



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

**Programa de Actividades Físicas Deportivas para mejorar el
Rendimiento Académico en los estudiantes de Química,
Universidad de Guayaquil, Ecuador, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Doctor en Educación**

AUTOR:

Quimba Verdesoto, Fausto Antonio (ORCID: 0000-0002-2345-9805)

ASESOR:

Dr. Jurado Fernández, Cristian (ORCID: 0000-0001-9464-8999)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

PIURA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo está dedicado principalmente a Dios, por ser el inspirador y concederme sus bendiciones para culminar este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A la memoria de mi Madre Clemencia Verdesoto Álcivar, a mi Madrina Leonor Tolosano Vera quiénes me animaron en este campo de estudio.

A mi familia, Esposa, Hijos y Nieta por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida, aportando a mi formación tanto profesional y como ser humano.

Fausto Antonio

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa Universidad y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo.

De manera especial a mi tutor de tesis, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

El autor

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen	vi
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	22
3.3. Población, muestra y muestreo	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5. Procedimientos	25
3.6. Método de análisis de datos	26
3.7. Aspectos éticos	26
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	46
VIII. PROPUESTA	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	60

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Resultados del criterio de juicio de expertos	25
Tabla 2. Confiabilidad de la actividad física	26
Tabla 3. Resultados de la variable Actividades Físicas Deportivas	27
Tabla 4. Resultados de la dimensión Prolongar Esfuerzos – Resistencia	28
Tabla 5. Resultados de la dimensión Acciones motrices – Velocidad	29
Tabla 6. Resultados de la dimensión Movimientos amplios – Flexibilidad	30
Tabla 7. Resultados de la dimensión Vencer o controlar resistencias – Fuerza	31
Tabla 8. Resultados del Rendimiento Académico	32
Tabla 9. Resultados de la prueba de normalidad de Shapiro – Wilks	34
Tabla 10. Correlación entre las ambas variables: Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico.	35

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Resultados de la variable Actividades Físicas Deportivas.	27
Figura 2. Resultados de la dimensión Prolongar Esfuerzos – Resistencia	28
Figura 3. Resultados de la dimensión Acciones motrices – Velocidad	29
Figura 4. Resultados de la dimensión Movimientos amplios – Flexibilidad	30
Figura 5. Resultados de la dimensión Vencer o controlar resistencias – Fuerza	31
Figura 6. Resultados del Rendimiento Académico	32

RESUMEN

La presente investigación titulada: “Programa de Actividades Físicas Deportivas para mejorar el Rendimiento Académico en los estudiantes de Química, Universidad de Guayaquil, Ecuador, 2020”; es una investigación de tipo descriptivo – propositivo; cuyo objetivo se centra en: proponer un programa de actividades físicas deportivas con la finalidad de mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Química, de la Universidad de Guayaquil, república del Ecuador, 2020; el diseño de la investigación es el denominado no experimental de tipos transversal, por la forma como se ha procedido en recoger los datos; la muestra con la cual se trabajó son estudiantes que se encuentran matriculados en la asignatura de Actividades Físico Deportivas I; de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología. Se hizo uso de la estadística descriptiva; así como también se procedió en analizar la confiabilidad de los instrumentos aplicados por medio del alfa de Crombach; resultado satisfactorio el índice alcanzado; así mismo se hizo uso del criterio de jueces de expertos cuyo resultado en promedio fue la categoría de aceptable. La investigación en sus conclusiones determina que las actividades físico deportivas; presenta un porcentaje medio en un 40,48%; así mismo el intervalo alto esta dado en un 35,71% y el bajo alberga al 23,81% restante de los estudiantes; con respecto al rendimiento académico; nos muestra que los estudiantes se encuentran calificados dentro de un intervalo de “Excelente”; en un 76,19%; “Muy Bueno” en un 16.67%; el “Regular” 4,76%; y el resultado de “Insuficiente” en un 2,38%

Palabras Claves: Actividades físico deportivas y rendimiento académico

ABSTRACT

The present investigation titled: "Program of Sports Physical Activities to improve Academic Performance in Chemistry students, University of Guayaquil, Ecuador, 2020"; It is a descriptive - purposeful investigation; whose objective is focused on: proposing a program of sports physical activities in order to improve academic performance in students of the Faculty of Chemistry, of the University of Guayaquil, Republic of Ecuador, 2020; The research design is the so-called non-experimental of cross-sectional types, due to the way in which the data has been collected; The sample with which we worked are students who are enrolled in the subject of Physical Sports Activities I; of the Pedagogy of Experimental Sciences of Chemistry and Biology career. Descriptive statistics were used; As well as the reliability of the applied instruments was analyzed by means of Crombach's alpha; satisfactory result the index achieved; Likewise, the criterion of expert judges was used, whose average result was the acceptable category. The research in its conclusions determines that physical sports activities; presents an average percentage of 40.48%; Likewise, the high interval is given in 35.71% and the low one houses the remaining 23.81% of the students; regarding academic performance; it shows us that students are rated within an "Excellent" range; by 76.19%; "Very Good" by 16.67%; the "Regular" 4.76%; and the result of "Insufficient" in 2.38%

Keywords: Physical sports activities and academic performance

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) presenta graves problemas; ya que los niños y jóvenes entre las edades de cinco y diecisiete años; deben de realizar un mayor tiempo de acciones físicas, se recomienda una cantidad mínima de sesenta minutos, catalogando dichas actividades entre moderadas y vigorosas. Los problemas que se han ocasionado en el mundo a raíz de la pandemia en lo que va del COVID – 19; han contribuido a dar una mayor magnitud al problema; debido a su alta transmisibilidad.

La Organización Mundial de la Salud; desde hace ya tiempo atrás informaba que más del 60% de la población mundial; no realizan actividades físicas que favorezcan la conservación de la salud; la razón se debe al incremento paulatino de comportamientos sedentarios debido a las actividades académicas, laborales y domésticas; lo cual podría evitarse si la población es consciente de la importancia de poder desarrollar actividades de esfuerzo físico; así mismo esta organización manifiesta; que la actividad física en los jóvenes universitarios, está disminuyendo; debido a que no realizan la suficiente cantidad de práctica actividad física; a pesar de contar con las instalaciones adecuadas para poder desarrollar dichas actividades. Este informe supone que los jóvenes universitarios no desarrollan prioritariamente actividades físico – deportivas; muy a pesar de ser conocedores del tema y contar con las instalaciones en las universidades

Bajo este contexto Frago (2019); considera que es necesario que las personas en general conozcan y aprendan respecto a la necesidad del movimiento físico para el desarrollo de la vitalidad; esta situación genera también un impacto muy positivo en el rendimiento académico; ya que funciona como un canal para poder limpiar la carga emocional; mejorando y fortaleciendo las habilidades.

Con el transcurrir del tiempo los servicios educativos han incorporado dentro de su accionar y desarrollo actividades laborales de tipo físico; cuya aplicación también está circunscrita a una calificación vinculada a la denominada educación física; la cual busca propiciar el desarrollo integral de los estudiantes, aplicando el principio “mente sana en cuerpo sano”; sin embargo, como ya hemos señalado la actividad física debe ser practicada en no menos de sesenta minutos durante el día. No

obstante, en la práctica las actividades que se priorizan en los centros educativos en general son las actividades académicas dejando de lado las de esfuerzo físico.

Lange y Vio (2016) afirman que las universidades en general deben de desarrollar guías para propiciar el desarrollo de las llamadas Universidades Saludables; en las se prioriza también la actividad física como parte de la formación; tal como la experiencia que desarrollaron en la Universidad Católica de Chile; por lo cual es necesario que los estudiantes deban de generar actividades deportivas y no permanecer inactivos; priorizando únicamente el aspecto o formación académica.

Desarrollar actividades de esfuerzo físico libera el estrés; logrando por ello mejorar las actividades de enseñanza – aprendizaje; tal como señala Drevillon (2015). Por ello la educación debe ser integral por ello se debe de educar también la motricidad, ya el desarrollo y ejecución de actividades físicas, generan beneficio en la calidad de vida, potenciando la salud y mejorando el rendimiento académico. Kirkendall (2016) señala que existe relación positiva entre el éxito deportivo y el rendimiento académico; sin embargo, también manifiesta que no existe relación entre el desarrollo motriz y la capacidad intelectual.

La práctica deportiva es una actividad compleja que requiere una preparación previa de la persona; en dicha práctica se aplican principios y reglas; para poder desarrollar un objetivo, que apunten al logro del desarrollo deportivo; para ello se debe de hacer uso de procedimientos y métodos que apunten al desarrollo de actividades deportivas; las cuales pueden ser individuales o colectivas, incluyendo el desarrollo de actividades significativas; cabe señalar que la educación física ha evolucionado adecuándose a los sistemas educativos y formando parte del plan académico, incluyendo el desarrollo de competencias. Cabe señalar que la enseñanza del deporte promueve la ejecución de las denominadas habilidades motrices esenciales y también específicas; así como también el uso de ciertas capacidades implicativas como resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad; buscando como ya se ha mencionado la preparación integral de la persona.

Debido a esta situación descrita el problema de investigación a desarrollar se centra en la siguiente pregunta: ¿Cuál es el diseño que tendrá la propuesta de un programa de actividades físicas deportivas para mejorar el rendimiento académico en los

estudiantes de la Facultad de Química, de la Universidad de Guayaquil, república del Ecuador, 2020?

La importancia de este estudio prioriza que la actividad física deportiva aporta esencialmente a la conservación y desarrollo del bien estado de salud física y mental, influyendo de forma muy positiva en el estado emocional y anímico de las personas; lo cual a su vez redundará en el rendimiento académico; por tanto desarrollar actividades que impliquen el desarrollo físico de forma regular, constituye una necesidad vital; lo cual conducirá a la vez a un bienestar mayor; tal como señala Casterad, (2016), por ello está comprobado científicamente que el desarrollo de actividades deportivas contribuyen a disminuir la fatiga, tener una mente más aliviada y equilibrada en las horas de estudio; poder retener una mayor cantidad de información. Esto último es consecuencia de que gracias a las actividades deportivas las personas expulsan el estrés, logrando despejar la mente.

Lange (2016) afirma de acuerdo a las investigaciones realizadas que los estudiantes universitarios a medida que avanzan en los estudios profesionales, generan sedentarismo; por ello es esencial enfatizar el desarrollo de actividades físicas de forma cotidiana, que se sumen a la formación profesional; ya que dicha condición permitirá contar con personas saludables y sobre todo disminuir el estrés; cuyo efecto se evidencia en un mejor desempeño cotidiano de la vida estudiantil y también laboral y profesional

Desde una perspectiva teórica, el presente estudio permitirá hacer uso de diferentes enfoques y conceptos teóricos que se encuentran vinculados a la variable en estudio, contribuyendo a un mayor conocimiento, así como también mejorando los saberes que fortalecerán los ya existentes; la construcción de esta investigación permitirá arribar a conclusiones útiles y a que se sigan desarrollando estudios que se encuentren relacionados a la práctica deportiva y el rendimiento académico.

El presente estudio presenta también una justificación práctica, ya que se contribuye a la solución de forma inmediata en aspectos relacionados al bienestar de la salud y el rendimiento académico; situación que también contempla propiciar un mejor aprendizaje de los estudiantes universitarios. Así mismo desde un punto

de vista pedagógico la investigación beneficia al proceso educativo debido a que los estudiantes serán los beneficiarios de la experiencia curricular, con especial énfasis en la práctica deportiva y por ende en el rendimiento académico. La Universidad de Guayaquil en la república de Ecuador busca siempre la innovación en favor del estudiante; por ende, la preocupación para dotar al estudiante de mejores condiciones académicas y una experiencia de esta naturaleza ayuda en el desarrollo de la salud de los mismos.

Por último el estudio se justifica, debido al hecho de que el deporte y la actividad física en beneficio de la salud está ampliamente demostrada; el deporte favorece el desarrollo de la salud; ayuda a eliminar el estrés como ya se ha señalado; evidencia el desarrollo de mejoramiento en los procesos educativos, con especial atención en el aprendizaje; esta experiencia supone una contribución innovadora para la universidad ya que es la primera vez que se aborda el tema desde la perspectiva de la presente investigación.

La hipótesis de la investigación se centra en poder demostrar que la propuesta de un programa de actividades físicas deportivas puede mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Química, de la Universidad de Guayaquil, república del Ecuador, 2020.

El objetivo general del estudio se centra el proponer un programa de actividades físicas deportivas con la finalidad de mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Química, de la Universidad de Guayaquil, república del Ecuador, 2020. Así mismo los objetivos específicos se centran en identificar las características que presentan los estudiantes universitarios respecto a las actividades físicas deportivas que realizan en el día a día; por otra parte, se diseñara un programa que haga uso de actividades físicas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes universitarios; por último, se pretende validar la propuesta por medio de conocedores del proceso educativo universitario.

II. MARCO TEÓRICO

Compojo (2018), realizó un estudio con las variables actividad física y rendimiento académico en estudiante de educación básica regular; resaltando que existe correlación significativa entre ambas variables; señala que el desarrollo de actividades físicas deportivas favorecen el aprendizaje en estudiantes y por ende, el rendimiento académico; siendo el estudio correlacional nos muestra el análisis de cada dimensión considerada, tales como la resistencia física, la motivación, y por último la nutrición; las cuales afectan de manera directa el aprendizaje, incidiendo en el rendimiento académico.

Valencia (2018); analizo también en su estudio la actividad física y el rendimiento académico, investigación realizada en la Pontificia Universidad Católica de Ecuador, a estudiantes del sexto y séptimo semestre; destacándose como resultado que la inactividad va en aumento y que la actividad física es calificada como moderada en un 55%; sólo presentando una actividad física vigorosa en un 20%; por otra parte no se presenta correlación con el rendimiento académico; ya que dicha condición depende de otros factores externos; sin embargo menciona que la actividad física si puede influir en el rendimiento, en sentido que ayuda a eliminar el estrés producto de la carga académica.

Arbos (2017) basa su investigación en un modelo salutogénico; este enfoque promueve el uso de las actividades físicas para favorecer el desarrollo de la salud, promoviendo los estilos de vida saludables, por ello manifiesta que las actividades deportivas que se desarrollen en la universidad constituyen un buen predictor, del nivel de dedicación al deporte en la vida adulta. El estudio también tiene en cuenta las características sociodemográficas como el estado de salud, los estilos y la calidad de vida. Los resultados de la investigación muestran que existe asociación entre el sentido de coherencia y el desarrollo de actitudes hacia las actividades físicas; disminuyendo el estrés académico.

Cjuno (2017), en su estudio sobre las actividades deportivas y la estilos de vida saludable; aplicados a los estudiantes de la Universidad Nacional del Cuzco (Perú); en el cual nos muestra como resultados que sólo un 35% de los estudiantes realizan actividades deportivas de forma regular; logrando un aprendizaje medianamente

significativo; así mismo la mayor incidencia se da en la práctica de deportes colectivos y sólo un 23% en deportes individuales; esta situación trae como consecuencia que existe un constante mejoramiento de la calidad y estilos de vida saludable para los estudiantes de la citada universidad. Así mismo los beneficios del desarrollo de estas actividades se evidencian en la autoestima y en la disminución del estrés, condiciones que son sumamente importante que aportan al desarrollo integral del estudiante.

Martínez, (2016) señala que el desarrollo de actividades deportivas y el rendimiento académico tienen repercusiones vitales; ya que un estudiante que desarrolle actividades físicas de forma continua y sistemática mejorará en sus resultados académicos. El estudio que plantea el autor es correlacional, verificando que estrechamente existe grado de correlación entre ambas variables; enfatiza que el desarrollo de la actividad física educativa favorece el desarrollo de las estructurales intelectuales, combatiendo el estrés que surge como consecuencia de recargadas acciones académicas.

Dimas, (2016) realizó un estudio en estudiantes universitarios en la ciudad de Nuevo León (México); en el cual nos describe que la actividad deportiva a nivel del fútbol y el vóley son los más practicados por los estudiantes de la Universidad de Nuevo León; sin embargo en su estudio no encontró ningún tipo de relación significativa; sin embargo, declara que el desarrollo de actividades deportivas, ayudan a despejar la mente, mejorando por ende la atención en clases; así mismo señala que las actividades deportivas son importantes para poder lograr una mejor educación integral en general

Barría y Manrique (2016), señalan en su estudio desarrollado en la Universidad Austral de Chile sobre las variables actividades físico deportivas y rendimiento académico, que existe un gran aporte al ser humano por el desarrollo de las actividades físicas, aunque el tiempo libre es escaso, se debe de priorizar como mínimo unas tres veces a la semana el deporte, de forma individual o colectiva, por ello la universidad debe de proponer talleres que se deben de desarrollar extracurricularmente de forma obligatoria, con la finalidad de desarrollar las actividades físicas deportivas por parte de los estudiantes.

Silva (2016) desarrollo también un estudio en el cual analizaba el desarrollo de actividades deportivas para disminuir el estrés en estudiantes universitarios de la Universidad San Martín de Porras; parte de que hoy en día los estudiantes están expuestos al sedentarismo; las prácticas deportivas han disminuido por múltiples factores, entre los que se destaca el tiempo; debido a estas características el estudiante acumula estrés, el cual puede ser disipado por medio del deporte, lo cual a su vez ayudara a fortalecer la salud y desarrollar mejores hábitos de alimentación. El autor recomienda el desarrollo de práctica deportiva como una condición para mejorar la salud; olvidándose del estrés que se vive en el día a día. El autor también señala que las actividades deportivas se deben de incluir en el plan extracurricular, con la finalidad que se desarrolle, trayendo como consecuencia que los estudiantes universitarios desarrollen sus estudios profesionales de manera saludable y activa.

Caspersen, Powell y Christenson (2005); analizaron la diferencia entre distintos conceptos que son usados de forma equivocada: actividad física; condición física y ejercicio física. La actividad física (AF), se define como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, el cual es el resultado de un sustancial aumento del gasto energético; por otra parte, la condición física es la habilidad para poder desarrollar tareas diarias con predisposición y vigor; exenta de fatiga y con la energía suficiente para poder recrearse de actividades a tiempo libre y poder enfrentar inesperadas situaciones. Por último, el ejercicio físico; es una actividad física de carácter estructurada y planificada con una finalidad específica.

La actividad física constituye un elemento básico para el desarrollo de una vida saludable, dicha condición se encuentra relacionada a un conjunto de beneficios asociados a la salud mental y física; tal como lo manifiesta Pancorbo, (2012). Así mismo el autor por medio de sus estudios demuestra que se presenta una clara evidencia que la actividad física que se desarrolla con secuencialidad y regularidad genera una gran disminución de causas de mortalidad; con especial énfasis en enfermedades de cardiopatías coronarias, así como también la hipertensión arterial y otros. Así mismo se muestra resultados positivos en enfermedades musculares y cardiorrespiratorias generando mejoras en la salud funcional y en aspectos cognitivos.

Muchos autores enfatizan que la actividad física sufre un descenso conforme

avanza la edad; esta situación ocurre desde la adolescencia: la población infantil y adolescente presenta niveles de actividad física muy altos por lo general; sin embargo, tal como se ha mencionado, a partir de esta etapa los niveles empiezan a decrecer, así lo manifiesta Viciano, (2014); debido a que aumenta el tiempo que se dedica a otras actividades que generan una mayor responsabilidad, o en su defecto otras actividades de ocio, con menor capacidad de impacto en la salud.

Muchas instituciones y autores han realizado propuestas y recomendaciones para aumentar y mejorar los niveles de actividad física, que son los pertinentes para favorecer la salud; dichas recomendaciones señalan una cuantificación de la actividad física en base a algunos parámetros como la intensidad y el tiempo en el cual deben de ser realizados. La intensidad nos proporciona una idea del gasto energético que debe de desarrollar la persona por efecto de la actividad física. La unidad de medida es el equivalente metabólico (MET); el cual se define como el gasto energético correspondiente a $3,5 \text{ mL kg}^{-1} \text{ min}^{-1}$; en términos de consumo de oxígeno. Ainsworth (2000) señala los parámetros en promedio para distintos tipos de actividades físicas y gastos metabólicos equivalentes; los cuales se encuentran establecidos entre 0,9 METs (dormir) y 18 METs (correr a un promedio de 10km por hora).

Las METs pueden clasificarse en tres intervalos de intensidad: actividad física ligera que va de 1,5 a 3 METs; incluyen actividades como pasear y la realización de algunas acciones de tipo doméstico, que no demanden mayor esfuerzo; la actividad física moderada que va de 3 a 6 METs; en la cual encontramos acciones como caminar a paso rápido, pasear en bicicleta, natación a ritmo moderado, bailar, realizar actividades de jardinería, etc. Por último, actividades físicas de tipo vigoroso, que va de intervalos mayores de 6 METs; en la cual encontramos acciones como correr, participar en deportes de competencia, desplazamiento de cargas pesadas y otros deportes de alto impacto. (Ainsworth, 2000).

Winkler (2012), considera que las actividades sedentarias se encuentran por debajo de 1,5 METs. Generelo (2011) señala que posible unir actividades de intensidad moderada y vigorosa a la vez; en razón que la actividad física moderada vigorosa, brinda mayores beneficios a la salud; en este punto de vista coinciden estudios de Biddle, Gorely y Stensel, (2014); así mismo los estudios señalan que los

adolescentes asignar en mayor cantidad su tiempo al desarrollo de actividades físicas de impacto ligero.

La actividad física moderada – vigorosa (AFMV); viene siendo estudiada desde hace ya más de 30 años; recomendando los investigadores que esta debe de practicarse en un promedio de veinte minutos, como mínimo durante tres días a la semana; lo cual contribuirá a mantener el buen estado de salud en las personas, tal como lo señala Sallis y Patrick (2000); sin embargo esta aseveración a la luz de los nuevos estudios es insuficiente, pues debe de considerarse un promedio de 60 minutos diarios; este nuevo patrón es aceptado por expertos como Cavill, Biddle y Sallis, (2010) y Martínez, (2011). Otros investigadores del tema como Colley, Janssen y Tremblay (2012) recomiendan realizar un promedio de 12000 pasos al día; lo cual conlleva a una hora de camina correspondientemente.

Edel, (2008) considera que el ser humano desarrolla diversas actividades en el transcurso de su vida, las cuales se enmarcan en el desarrollo de actividades físicas; las cuales no necesariamente deben de desarrollarse bajo una institucionalización; las actividades deportivas que una persona realiza cotidianamente no se encuentran reglamentadas, sino que constituyen parte de la satisfacción de sus necesidades. Por ello la actividad física es catalogada como una acción corporal que se ejecuta por medio del movimiento, de forma general y que posee cierta intencionalidad, que podría catalogarse como no deportiva, terapéutica, recreativa o de utilidad.

Teniendo en cuenta las distintas perspectivas y conceptualizaciones analizadas se puede afirmar que la actividad física, constituye una acción con intencionalidad, que está alineada a un objetivo, en razón de quien la desarrolla; ello exige un gasto energético de quien la desarrolla y debe de realizarse de forma regular. La OMS (2010) afirma que la actividad física está constituida por movimientos corporales, que son producidos por la musculatura esquelética, que conlleva a un gasto de energía; con la finalidad de poder obtener beneficios en la salud y proteger el desarrollo de la vida, favoreciendo el equilibrio calórico, sin embargo, hay que tener en cuenta que para poder obtener resultados en la salud de las personas, se deben de realizar requerimientos distintos y cantidades diferentes de actividades físicas, con la finalidad de poder alcanzar los objetivos trazados.

El desarrollo de la actividad física presente grandes beneficios; ya que hoy en día nos encontramos afectados por las denominadas actividades rutinarias como el estudio, el trabajo, el desplazamiento en vehículos, el aumento de la oferta del ocio sedentario, la automatización de labores, etc.; situaciones que no requieren de esfuerzo o movimiento físico con algo de gasto energético; por ello los estudios afirman que la vida sedentaria está ligada a múltiples problemas de salud.

Janssen y LeBlanc (2010) consideran que los beneficios de carácter físicos del desarrollo de la actividad física catalogada como regular en la salud de los jóvenes son: disminución de los niveles de colesterol y lipoproteínas de baja densidad; así como también aumento de lipoproteínas de alta densidad a nivel sanguíneo; disminución de los niveles de adiposidad y de los triglicéridos en sangre; disminución también de la tensión arterial; aumento de sensibilidad a la glucosa en sangre, de los niveles de fuerza muscular, mejoramiento de los tendones y articulaciones; mejora de la función respiratoria; aumento del volumen y tono muscular cardíaco y por último aumento del contenido mineral y densidad del tejido óseo, con especial incidencia en la edad adulta.

Por otra parte, encontramos también beneficios de tipo psico sociales y cognitivos, los cuales se viene estudiando desde el siglo pasado y que pretenden estudiar el vínculo entre el cuerpo y la mente; este enfoque se basa en la teoría holística que corresponde al desarrollo humano que se reduce a la frase “mente sana en cuerpo sano”; situación que se aplica al ámbito educativo; tal como lo manifiesta Trudeau y Shephard, (2010). La relación entre el desarrollo cognitivo y la actividad física, implica, se describe por medio de distintas propuestas, las cuales pueden agruparse según Sibley y Etnier (2013), en dos aspectos: mecanismos fisiológicos y mecanismos de aprendizaje y desarrollo. Los mecanismos fisiológicos se encuentran referidos al aumento del flujo sanguíneo en el tejido cerebral, disminuyendo las alteraciones de las endorfinas y norepinefrina, generando un aumento de la elasticidad cerebral y el favorecimiento de procesos de neurogénesis, tal como señalan Berg (2010) y Chaddock (2010).

Biddle y Asare, (2011) consideran que, a mayores niveles de actividad física, se generan mayores efectos positivos en la salud psicológica, disminuyendo de manera significativa el nivel de ansiedad, estrés, depresión y trastornos

emocionales; así mismo los estudios señalan mejoras significativas en distintos indicadores asociados a las funciones ejecutivas y salud cognitiva por la presencia de la actividad física

Cabe señalar que existen factores que influyen en los niveles de la actividad física, lo cual reporta beneficios y consecuencias positivas en la salud pública, que también cobra vital importancia, para poder potenciar dichos factores que ayuden a todas las personas a potenciar el cuidado de la salud de forma práctica. Estudios como el de Videman y Battié (2014) señalan que existe la posibilidad de predisposición genética hacia la ejecución y predisposición de actividades físicas; lo cual puede deberse a factores heredables que pueden desembocar en probabilidades mayores de desarrollo hacia la práctica constante de las actividades físicas, respondiendo a una determinada composición corporal que favorece la eficacia de la actividad física, sumándose también una mayor sensación de autorrealización y competencia. Cabe señalar también el carácter multifactorial de las actividades físicas en donde influyen de manera directa condiciones personales, sociales y ambientales de forma positiva y que resultan determinantes.

Chaput y Tremblay, (2009) analizan que el comportamiento y desenvolvimiento del hombre en el planeta es la suma de millones de años de esfuerzo y lucha constante; en donde la supervivencia de nuestros antepasados es consecuencia de los estilos de vida; que han requerido grandes inversiones de energía para combatir dentro de un entorno hostil; considerando estos aspectos las actividades físicas es una condición natural de la especie humana; sin embargo como consecuencia del estilo de vida moderno, se han desarrollado y extendido una serie de servicios, ocio, transporte y modalidades laborales que no implican movimiento corporal, afectando negativamente la salud, este estilo de vida es conocido con el nombre de sedentarismo que perjudica la salud y que de acuerdo con Rosenberger (2012), constituye una auténtica epidemia a nivel mundial e incluso es catalogado como el mayor problema asociado a la salud pública en los países del primer mundo.

Bull, (2014) define al sedentarismo a nivel de diferentes intervalos o tipos de inactividad física que se genera en una persona, catalogarla como inactiva o insuficientemente activa. Inactivo implica la no realización o la realización de una cantidad pequeña de actividades de tipo físico en la casa, el trabajo, en el uso de

transporte o en el tiempo libre. Por último, la categoría insuficientemente activa está referida a la realización de muy poca o casi nula actividad física.

Abarca, (2010) señala que los comportamientos sedentarios con mayor incidencia son las horas que las personas pasan tras la televisión; así como también horas que se dedican al estudio y a la lectura y horas que se utilizan para el uso del transporte de manera no activa; estas constituyen formas de sedentarismo que traen consecuencias o efectos sobre la salud mental y física y que causan incidencia en otras variables como el rendimiento académico

Los efectos del sedentarismo sobre la salud de acuerdo a la OMS (2014); constituyen el cuarto factor de riesgo de muerte en las personas, se estima que 3,2 millones de personas a nivel del mundo mueren por causa de ello. León (2014) precisa una lista de algunos de los principales efectos ocasionados por el sedentarismo en el cuerpo humano: una mayor tasa de mortalidad; mayor sobrepeso y obesidad que afecta la composición corporal; aumento de la presión arterial; mayor incidencia en algunos tipos de cáncer; mayores niveles de colesterol y triglicéridos; aumento de la probabilidad de padecer trastornos musculoesqueléticos; déficit en el perfil metabólico y resistencia a la insulina, aumentando la posibilidad de padecer diabetes tipo 2; y por último mayor riesgo cardiovascular.

Bennassar (2011); nos habla de la universidad saludable, dicho concepto implica desarrollar acciones que involucren educación sanitaria y de promoción de la salud, que debe de estar dirigida a los estudiantes y al cuerpo docente que integra la universidad; este concepto implica interrelacionar la salud con la cultura, que debe de estar presente en los procesos y políticas de gestión universitaria. Estas acciones implican comprender y entender a la salud de manera distinta, por lo cual se debe de desarrollar un cuadro de acciones, que estén orientadas a fortalecer el dialogo y la participación con el objetivo de poder desarrollar la sostenibilidad de las acciones para la vida, el trabajo y el aprendizaje que sea favorable para el desarrollo y preservación de la salud.

Cabe mencionar que las universidades pueden transformarse potencialmente en modelos de promoción de la salud; las cuales deben de estar complemento del

desarrollo de las capacidades intelectuales, las habilidades, la credibilidad y la autoridad necesaria que permita poder lograr esta finalidad. Las universidades constituyen un valioso recurso para la sociedad en general en las que se encuentran inmersas; por ello desarrollar modelos de universidades saludables constituyen una gran inversión para tiempos futuros; ya que las universidades nos brindan cultura, potencia nuestras habilidades y nuestra posición en la sociedad; así mismo nos proporcionan un espacio ideal para poder desarrollar la promoción de la salud.

En la ciudad de Edmonton (Canadá) se desarrolló en el 2005 la segunda Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud, en dicho evento se escribió la Carta de Edmonton, dirigida a la Universidades e Instituciones que brindan la formación de la educación superior; en dicho documento se coloca como eje transversal la salud; y se pretende que las organizaciones alcancen los siguientes objetivos: que a nivel institucional se promocióne la salud en todos los integrantes de la organización de forma sostenible; mejorar el ambiente laboral y de aprendizaje de todos sus integrantes; apoyar y permitir el desarrollo de una vida productiva y útil en concordancia con estilos saludables de vida; optimizar los servicios de salud de los estudiantes y la comunidad universitaria en general; fomentar el desarrollo de comportamientos responsables hacia la salud y el bienestar; brindar apoyo a los estudiantes que participen activamente en actividades físicas y deportivas promocionando la salud; fomentar estudiantes comprometidos con el cuidado y bienestar de la salud y por último apoyar en actividades de promoción de la salud en el interior de la comunidad y a nivel local, nacional e internacional.

En el Perú, las directrices y lineamientos políticos que promocionan la salud en las llamadas universidades saludables, están determinadas por el Ministerio de Salud (MINSA); institución que con el propósito de poder contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, en el año 2010; aprobó el marco normativo de carácter técnico denominado "Promoviendo Universidades Saludables"; bajo Resolución Ministerial N° 968-2010; que se encuentra orientado a institutos de educación superior y universidades; en dicho documento se establecen alianzas para orientar los esfuerzos que realizan las universidades para poder potenciar la promoción de la salud y disminuir también las enfermedades de

tipo transmisibles.

En el país existe una iniciativa para que las universidades sean promotoras de la salud y que dichas acciones se desarrollen dentro de los lineamientos de la gestión universitaria; cabe resaltar que hay importantes iniciativas al respecto que ya se vienen trabajando, como por ejemplo la que se encuentra liderada por el Consorcio de Universidades, integrada por la Universidad Cayetano Heredia; la Pontificia Universidad Católica del Perú; la Universidad del Pacífico y la Universidad de Lima; las cuales desde mediados de la década de los noventa, vienen actuando en el marco de la responsabilidad social, organizando actividades y eventos orientados a erradicar ambientes contaminados; a buscar la alimentación saludable, a desarrollar la actividad física; a potencializar la educación sexual; a garantizar la conservación y preservación del medio ambiente, entre otros factores

La otra variable en estudio es el rendimiento académico; por lo cual González, (2014), manifiesta que el rendimiento académico es los estudiantes a nivel general sigue siendo uno de los temas de mayor discusión y controversia a nivel de la educación y sobre todo en la enseñanza universitaria; ya que se incorporan una serie de indicadores de tipo básico en las actuales políticas de evaluación de la calidad educativa. Es un concepto que se interpreta de diferentes formas en relación al significado que posee para las distintas consideraciones; ya que es un término de tipo multidimensional, contextual y relativo; lo cual es muy difícil poder aportar con criterios aceptados por todos.

Vélez y Roa, (2015) el rendimiento académico es definido como la observancia de logros, metas y objetivos determinados en la asignatura o programa que cursa el estudiante. Desde una perspectiva operativa el indicador se encuentra asociado a la delimitación de la expresión de una calificación de tipo cuantitativa o cualitativa; y que a la vez se encuentra en condiciones insatisfactorias reflejándose, a través de la desaprobación de materias académicas; pérdida de condiciones favorables o simplemente deserción.

Edel (2013) sostiene que el rendimiento académico constituye un nivel de conocimientos que se demuestra en una materia o área, comparando el nivel académico al cual pertenece. El autor considera desde diferentes posturas teóricas

y metodológicas que dicha condición constituye un fenómeno de estudio, el cual es un constructo que es susceptible de poder adoptar mediciones de tipo cuantitativo y cualitativo, por medio de los cuales se muestra una aproximación a la dimensión y evidencia del perfil de conocimiento, habilidades, actitudes y valores, que deben de ser desarrollados por el estudiante durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Por lo tanto, el rendimiento académico constituye una articulación de tipo cognitivo generado en la persona y se sistematiza por medio de la calidad y cantidad como factores asociados a la predicción y medición de la experiencia educativa, por ello sus resultados nos muestran la medición de indicadores asociados al desempeño académico, el cual es una característica dinámica de atributos asociados al proceso de enseñanza – aprendizaje.

Figuroa (2004), considera que el rendimiento académico constituye un conjunto de transformaciones que se configuran en el estudiante por medio del proceso de enseñanza aprendizaje; lo cual a su vez contribuye al crecimiento y desarrollo de la personalidad que se encuentra también en formación; bajo esta aseveración se enfatiza que las calificaciones obtenidas por los estudiantes por medio de exámenes u otras actividades, influyen de forma directa en su madurez y desarrollo tanto a nivel psicológico como biológico.

Capdevila, (2013) manifiesta que el término rendimiento académico es utilizado como equivalente para señalar la aptitud y el desempeño académico. Cortéz (s.f) considera que una prueba de evaluación puede cuantificar o medir el nivel de conocimientos de un estudiante. Por ello en el rendimiento académico participan dimensiones o indicadores los cuales, sumados al nivel intelectual, la personalidad y la motivación, ayudan al desempeño académico, aunque su relación no siempre es lineal.

Jiménez (2000) define al rendimiento académico como un constructo en el cual confluyen la motivación y las aptitudes del estudiante; sumándose a ello la relación entre el estudiante y el docente; así como también la familia. Martínez – Otero, (2006) considera que el rendimiento académico es un producto que ofrece el estudiante como consecuencia o efecto de su enseñanza y que se expresa haciendo uso de las calificaciones. Bonilla (2007) precisa que el rendimiento académico, es el resultado de una evaluación respecto al nivel de conocimiento,

que se manifiesta en un resultado numérico, que es producto de un proceso de enseñanza aprendizaje en el cual participa de forma voluntaria.

Fullana, (2008), indica que las calificaciones son índices que muestran el grado de consecución de objetivos programados; los cuales permiten confrontar los resultados obtenidos de los distintos sujetos. Así mismo el autor opina que las calificaciones se reflejan en un número, lo cual facilita la participación de la estadística. Molina & García, (2004) consideran que las calificaciones no únicamente son utilizadas para cuantificar el rendimiento académico, sino que también nos marcan el éxito o fracaso del estudiante. Así mismo las calificaciones que se obtienen en el sistema educativo son utilizadas como medición para poder lograr una beca de estudios o un puesto de trabajo, por ello algunos investigadores consideran que se le otorga un excesivo interés a las calificaciones; lo cual no únicamente debe de tenerse en cuenta. Capdevilla (2013) tras revisar distintas definiciones del tema; afirma que el rendimiento académico es un resultado complejo, obtenido de un proceso complejo de aprendizaje, en el cual confluyen múltiples variables y cuyo producto observable son las calificaciones.

Carpio (2005) considera que el rendimiento académico constituye un procedimiento técnico pedagógico que evalúa los logros alcanzados en el aprendizaje programado. Carraco (2005) manifiesta que el rendimiento académico debe ser comprendido con relación al grupo social que establece los valores mínimos de aprobación teniendo en cuenta los conocimientos o aptitudes que se exigen de acuerdo a los contenidos a evaluar. En conclusión, podemos decir que el rendimiento académico constituye la evaluación del conocimiento que se adquiere, así como también el desarrollo de la persona a nivel cognitivo, psicológico y físico, es decir un resultado integral educativo; teniendo en cuenta que se desarrolla un enfoque basados en competencias donde el estudiante debe de conocer, saber y ser.

García y Palacios (2010) consideran algunas características del rendimiento académico de acuerdo a las diversas definiciones que tratan de explicar dicha variable; sintetizándolo en dos perspectivas una estática y la otra dinámica, que se encuentran relacionadas; ya que la educación de las personas obedece a un constructo de formación social. Bajo un enfoque estático el rendimiento académico

debe ser comprendido como el producto del aprendizaje que es generado por el estudiante y expresa un comportamiento de aprovechamiento; mientras que, bajo un enfoque dinámico, es la respuesta al proceso de aprendizaje; el cual se encuentra ligado al esfuerzo y la capacidad del estudiante.

Para poder comprender el rendimiento académico, existen algunas teorías que pretenden otorgar una explicación. Kaczynska (1986) nos dice que el rendimiento académico se encuentra sustentado en la voluntad de las personas; el autor considera que el rendimiento académico es producto de la buena o mala voluntad, dejando de lado otros factores que también intervienen en el rendimiento académico. Otro de las teorías que explican el rendimiento académico es la que se basa en la capacidad, la cual se tiene como sustento el dinamismo del esfuerzo y los elementos que la persona posee como por ejemplo la inteligencia. Por último, la teoría del sentido de la utilidad o de producto, que es sustentada por Marcos (2009), por medio de la cual el rendimiento académico es útil y de provecho para la totalidad de las actividades que se desarrollen en el ámbito educativo, involucra acciones informativas, instructivas y nocionales.

Freire (1996), señala que existen factores que influyen de forma directa en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico de los estudiantes; estos últimos son el resultado de diversos elementos; sin embargo, el autor enfatiza que lo más importante es poder aprender a aprender; pero para que esta condición se desarrolle se requieren algunas condiciones, como la maduración del aprendiz, el estímulo y la motivación. La maduración del aprendiz está dado por un conjunto de características, capacidades y habilidades que debe de alcanzar una persona debido a su desarrollo óptimo, que le permite abordar e incursionar dentro de algún aprendizaje. La estimulación, se define como un conjunto de materiales personales, circunstancias y oportunidades que se generan para que las personas puedan tener acceso a desarrollar el aprendizaje. Por último, la motivación que se encuentra referida a un conjunto de disposiciones, necesidades, intereses y habilidades que impulsan a la persona a poder abordar e intentar nuevos y mejores aprendizajes.

De las anteriores condiciones mencionadas es importante destacar la importancia que, de estos factores para poder contar con la denominada madurez neurológica, física y psicológica, que ayudaran a alcanzar las metas evolutivas que deben de

ser acordes con el nivel educativo en el cual se encuentra. La maduración es lograda por medio de la estimulación y del desarrollo evolutivo de las personas; esta condición permitirá un adecuado y mejor aprendizaje

Cabe señalar que son muchas las investigaciones que relacionan la actividad física y el rendimiento académico; en los cuales se muestran efectos positivos González y Portolés (2012); dan testimonio de ello, enfatizando que la práctica de las actividades físicas genera una serie de procesos fisiológicos que se encuentran vinculados a los procesos cognitivos. Bajo estos procedimientos encontramos aumento en la secreción de neurotransmisores, aumento del volumen del hipocampo y la producción de factores neurotróficos procedentes del cerebro; así como también los procesos asociados a la memoria y atención que se ven favorecidos por el desarrollo de las actividades físicas.

Borzekowski y Robinson (2005) consideran que de acuerdo a sus análisis realizados los estudiantes que disponen de un medio de televisión en sus habitaciones tienden a no tener un buen rendimiento académico; siendo este bajo. Sin embargo, sin las computadoras responden a fines educativos, los estudios demuestran que se obtienen mejores calificaciones. Kim y So (2012) consideran que los adolescentes que pasan más de tres horas diarias en la internet, pueden mejorar su rendimiento académico; mientras que los que se dedican al ocio tecnológico por más de tres horas, dificultan su rendimiento, a la vez que generan comportamientos sedentarios, producto de los videojuegos. Sin embargo, existen videojuegos que pueden potenciar el uso del aprendizaje siempre y cuando las actividades que se desarrollen respondan a una estructura programada y sea un medio que facilite el aprendizaje.

Gill (2000) nos dice que la actividad física que se desarrolla en las universidades, ha demostrado tener efectos muy positivos y beneficiosos en los siguientes aspectos: mejoramiento de las estrategias que favorecen el rendimiento académico en los estudiantes universitarios; mejoramiento de la auto percepción y la autoestima, así como también el patrón cognitivo; aumento motivacional y finalmente mejoramiento de las capacidades deportivas

González (2003) considera que no se ha demostrado de manera determinante una

relación directa entre el mejoramiento del rendimiento académico debido a las actividades físicas; dicha relación aún sigue siendo estudiada; sin embargo de lo que si se está seguro en los estudios reportados es que las actividades físicas no conllevan a efectos negativos en las personas y por ende en el rendimiento académico, más bien brindan distracción y un espacio de relajación y sana diversión, lo cual sirve para eliminar los niveles de estrés en las personas.

Benítez (2015) señala que existen graves consecuencias debido a la no realización de actividades físicas, condición que aumenta los riesgos cardiovasculares y las enfermedades como la obesidad y la diabetes; estas están asociadas a la denominada hipodinamia, encontrándose también la cardiopatía isquémica, la hipertensión y el hipercolesterolemia; que se agravan por el sedentarismo y que podrían prevenirse si se desarrolla el ejercicio físico, sin necesidad de utilizar medicamentos. La actividad física fortalece nuestra fuerza vital y disminuye la mortalidad y morbilidad en las personas mayores.

El Ministerio de Deporte del Ecuador (2017) de forma conjunta con las federaciones provinciales y gobiernos municipales desarrollan programas de deporte con el objetivo de disminuir el sedentarismo en el país, se han implementado programas de aeróbicos y baile terapias que se encuentran bajo la dirección de profesionales que se localizan en lugares públicos estratégicos de varios cantones de la república de Ecuador.

Corea; (2016); señala que la actividad física mejora la salud de las personas en general, por tanto, es de vital importancia su desarrollo; por ello los niños y adolescentes deben de desarrollarla de manera cotidiana, lo cual ayudara a su crecimiento y salud; contribuyendo también a su socialización; se debe de eliminar los actos de sedentarismo en nuestra sociedad actual y se deben de desarrollar las acciones que promuevan de forma efectiva el desarrollo de la actividad física.

Por último, el Ministerio del Deporte Ecuador (2017) recomienda que la actividad física debe de desarrollarse de manera diaria, mínimo 60 minutos, combinando actividades físicas moderadas y vigorosas entre las edades de 5 a 17 años. Así mismo se estima un tiempo de 150 minutos para las edades de 18 a 64 años debiéndose desarrollar actividades físicas de intensidad moderada. Por último, para

los ancianos con movilidad escasa se debe de realizar actividades físicas básicas para mejorar el equilibrio y la salud por lo menos tres días a la semana.

Finalmente se considera que la actividad física que se desarrolla de manera organizada a nivel extracurricular no perjudica el rendimiento académico, tal como señala Din (2005); incluso la acción favorece el desarrollo del estudiante. En estos últimos años se han presentado trabajos que respaldan estos resultados. Hannon y Castelli, (2015), nos hablan de los efectos positivos en los adolescentes que, si bien en la mayor parte de los casos no se cuantificaron a nivel de una pre y post intervención, pero si se centran en el efecto positivo de la actividad física en favor del rendimiento académico.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación.

En concordancia con el reglamento Renacyt (2019), en el cual se definen los diferentes tipos de investigación, en el artículo quinto se expresa claramente, que las investigaciones aplicadas están orientadas en poder determinar el nivel de conocimiento científico, así como los medios en los cuales se incluye a los protocolos, metodologías y tecnologías, por los cuales se pretende satisfacer una necesidad específica y reconocida.

El enfoque desde el cual se aborda la investigación es el cuantitativo; en términos de Hernández, Fernández, y Baptista (2014); este enfoque representa un conjunto de procesos que se desarrollan de forma secuencial y probatorio; cada etapa debe de desarrollarse de manera sistemática; se desarrolla delimitando objetivos y preguntas de investigación, realizando una revisión de la literatura con la cual se construye el marco teórico, desde una perspectiva definida por el investigador, haciéndose uso de la estadística descriptiva, de la cual se extraerá una serie de conclusiones, en relación a la hipótesis formulada.

La investigación es descriptiva; Bernal (2014) considera que la investigación descriptiva es uno de los procedimientos de mayor popularidad que es utilizado con mucha frecuencia; este tipo de estudio reseñan, narran, muestran e identifican los hechos, rasgos, situaciones y características de un objeto de estudio, por medio del cual se diseñan productos, prototipos, modelos, guías, etc.; sin embargo, no se brindan razones o explicaciones de las situaciones fenómenos o hechos. Cerda (1998), afirma que tradicionalmente la acción de describir constituye un acto de reproducir, representar o figurar a personas; así mismo se describen los aspectos más característicos particulares y distintivos de las situaciones, personas o cosas o aquellas propiedades que son reconocibles frente a los demás.

El diseño de investigación desarrollado es el no experimental. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014); este tipo de diseño no permite la manipulación deliberada de las variables, por tanto, es un estudio que trata de no presentar variaciones de manera intensional sobre la variable independiente, evitando ver efectos en las demás variables que componen el estudio. Un diseño no

experimental puede ser transeccional o longitudinales; en nuestro estudio el diseño sobre el cual se desarrolla la investigación es transeccional, el cual es conocido también como transversal por medio del cual se recolectan los datos en un solo momento, en un determinado tiempo único

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Actividad física deportiva.

La actividad física deportiva constituye un elemento básico para el desarrollo de una vida saludable, dicha condición se encuentra relacionada a un conjunto de beneficios asociados a la salud mental y física; tal como lo manifiesta Pancorbo, (2012). Así mismo el autor por medio de sus estudios demuestra que se presenta una clara evidencia que la actividad física que se desarrolla con secuencialidad y regularidad genera una gran disminución de causas de mortalidad; con especial énfasis en enfermedades de cardiopatías coronarias, así como también la hipertensión arterial y otros. Así mismo se muestra resultados positivos en enfermedades musculares y cardiorrespiratorias generando mejoras en la salud funcional y en aspectos cognitivos.

Las actividades físicas deportivas operacionalmente son un conjunto de acciones que se utilizan para poder medir la variable en mención considerando las dimensiones: prolongar esfuerzos – resistencia; acciones motrices – velocidad; movimientos amplios – flexibilidad y vencer o controlar resistencias – fuerza; las cuales son medidas haciendo uso de un instrumento basados en escala politómica.

Variable dependiente: Rendimiento académico.

Vélez y Roa, (2015) el rendimiento académico es definido como la observancia de logros, metas y objetivos determinados en la asignatura o programa que cursa el estudiante. Desde una perspectiva operativa el indicador se encuentra asociado a la delimitación de la expresión de una calificación de tipo cuantitativa o cualitativa; y que a la vez se encuentra en condiciones insatisfactorias reflejándose, a través de la desaprobación de materias académicas; pérdida de condiciones favorables o simplemente deserción.

La definición operacional del rendimiento académico está dada por el conjunto de

acciones para poder medir la variable; haciendo uso de la técnica de revisión documental en las asignaturas de: Actividad Física y Deporte I; II y III.

(Anexo 1. Matriz de operacionalización de las variables).

3.3. Población, muestra y muestreo.

La población en términos de Fracica (1988), sostiene que el conjunto que está constituido por de todos los elementos a los cuales se circunscribe el estudio. Se define así mismo con un conjunto de todos los elementos del muestreo. Para Jany (1994), la población se define como la totalidad de individuos o elementos que tienen similares características y sobre la cual se planea realizar alguna inferencia. La unidad muestral se refiere a la fuente o mapa de donde se extrae las unidades de muestreo o unidades de análisis asociadas a la población y de donde se tomaron las unidades de estudio, que en nuestro caso son los estudiantes de la Facultad de Química de la Universidad de Guayaquil de la república de Ecuador.

Bernal (2014), considera que la muestra es la parte de la población que es seleccionada; de la cual se obtendrá la información para poder desarrollar el estudio y sobre la cual se aplicaran los instrumentos de investigación previamente diseñados para el cumplimiento de tal fin. Se aplicará la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{E^2(N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

Donde:

n = tamaño de muestra por estimar

Z = nivel de confianza o margen de confiabilidad (97%, es decir, Z = 2,17).

P = proporción de mujeres del estrato

Q = 1- P: proporción de mujeres del estrato

E = error de estimación.

N = número total de la población.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Las técnicas de investigación que se aplicaran en el presente estudio de acuerdo a Bernal (2014) son técnicas de campo y técnicas de gabinete. En las técnicas de

gabinete se aplica el análisis documental, fichaje, observación y la internet. Las técnicas de campo involucran la aplicación de los instrumentos que han sido diseñados para poder medir las variables en estudio.

Para el análisis documental se ha hecho uso de fuentes primarias; lo cual significa que la información ha sido obtenida de forma directa, es decir, de donde en donde se inicia la información. La información primaria se obtiene también por medio de la observación. Las fuentes secundarias ofrecen información sobre el objeto de estudio, sin embargo, no es la fuente original de las situaciones o hechos

Muñoz (2001) considera que en las investigaciones que se desarrollan bajo un enfoque cuantitativo se hace uso de instrumentos y técnicas específicas para la recolección de la información como la encuesta, la cual es una técnica de recolección de la información muy utilizada, sin embargo, su credibilidad ha disminuido por su excesivo uso. La técnica de la encuesta se basa en un cuestionario, el cual es un conjunto de interrogantes que se diseñan con la finalidad de poder obtener información de los sujetos que participan en la investigación. La observación directa, permite obtener la información de forma confiable y directa, siempre y cuando responda a un procedimiento sistematizado. El análisis documental es una técnica basada en el fichaje que tiene como finalidad el poder analizar el material impreso. Y finalmente la internet que nos brinda posibilidades de obtener información a nivel mundial, siendo hoy día una de los principales medios para poder recabar información.

Hernández, Fernández, y Baptista (2014) consideran que la validez de un instrumento de medición utilizado en un proceso de investigación tiene que medir o estimar de manera real, lo que pretende medir o cuantificar; para ello se ha hecho uso del llamado criterio de jueces expertos, los cuales han evaluado la relevancia, pertinencia, concreción y claridad de los ítems que han sido elaborados de acuerdo a los indicadores y dimensiones del presente estudio.

El instrumento de recolección de la información fue diseñado por el autor del presente informe de investigación; su validez de contenido ha sido revisado por un conjunto de profesionales que han hecho uso del criterio de evaluación de jueces y que se detalla a continuación

Tabla 1.

Resultados del criterio de juicio de expertos

APELLIDOS Y NOMBRES	RESULTADO
Dra. Carmen Graciela Arbulu Pérez Vargas	Aceptable
Dr. Carlos Alberto Ríos Campos	Aceptable
Dr. Percy Carlos Morante Gamarra	Aceptable
Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías	Aceptable
Dr. Lolo Avellaneda Gallirgos	Aceptable

Nota: Elaborado por Fausto Antonio Quimba Verdesoto.

Hernández, Fernández, y Baptista (2010), señalan que la confiabilidad de un instrumento de medición se encuentra referido al grado de su aplicabilidad de forma sucesiva a los mismos sujetos, produciéndose resultados iguales. La confiabilidad de la investigación se realizará haciendo uso del factor denominado alfa de Crombach, el cual es utilizado para poder estimar la denominada consistencia interna del instrumento aplicado. El valor alcanzado por la confiabilidad corresponde a una puntuación de 0,843 lo que se interpreta como alta confiabilidad

Tabla 2.

Confiabilidad de la actividad física

Estadísticas de confiabilidad	
Alfa de Crombach	Número de elementos
0,843	15 elementos

Fuente: Elaborado por Fausto Antonio Quimba Verdesoto

3.5. Procedimientos.

El procedimiento estadístico que se ha desarrollado en el presente informe de investigación ha partido de recoger la información por medio de los instrumentos diseñados para tal fin; así como también las calificaciones obtenidas en la experiencia curricular de Actividades Físicas Deportivas I; por parte se aplicó la estadística descriptiva; en la que se consideran tablas y gráficos en los que se muestran las frecuencias obtenidas y los porcentajes de cada una de las condiciones. Así mismo el análisis realizado es mostrado primero en función de la variable y después por cada una de las dimensiones que se han tenido en cuenta

en el estudio.

3.6. Método de análisis de datos.

Tras haber recogido la información, corresponde seleccionar y decidir el diseño de una base de datos, con la finalidad de poder sistematizar la información; la cual deberá ser presentada y analizada de manera descriptiva por cada una de las variables y las respectivas dimensiones que se han considerado en la operacionalización de las variables. Se ha procedido con el análisis estadístico del Alpha de Crombach; el cual es un estadístico inferencial.

Así mismo las técnicas de investigación más apropiadas en una investigación de tipo cuantitativa, permitirán un mejor análisis e interpretación que facilitará el poder arribar a las conclusiones del estudio; lo cual a su vez permitirá una mejor toma de decisiones. En el desarrollo del estudio se hará uso de la estadística descriptiva, utilizando tablas, gráficas y porcentajes para poder presentar de manera sistemática y ordenada la distribución de los datos y también las denominadas tablas de contingencia. Así mismo se utilizará la estadística inferencial para poder estimar los parámetros y demostrar la hipótesis planteada en el estudio, basándose en una distribución de análisis normal no paramétrica, calculándose el Rho de Spearman.

3.7. Aspectos éticos.

Los aspectos éticos a considerar en el desarrollo de la investigación son fundamentales, actuando con sentido crítico; buscando la participación informada de quienes aportan con los datos al proceso de estudio. Cabe señalar que se respeta también los derechos de autor al haber citado de manera pertinente, las referencias bibliográficas en el formato APA; además dicho procedimiento fue verificado por medio de la utilización del software anti plagio Turnitin; obteniendo un resultado de similitud del 8%. Cabe señalar que también se ha respetado el derecho a los informantes por medio de la aplicación del denominado consentimiento informado; dicha acción contiene la señalización de la confidencialidad de los datos.

IV. RESULTADOS

Habiéndose diagnosticado el resultado general de la variable Actividades Físicas Deportivas I; que se desarrolla en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador; nos muestra que los estudiantes presentan un resultado muy variado; en el intervalo Alto [85 – 115] se ubica el 35,71% de los estudiantes; seguido de un 40,48% en el intervalo Medio [54 – 84] y por último el intervalo Bajo [23 – 53] contiene al 23,81% de los estudiantes restantes.

Tabla 3

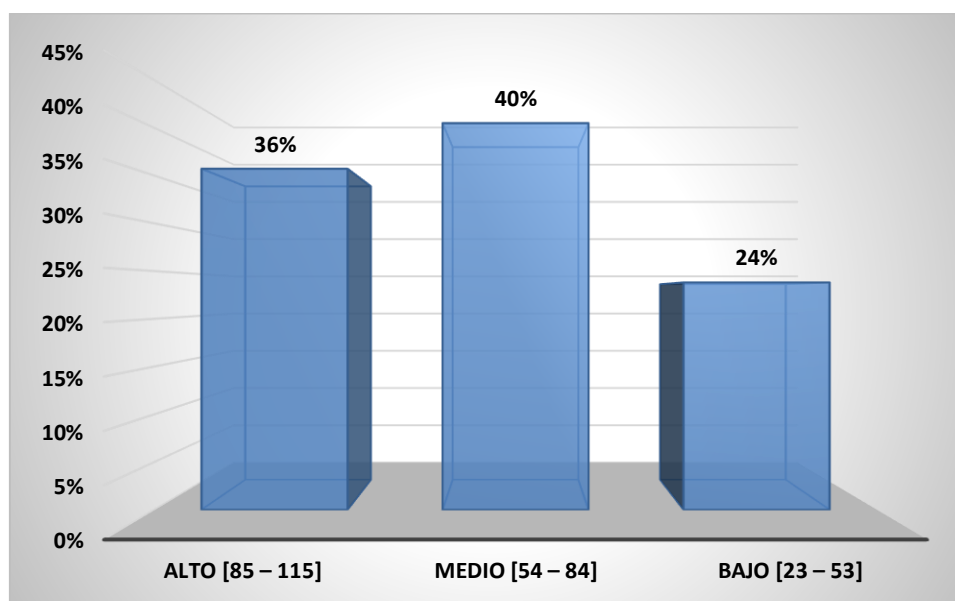
Resultados de la variable Actividades Físicas Deportivas.

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto [85 – 115]	15	35,71%
Medio [54 – 84]	17	40,48%
Bajo [23 – 53]	10	23,81%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Figura 1.

Resultados de la variable Actividades Físicas Deportivas.



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

La primera dimensión que contiene esta variable es la denominada prolongar esfuerzos; denominada también resistencia; en la cual se observan los siguientes resultados del grupo. Un 35,71% se ubica dentro de la calificación de un intervalo alto; así mismo el grupo mayoritario 40,48% en el intervalo medio y el 23,81% restante de los estudiantes dentro de un intervalo bajo. Lo que se busca en esta dimensión es que el estudiante haga uso del test de Cooper; aprenda a realizar un calentamiento previo antes del inicio de las actividades físicas; así mismo que haga uso de la relajación y de la respiración para retornar a la calma; realizar carreras continuas con una duración mínima de tres minutos; que realice practica de ejercicios que mejoren la capacidad física y por último que dosifique el esfuerzo físico en el desarrollo de una carrera continua.

Tabla 4.

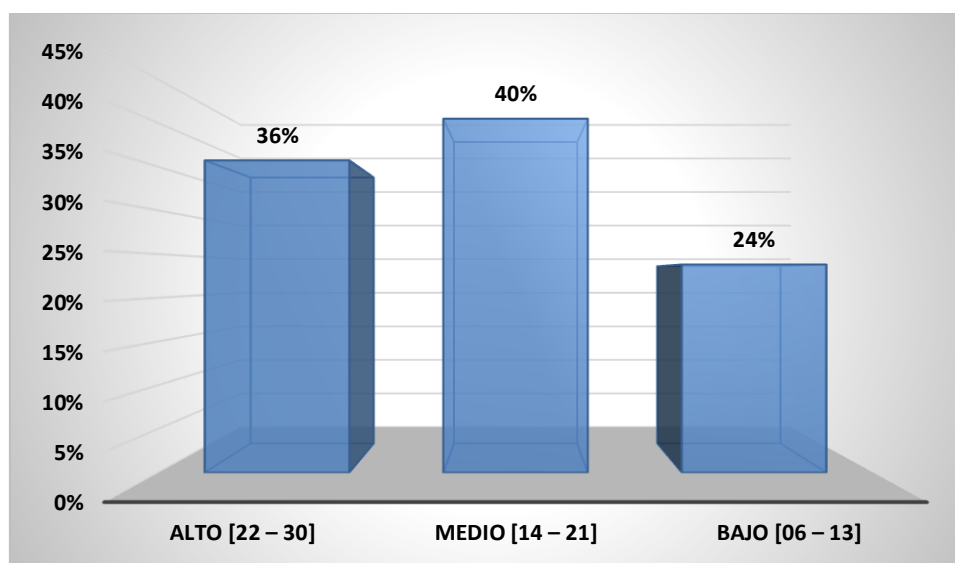
Resultados de la dimensión Prolongar Esfuerzos – Resistencia

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto [22 – 30]	15	35,71%
Medio [14 – 21]	17	40,48%
Bajo [06 – 13]	10	23,81%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Figura 2.

Resultados de la dimensión Prolongar Esfuerzos – Resistencia



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

La siguiente dimensión fue la denominada acciones motoras; también llamada velocidad; en la cual el intervalo alto está dado en un 30,95%; seguido de un 50% de los estudiantes en el intervalo medio y el 19,05% restante en el intervalo bajo. En esta dimensión los aspectos que se han evaluado es la coordinación de los movimientos que se generan en la actividad de la carrera con el spring, en una distancia de 80 metros; así mismo se explican las razones por las cuales se debe de priorizar el desarrollo de la actividad corporal; los estudiantes aprenden a identificar el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, después de una carrera de velocidad. Así mismo se realizan piques continuos en reflejos dinámicos y estáticos; y por último se realizan carreras de velocidad en relevos.

Tabla 5.

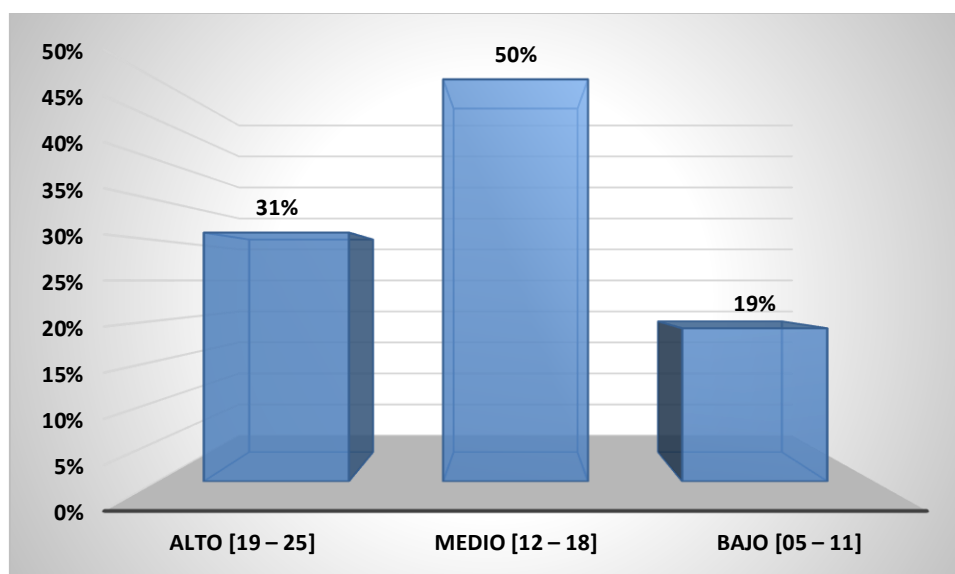
Resultados de la dimensión Acciones motoras – Velocidad

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto [19 – 25]	13	30,95%
Medio [12 – 18]	21	50,00%
Bajo [05 – 11]	8	19,05%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Figura 3.

Resultados de la dimensión Acciones motoras – Velocidad



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

La dimensión denominada movimientos amplios o flexibilidad; presenta el siguiente resultado: el 23,81% de los estudiantes se ubican en un intervalo alto; así mismo un 45,24% en un nivel medio y el 30,95% en el nivel bajo. Esta dimensión prioriza evaluar la realización de ejercicios de flexibilidad en la zona que corresponde al tronco; también se ejecutan ejercicios de flexibilidad de piernas; se ejercita por medio de la realización de circuitos de flexibilidad dinámica; se ejecuta y propone actividades basadas en la agilidad corporal; y por último se propone el desarrollo de ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching.

Tabla 6.

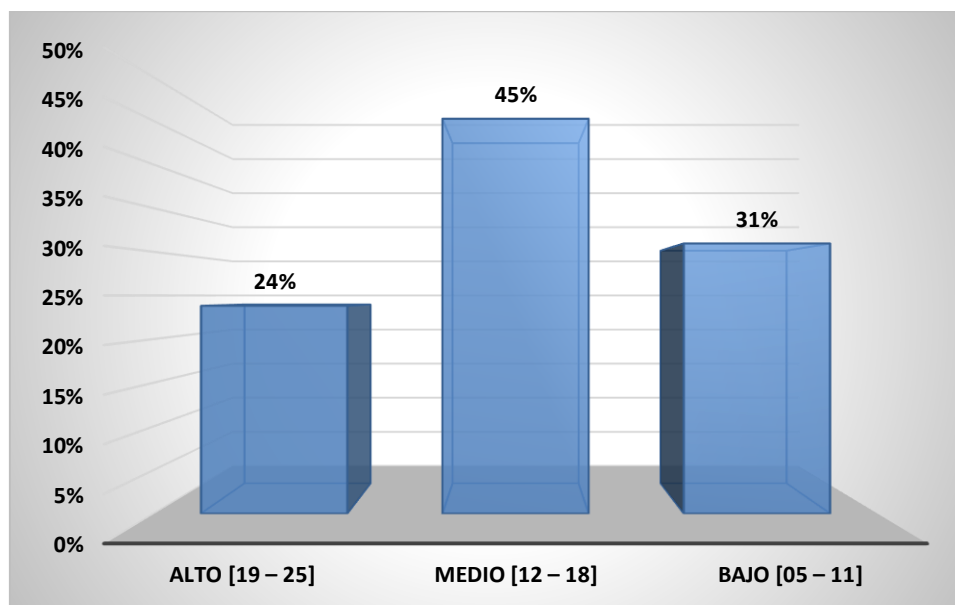
Resultados de la dimensión Movimientos amplios – Flexibilidad

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto [19 – 25]	10	23,81%
Medio [12 – 18]	19	45,24%
Bajo [05 – 11]	13	30,95%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto.

Figura 4.

Resultados de la dimensión Movimientos amplios – Flexibilidad



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Por último, la dimensión denominada vencer o controlar resistencias o simplemente fuerza; la cual presenta una distribución porcentual muy parecida a las anteriores dimensiones ya evaluadas; tenemos que el 26,19% de los estudiantes se encuentran en un intervalo Alto; el 40,48% en un nivel medio y el 33,33% en el nivel bajo. El diagnóstico se basa en la participación activa en juegos de fuerza; se han propuesto actividades de juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal; realización de abdominales por minuto; ejecutar saltos frontales con la finalidad de poder fortalecer los músculos de piernas; ejercicios para poder mejorar la fuerza de las piernas, brazos o abdominales; se ha realizado acciones de flexión y extensión de brazos, en un promedio de minutos; y finalmente la realización de saltos laterales por encima de la vallita durante un mínimo 20 minutos.

Tabla 7.

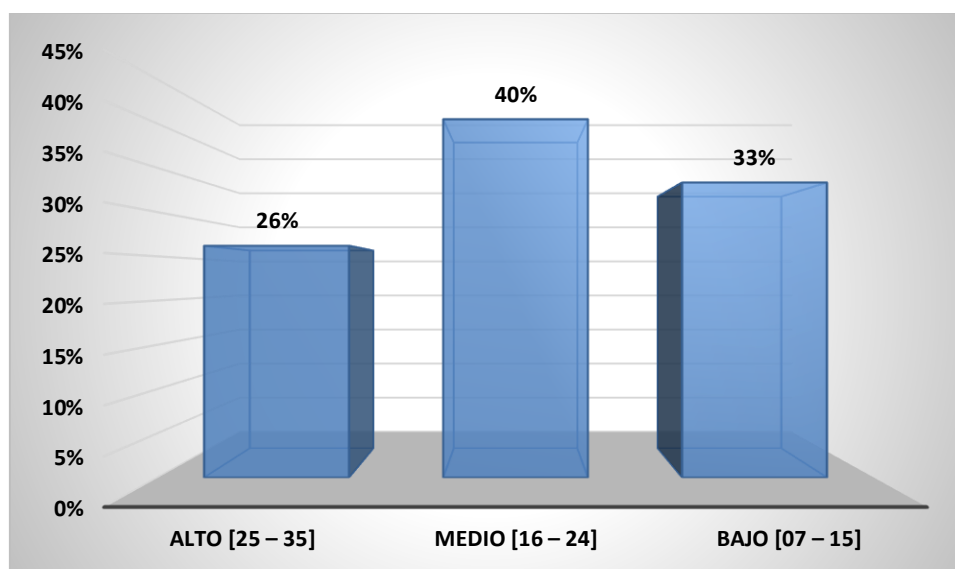
Resultados de la dimensión Vencer o controlar resistencias – Fuerza

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto [25 – 35]	11	26,19%
Medio [16 – 24]	17	40,48%
Bajo [07 – 15]	14	33,33%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Figura 5.

Resultados de la dimensión Vencer o controlar resistencias – Fuerza



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Con respecto al rendimiento académico tenemos que el 76,19% de los estudiantes obtuvieron calificaciones en la categoría de excelente (E); así mismo un 16,67% calificaciones de muy bueno (MB); el 4,76% regular (R) y el 2,38% restante en la categoría insuficiente (I). los resultados muestran que existe una alta aceptación en la calificación del rendimiento académico, lo cual demuestra el interés por el desarrollo de la asignatura y la predisposición para poder adquirir nuevos conocimientos en el área.

Tabla 8.

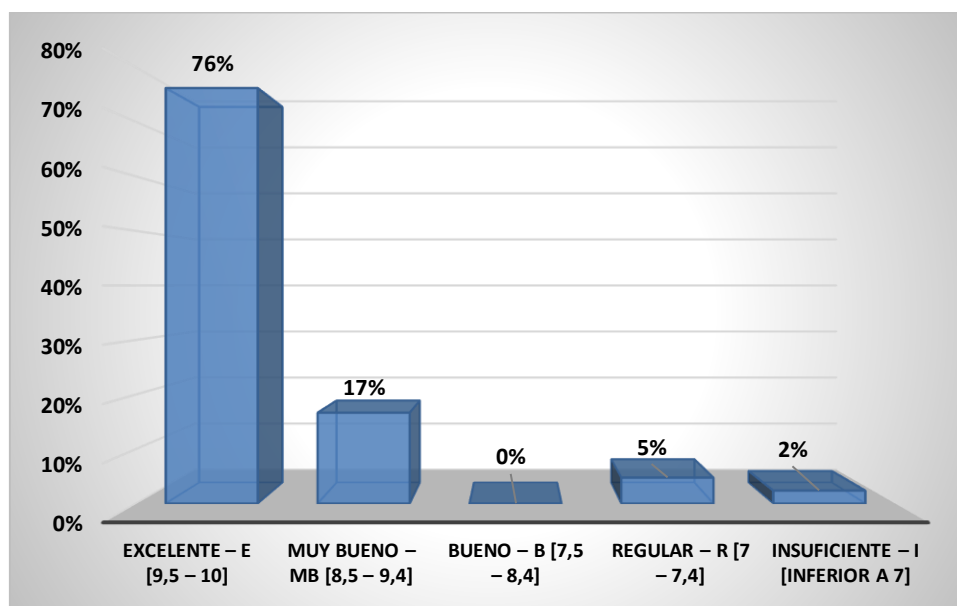
Resultados del Rendimiento Académico

INTERVALO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente – E [9,5 – 10]	32	76,19%
Muy Bueno – MB [8,5 – 9,4]	7	16,67%
Bueno – B [7,5 – 8,4]	0	0%
Regular – R [7 – 7,4]	2	4,76%
Insuficiente – I [Inferior a 7]	1	2,38%
TOTAL	42	100%

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Figura 6.

Resultados del Rendimiento Académico



NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Prueba de normalidad de Shapiro – Wilks

La prueba estadística de Shapiro – Wilks; parte del planteamiento de una hipótesis nula, respecto a la muestra que debe de mostrar una distribución normal; se toma como punto de partida una significancia de 0,05 y se tiene además que en la hipótesis alternativa la distribución no es normal. De tal manera que queda en los siguientes términos:

Hipótesis Nula:

El resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico presenta una distribución normal en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador.

Hipótesis Alternativa.

El resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico, no presenta una distribución normal en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador.

De acuerdo a los resultados que se muestran en la tabla 7; tenemos que la prueba de normalidad de Shapiro – Wilks; obtiene un valor estadístico de: 0,972 y 0,963 en las variables de actividades físico deportivas y rendimiento académico respectivamente; a ello se suma que la significatividad estadística, en la primera variable es de 0,664 y en la segunda es de 0,653. Como dichos valores son superiores al valor de 0,05; entonces significa que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. Es decir que ambas variables presentan una distribución normal; esta condición es favorable al desarrollo de la investigación ya que los resultados que se presentan estén dentro del margen de la normalidad, favoreciendo así su comprobación y comparación con otros estudios similares que abordaremos en la discusión de los resultados.

Tabla 9.

Resultados de la prueba de normalidad de Shapiro – Wilks

Prueba de normalidad	Shapiro-Wilks		
	Estadístico	gl	Sig
Actividades Físicas Deportivas I	0,972	26	0,664
Rendimiento académico	0,963	26	0,653

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Prueba de correlación.

Ha: Existe relación significativa entre el resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre el resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador, 2021.

Cabe considerar que la elección del nivel de significancia “ α ”; corresponde al valor siguiente: $\alpha = 0,05$. Así mismo la prueba estadística que se ha tomado en el estudio está dada por el denominado coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Razón por la cual hay que tener en cuenta la siguiente regla de decisión: si el valor de “ p ” $< 0,05$ entonces se rechaza la hipótesis nula; o si el valor de “ p ” $> 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula.

En el presente estudio tenemos que el resultado significativo de la bilateralidad es de 0,000 valor que es menor a 0,05; razón que justifica el hecho de rechazar la hipótesis nula; es decir Existe relación significativa entre el resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador, 2021.

Por otra el resultado de la correlación es de 0,414^{**}; lo cual significa que al analizar el Rho de Spearman, este se interpreta como una relación positiva de tipo moderada entre ambas variables: Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico.

Tabla 10.

Correlación entre las ambas variables: Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico.

		Actividades Físicas Deportivas I	Rendimiento académico
Actividades Físicas Deportivas I	Coeficiente de correlación	1000	0,414 ^{**}
	Sig. (bilateral)	0	0,000
	N	42	42
Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	0,414 ^{**}	1000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	42	42

^{**}. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

V. DISCUSIÓN

Los resultados que corresponde al análisis de la discusión estarán dados primero en función de los objetivos específicos trazados en el estudio; en el cual se ha considerado el identificar las características que presentan los estudiantes de la Universidad de Guayaquil respecto a las actividades físicas deportivas que realizan en el día a día; en la programación académica que responde a la estructura de la asignatura Actividades Físicas Deportivas I y el rendimiento académico. El análisis que se ha realizado ha tomado en consideración las dimensiones de la variable Actividades Físicas Deportivas I: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.

Al haber analizado la dimensión resistencia; se ha tenido en cuenta como indicadores la prolongación del esfuerzo; tal como se muestra en el capítulo de los resultados, los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador; presentan mayoritariamente un valor medio; cuyo resultado constituye un 40,48%; dicha condición nos muestra que estas dimensiones deben de mejorar a una escala óptima, la cual sólo está dada por un 35,71% de los estudiantes; de no tomarse las medidas adecuadas; el grupo que se encuentra en la condición media podría más sumar o aunarse a la categoría baja; por tanto será necesario desarrollar actividades que les permitan generar resistencia y por tanto prolongar esfuerzo, para cultivar una salud sana.

Así mismo la dimensión velocidad que mide el desarrollo de las acciones motrices, tiene un valor medio que agrupa al 50% de los estudiantes; el valor alto está dado por un 30,95% y el valor bajo por un 19,05%: Los resultados no son los óptimos que los estudiantes hoy en día no están generando muchas acciones de movimientos, permanecen en condiciones muy estáticas; esto también ocurre debido a la pandemia en salud por la cual está atravesando la humanidad en general, se espera que con el retorno a la presencialidad en el desarrollo de las actividades académicas, exista un mayor dinamismo en las actividades de integración física en beneficio de la salud no sólo de los estudiantes en mención; sino de toda la población en general.

Del mismo modo al analizar la dimensión flexibilidad que pasa su medición en el desarrollo de movimientos amplios, se tiene que los resultados mayoritariamente también se encuentran en el intervalo medio en un 45,24%; al igual que las anteriores explicaciones esta condición no es favorable; la tendencia debería ser el intervalo alto que logra sólo alcanzar un 23,81%; es decir un poco más del quinto del estudiantado de la Universidad de Guayaquil; en el intervalo bajo se encuentra un 30,95% es decir casi un tercio. Lo ideal también es poder llegar a desarrollar programas que involucren un mayor compromiso con el desarrollo de acciones a la flexibilidad a que los estudiantes realicen un mayor consumo de movimientos para beneficio de su salud.

Por último, la dimensión fuerza que se basa en el desarrollo de actividades de vencer o controlar la resistencia; el resultado mayoritario también lo encontramos en el intervalo medio en un 40,48%; el intervalo alto ocupa un 26,19% y el bajo un 33,33%; dichos resultados no son los más favorables; el haber atravesado por esta llamada crisis sanitaria; ha marcado la vida de la humanidad agravando el desarrollo de la actividad física; las personas se han encontrado en sus hogares habiéndose perdido la oportunidad de poder generar deporte, acciones que desarrollen esfuerzo físico; contribuyendo de esta manera a la falta de salud en nuestra vida diaria.

Se enfatiza el hecho de que el desarrollo de la actividad física; genera múltiples beneficios en general para la conservación y desarrollo de la salud de todas las personas; sin distinción de sexo o edad. Cuando se escucha el término actividad física se asocia inmediatamente el desarrollo o practica de deporte; sin embargo, debemos de entender que el desarrollo de las actividades físicas involucra más que ello; ya que es desarrollar cualquier tipo de movimiento de nuestro cuerpo, que tenga por efecto la producción de acciones musculares de carácter voluntario y que impliquen un gasto energético de nuestro cuerpo. De ahí el hecho de que el ejercicio físico y el deporte; sumado a otras acciones como la realización de las responsabilidades en el hogar; como el jugar; subir y bajar escaleras, regar las plantas, son consideradas también desarrollo de actividades físicas.

La Organización Mundial de la Salud – OMS (2020) ha manifestado que el comportamiento sedentario, así como los niveles bajos del desarrollo de actividades

físicas ocasionan consecuencias negativas en el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas; así mismo este organismo enfatiza que las técnicas de relajación y la actividad física son valiosas herramientas que ayudan en conservar la calma y protegen los índices de salud en tiempos de cuarentena. Para poder desarrollar una vida saludable, en tiempos de aislamiento; tal como lo estamos viviendo se debe de buscar evitar en lo posible desarrollar hábitos de sedentarismo; debemos buscar el poder realizar pausas activas desarrollando la ejercitación física de forma suave. Por ello debemos de preocuparnos por desarrollar una vida saludable y equilibrada; se debe de disminuir el tiempo que pasamos frente a las computadoras; se hace necesario un mayor consumo de agua y si es posible desarrollar actividades al aire libre en espacios verdes.

Taveras et al., (2017); en su investigación señala que la actividad física y el sedentarismo son comportamientos que coexisten en los adolescentes; por ello plantea que la promoción de un estilo de vida saludable, debe de motivar el desarrollo de las actividades físicas; y combatir la inactividad generada por el abuso de las TICs; son problemas que afectan la salud; tal como ya se ha enfatizado en ideas anteriormente descritas.

Pizarro et al. (2016); considera que la actividad de ejercitarse caminando contribuye al desarrollo efectivo de las actividades físicas; en la vida de adolescentes y jóvenes; quienes acuden a la universidad llegan de distintas zonas geográficas en la ciudad de Guayaquil, dentro del contexto normal muchos estudiantes llegaban caminando durante algún tiempo y otras llegaban a la universidad haciendo uso de la bicicleta; estas acciones favorecerían el desarrollo de la actividad física. Estudios también han comprobado que una persona que libera sus tensiones por parte del desarrollo de la actividad física, contribuye a generar un aprendizaje de mayor amplitud; ya que libera las tóxicas del cerebro y disminuye los niveles de estrés en las personas.

Booth et al. (2014), señala expresamente que no existen estudios o investigación que analizan la relación entre el desarrollo de la actividad física y el rendimiento académico de forma significativa; muchas veces el rendimiento académico se presenta en estándares muy altos y no necesariamente la persona desarrolla acciones de actividades físicas de forma permanente y continua; existe

discrepancia en tal sentido; por ello a pesar de que el estudio en la prueba de correlación nos muestra que existe un grado de significatividad; esta condición no es concluyente, no tampoco determinante; en fin está asociado a las perspectivas que presenta el sujeto respecto a su vida y motivación intrínseca.

Dimas (2016); en su trabajo de investigación sobre el desarrollo de las actividades físicas y el rendimiento académico, no ha encontrado significancia alguna entre ambas variables; incluso señala que el desarrollo de actividades físicas no es sinónimo de un buen rendimiento académico. El autor precisa que, sin embargo, existen consecuencias muy peligrosas debido a la no realización de actividades físicas y deportivas; ya que se incrementan los riesgos y el desarrollo de enfermedades de carácter cardiovascular; la obesidad y la diabetes.

Benítez (2010); señala que en los países desarrollados; la obesidad se ha convertido en una enfermedad de carácter crítico y en ello contribuye la falta de actividad física; ya que no se elimina o disminuye la grasa corporal por medio del ejercicio físico. Así mismo existe la posibilidad de desarrollar enfermedades que se encuentra asociadas a la hipodinamia: cardiopatía isquémica, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y la obesidad; dichos males se acrecientan por la falta de ejercicio y el sedentarismo; existe evidencia científica que el ejercicio puede ayudar a controlar y reducir las afecciones mencionadas; disminuyendo de forma efectiva la mortalidad y morbilidad en las personas.

Para Bellmunt & Hernando (2015); consideran que existe una gran atención a los beneficios que otorga la práctica del deporte; y por ende a los deportistas; sin embargo, precisa que los buenos deportistas generalmente son buenos estudiantes; es más considera que muchas veces se ha puesto como obstáculo la para deportiva para poder alcanzar resultados académicos deseables. Corea (2014); para poder disfrutar del tiempo libre y el rendimiento académico debemos tener en cuenta la planificación del mismo; teniendo como base la estructuración del tiempo de estudio; y la organización del mismo; esta característica deberá aportar calidad y éxito al desarrollo del aprendizaje.

Castro et al; (2013); enfatiza que las actividades físicas y el desarrollo del deporte; genera beneficios durante el desarrollo del estudio; sus beneficios están en el orden

psicológico, fisiológico y social; lo cual da por resultado un mayor bienestar en base a la disciplina, el compromiso el orden social y académico en los estudiantes. Shariati & Bakhtiari, (2011); consideran que las personas deportistas organizan de mejor manera su tiempo; incluso desarrollan hábitos de estudios; ya que disponen de tiempo para cada actividad de manera planificada; por ello debe de priorizarse la calidad antes que la cantidad.

Armenta, Pacheco, & Pineda, (2008); consideran que son muchas las razones que pueden conllevar a los estudiantes a no desarrollar un buen rendimiento académico; las razones pueden sustentarse en el área psicológica; ya que puede existir muy poca motivación, distractores o desinterés por el aprendizaje; estos factores dificultan la mejor comprensión para el desarrollo de los conocimientos por parte del docente y del estudiante; lo cual conlleva a afectar el rendimiento académico en el desarrollo de las evaluaciones.

BrainWork, (2002); investigo el tema del rendimiento académico y las actividades físicas; en la cual sustenta que los jóvenes que desarrollan actividades académicas y que presentan características de sedentarismo; se les sometió en participar en un programa de entrenamiento de actividades físicas deportivas; dicha actividad consiste en caminar de forma moderada, durante media hora; tres veces a la semana y durante el tiempo de tres meses; resultando que los estudiantes presentaron un mejor rendimiento; desarrollando mejores características en la atención; el control y la memoria en el desarrollo de sus actividades diarias.

El Ministerio del Deporte Ecuador (2012); en asistencia con las federaciones provinciales y municipales; formulo programas de actividades físico deportivas, con la finalidad de poder disminuir el sedentarismo en el país; por medio de actividades como los aeróbicos y bailoterapia; actividades que estuvieron a cargo de profesionales deportivos; dichas actividades se desarrollaron en lugares públicos con fácil acceso a la población en los diferentes cantones de la república de Ecuador; con acceso de fácil horarios entre diurnos y nocturnos; dicha actividad inicialmente tuvo mucho éxito; pero después; no se continuo con el desarrollo de la misma.

Moreano, (2005) considera que la respuesta frente al desarrollo de actividades

físico deportivas no tiene la misma intensidad en personas mayores; que en jóvenes; ello debido a características fisiológicas, además de la capacidad, resistencia y fuerza; hay que tener en cuenta que los ejercicios pueden desarrollarse teniendo en cuenta la intensidad de su desarrollo, la cual puede ser baja, moderada o alta; la intensidad de su práctica puede contribuir al mejoramiento de sus capacidades físicas. Así mismo hay que tener en cuenta que el desarrollo de actividades físicas contribuye de manera efectiva el desarrollo de la salud en toda persona; sin embargo, si es necesario considerar la edad; por ello en la niñez y adolescencia se debe de generar los mecanismos para el desarrollo de su práctica, ello contribuirá de forma efectiva en el crecimiento y la salud de las personas.

Varios autores coinciden en señalar que deben de promoverse ciertas actividades físico deportivas de manera prioritaria en niños, adolescentes y jóvenes; por ello es necesario desarrollar las actividades de mayor gusto deportivo. Así mismo se debe de fomentar el ejercicio y el deporte no como una imposición; sino más bien como diversión y sano esparcimiento; se debe de implementar actividades físicas deportivas en grupo; esta condición posibilitara también el conocer personas nuevas; otorgar una mayor importancia al hecho de participación fomentando la sana competencia; es posible que las instituciones gubernamentales y no gubernamentales fortalezcan las acciones de desarrollo de la práctica deportiva y las actividades físicas; por último la promoción de actividades físicas fomentando el desarrollo de ejemplos de vida.

En estudios realizados también en universidades que miden la actividad física deportiva y el rendimiento académico; tal como el Valencia (2018); quien menciona también factores que afectan la correlación como por ejemplo el semestre; del cual se desprenden las responsabilidades y obligaciones académicas, que a su vez se encuentra afectado por el creditaje por semestre académico; situación que también influye de forma directa el número de horas de práctica y teoría de las asignaturas en las que se encuentran matriculados los estudiantes universitarios; siendo estas condiciones variadas; por lo cual son factores e indicadores que deberán tenerse en cuenta en futuras líneas de investigación

Cabe destacar que muchos autores consultados; afirman que el ejercicio de las

distintas actividades físicas y deportivas ayudan a la prevención de la aparición de trastornos que pueden encontrarse relacionados al estrés; ya que constituye una forma saludable de liberar la carga energética contenida debido a la continua tensión acumulada por el desarrollo de las actividades cotidianas; por ello es importante desarrollar en las personas hábitos de carácter permanente dentro de la práctica de actividades físicas.

En atención a la hipótesis general de la investigación se encuentra que el valor de “p” es menor a 0,05; lo cual significa que existe relación significativa entre las variables que nos encontramos estudiante: actividades físico deportivas y rendimiento académico; de los estudiantes universitarios de la Universidad de Guayaquil, esta condición descrita es similar a los resultados obtenidos por Bonilla, Bonilla, Serra y Ribeiro (2015); quienes concluyen que existe un vínculo directo entre ambas variables; esta condición también coincide con Caballero (2014); quien estadísticamente señaló que existe relación significativa y directa entre las variables motivación del logro y el aprendizaje dentro del desarrollo de la asignatura de educación física; en dicho estudio el Rho de Spearman fue de 0,454; como un “p” igual a 0,000; lo cual significa que: $p < 0,05$; dicho valor se interpreta como una relación moderada entre ambas variables consideradas.

La Organización Mundial de la Salud – OMS, (2014); señala que al menos el 60% de la población mundial no desarrolla la necesaria actividad física requerida para bienestar del todo ser humano; es necesario que el ocio en vez de destinarse al ejercicio y actividades físicas; ha sido destinado a seguir desarrollando comportamientos sedentarios, en poco o nada contribuyen al mejoramiento de la salud. Hoy en día como ya se ha señalado la pandemia producida por el COVID 19; ha contribuido de manera exponencial a reforzar este tipo de comportamiento; poniendo realmente en peligro la vida de las personas.

La OMS sugiere que la población adulta y los jóvenes en particular deben de desarrollar un tiempo de 150 minutos de actividades físicas moderadas en la semana: o en su defecto 75 minutos de actividad cardiovascular intensa durante la semana; pudiendo combinar las actividades físicas e intensas con la finalidad de poder mantenerse de forma activa en el rendimiento físico. Hace unos años atrás se augura; que sólo la mitad de los jóvenes en el mundo desarrollarían actividades

físicas de forma efectiva y que este índice iría decayendo a nivel del mundo; con especial incidencia en la juventud universitaria; ya que este grupo etario no desarrolla la suficiente actividad física necesaria; debido a las responsabilidades y asignaciones que desarrollan; priorizándose sólo el tema académico. Esta situación implica que a pesar de que los estudiantes universitarios disponen de mayores recursos e instructora en los campus universitarios; tal como es el caso en la Universidad de Guayaquil; no e desarrollan actividades físico deportivas de manera sostenida; esta situación afecta de forma negativa la disminución de enfermedades o simplemente mejorar el estilo de vida de las personas., que así lo requieren.

Sin embargo, en la Facultad de Letras y Ciencia de la Educación; con especial atención en la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología; no se vienen realizando actividades físico deportivas de manera sostenida; sólo se desarrollan aquellas que están vinculadas al desarrollo de las asignaturas como es Actividades Físico Deportivas I, II y III; que dependen de una programación curricular.

VI. CONCLUSIONES

1. El resultado de las actividades físico deportivas en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil; república del Ecuador; se tiene que el porcentaje medio llega a un 40,48%; así mismo el intervalo alto esta dado en un 35,71% y el bajo alberga al 23,81% restante de los estudiantes. Así mismo el resultado del rendimiento académico; nos muestra que los estudiantes se encuentran calificados dentro de un intervalo de “Excelente”; en un 76,19%; “Muy Bueno” en un 16.67%; el “Regular” 4,76%; y el resultado de “Insuficiente” en un 2,38%.
2. Con respecto a las dimensiones de la variable actividades físico deportivas; tenemos que la dimensión: “Prolongar Esfuerzos – Resistencia”; se ubica mayoritariamente en un intervalo medio en un 40,48%; así mismo la dimensión: “Acciones motrices – Velocidad”; mayoritariamente también se ubica en un nivel medio en un 50%. De la misma manera la dimensión “Movimientos amplios – Flexibilidad”; se ubica también en el intervalo medio en un 45,24%; por último, la dimensión: “Vencer o controlar resistencias – Fuerza”; su resultado mayoritario también está en el intervalo medio en un 40,48%. Con respecto a la variable rendimiento académico su valor más alto porcentualmente se ubica en el intervalo “Excelente” en un 76,19%.
3. La propuesta del estudio es un Programa Semestral de Actividades Físico Deportivas; las cuales deben de desarrollarse bajo un cronograma priorizando la participación esencialmente del estudiante y del docente; dicho programa ha recibido el nombre de “Universidad Saludable”. El desarrollo de dichas actividades permitirá consolidar el mejoramiento continuo de un estilo de vida saludable y resaltar también el desarrollo de la cultura y la identidad nacional.
4. Al aplicar la prueba de normalidad entre ambas variables: actividades físico deportivas y rendimiento académico se ha encontrado por medio de los resultados que brinda la prueba de Shapiro – Wilk; un nivel de normalidad elevado entre ambas variables que corresponden a valores de: 0,664 y 0,653; respectivamente; dichos valores son superiores al valor de 0,05.

5. El nivel de correlación entre ambas variables fue determinado por medio del Rho de Spearman; cuyo resultado fue de 0,414; valor que significa que existe una relación positiva de tipo moderada entre ambas variables. Situación que conlleva a afirmar que existe relación significativa entre el resultado estadístico de la disciplina de Actividades Físicas Deportivas I; y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación, de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología, de la Universidad de Guayaquil – Ecuador, 2021.

VII. RECOMENDACIONES

1. La Universidad de Guayaquil, debe de incluir de manera sostenida un programa de actividades físico deportiva; el cual debe de buscar la participación de toda la comunidad universitaria en general; asignando para ello los recursos necesarios.
2. Las autoridades de la Casa de Estudios deben de implementar, proteger y conservar la infraestructura necesaria; así como también contar con los equipos que aseguren el desarrollo y continuidad de las actividades físico deportivas.
3. Por otra parte, la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación; deben de propiciar el desarrollo de estudios de investigación que relacionen las variables salud y educación que se encuentren vinculados a los estilos de vida y la educación de actividades físico deportivas
4. Se recomienda que los docentes en general de la Facultad brinden el respaldo necesario para poder desarrollar las actividades programadas ya que ello contribuirá a una participación sostenida de todos los miembros de la comunidad universitaria.
5. En los planes de trabajo que desarrolle la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación; es necesario que se contemple un presupuesto anual para el desarrollo de este tipo de actividades.

VIII. PROPUESTA

8.1. Descripción de la propuesta.

Por programa de intervención debemos entender que es un conjunto de estrategias y actividades de carácter específicas; que se encuentran orientadas en brindar una solución frente a un problema educativo; el cual nos brinda una visión organizativa en varios aspectos; los cuales deberán desarrollarse para encontrar si la intervención es viable en su ejecución. También puede conceptualizarse como la representación gráfica de un objeto determinado como un programa de actividades, que debe de ser desarrollado dentro de un tiempo y contexto determinado. Finalmente, un programa de intervención; es una estructura, en donde se planifica un conjunto de acciones, que deben de ser desarrolladas dentro de un determinado nivel, orientados hacia el logro de objetivos planificados.

Debido al significado y la importancia de desarrollar las actividades físico deportivas; en la vida cotidiana de las personas y la vida estudiantil en particular, con mayor incidencia en la Universidad de Guayaquil; para el logro de tales acciones se deben de asignar los recursos y el tiempo necesario, dicha condición asegurará el éxito y efectividad del programa; en coordinación directa con los demás docentes del área y autoridades universitarias; razones que han permitido diseñar un programa de actividades físico deportivas y recreativas el cual lleva por nombre: “Universidad Saludable”; el presente programa también busca el poder satisfacer las necesidades y gustos de la población estudiantil beneficiaria.

Es importancia el enfatizar las posibilidades enormes que posibilita un programa de esta naturaleza, favoreciendo la integración y el fortalecimiento de vínculos y estructurales estudiantiles; priorizando el ordenamiento preventivo y educativo, en el cual deberá de desempeñarse la aplicación correcta en la materia metodológica – técnica; organizando para ello las distintas actividades que conformaran el programa.

Como parte esencial del programa se plantea el poder desarrollar actividades de carácter instructivas; las cuales estarán orientadas al desarrollo del aspecto cognitivo; actitudinal y de creación de conciencia; teniendo en cuenta los conceptos principales que se conducen en el trabajo deportivo y a la vez educativo; donde

debe de resaltarse la influencia de la actividad física; que debe de orientarse en cualquier orden; teniendo como base la esencia de la salud y el bienestar de modo prioritario en el estudiante universitario; para lograr estos aspectos se deberán desarrollar talleres, conferencias, campeonatos y concursos que aseguren tales acciones. Hay que tener en cuenta que el desarrollo de actividades físico deportivas deberá de estar relacionadas con programas que tengan como base la cultura práctica, física y competitiva en los distintos deportes y el desarrollo de actividades recreativas.

8.2. Objetivos de la propuesta.

Objetivo general.

Favorecer la utilización y el bienestar de forma adecuada para desarrollar un programa de actividades físicas deportivas; que desarrollan los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador; por medio

Objetivos específicos.

Preparar a los estudiantes para el desarrollo de las diferentes actividades físico deportivas de acuerdo al presente programa que desarrollarán los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador.

Desarrollar conocimientos vinculados con el tema tratado como fuente de creación y motivación de la conciencia hacia la ejecución de actividades del programa de actividades físicas deportivas; que desarrollan los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador.

Favorecer la conservación y el bienestar de las condiciones de salud de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de

la Universidad de Guayaquil – Ecuador.

8.3. Actividades del programa “Universidad Saludable”.

Para detallar las actividades del plan se ha elaborado las siguientes matrices:

Taller 1.

ESTRUCTURA DEL TALLER: ORIENTACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS Y LOS BENEFICIOS DE LA SALUD	
Descripción	Actividad que debe de desarrollarse al inicio de cada semestre académico; en base a la iniciativa docente; orientado a los estudiantes; con el objetivo de generar conciencia sobre la valoración de las actividades físico deportivas que buscan desarrollar el fortalecimiento en los aspectos de salud y el campo psicológico.
Objetivos	Obtener conocimiento de carácter técnico deportivo referente a sus bondades y modalidades de desarrollo. Fomentar la satisfacción sobre el desarrollo de actividades físicas deportivas como un medio de mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes participantes.
Participantes	Estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Docentes calificados.- Aulas de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil- Equipos de sonido..
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none">- El presupuesto estimado es de \$ 200.00- Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none">- Dos días por semana durante las dos primeras semanas al inicio de cada semestre.- Horario a definir con los participantes
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">- Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes.- Entrega de certificación a los participantes.

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Taller 2.

PRUEBAS DE PISTA. – COMPETENCIA DE ATLETISMO,	
Descripción	Actividad deportiva que se realizara con los estudiantes atendiendo a la división de sexo; las pruebas a desarrollar son puestas de pista: 100; 200; 400; 800; 1500 metros planos y relevo de postas 4 x 100.
Objetivos	Promover el aprendizaje de las diferentes técnicas aplicadas en el atletismo, con especial incidencia en las pruebas de pista. Propiciar el entrenamiento de los diversos modos de las pruebas de pista; en la que se considera la velocidad y las pruebas de medio fondo.
Participantes	Estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Estadio de la ciudad de Guayaquil. - Cronómetro, banderines y fichas control - Equipos de sonido..
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 500.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Un día por semana durante cada mes dentro del semestre académico. - Horario sábados por la mañana.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes.

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Taller 3.

COMPETENCIA DE FULBITO Y VOLEY DE VARONES Y DAMAS INTERSEMESTRES,	
Descripción	Se desarrollará un Campeonato de Fulbito y Vóley; considerando ambos sexos; el evento será asumido una vez por semestre teniendo en cuenta las aulas de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil; teniendo en cuenta los semestres académicos representado por un delegado.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficiar el desarrollo de las actividades deportiva mixtas con base a un comportamiento social, donde prime la convivencia

	<p>de los estudiantes universitarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar de manera significativa la práctica deportiva en base a un enfoque recreativo utilizando de forma saludable el tiempo libre.
Participantes	Estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Química y Biología en la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Lozas deportivas de la Universidad de Guayaquil. - Cronómetro, banderines y fichas control - Balones, redes, silbato, cronómetro y fichas de control - Equipos de sonido..
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 1000.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - De la cuarta a la novena semana de estudios durante cada semestre académico. - Horarios sábados y domingos por las mañanas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Taller 4.

BICICLETEADA	
Descripción	Evento físico deportivo que se desarrollará una vez por semestre, en donde participaran estudiantes y docentes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil. La distribución del recorrido tendrá como punto de partida y llegada la Universidad de Guayaquil..
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar y conocer los efectos de la habitual práctica del ciclismo, en la mejora de la calidad de vida y el desarrollo personal. - Adopción de prácticas saludables de cotidiana actuación, respetando el cuidado y resguardo del medio ambiente.
Participantes	Estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador

Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Cronómetro, banderines y fichas control - Equipos de sonido. - Indumentaria deportiva de ciclismo: Camisetas, guantes y casco
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 800.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollado en la doceava semana de cada semestre académico. - Horarios sábados y domingos por las mañanas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Tabla 5.

CAMPEONATO DE AJEDREZ	
Descripción	Evento que se realizará en la biblioteca de la Universidad de Guayaquil con la participación de los estudiantes. El juego se desarrollará por medio de partidas eliminatorias; por tanto, el ganador pasará a la siguiente etapa, quedando el perdedor eliminado: desarrollándose las fases necesarias hasta quedar el ganador final del certamen de ajedrez.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Propiciar las prácticas de ajedrez guiadas con estudiantes que tienen conocimiento básico del deporte ciencia. - Hacer uso del ajedrez como una herramienta de tipo pedagógica con la finalidad de poder estimular la resolución de problemas por medio de decisiones asertivas haciendo uso del pensamiento lógico.
Participantes	Estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Cronómetro y fichas control - Auditorium de la Escuela Profesional de Educación-Espinar - Tableros de ajedrez en un número de 10.

Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 500.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollado de la treceava a quinceava semana de cada semestre académico. - Horarios a definir desde las 15:00 horas hasta las 19:00 horas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Tabla 6.

CAMPEONATO DE NATACIÓN	
Descripción	El desarrollo de esta actividad se realizará en las instalaciones de la piscina olímpica de la ciudad de Guayaquil; en categorías de damas y varones; el estilo de competencia es el estilo libre de 50 metros; por ello por aula podrán escribir a dos competidores atendiendo a la categoría.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar las técnicas de natación en el estilo libre para la distancia de 50 metros. - Propiciar el desarrollo del deporte acuático debido a los grandes efectos positivos en la salud.
Participantes	Estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Cronómetro y fichas control - Piscina olímpica.
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 500.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollado de la cuarta semana de cada semestre académico. - Horarios sábados y domingos por las mañanas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Tabla 7

FESTIVAL DE DANZAS FOLKLÓRICAS	
Descripción	El evento se desarrollará en el Centro Cultural de la Universidad de Guayaquil; presentando una danza por equipo que se presenta al certamen artístico cultural; mínimo será una pareja y un máximo de seis; así mismo el tiempo de desarrollo no deberá exceder los 8 minutos; concluida la presentación el jurado calificador tendrá en cuenta los criterios siguientes: coreografía; indumentaria; música, y originalidad.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Difundir y promover la cultura expresada por medio de las danzas folklóricas de la región y país, fortaleciendo la diversidad cultural. - Revalorar y rescatar el patrimonio cultural y la identidad; teniendo como base los fines de la universidad.
Participantes	Estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Cronómetro y fichas control - Centro cultural de la Universidad de Guayaquil. - Equipo de sonido
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 400.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollado de la quinceava semana de cada semestre académico. - Horarios viernes por la noche.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

Tabla 8

CAMINATA DEPORTIVA	
Descripción	El desarrollo de la actividad se desarrollará con la participación de la comunidad universitaria en general; una distancia de 15 km de caminata; el circuito será definido por el equipo docente, con las debidas garantías del caso y el cuidado de la salud.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el concepto de compañerismo y amistad; teniendo también como base el cuidado y protección medio ambiental; dicha garantía deberá desarrollarse en la caminata. - Propiciar el desarrollo de la caminata como un espacio para poder brindar recreación y formación integral a la persona. .
Participantes	Estudiantes de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil – Ecuador
Responsables	Facultad de Filosofía Letras y Ciencia de la Educación de la Universidad de Guayaquil.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes calificados. - Cronómetro y fichas control - Indumentaria deportiva.
Presupuesto y financiamiento	<ul style="list-style-type: none"> - El presupuesto estimado es de \$ 400.00 - Financiado por Bienestar Universitario.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollado de la quinceava semana de cada semestre académico. - Horarios viernes por la noche.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Control de asistencia y participación de estudiantes y docentes. - Entrega de certificación a los participantes. - Entrega de estímulos a los equipos ganadores

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, A. (2000). *A. Unraveling th Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arbos, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. Tesis doctoral Universitat de les Illes Balears.
- Barría, P., y Manríquez, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile*. Chile: Universidad Austral Chile.
- Benites, V. (2015). *La Actividad Física como Factor de Optimización del Rendimiento Académico en Estudiantes de Educación Superior*. Chile: Universidad Andrés Bello de Chile.
- Biddle, Gorely y Stensel, (2014) *Building communities from the inside out: A path toward finding and mobilizing a community's assets*. Evanston, IL: Center for Urban Affairs and Policy.
- Capdevila, A., (2013). *El rendimiento académico de adolescentes de segundo ciclo de ESO: diferencias entre deportistas y no-deportistas*. Universidad de Castellón.
- Caspersen, Powell y Christenson (2005). *Los activos para la salud*. Promoción de la salud en contextos personales, familiares y sociales. Rev Fundesfam.
- Castillo, J. (2016). *¿Existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico?* Universidad de Almería. España. Tesis para optar el grado académico de Master. Obtenido de: http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6070/10588_TFM%20Pedro%20Manuel%20Mart%C3%ADnez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cavill, Biddle y Sallis, (2010). *Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students*. Int J Sport Heal Sci; Núm. 10: pp. 1 – 11.
- Corea, N. C. (2016). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*.

Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=4367>

Din, F.S. (2005). *Sports activities versus academic achievement for rural high school students*. [on line] National Forum of Applied Educational Research Journal, Vol. 19. Núm 3; pp. 1 - 14.

Drevillon, E. (2015). *Low academic success*. [online] En J. Hattie y E.M. Anderman (Eds.), International guide to student achievement (pp. 77-78). Nueva York: Routledge.

Estrada, S. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes*. Tesis para optar el grado académico de doctor. Universidad de Zaragoza. España

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

García, O. y Palacios, R. (2010). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar grado de Magister. Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú.

Generelo, M. (2011). *Sense of coherence as a predictor of subjective state of health*. Results of 4 years of follow-up of adults. J Psychosom Res. Vol. 50. Núm 2; pp. 77 – 86.

Gil, J. (2004). *La actividad Deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior*. [online] Revista de Educación. Núm. 335. pp. 95 – 103. Obtenido de: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_09.pdf

González, I. (2004). *Realización de un análisis discriminante explicativo del rendimiento académico en la universidad*. [online] Revista de investigación educativa. Volumen Vol. 22. Núm. 1; pp. 43 – 59. Obtenido de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/98751>

- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentidos de la actividad física y del deporte*. Gipuzkoa: Etor-Ostoa.
- González, J. y 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*. N° 9, pág. 51 – 65.
- Hannon, E. y Castelli, M. (2012). *Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents. A systematic review*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1), 53-61. doi: 10.2478/v10131-012-0007-y.
- Kaczynska (1986). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Madrid – España.
- Lange, J. y Vio, G. (2016). *Testing the causal links between school climate, school violence and school academic performance: A crosslagged panel*. *Educational Researcher*, 45(3), 197-206. doi: 10.3102/0013189X16644603.
- Ministerio del Deporte. (2017). *Planificación de actividades físicas para el sector educativo*. Recuperado de <http://documentos.senplades.gob.ec/Plan%20Nacional%20Buen%20Vivir%202013-2017.pdf>
- Monrroy, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile. Tesis para optar el grado académico de Licenciado en Educación*. Recuperado de: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- OMS. (2010). *Carta de Ottawa sobre promoción de la salud* [Internet]. OMS, editor. Ginebra: OMS. Available from: <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaChapterSp.pdf>
- Pancorbo, A. E, (2012) *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Madrid: Consejo Superior de Deportes; Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

- Sallis y Patrick (2000). School context and health in adolescence: the role of sense of coherence. *Scand J Psychol.* 54(3):243–9.
- Valencia. E. (2018). La actividad física y su incidencia con el rendimiento académico, en estudiantes de sexto y séptimo semestre de terapia física de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Tesis para optar el título de Licenciado en Terapia Física. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14741/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Viciano, (2014) The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. UMI. Pág. 1–176.
- Winkler, P. (2012). Calidad de vida, sentido de coherencia y niveles de sedentarismo en académicos(as) y administrativos(as) del campus Presbítero Benjamín Núñez, UNA. *MHSalud Mov Hum y Salud.*

ANEXOS

ANEXO 1.

Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE CALIFICACIÓN
Actividades Físicas Deportivas	Devís y Peiró (2015) define a las actividades físicas deportivas como la energía que es utilizada para el movimiento, generando un gasto de energía en el organismo, sin embargo es considerado necesario para poder mantener el denominado equilibrio vital para beneficio de la salud integral del organismo de un sujeto.	Las actividades físicas deportivas se definen como un conjunto de acciones que se utilizan para poder medir la variable en mención considerando las dimensiones: prolongar esfuerzos – resistencia; acciones motrices – velocidad; movimientos amplios – flexibilidad y vencer o controlar resistencias – fuerza; las cuales son medidas haciendo uso de un instrumento basados en escala politómica.	Prolongar Esfuerzos – Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza el test de Cooper. - Realiza calentamiento antes de la actividad física. - Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma. - Realiza carreras continuas de 3 minutos. - Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas. - Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua. 	Ordinal
			Acciones motrices – Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros. - Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal. - Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad. - Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos. - Realiza carrera de velocidad en relevos. 	Ordinal

			<p>Movimientos amplios – Flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco. - Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas. - Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica. - Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal. - Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching. 	Ordinal
			<p>Vencer o controlar resistencias – Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en juegos de fuerza. - Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal. - Realiza abdominales en un minuto. - Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de miembros inferiores. - Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales. - Realiza flexión y extensión de brazos por 30 minutos. - Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20 minutos. 	Ordinal

Rendimiento académico	<p>Para Martínez y Otero (2016) el rendimiento académico, se define como el producto que brinda el estudiantado universitario dentro de su formación oficial el cual se expresa por medio de las calificaciones que se brindan en las actas oficiales de la Universidad en base a sistema decimal. El rendimiento académico está referido al nivel de conocimientos que se demuestra en un materia o área académica; la cual es comparada con el nivel académico. El rendimiento académico se refiere a condiciones que están relacionadas con la motivación, la atención y la memoria entre otros indicadores.</p>	<p>La definición operacional del rendimiento académico está dado por el conjunto de acciones para poder medir la variable; haciendo uso de la técnica de revisión documental en las asignaturas de: Actividad Física y Deporte I; II y II.</p>	<p>Actividad Física y Deporte I.</p>	<p>Gestión formativa – 30% Gestión Práctica y Autónoma – 30% Acreditación y Validación – 40%</p>	<p>Ordinal</p>
			<p>Actividad Física y Deporte II</p>	<p>Gestión formativa – 30% Gestión Práctica y Autónoma – 30% Acreditación y Validación – 40%</p>	<p>Ordinal</p>
			<p>Actividad Física y Deporte II.</p>	<p>Gestión formativa – 30% Gestión Práctica y Autónoma – 30% Acreditación y Validación – 40%</p>	<p>Ordinal</p>

NOTA: Elaborado por: Fausto Antonio, Quimba Verdesoto

ANEXO 2

LISTA DE COTEJO PARA MEDIR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

Indicaciones

DEFICIENTE	SATISFACTORIA	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
PROLONGAR ESFUERZOS – RESISTENCIA					
1. Realiza el test de Cooper	1	2	3	4	5
2. Realiza calentamiento antes de la actividad física	1	2	3	4	5
3. Utiliza la respiración y relajación para volver a la calma	1	2	3	4	5
4. Realiza carreras continuas de 3 minutos	1	2	3	4	5
5. Practica ejercicios que mejoran sus capacidades físicas	1	2	3	4	5
6. Dosifica su esfuerzo físico en la realización de la carrera continua	1	2	3	4	5
ACCIONES MOTRICES – VELOCIDAD					
7. Coordina los movimientos de la carrera con el spring en distancia de 80 metros.					
8. Explica las razones por las que se debe realizar la activación corporal.					
9. Identifica el número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida, luego de una carrera de velocidad					
10. Realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos					
11. Realiza carrera de velocidad en relevos					
MOVIMIENTOS AMPLIOS – FLEXIBILIDAD					
12. Realiza Ejercicios de flexibilidad de tronco					
13. Realiza Ejercicios de flexibilidad de piernas					
14. Ejercita a través de circuitos su flexibilidad dinámica					
15. Propone y ejecuta actividades de agilidad corporal					
16. Propone ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica del stretching					
VENCER O CONTROLAR RESISTENCIAS – FUERZA					
17. Participa activamente en juegos de fuerza.					
18. Propone juegos para mejorar la fuerza de su esquema corporal.					
19. Realiza abdominales en un minuto					
20. Realiza saltos frontales para fortalecer los músculos de					

miembros inferiores.					
21. Propone ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos o abdominales					
Realiza flexión y extensión de brazos por 30 minutos					
Realiza saltos laterales por encima de la vallita por 20 minutos					

ANEXO 3

Validaciones



FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE TESIS: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUÍMICA, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ECUADOR, 2020"

Indicadoras	Criterios	Deficiente 0 – 20				Regular 21 – 40				Buena 41 – 60				Muy Buena 61 – 80				Excelente 81 – 100				OBSERVAC.
		0 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60	61 65	66 70	71 75	76 80	81 85	86 90	91 95	96 100	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																			X		NINGUNA
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																		X			NINGUNA
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación																			X		NINGUNA
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																		X			NINGUNA
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.																			X		NINGUNA

6. Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la investigación																			X		NINGUNA
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la investigación																			X		NINGUNA
8. Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																			X		NINGUNA
9. Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la investigación																			X		NINGUNA

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 24 de junio del 2021

Nombre y Apellidos Dr. CARLOS ALBERTO RÍOS CAMPOS

DNI 16678290

Teléfono 979 555 478

E-mail: rcamposca@ucvvirtual.edu.pe

FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, **CARLOS ALBERTO, RÍOS CAMPOS**; con DNI N° 16678290; profesión docente universitario; Doctor en Gestión Universitaria; desempeñándome actualmente como Docente Universitario; en la Universidad Tecnológica del Perú; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los instrumentos los cuales se aplicaron en el proceso de la Investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

INTRUMENTOS	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					X
2. Objetividad					X
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad				X	
7. Consistencia					X
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura 24 de junio del 2021.

Apellidos y Nombres : Dr. Carlos Alberto Ríos Campos

DNI : 16678290

Especialidad : Doctor en Gestión Universitaria

E-mail : rcamposcr@ucvvirtual.edu.pe



Dr. Carlos Alberto, Ríos Campos

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE TESIS: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUÍMICA, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ECUADOR, 2020"

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 – 20				Regular 21 – 40				Buena 41 – 60				Muy Buena 61 – 80				Excelente 81 – 100				OBSERVAC.																			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96																				
ASPECTOS DE VALIDACION																						5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1.Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																			X		NINGUNA																			
2.Objetividad	Esta expresado en conductas observables																		X			NINGUNA																			
3.Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la Investigación																			X		NINGUNA																			
4.Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																		X			NINGUNA																			
5.Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.																			X		NINGUNA																			

6.Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la Investigación																			X		NINGUNA
7.Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la Investigación																		X			NINGUNA
8.Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																			X		NINGUNA
9.Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la Investigación																			X		NINGUNA

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 24 de junio del 2021.

Nombre y Apellidos Dr. GILBERO CARRIÓN BARCO
 DNI 16720146
 Teléfono 977 859 287
 E-mail: ccarrionba@ucvvirtual.edu.pe



FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, **GILBERTO CARRIÓN BARCO**; con DNI N° 16733848; profesión docente universitario; en la Universidad César Vallejo filial Piura; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los instrumentos los cuales se aplicaran en el proceso de la Investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

INTRUMENTOS	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					X
2. Objetividad					X
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad					X
7. Consistencia				X	
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura 24 de junio del 2021.

Apellidos y Nombres : Dr. Gilberto Carrion Barco

DNI : 16720146

Especialidad : Doctor en Ciencias de Computación

E-mail : gcarrionba@ucvvirtual.edu.pe



 Dr. Gilberto Carrion Barco

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE TESIS: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUÍMICA, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ECUADOR, 2020"

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 – 20				Regular 21 – 40				Buena 41 – 60				Muy Buena 61 – 80				Excelente 81 – 100				OBSERVAC.																			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96																				
ASPECTOS DE VALIDACION																						5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1.Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																			X		NINGUNA																			
2.Objetividad	Esta expresado en conductas observables																		X			NINGUNA																			
3.Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la Investigación																			X		NINGUNA																			
4.Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																		X			NINGUNA																			
5.Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.																			X		NINGUNA																			

6.Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la Investigación																			X		NINGUNA
7.Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la Investigación																		X			NINGUNA
8.Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																			X		NINGUNA
9.Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la Investigación																		X			NINGUNA

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 24 de junio del 2021.

Nombre y Apellidos Dr. LOLO AVELLANEDA GALLIRGOS
 DNI 28110387
 Teléfono 987 169 345
 E-mail: agallirgosl@ucvvirtual.edu.pe



FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, **LOLO AVELLANEDA CALLIRGOS**; con DNI N° 28110387; profesión docente universitario; Doctor en Ciencias de la Educación; desempeñándome actualmente como Docente Universitario; en la Universidad César Vallejo filial Piura; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los Instrumentos los cuales se aplicaran en el proceso de la Investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

INTRUMENTOS	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					X
2. Objetividad					X
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad					X
7. Consistencia				X	
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura 24 de Junio del 2021.

Apellidos y Nombres : Dr. Lolo Avellaneda Callirgos

DNI : 28110387

Especialidad : Doctor en Ciencias de la Educación

E-mail : acallirgosi@ucvvirtual.edu.pe



Dr. Lolo Avellaneda Callirgos

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE TESIS: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUÍMICA, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ECUADOR, 2020"

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 – 20				Regular 21 – 40				Buena 41 – 60				Muy Buena 61 – 80				Excelente 81 – 100				OBSERVAC.																			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96																				
ASPECTOS DE VALIDACION																						5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1.Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																			X		NINGUNA																			
2.Objetividad	Esta expresado en conductas observables																		X			NINGUNA																			
3.Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la Investigación																			X		NINGUNA																			
4.Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																		X			NINGUNA																			
5.Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.																			X		NINGUNA																			

6.Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la Investigación																			X		NINGUNA
7.Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la Investigación																		X			NINGUNA
8.Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																			X		NINGUNA
9.Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la Investigación																			X		NINGUNA

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 24 de junio del 2021.

Nombre y Apellidos Dr. PERCY CARLOS MORANTE GAMARRA
 DNI 17539240
 Teléfono 987 531 453
 E-mail: pmorantega@unprg.edu.pe



FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, **PERCY CARLOS MORANTE GAMARRA**; con DNI N° 17539240; profesión docente universitario; Doctor en Ciencias de la Educación; desempeñándome actualmente como Docente Universitario; en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los Instrumentos los cuales se aplicaran en el proceso de la Investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

INTRUMENTOS	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				X	
2. Objetividad					X
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad					X
7. Consistencia				X	
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura 24 de junio del 2021.

Apellidos y Nombres : Dr. Percy Carlos Morante Gamarra

DNI : 17539240

Especialidad : Doctor en Ciencias de la Educación

E-mail : pmorantega@unprq.edu.pe



Dr. Percy Carlos Morante Gamarra

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE TESIS: "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUÍMICA, UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ECUADOR, 2020"

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 – 20				Regular 21 – 40				Buena 41 – 60				Muy Buena 61 – 80				Excelente 81 – 100				OBSERVAC.																			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96																				
ASPECTOS DE VALIDACION																						5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1.Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																			X		NINGUNA																			
2.Objetividad	Esta expresado en conductas observables																		X			NINGUNA																			
3.Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la Investigación																			X		NINGUNA																			
4.Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																		X			NINGUNA																			
5.Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.																			X		NINGUNA																			

6.Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la Investigación																	X				NINGUNA
7.Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la Investigación																			X		NINGUNA
8.Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																				X	NINGUNA
9.Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la Investigación																			X		NINGUNA

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 24 de junio del 2021.

Nombre y Apellidos Dra. Ivonne de Fátima, Sebastiani Elías
 DNI 16522037
 Teléfono 977 859 287
 E-mail: isebastianie@unprg.edu.pe



FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, **IVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELIAS**; con DNI N° 16522037; profesión docente universitario; Doctor en Ciencias de la Educación; desempeñándome actualmente como Docente Universitario; en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los Instrumentos los cuales se aplicaran en el proceso de la Investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

INTRUMENTOS	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					X
2. Objetividad					X
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad					X
7. Consistencia				X	
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura 24 de Junio del 2021.

Apellidos y Nombres : Dra. Ivonne de Fátima Sebastián Elias

DNI : 16522037

Especialidad : Doctora en Ciencias de la Educación

E-mail : isebastianle@unpro.edu.pe



Dra. Ivonne de Fátima Sebastián Elias