnet.apa.org/record/2013-33551-002>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). *Minedu aprueba orientaciones para la evaluación del desempeño escolar 2020*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/737706-comunicado-n-013-2023-minedu>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices sobre la actividad física para los diferentes grupos de edad*. <https://acortar.link/iAprsc>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

Oyeyemi, A. L., Kolo, S. M., Rufai, A. A., Oyeyemi, A. Y., Omotara, B. A., & Sallis,

- J. F. (2019). Associations of Neighborhood Walkability with Sedentary Time in Nigerian Older Adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111879>
- Roorda, D. L., Koomen, H. M., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher–student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research*, 81(4), 493-529. <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0034654311421793>
- Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18726137/>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28088704/>
- Tomprowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2748863/>
- Torrejón, P., y Pariatanta, M. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán Chiclayo, 2021-I*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9178>
- Torres, E. (2022). *Actividad física para disminuir el estrés en estudiantes del cuarto ciclo en una Institución Educativa Pública, Chiclayo*. [Tesis de maestría,

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92966/Torres_LEJ-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y

- Wang, X., Cai, Z. D., Jiang, W. T., Fang, Y. Y., Sun, W. X., & Wang, X. (2022). Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 16(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., & Lappe, J. M. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis International*, 27(4), 1281-1386. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26856587/>

ANEXOS

Anexo: Tabla de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente: Actividad Física	Ávila et al. (2018) manifiestan que la actividad física engloba todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que generan un gasto calórico superior al estado de reposo. Puede ser dirigida, brinda satisfacción y está estrechamente vinculada a la salud física y mental.	Operacionalmente, la actividad física se evalúa en dimensiones de salud física, bienestar, desarrollo cognitivo y participación social, considerando indicadores como aptitud cardiovascular, calidad del sueño, atención, y habilidades sociales.	Salud Física	Aptitud Cardiovascular	Escala ordinal
				Peso Corporal Saludable	
				Salud Ósea y Muscular	
			Bienestar Mental	Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión	
				Calidad del Sueño	
				Bienestar Psicológico General	
			Desarrollo Cognitivo	Atención y Concentración	
				Incremento en la Función Ejecutiva	
				Potenciación de la Memoria	
			Participación Social	Fortalecimiento de Habilidades Sociales	
				Calidad de Vida Social	
				Fomento del Trabajo en Equipo y la Cooperación	
Variable dependiente: Rendimiento académico	El rendimiento académico como es el caso de Biggs (2012) conceptualiza el rendimiento académico como el resultado observable de la interacción compleja entre las estrategias de enseñanza y el nivel de comprensión y aplicación de los estudiantes.	Operacionalmente, el rendimiento académico se evalúa en dimensiones de factores psicosociales, estilos de aprendizaje y ambiente educativo, considerando motivación intrínseca, aprendizaje activo y relación profesor-estudiante.	Factores Psicosociales	Motivación Intrínseca	
				Resiliencia Académica	
			Estilos de Aprendizaje	Aprendizaje Activo	
				Adaptación al Estilo de Enseñanza	
			Ambiente Educativo	Calidad de la Relación Profesor-Estudiante	
				Disponibilidad de Recursos Educativos	

Anexo: Instrumentos de recolección de datos

Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria

Docente Observador: _____

Fecha de Observación: _____

Mala	Regular	Buena
0	1	2

Dimensión	Indicador	Ítems	Rpta
Salud Física	Aptitud Cardiovascular	1. ¿El estudiante participa activamente en actividades que promueven el aumento de la frecuencia cardíaca, como correr, saltar o jugar deportes vigorosos?	
		2. ¿El estudiante muestra signos de fatiga excesiva o falta de resistencia durante las actividades físicas?	
	Peso Corporal Saludable	3. ¿El estudiante muestra un peso corporal acorde a su estatura y edad?	
		4. ¿Se observan hábitos alimenticios saludables o indicadores de posibles problemas de peso corporal?	
	Salud Ósea y Muscular	5. ¿El estudiante participa en actividades que promueven la fuerza muscular y el desarrollo óseo, como juegos que impliquen levantar peso o ejercicios de fortalecimiento?	
		6. ¿Se observan signos de debilidad muscular o falta de participación en actividades que requieran esfuerzo físico?	
Bienestar Mental	Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión	7. ¿El estudiante muestra signos de estrés o ansiedad durante las actividades físicas?	
		8. ¿Se observan cambios en el estado de ánimo del estudiante después de participar en actividades físicas?	
	Calidad del Sueño	9. ¿El estudiante informa dormir bien y despertarse descansado por las mañanas?	
		10. ¿Se observan signos de somnolencia o fatiga durante el día que puedan indicar problemas de calidad del sueño?	
	Bienestar Psicológico General	11. ¿El estudiante muestra una actitud positiva y entusiasta hacia las actividades físicas?	
12. ¿Se observan signos de estrés o malestar psicológico durante el desarrollo de las actividades físicas?			
Desarrollo Cognitivo	Atención y Concentración	13. ¿El estudiante mantiene la atención y la concentración durante las actividades físicas?	
		14. ¿Se observan distracciones frecuentes o falta de atención durante las actividades físicas?	

	Incremento en la Función Ejecutiva	15. ¿El estudiante demuestra habilidades para planificar y organizar sus movimientos durante las actividades físicas?	
		16. ¿Se observan dificultades en el seguimiento de instrucciones o la ejecución de tareas físicas específicas?	
	Potenciación de la Memoria	17. ¿El estudiante recuerda las reglas y los objetivos de los juegos o actividades físicas realizadas?	
		18. ¿Se observan dificultades en recordar las instrucciones o el desarrollo de las actividades físicas?	
Participación Social	Fortalecimiento de Habilidades Sociales	19. ¿El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros durante las actividades físicas?	
		20. ¿Se observan conflictos o dificultades en la comunicación con otros estudiantes durante las actividades físicas?	
	Calidad de Vida Social	21. ¿El estudiante disfruta de la interacción social y la colaboración con sus compañeros durante las actividades físicas?	
		22. ¿Se observan signos de aislamiento o falta de integración social durante las actividades físicas?	
	Fomento del Trabajo en Equipo y la Cooperación	23. ¿El estudiante participa activamente en actividades que requieren trabajar en equipo o colaborar con otros?	
		24. ¿Se observan dificultades en la colaboración o la participación en actividades grupales durante las actividades físicas?	

Nota: Este formulario de observación es confidencial y solo debe utilizarse con fines de evaluación educativa. Los resultados obtenidos deben ser utilizados para mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Ficha de Observación: Rendimiento Académico en Estudiantes de 5to de Primaria

Docente Observador: _____

Fecha de Observación: _____

Mala	Regular	Buena
0	1	2

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Rpta.
Factores Psicosociales	Motivación Intrínseca	1. ¿El estudiante muestra entusiasmo y curiosidad por aprender durante las clases?	
		2. ¿Se observa una actitud positiva hacia las tareas escolares y el proceso de aprendizaje?	
	Resiliencia Académica	3. ¿El estudiante enfrenta los desafíos académicos con determinación y perseverancia?	
		4. ¿Se observan signos de recuperación rápida frente a los errores o dificultades en el aprendizaje?	
Estilos de Aprendizaje	Aprendizaje Activo	5. ¿El estudiante participa activamente en actividades de clase, como responder preguntas, hacer preguntas y compartir ideas?	
		6. ¿Se observa una preferencia por actividades que impliquen la experimentación práctica o la resolución de problemas?	
	Adaptación al Estilo de Enseñanza	7. ¿El estudiante se adapta fácilmente a diferentes métodos de enseñanza utilizados por el docente?	
		8. ¿Se observan dificultades en seguir instrucciones o comprender conceptos cuando se utiliza un enfoque de enseñanza específico?	
Ambiente Educativo	Calidad de la Relación Profesor-Estudiante	9. ¿El estudiante interactúa de manera positiva y respetuosa con el docente?	
		10. ¿Se observa una comunicación abierta y constructiva entre el docente y el estudiante?	
	Disponibilidad de Recursos Educativos	11. ¿El estudiante tiene acceso a los materiales y recursos necesarios para realizar las tareas escolares?	
		12. ¿Se observan dificultades relacionadas con la falta de recursos educativos, como libros de texto, materiales de estudio o tecnología?	

Nota: Este formulario de observación es confidencial y solo debe utilizarse con fines de evaluación educativa. Los resultados obtenidos deben ser utilizados para mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

Anexo: Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

Experto 1

Ficha de validación de contenido para el instrumento 1

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo

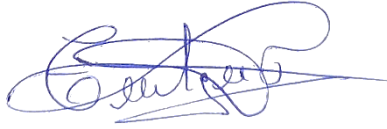
Matriz de validación de la Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: Ávila et al. (2018) manifiestan que la actividad física engloba todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que generan un gasto calórico superior al estado de reposo. Puede ser dirigida, brinda satisfacción y está estrechamente vinculada a la salud física y mental.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Salud Física	Aptitud Cardiovascular	1. ¿El estudiante participa activamente en actividades que promueven el aumento de la frecuencia cardíaca, como correr, saltar o jugar deportes vigorosos?	1	1	1	1	
		2. ¿El estudiante muestra signos de fatiga excesiva o falta de resistencia durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Peso Corporal Saludable	3. ¿El estudiante muestra un peso corporal acorde a su estatura y edad?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan hábitos alimenticios saludables o indicadores de posibles problemas de peso corporal?	1	1	1	1	
	Salud Ósea y Muscular	5. ¿El estudiante participa en actividades que promueven la fuerza muscular y el desarrollo óseo, como juegos que impliquen levantar peso o ejercicios de fortalecimiento?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observan signos de debilidad muscular o falta de participación en actividades que requieran esfuerzo físico?	1	1	1	1	
Bienestar Mental	Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión	7. ¿El estudiante muestra signos de estrés o ansiedad durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan cambios en el estado de ánimo del estudiante después de participar en actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad del Sueño	9. ¿El estudiante informa dormir bien y despertarse descansado por las mañanas?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observan signos de somnolencia o fatiga durante el	1	1	1	1	

		día que puedan indicar problemas de calidad del sueño?					
	Bienestar Psicológico General	11. ¿El estudiante muestra una actitud positiva y entusiasta hacia las actividades físicas?	1	1	1	1	
		12. ¿Se observan signos de estrés o malestar psicológico durante el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Desarrollo Cognitivo	Atención y Concentración	13. ¿El estudiante mantiene la atención y la concentración durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		14. ¿Se observan distracciones frecuentes o falta de atención durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Incremento en la Función Ejecutiva	15. ¿El estudiante demuestra habilidades para planificar y organizar sus movimientos durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		16. ¿Se observan dificultades en el seguimiento de instrucciones o la ejecución de tareas físicas específicas?	1	1	1	1	
	Potenciación de la Memoria	17. ¿El estudiante recuerda las reglas y los objetivos de los juegos o actividades físicas realizadas?	1	1	1	1	
		18. ¿Se observan dificultades en recordar las instrucciones o el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Participación Social	Fortalecimiento de Habilidades Sociales	19. ¿El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		20. ¿Se observan conflictos o dificultades en la comunicación con otros estudiantes durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad de Vida Social	21. ¿El estudiante disfruta de la interacción social y la colaboración con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		22. ¿Se observan signos de aislamiento o falta de integración social durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Fomento del Trabajo en Equipo y la Cooperación	23. ¿El estudiante participa activamente en actividades que requieren trabajar en equipo o colaborar con otros?	1	1	1	1	
		24. ¿Se observan dificultades en la colaboración o la participación en actividades grupales durante las actividades físicas?	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria
Objetivo del instrumento	Medir la actividad Física en un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	Nikar Tatiana Aguirre Gonzáles
Documento de identidad	DNI 17619072
Años de experiencia en el área	mas de 5 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Doctora en Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E Augusto B. Leguia – Olmos
Cargo	Sub Directora
Número telefónico	
Firma	
Fecha	08/05/2024

Apto para su aplicación

Ficha de validación de contenido para el instrumento 2

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo

Matriz de validación de la Ficha de Observación: Rendimiento Académico en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: El rendimiento académico como es el caso de Biggs (2012) conceptualiza el rendimiento académico como el resultado observable de la interacción compleja entre las estrategias de enseñanza y el nivel de comprensión y aplicación de los estudiantes.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Factores Psicosociales Estilos de Aprendizaje	Motivación Intrínseca	1. ¿El estudiante muestra entusiasmo y curiosidad por aprender durante las clases?	1	1	1	1	
		2. ¿Se observa una actitud positiva hacia las tareas escolares y el proceso de aprendizaje?	1	1	1	1	
	Resiliencia Académica	3. ¿El estudiante enfrenta los desafíos académicos con determinación y perseverancia?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan signos de recuperación rápida frente a los errores o dificultades en el aprendizaje?	1	1	1	1	
	Aprendizaje Activo	5. ¿El estudiante participa activamente en actividades de clase, como responder preguntas, hacer preguntas y compartir ideas?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observa una preferencia por actividades que impliquen la experimentación práctica o la resolución de problemas?	1	1	1	1	
Ambiente Educativo	Adaptación al Estilo de Enseñanza	7. ¿El estudiante se adapta fácilmente a diferentes métodos de enseñanza utilizados por el docente?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan dificultades en seguir instrucciones o comprender conceptos cuando se utiliza un enfoque de enseñanza específico?	1	1	1	1	
	Calidad de la Relación Profesor-Estudiante	9. ¿El estudiante interactúa de manera positiva y respetuosa con el docente?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observa una comunicación abierta y constructiva entre el docente y el estudiante?	1	1	1	1	
	Disponibilidad de Recursos Educativos	11. ¿El estudiante tiene acceso a los materiales y recursos necesarios para realizar las tareas escolares?	1	1	1	1	

	12. ¿Se observan dificultades relacionadas con la falta de recursos educativos, como libros de texto, materiales de estudio o tecnología?	1	1	1	1	
--	---	---	---	---	---	--

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Rendimiento Académico en estudiantes de 5to de primaria
Objetivo del instrumento	Medir el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	Nikar Tatiana Aguirre Gonzáles
Documento de identidad	DNI 17619072
Años de experiencia en el área	mas de 5 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Doctora en Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E Augusto B. Leguia – Olmos
Cargo	Sub Directora
Número telefónico	
Firma	
Fecha	08/05/2024

Apto para su aplicación

Experto 2

Ficha de validación de contenido para el instrumento 1

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo


Matriz de validación de la Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: Ávila et al. (2018) manifiestan que la actividad física engloba todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que generan un gasto calórico superior al estado de reposo. Puede ser dirigida, brinda satisfacción y está estrechamente vinculada a la salud física y mental.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Salud Física	Aptitud Cardiovascular	1. ¿El estudiante participa activamente en actividades que promueven el aumento de la frecuencia cardíaca, como correr, saltar o jugar deportes vigorosos?	1	1	1	1	
		2. ¿El estudiante muestra signos de fatiga excesiva o falta de resistencia durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Peso Corporal Saludable	3. ¿El estudiante muestra un peso corporal acorde a su estatura y edad?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan hábitos alimenticios saludables o indicadores de posibles problemas de peso corporal?	1	1	1	1	
	Salud Ósea y Muscular	5. ¿El estudiante participa en actividades que promueven la fuerza muscular y el desarrollo óseo, como juegos que impliquen levantar peso o ejercicios de fortalecimiento?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observan signos de debilidad muscular o falta de participación en actividades que requieran esfuerzo físico?	1	1	1	1	
Bienestar Mental	Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión	7. ¿El estudiante muestra signos de estrés o ansiedad durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan cambios en el estado de ánimo del estudiante después de participar en actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad del Sueño	9. ¿El estudiante informa dormir bien y despertarse descansado por las mañanas?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observan signos de somnolencia o fatiga durante el	1	1	1	1	

		día que puedan indicar problemas de calidad del sueño?					
	Bienestar Psicológico General	11. ¿El estudiante muestra una actitud positiva y entusiasta hacia las actividades físicas?	1	1	1	1	
		12. ¿Se observan signos de estrés o malestar psicológico durante el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Desarrollo Cognitivo	Atención y Concentración	13. ¿El estudiante mantiene la atención y la concentración durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		14. ¿Se observan distracciones frecuentes o falta de atención durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Incremento en la Función Ejecutiva	15. ¿El estudiante demuestra habilidades para planificar y organizar sus movimientos durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		16. ¿Se observan dificultades en el seguimiento de instrucciones o la ejecución de tareas físicas específicas?	1	1	1	1	
	Potenciación de la Memoria	17. ¿El estudiante recuerda las reglas y los objetivos de los juegos o actividades físicas realizadas?	1	1	1	1	
		18. ¿Se observan dificultades en recordar las instrucciones o el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Participación Social	Fortalecimiento de Habilidades Sociales	19. ¿El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		20. ¿Se observan conflictos o dificultades en la comunicación con otros estudiantes durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad de Vida Social	21. ¿El estudiante disfruta de la interacción social y la colaboración con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		22. ¿Se observan signos de aislamiento o falta de integración social durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Fomento del Trabajo en Equipo y la Cooperación	23. ¿El estudiante participa activamente en actividades que requieren trabajar en equipo o colaborar con otros?	1	1	1	1	
		24. ¿Se observan dificultades en la colaboración o la participación en actividades grupales durante las actividades físicas?	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria
Objetivo del instrumento	Medir la actividad Física en un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	Evelyn Janneth Zuloeta Zuloeta
Documento de identidad	DNI 41054615
Años de experiencia en el área	18 años
Máximo Grado Académico	Doctora en Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E.I 165 "Angel", Pomalca
Cargo	Directora
Número telefónico	Cel: 949570072
Firma	
Fecha	07/05/2024

Apto para su aplicación

Ficha de validación de contenido para el instrumento 2

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo


Matriz de validación de la Ficha de Observación: Rendimiento Académico en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: El rendimiento académico como es el caso de Biggs (2012) conceptualiza el rendimiento académico como el resultado observable de la interacción compleja entre las estrategias de enseñanza y el nivel de comprensión y aplicación de los estudiantes.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Factores Psicosociales Estilos de Aprendizaje	Motivación Intrínseca	1. ¿El estudiante muestra entusiasmo y curiosidad por aprender durante las clases?	1	1	1	1	
		2. ¿Se observa una actitud positiva hacia las tareas escolares y el proceso de aprendizaje?	1	1	1	1	
	Resiliencia Académica	3. ¿El estudiante enfrenta los desafíos académicos con determinación y perseverancia?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan signos de recuperación rápida frente a los errores o dificultades en el aprendizaje?	1	1	1	1	
	Aprendizaje Activo	5. ¿El estudiante participa activamente en actividades de clase, como responder preguntas, hacer preguntas y compartir ideas?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observa una preferencia por actividades que impliquen la experimentación práctica o la resolución de problemas?	1	1	1	1	
Ambiente Educativo	Adaptación al Estilo de Enseñanza	7. ¿El estudiante se adapta fácilmente a diferentes métodos de enseñanza utilizados por el docente?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan dificultades en seguir instrucciones o comprender conceptos cuando se utiliza un enfoque de enseñanza específico?	1	1	1	1	
	Calidad de la Relación Profesor-Estudiante	9. ¿El estudiante interactúa de manera positiva y respetuosa con el docente?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observa una comunicación abierta y constructiva entre el docente y el estudiante?	1	1	1	1	
	Disponibilidad de Recursos Educativos	11. ¿El estudiante tiene acceso a los materiales y recursos necesarios para realizar las tareas escolares?	1	1	1	1	

	12. ¿Se observan dificultades relacionadas con la falta de recursos educativos, como libros de texto, materiales de estudio o tecnología?	1	1	1	1	
--	---	---	---	---	---	--

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Rendimiento Académico en estudiantes de 5to de primaria
Objetivo del instrumento	Medir el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	Evelyn Janneth Zuloeta Zuloeta
Documento de identidad	DNI 41054615
Años de experiencia en el área	18 años
Máximo Grado Académico	Doctora en Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E.I 165 "Angel", Pomalca
Cargo	Directora
Número telefónico	Cel: 949570072
Firma	
Fecha	07/05/2024

Apto para su aplicación

Experto 3

Ficha de validación de contenido para el instrumento 1

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo


Matriz de validación de la Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: Ávila et al. (2018) manifiestan que la actividad física engloba todas las acciones psicomotrices y socio-motrices que generan un gasto calórico superior al estado de reposo. Puede ser dirigida, brinda satisfacción y está estrechamente vinculada a la salud física y mental.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Salud Física	Aptitud Cardiovascular	1. ¿El estudiante participa activamente en actividades que promueven el aumento de la frecuencia cardíaca, como correr, saltar o jugar deportes vigorosos?	1	1	1	1	
		2. ¿El estudiante muestra signos de fatiga excesiva o falta de resistencia durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Peso Corporal Saludable	3. ¿El estudiante muestra un peso corporal acorde a su estatura y edad?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan hábitos alimenticios saludables o indicadores de posibles problemas de peso corporal?	1	1	1	1	
	Salud Ósea y Muscular	5. ¿El estudiante participa en actividades que promueven la fuerza muscular y el desarrollo óseo, como juegos que impliquen levantar peso o ejercicios de fortalecimiento?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observan signos de debilidad muscular o falta de participación en actividades que requieran esfuerzo físico?	1	1	1	1	
Bienestar Mental	Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión	7. ¿El estudiante muestra signos de estrés o ansiedad durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan cambios en el estado de ánimo del estudiante después de participar en actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad del Sueño	9. ¿El estudiante informa dormir bien y despertarse descansado por las mañanas?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observan signos de somnolencia o fatiga durante el	1	1	1	1	

		día que puedan indicar problemas de calidad del sueño?					
	Bienestar Psicológico General	11. ¿El estudiante muestra una actitud positiva y entusiasta hacia las actividades físicas?	1	1	1	1	
		12. ¿Se observan signos de estrés o malestar psicológico durante el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Desarrollo Cognitivo	Atención y Concentración	13. ¿El estudiante mantiene la atención y la concentración durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		14. ¿Se observan distracciones frecuentes o falta de atención durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Incremento en la Función Ejecutiva	15. ¿El estudiante demuestra habilidades para planificar y organizar sus movimientos durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		16. ¿Se observan dificultades en el seguimiento de instrucciones o la ejecución de tareas físicas específicas?	1	1	1	1	
	Potenciación de la Memoria	17. ¿El estudiante recuerda las reglas y los objetivos de los juegos o actividades físicas realizadas?	1	1	1	1	
		18. ¿Se observan dificultades en recordar las instrucciones o el desarrollo de las actividades físicas?	1	1	1	1	
Participación Social	Fortalecimiento de Habilidades Sociales	19. ¿El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		20. ¿Se observan conflictos o dificultades en la comunicación con otros estudiantes durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Calidad de Vida Social	21. ¿El estudiante disfruta de la interacción social y la colaboración con sus compañeros durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
		22. ¿Se observan signos de aislamiento o falta de integración social durante las actividades físicas?	1	1	1	1	
	Fomento del Trabajo en Equipo y la Cooperación	23. ¿El estudiante participa activamente en actividades que requieren trabajar en equipo o colaborar con otros?	1	1	1	1	
		24. ¿Se observan dificultades en la colaboración o la participación en actividades grupales durante las actividades físicas?	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria
Objetivo del instrumento	Medir la actividad Física en un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	RODOLFO IDROGO CUBAS
Documento de identidad	16671229
Años de experiencia en el área	30 AÑOS
Máximo Grado Académico	DOCTOR EN EDUCACIÓN
Nacionalidad	PERUANA
Institución	IESPP SCJ
Cargo	JEFE DE UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN
Número telefónico	982182752
Firma	
Fecha	09/05/2024

Apto para su aplicación

Ficha de validación de contenido para el instrumento 2

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **“Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución Educativa en Olmos”** Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes.

Los criterios de validación de contenido son:

CRITERIOS	DETALLE	CALIFICACIÓN
Suficiencia	La pregunta pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Claridad	La pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Coherencia	La pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: De acuerdo 0: En desacuerdo
Relevancia	La pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: De acuerdo 0: En desacuerdo


Matriz de validación de la Ficha de Observación: Rendimiento Académico en Estudiantes de 5to de Primaria

Definición de la variable: El rendimiento académico como es el caso de Biggs (2012) conceptualiza el rendimiento académico como el resultado observable de la interacción compleja entre las estrategias de enseñanza y el nivel de comprensión y aplicación de los estudiantes.

Dimensión	Indicador	Preguntas del cuestionario	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Factores Psicosociales Estilos de Aprendizaje	Motivación Intrínseca	1. ¿El estudiante muestra entusiasmo y curiosidad por aprender durante las clases?	1	1	1	1	
		2. ¿Se observa una actitud positiva hacia las tareas escolares y el proceso de aprendizaje?	1	1	1	1	
	Resiliencia Académica	3. ¿El estudiante enfrenta los desafíos académicos con determinación y perseverancia?	1	1	1	1	
		4. ¿Se observan signos de recuperación rápida frente a los errores o dificultades en el aprendizaje?	1	1	1	1	
	Aprendizaje Activo	5. ¿El estudiante participa activamente en actividades de clase, como responder preguntas, hacer preguntas y compartir ideas?	1	1	1	1	
		6. ¿Se observa una preferencia por actividades que impliquen la experimentación práctica o la resolución de problemas?	1	1	1	1	
Ambiente Educativo	Adaptación al Estilo de Enseñanza	7. ¿El estudiante se adapta fácilmente a diferentes métodos de enseñanza utilizados por el docente?	1	1	1	1	
		8. ¿Se observan dificultades en seguir instrucciones o comprender conceptos cuando se utiliza un enfoque de enseñanza específico?	1	1	1	1	
	Calidad de la Relación Profesor-Estudiante	9. ¿El estudiante interactúa de manera positiva y respetuosa con el docente?	1	1	1	1	
		10. ¿Se observa una comunicación abierta y constructiva entre el docente y el estudiante?	1	1	1	1	
	Disponibilidad de Recursos Educativos	11. ¿El estudiante tiene acceso a los materiales y recursos necesarios para realizar las tareas escolares?	1	1	1	1	

	12. ¿Se observan dificultades relacionadas con la falta de recursos educativos, como libros de texto, materiales de estudio o tecnología?	1	1	1	1	
--	---	---	---	---	---	--

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Ficha de Observación: Rendimiento Académico en estudiantes de 5to de primaria
Objetivo del instrumento	Medir el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de 5to de primaria
Nombres y apellidos del experto	RODOLFO IDROGO CUBAS
Documento de identidad	16671229
Años de experiencia en el área	30 AÑOS
Máximo Grado Académico	DOCTOR EN EDUCACIÓN
Nacionalidad	PERUANA
Institución	IESPP SCJ
Cargo	JEFE DE UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN
Número telefónico	982182752
Firma	
Fecha	09/05/2024

Apto para su aplicación

Anexo: Resultados del análisis de consistencia

Ficha de Observación: Actividad Física en Estudiantes de 5to de Primaria

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,902	24

Estadísticas de total de elemento

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	96.4567	625.632	0.812	0.899
Ítem 2	73.6657	366.217	0.934	0.890
Ítem 3	104.9761	737.622	0.696	0.900
Ítem 4	104.8955	734.064	0.718	0.898
Ítem 5	101.997	694.841	0.776	0.897
Ítem 6	102.1493	716.696	0.710	0.898
Ítem 7	102.0567	676.143	0.789	0.896
Ítem 8	107.7075	775.453	0.622	0.901
Ítem 9	96.5567	625.732	0.812	0.900
Ítem 10	73.7657	366.317	0.934	0.890
Ítem 11	104.9761	737.622	0.696	0.900
Ítem 12	104.8955	734.064	0.718	0.898
Ítem 13	101.997	694.841	0.776	0.897
Ítem 14	102.1493	716.696	0.710	0.898
Ítem 15	102.0567	676.143	0.789	0.896
Ítem 16	107.7075	775.453	0.622	0.901
Ítem 17	96.5567	625.732	0.812	0.900
Ítem 18	73.7657	366.317	0.934	0.890
Ítem 19	104.9761	737.622	0.696	0.900
Ítem 20	104.8955	734.064	0.718	0.898
Ítem 21	101.997	694.841	0.776	0.897
Ítem 22	102.1493	716.696	0.710	0.898
Ítem 23	102.0567	676.143	0.789	0.896
Ítem 24	107.7075	775.453	0.622	0.901

Los ítems del cuestionario son adecuados para ser aplicados

**Ficha de Observación: Rendimiento Académico en Estudiantes de 5to de
Primaria**

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,881	12

Estadísticas de total de los elementos

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	95.4567	615.632	0.799	0.870
Ítem 2	72.6657	356.217	0.921	0.881
Ítem 3	103.9761	727.622	0.685	0.876
Ítem 4	103.8955	724.064	0.707	0.875
Ítem 5	100.997	684.841	0.766	0.865
Ítem 6	101.1493	706.696	0.698	0.872
Ítem 7	101.0567	666.143	0.778	0.862
Ítem 8	106.7075	765.453	0.611	0.885
Ítem 9	95.5567	615.732	0.801	0.871
Ítem 10	72.7657	356.317	0.922	0.882
Ítem 11	104.0761	727.722	0.686	0.877
Ítem 12	103.9955	724.164	0.708	0.876

Los ítems del cuestionario son adecuados para ser aplicados

