

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
ESCUELA DE POSGRADO
SECCIÓN DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**La Cultura Física Deportiva y Formación Integral de Estudiantes de
la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima 2021**

**Tesis para optar el Grado Académico de Doctor con mención en
Gestión y Ciencias de la Educación**

Autor:

Rengifo Rodríguez, Roberto Enrique

Asesora:

Tolentino Vasquez, Emérita Victoria

Código de ORCID: 0000-0001-9629-6034

Huacho– Perú

2021

PALABRAS CLAVE

Tema	Cultura física deportiva, Formación Integral
Especialidad	Educación

KEYWORDS

Tema	Sports physical culture, Comprehensive Training
Especialidad	Education

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Línea de investigación	Gestión de la Educación
Área	Ciencias Sociales
Sub área	Otras Ciencias Sociales
Disciplina	Ciencias Sociales Interdisciplinarias
Sub - líneas o Campos de Investigación	<ul style="list-style-type: none">• Gestión de la calidad• Gestión del talento humano• Gestión de las ciencias de la educación

**La Cultura Física Deportiva y Formación Integral de Estudiantes de la
Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima 2021**

**Sports Physical Culture and Comprehensive Training of Students of the Inca
Garcilaso de la Vega University, Lima 2021**

**Cultura Física Esportiva e Treinamento Integral de Alunos da Universidade
Inca Garcilaso de la Vega, Lima 2021**

RESUMEN

En esta investigación se mantuvo como finalidad fundamental determinar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, el diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo constituida en 260 estudiantes de la Facultad Farmacia y Bioquímica. Donde se aplicó la técnica de encuesta y se usó la herramienta de cuestionario tipo Likert. Su validez de la herramienta se realizó por tres especialistas y la confiabilidad fue determinada mediante el estadístico del alfa de Cronbach, cuyo resultado arrojó un nivel de confiabilidad del 0.885. Como resultado se descubrió que el 71.92% de los encuestados presentaron como buena la cultura física deportiva que practica la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, mientras que el 76.90% contestó que es buena la formación integral. Para la contrastación de la hipótesis se empleó el estadístico Rho de Spearman, cuyo resultado arrojó una correlación del 0.616, concluyendo que existe una correlación positiva considerable entre la cultura física deportiva y la formación integral de estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

ABSTRACT

In this research, it was maintained as a fundamental purpose to determine the relationship of sports physical culture with the comprehensive training of the students of the Inca Garcilaso de la Vega University, 2021, a quantitative approach methodology was used, the non-experimental, correlational and cross-sectional design. The sample consisted of 260 students from the Faculty of Pharmacy and Biochemistry. Where the survey technique was applied and the Likert-type questionnaire tool was used. The validity of the tool was performed by three specialists and the reliability was determined using the Cronbach's alpha statistic, the result of which yielded a reliability level of 0.885. As a result, it was discovered that 71.92% of those surveyed presented the sports physical culture practiced by the Inca Garcilaso de la Vega University as good, while 76.90% answered that comprehensive training is good. To test the hypothesis, the Spearman Rho statistic was used, the result of which showed a correlation of 0.616, concluding that there is a considerable positive correlation between sports physical culture and the comprehensive training of students at the Inca Garcilaso de la Vega University.

RESUMO

Nesta pesquisa, manteve-se como objetivo fundamental determinar a relação da cultura física esportiva com a formação integral dos alunos da Universidade Inca Garcilaso de la Vega, 2021, foi utilizada uma metodologia de abordagem quantitativa, não experimental, correlacional e desenho transversal. A amostra foi composta por 260 alunos da Faculdade de Farmácia e Bioquímica. Onde a técnica de pesquisa foi aplicada e a ferramenta de questionário do tipo Likert foi usada. A validade do instrumento foi realizada por três especialistas e a confiabilidade foi determinada pela estatística alfa de Cronbach, cujo resultado gerou um nível de confiabilidade de 0,885. Como resultado, descobriu-se que 71,92% dos pesquisados apresentaram a cultura do esporte físico praticada pela Universidade Inca Garcilaso de la Vega como boa, enquanto 76,90% responderam que o treinamento integral é bom. Para testar a hipótese, utilizou-se a estatística Spearman Rho, cujo resultado apresentou uma correlação de 0,616, concluindo que existe uma correlação positiva considerável entre a cultura física desportiva e a formação integral dos alunos da Universidade Inca Garcilaso de la Vega.

ÍNDICE

PALABRAS CLAVE	i
TÍTULO	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
RESUMO	v
INTRODUCCION	1
1. Fundamentación científica	5
Teorías Relacionadas	13
Contextualización	13
3. Justificación de la Investigación	17
4. Problema	17
Problema General	18
Problemas específicos	18
5. Conceptuación y operacionalización de las variables	19
Conceptuación de las variables	19
<input type="checkbox"/> Variable 1: Cultura Física Deportiva:	19
<input type="checkbox"/> Variable 2: Formación Integral:	19
6. Operacionalización de las variables	20
7. Hipótesis General	23
Hipótesis Específicas	23
8. Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos	23
METODOLOGIA	25
1. Tipo y diseño de Investigación	25
Tipo de Investigación	25
2. Diseño de la Investigación	25
3. Población y muestra	26
4. Técnicas e instrumentos de investigación	28
I. Instrumentos	28
II. Validez de Instrumentos	29
III. Confiabilidad de Instrumentos	32
IV. Procesamiento y análisis de la información	33

RESULTADOS	34
Estadística descriptiva	34
Estadística inferencial	40
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	46
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS Y APÉNDICES	56
Anexo 1: Matriz general de consistencia	57
Anexo 2: Encuesta de la variable 1: cultura física deportiva:.....	58
Anexo 3: Encuesta de la variable 2: formación integral.....	60
Anexo 4: Validación de Instrumentos	62
Anexo 5: Matriz de datos Cultura Física Deportiva	74
Anexo 6: Matriz de Datos Formación Integral	81

INTRODUCCION

Sobre las indagaciones que se ha realizado en nuestro medio se ha podido recoger los siguientes aportes de investigaciones relacionados al tema en cuestión:

En el ámbito internacional tal como lo sostienen Ismael, Leandro, Holgado y Soriano (2019) , en un estudio cuyo objetivo fue examinar las relaciones entre las diferentes dimensiones del autoconcepto físico, las pautas de metas, el desarrollo de actividades físicas extraescolares y la productividad académica, bajo un modelo predictivo explicativo, donde se realizaron análisis descriptivos, correlacionales, de regresión lineal y de vias, se arribó al siguiente epílogo donde la práctica de actividad física extraescolar no parece relacionarse con el grado desde su productividad normativa para el campo de educación física.

Por lo tanto en cuanto a Tamayo (2015), sostiene que la formación integral en la universidad se basa en tres campos conceptuales, buscando como propósitos la comprensión y la orientación de acuerdo a la formación, estos son: la educación, la didáctica y la pedagogía. Sostiene además, que la educación es una sucesión que indaga el desarrollo humano social y cultural. Del mismo modo manifiestan que la educación posee funciones centrales respecto al avance en ciencia, tecnología y artes en buscar una equidad en las oportunidades así como en la elaboración de diferentes clases de habilidades entre las personas.

De la misma manera López de Sibaja, Barriopedro, Conde, Sanchez, Bago y Gallardo (2014), en su estudio cuyo objetivo es instituir si la enseñanza académica en los atletas de élite, el incremento del entrenamiento, el inconveniente en la concordancia del aprendizaje, deporte y los obstáculos percibidos para lograr el estudio son variados en ejercicio de la clase de deporte desarrollado y el género. El estudio fue de nivel descriptivo y transversal, desarrollado mediante encuestas, muestreo intencional, preguntas cerradas y una muestra de 418 atletas de actividades

deportivas individuales y 230 deportes colectivos. La conclusión a la que arribaron fue: los atletas de actividades deportivas individuales advirtieron una mayor dificultad para conciliar su vida deportiva y sus estudios. El resultado académico fue elevado en aquellos atletas de deportes colectivos en comparación a los atletas individuales. Las mujeres mostraron una mayor barrera respecto a la administración del tiempo (no tengo tiempo, los horarios no son flexibles).

Por otro lado Bernate, Fonseca, Betancourt, Cuataquira, Rodriguez, y Rodriguez (2021), en una investigación que estimaron como finalidad cuantificar el efecto académico y profesional de la Licenciatura de Educación Física de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO. Se orientó de forma cuantitativa, una delimitación no experimental y grado descriptivo. Se hizo una prueba de apreciación de una impresión académica para un plan de educación superior, conformado en 3 variables y 32 ítems, con una muestra aplicada de 150 estudiantes del VIII y IX ciclo académico. El resultado logrado mostró que la enseñanza, la satisfacción personal, y la realización profesional arrojaron como resultados puntuaciones razonables respecto a la media aritmética. La conclusión final es que el programa académico evaluado contribuye de modo valioso al aprendizaje integral en los pedagogos deportivos, por tanto sus habilidades laborales en el área respectiva y despliega capacidades sociales en buscar que renoven constantemente su habilidad en docencia para la educación superior.

Por otro lado, Morales, Maqueira, Vera, Cuesta, Neira, y Sandoval (2017), en un artículo aparecida en la Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, buscaron como objetivo estimar la impresión por intermedio del estudio de la enseñanza basado en proyectos para el fortalecimiento del estado físico, crecimiento completo y en la mejoría de las vinculaciones interpersonales en los alumnos de la Universidad Internacional del Ecuador. Utilizó una perspectiva mixta: cualitativo-cuantitativo. Se tomó como muestra a 131 alumnos, que correspondían a las asignaturas de Cultura Física I (9 alumnos), Cultura Física II (27 alumnos), Cultura Física III (61 alumnos) y Cultura Física IV (34 alumnos). La conclusión final fue que la cultura física incrementa la alfabetización motriz, su progresión en las habilidades, pericias, suficiencias,

competencias físicas potenciales y coordinadas, contribuyendo en salud y el progreso completo en los alumnos de la Universidad Internacional del Ecuador.

De igual manera Marín y Padierna (2019), en una investigación que tuvo como objetivo instituir la importancia social en la instrucción profesional que poseen nuestros estudiantes de la presteza física y deporte en Medellín. La investigación tuvo un diseño multimetodológico afianzado, en un enfoque mixto: cualitativo-cuantitativo. La información se recabó a través del método cuantitativo del sondeo y como instrumento el programa modificado. Tuvo un nivel descriptivo.

El estudio arribó como conclusión que los aspectos valóricos, se diferencia de lo educativo; las consideraciones disciplinares no están consignados en los currículos establecidos, al menos de manera no explícita, se convierte en un aspecto importante. Esta investigación también propone a los centros educativos a incluir en sus programas de estudios aspectos relacionales, donde los valores jueguen una consideración importante.

Cuadros (2019) en su tesis: Gestión de recursos y rendimiento docente en cultura física del noveno año en la Unidad Educativa “Puebloviejo” Los Rios, Ecuador 2018, cuya finalidad fue precisar la conexión que se da por la gestión de recursos y la practica del profesor para la cultura física del noveno año de la Unidad Educativa “pueblo viejo”, Los Rios, Ecuador 2018. Su investigación se realizo en enfoque cuantitativo, delimitación no experimental, nivel correlacional y se trabajo con un ejemplar de 30 docentes, empleando el método del sondeo y como herramienta el programa tipo Escala de Likert. Arribando como resultado que desde la altura de la dirección se requiere efectuar diligencias necesarias para obtener los instrumentos donde posibiliten obtener una mejor performanceen en el ejercicio pedagogo para el ámbito de la cultura física.

En cuanto al ámbito nacional, Tafur (2020), en su tesis: Cultura física y formación integral en alumnos del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo, 2019; cuya finalidad fue: establecer la conexión de la cultura física y aprendizaje entero con alumnos del primer ciclo de la universidad privada de Trujillo 2019. Su enfoque fue cuantitativo, modelo no empírico y altura descriptivo correlacional. La muestra fue conformada 228 estudianttes, en donde la demostración fue de 141 alumnos. Su

constrastación de la hipótesis el Rho de Spearman dio un valor $r: 0.867$ y una altura de significancia de 0.000 , donde se explica la adecuación significativa por una y otra variable.

En cuanto a Campojo (2018), la tesis denominada: la actividad física y el resultado académico en alumnos del tercer año de secundaria del colegio de Pueblo Libre, buscó como fin: establecer la conexión de la actividad física en su efecto normativo de los alumnos del tercer año de secundaria del colegio de Pueblo Libre. Su pesquisa fue de tipo básica, en una delimitación no experimental, por altura descriptivo correlacional y su incisión transeccional. Su comunidad estuvo establecida con 94 alumnos del tercer año de secundaria, considerada como población censal. El resultado aplicando por su estadístico de Rho de Spearman, arrojó la respuesta de $r= 0.437$ y nivel de significancia de $.000$, donde se logró rechazar la hipótesis nula. El resultado se interpreta como correlación moderada entre las variables, es decir existe una conexión moderada de la actividad física y el resultado normativo entre los alumnos del tercer año de un colegio en Pueblo Libre.

Nos dice López (2018), que la tesis: actividad física deportiva y conveniencia psicológica por alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho 2018, cuya finalidad fue: definir la conexión de la actividad física deportiva y la conveniencia psicológica de los alumnos de la Institución de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho 2018. Por cuanto al procedimiento, en diseño fue no experimental, su altura correlacional y transversal. En su patrón de pesquisa fue básica. Esta población se conformó con 132 alumnos de la Institución de Educación Superior Manuel Corrales y utilizó la población censal. Su procedimiento aplicado fue la encuesta y se manejó la herramienta del cuestionario con un total de 59 ítems. Como resultado final, aplicando el Rho de Spearman se obtuvo un $r= 0,749$, y un nivel de significancia de $p=0,000$, logrando rechazar la hipótesis nula; determinando la relación como una correlación alta entre variables.

1. Fundamentación científica

En relación a la variable Cultura física deportiva, la misma se define según Atonucio (2018), como un fenómeno de características sociales, que se dan en grandes grupos poblacionales. Del mismo modo sostiene que la cultura deportiva, está dada por dos factores: uno de naturaleza social y otro educativo. Es a través de estos elementos que se moldea el desarrollo de la persona a partir de la interacción corporal de las personas en un ambiente determinado.

Según Ramirez y Escalona (2018), manifiestan que la cultura física es la ejercitación física empleada como medio para mejorar la salud ya sea física o espiritual. El esfuerzo físico logra quemar calorías en vez de almacenarlas en el organismo, manteniendo de esta manera un cuerpo saludable, un peso adecuado, es decir, que permite mantener un cuerpo ligero, sin sobrepeso y menos obesidad. Igual contribuye a mantener el colesterol y la presión arterial en nivel bajo, como así también el nivel de azúcar la sangre equilibrado.

Del mismo modo Capretti (2011), indica que, como cualquier otra consideración de la cultura humana, la actividad físico-deportiva se vincula con aspectos socioculturales, de los cuales parten las características que la integran, en culturas específicas. Tal es así que considera desde la perspectiva macro que las prácticas físico deportivas es un sistema de interrelaciones, en consideración a sus propias estructuras de juego: el reglamento, los aspectos técnicos o formas de ejecución, el ámbito de juego, así como el tiempo deportivo. En cuanto al aspecto micro, manifiesta que cualquier actividad física-deportiva tiene muchas repercusiones en el aspecto personal. Indica también el deportista tiene que buscar un equilibrio, en lo que denomina, entre las necesidades de la persona por un lado de compartir unas consideraciones de normas y reglas de nivel formal y por otro lado de autoafirmarse.

En cuanto a la cultura física deportiva, Escalera (2003), manifiesta que al margen de lo que se entienda por deporte, la actividad deportiva no se desarrolla en abstracto, sino que forma parte del contexto de una realidad social. De ahí que su entendimiento en profundidad jamás puede obtenerse de una forma aislada de las demás estructuras y sistemas, sean estos políticos, sociales, ideológicos, que

fundamentan la existencia de una colectividad y de los patrones y modelos culturales que le dan sustento; vinculándoles con un todo complejo que marca sus particularidades como sociedad. Cobra entonces especial relevancia para el logro de dicho conocimiento en intensidad del deporte y de los sistemas deportivos adquiere entonces el concepto de cultura física-deportiva, mediante el cual se pueden analizar como las manifestaciones y prácticas deportivas se involucran en la complejidad de la realidad de cada comunidad o sociedad.

Del mismo modo Escalera (2003) citado por Medina y Sanchez Ricardo (2003), sostiene que presenta “una aproximación al análisis de la actividad físico deportiva entendida como cultura física-deportiva, proponiendo una concepción abierta y no restrictiva de dicha actividad, teniendo siempre en consideración sus implicancias de una manera amplia, a nivel social y cultural” (p.20).

La cultura Física y la formación humanista, como lo sostienen Martínez de Ozaba, Goenaga y Cruz (2008) citado por Rodríguez (2018), lo definen como una idea moderna con una variedad de significados que agrupa discernimientos teóricos y metodológicos vinculados a la cultura física con respecto a su práctica específica en los diferentes deportes.

De la misma manera López (2009), citado por Rodríguez (2018), sostiene que las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, interpreta una parte del conocimiento científico dentro de su ámbito de la ciencia, integrado por un grupo de diferentes ciencias disciplinares, empírico-descriptivas o factuales, prácticas o normativas, que igualmente se conocen como tecnológicas, que se dedican al análisis y la investigación de situaciones, manifestaciones, acciones y desarrollos, desde ámbitos disciplinares, multidisciplinarios e interdisciplinarios, de la actividad física, la educación física y el deporte.

En cuanto a Olivera (2001), citado por Rodríguez (2018), manifiesta que, en virtud de las singularidades sociales de la Cultura Física, expresa una conexión con la formación humanista, vínculo propio a la actividad humana donde se manifiesta en superación de los fenómenos sociales que la impactan. Igual Basave (2006), citado por Rodríguez (2018), acepta la significación de la cultura humanista dirigida a la promoción del respeto y la tolerancia a la dignidad de otros seres sin ninguna

excepción de raza, sexo, credo, ocupación o labor a fin de afrontar la crisis actual. En ese sentido como indican Freyre y Bosque (2008), citado por Rodríguez (2018), manifiestan la misma preocupación en vista de la profesionalización ascendente en el deporte, donde prioriza la productividad deportiva en función de la competencia, el esquema de gratificación y la recompensa que busca exacerbar la rivalidad y la publicidad.

De acuerdo a Cagigal (1971a), citado por Rivero_Herraiz y Sanchez- Garcia (2018), sostienen que el deporte es una combinación de tres elementos: competición, juego y ejercicio físico. Todo orientado en lo que el denominaba praxis, que hoy se denomina deporte de ocio y recreación, que es practicado por un conjunto heterogéneo de personas, y por otro lado el deporte de espectáculo, de competición y de un nivel elevado de rendimiento, que es practicado por las multitudes.

Según Olivera (2003, b:510), citado por Rivero_ Herraiz y Sanchez-Garcia (2018) relata una entrevista a Cagigal en el Heraldo de Aragón del 7/02/ 1965, donde manifiesta que las características de la sociedad contemporánea y desde luego el hábito de vida de la persona de hoy se manifiestan como: el sensacionalismo pasivo, la súper especialización, el automatismo sedentario y la tensión nerviosa. Por lo tanto, sostiene que se debe buscar las actitudes humanas que permitan devolver a la persona el equilibrio psicofísico y la sociedad la armónica integración social. Donde la práctica deportiva es una de las posibilidades que brindan a las personas la actividad contra el sensacionalismo pasivo, el desarrollo humano integral contra la súper especialidad, espontaneidad y protagonización frente al automatismo y equilibrio de energía contra la tensión nerviosa. Por lo tanto, indica, la actividad deportiva espectacular puede servir de válvula de escape masivo, con indirectas repercusiones en las costumbres individuales.

Tomando en cuenta lo anterior, Montero (2013a.p.4) citado por Montero y Martín (2018), determina a la cultura deportiva como la agrupación de conocimientos materiales y espirituales, aprendidos o creados por las personas, respecto de la actividad deportiva o vinculados con ella, que conforman un todo compuesto; las aptitudes, pericia y destrezas adquiridas por los participantes en el deporte, sus

convicciones, estimaciones, moral, derechos, hábitos, tradiciones, principios y comportamientos habituales de las personas.

Respecto al dimensionamiento de la cultura física deportiva, esta toma en cuenta a diferentes autores, se califica como: Costumbres, creencias y valores.

En cuanto a las costumbres vinculadas a las actividades culturales deportivas, tal como lo sostiene Montero (2016) el deporte tiene antecedentes vinculados a la religión, de ahí que es importante recurrir a la historia de las creencias religiosas en el deporte o relacionadas al deporte para establecer las bases socio religiosas que sostienen sus fundamentos. El deporte tiene sus más antecedentes más antiguos en la prehistoria, en esas condiciones o necesidades que los seres humanos tuvieron para sobrevivir, de ahí que sus actividades físicas que estuvieron vinculadas a rituales mágicos y religiosos para conseguir sus alimentos y luchar contra sus enemigos. Tal como lo sostiene Diem (1996) citado por Montero (2016) en cuanto a las teorías que dieron origen al deporte, que los ejercicios tuvieron en un principio actos de culto, por lo mismo que la competición no se desarrolla por sí misma, sino como la emulación que se basa en algo sagrado. Los ejercicios físicos nacen cuando el ser humano supera las acciones básicamente necesarias para la lucha por su vida y empieza a jugar.

En la antigua Grecia, las competiciones deportivas griegas se realizaban en el ámbito de festivales religiosos, de tal forma, que dos conceptos, religión y deporte, se desarrollaron de una manera estrecha.

La costumbre, respecto a la cultura física deportiva, que es la dimensión que se desarrolla, se fundamenta justamente en estas condiciones religiosas; también tiene que ver con hechos fúnebres. En el caso de culturas como la Maya y la Inca, cuando no estaban en guerra o trabajando para conseguir su alimentación, lo dedicaban a las prácticas de juegos, pero lógicamente vinculados a consideraciones mágico-religiosas. En el caso de los mayas es conocido su juego de la pelota, que también era un ritual. En la actualidad, existen todavía algunas manifestaciones primitivas de creencias de origen tribal, sobre todo en el África, en los cuales, en los escenarios de la cultura física-deportiva, recurren a la Fe como una forma compensatoria de la fuerza en la mente y la parte muscular.

Referente a la segunda dimensión creencias; es evidente que, si el deportista está circunscrito a unas normas y aspectos técnicos, que no sufren modificaciones, es claro que el deportista solo debe asimilar y perfeccionar estas formas y normas. De lo contrario, si la actividad física deportiva, es considerada como una actividad cultural, cuyo fundamento viene dado desde la movilidad de las significaciones imaginarias sociales respecto a la persona y el medio que lo rodea, se debe comprender que sus prácticas están vinculadas a estas convicciones, motivaciones y creencias. De lo anteriormente expuesto, el deporte como tal no tiene existencia, sino en el ámbito de un acuerdo de carácter social; de las prácticas sociales, que le proporcionan un valor o no y que de acuerdo a esto se establecen si es necesaria o no la competencia y si así es se debe establecer su nivel y grado. Los deportes, en estas condiciones no es del todo universal, sino que tienen una connotación de practica social particular, y de acuerdo a como se van haciendo populares van escalando y logrando hegemonía social, dando lugar a una condición de práctica socialmente aceptable y sancionables, así como validadas por las instituciones que regularan el deporte. De acuerdo a lo anterior, entonces el deporte, es fundamentalmente un acuerdo de carácter social de las formas de la práctica de la actividad física. Acuerdos que pueden variar de acuerdo al tipo de comunidad y sociedad. De esta manera ciertas personas solo pueden hablar de deporte cuando existe competencia y la finalidad es vencer al adversario, mientras que, para otras personas, cualquier forma de práctica de actividad física es tratada como deporte, aquí lo que importa es que tenga el carácter lúdico y pueda superar al Estado. Finalmente, lo que se puede decir es que los deportes son actos de creación que se originan en base a convicciones, motivaciones y creencias sobre el ser humano y sus vinculaciones con el resto del mundo y los demás seres humanos. Murcia y Lopera (2016).

La dimensión valores, de la variable cultura física deportiva, está definida según Rodriguez y Santos (2016) como orígenes normativos que conducen y regulan el accionar de los individuos en cualquier momento y situación, es de naturaleza emocional llegando a lo lógico, como entender y convicción que orienta el accionar de la persona. Las virtudes se comportan de la misma manera que un paradigma de ejecución individual que se busca representar en el desenvolvimiento, en la forma de

proceder, responder y vivir y se toman en cuenta para interpretar el mundo. No tienen condición de observables ni evaluables, por cuanto son ideales abstractos, que significan creencias, verdades y cosmovisiones. Las clasificaciones de los valores se dan de la siguiente manera: valores de beneficio, los relacionados a la salud y los valores morales. Los valores de beneficio, están referidos a lo material o económico, es lo que poseemos y nos sirve para algo, podemos mencionar entre otros: el espíritu lúdico, el trabajo, la tenacidad y el uso del tiempo. Los valores relacionados a la salud, son fundamentales sobre todo en la edad escolar, ya que los mismos coadyuvan a la adquisición de los buenos hábitos, como por ejemplo los vinculados a la alimentación y la higiene. En cuanto a los valores morales son las cualidades que se relacionan a las cosas, personas y sociedades, que se van desarrollando y asumiendo imaginariamente mediante un proceso de selección y clarificación. Tienen la condición de ser inmateriales, como, por ejemplo: la honestidad, la colaboración, el consentimiento, la responsabilidad, el entrenamiento limpio y el compañerismo.

La segunda variable: Formación Integral, tal como lo define Novoa (2017) la enseñanza integral es una singularidad propia en la educación formal, debido a esa condición cualitativa en el desarrollo del ser humano. tal como lo sostiene Maya (2003) citado por Novoa (2017), al referirse a la formación, e incluso a la educación, implica el concepto del desarrollo integral del ser humano.

De acuerdo a lo que manifiesta Campo & Restrepo, citado por Novoa (2017): la “formación integral lo que busca es el desarrollo armónico, aunque todas las medidas del individuo se desdobl原因 de manera distinta, con diversa intensidad, en distintos momentos. El desarrollo de la totalidad debe otorgarse como la unidad del ser humano” (p. 189). Solamente de esta manera se alcanzará a descubrir y aumentar sus habilidades de tal forma que a cada quien se lo que pueda ubicar en el contexto de la integridad de su ser.

Según ACODESI (2005) citado por Batista y Valcárcer (2017), la formación integral es una sucesión permanente y con participación donde tiene como finalidad desarrollar en forma coherente y armónica las diferentes dimensiones de la persona, en busca de lograr su realización en el mundo social. De la misma manera Ruiz (2008)

citado por Batista y Valcárcel (2017), manifiesta que la formación integral conlleva una posibilidad de aprendizaje intencionado, buscando el fortalecimiento de una personalidad responsable, crítica, con valores, creativa, participativa, solidaria y con la suficiente capacidad de relacionarse y reconocer su entorno, con la posibilidad de construir su identidad cultural. Este proceso del aprendizaje de los profesionales no solo conlleva la obtención de los conocimientos y las técnicas debidas para el desenvolvimiento profesional, sino también la internalización de valores, actitudes y maneras de conductas que coadyuven a que el estudiante se involucre con su variación y progreso de la sociedad.

De acuerdo con la Jornada para Docentes (2008) citado por (Tafur, 2020), una manera de estudiar la formación integral es tomando en cuenta el aspecto cognitivo, es decir la posibilidad de conocer y transformar para integrarse a un contexto como medio para construir una mentalidad repleta de conocimientos y sabiduría. Igual debe tomarse en cuenta el aspecto comunicativo, usando para ello el lenguaje y así dar a conocer ideas y sentimientos. Otro elemento que debería tomarse en cuenta es el aspecto corporal, que viene a ser la expresión a través del cuerpo para conocer y apropiarse del medio mediante acciones sensoriales y caporales. El último elemento mencionado es la dimensión social, que viene a ser esa capacidad de poder convivir en sociedad y así transformar su entorno social.

Respecto a Orosco (1999) citado por Novoa (2017), sostiene que la formación integral está relacionada con la educación dirigida a su desarrollo de las dimensiones del ser humano. Manifiesta que los centros de educación dirigen sus vigores en hacer que los alumnos alcancen las capacidades vinculadas con la carrera elegida, de eso no cabe la menor duda, pero las consideraciones relacionadas con el aprendizaje como persona la cual se ofertan de forma notoria. Por consecuencia, nos referimos a la persona integral, lo que buscamos es una profundización particular al aspecto humano. La formación se logra cuando el alumno participa y tiene vivencias que motiven su intelecto, la estética y la ética, donde logren orientar en aceptar responsabilidades de habilidades específicas y cualidades propuestos por el organismo.

Respecto a las dimensiones de la variable formación integral, estas son: Instructiva, desarrolladora y educativa.

Respecto a la dimensión integradora, Horruitiner (2020) sostiene que preparar a un universitario implica primero instruirlo, sin instrucción no hay formación posible. De lo cual se desprende que al estudiante hay que dotarlo del conocimiento y de las destrezas y habilidades básicas de su profesión, formarlo para que pueda emplearlos en su desempeño en el puesto de trabajo donde le toque desempeñarse. A esta manera de instruirlo es lo se denomina dimensión instructiva.

En cuanto a la segunda dimensión desarrolladora; es necesario precisar, tal como lo sostiene Horruitiner (2020) de que no es suficiente que la persona se instruya para alcanzar una performance exitosa después de egresado, si la instrucción se desarrolló al margen de la práctica de la carrera que eligió, no estará en las condiciones adecuadas de poner en práctica esos conocimientos y habilidades en la solución de los problemas que enfrente en su realidad laboral. Por lo cual es de suma importancia poner al egresado en contacto con la realidad materia de su profesión. Solamente de esta manera se podrá lograr que desarrolle las habilidades necesarias para su desempeño exitoso de su profesión. Entonces, se puede concluir, además de instruir al egresado se requiere desarrollar en el las competencias profesionales para garantizar su desempeño laboral exitoso. Al vínculo entre el estudio y el trabajo, que se puede desarrollar mediante las practicas pre profesionales o profesionales, es lo que se conoce como actividades desarrolladoras.

En lo referente a la última dimensión educativa, aquí es necesario precisar tal como lo sostiene Horruitiner (2020), que es necesario que los conocimientos adquiridos por el egresado deben estar impregnados de los principios básicos que hacen de la persona un ser racional, que piensa y actúa de acuerdo con determinados paradigmas o patrones de conducta que son por lo general aceptados por la sociedad y pone esos conocimientos a su servicio. En esta consideración hay que tomar en cuenta, en este aspecto de la formación de valores del egresado, no solo es responsabilidad de la universidad sino también de la sociedad y en forma más precisa de la familia donde se inicia el educando. De ahí que la labor educativa deviene en suma importancia, por cuanto la labor docente tiene que amalgamar los aspectos instructivos de la disciplina y los valores o antivalores que trae el educando, para lograr una formación integral del mismo. A esta labor formativa es lo que se denomina dimensión educativa.

Teorías Relacionadas: Tenemos las siguientes:

Contextualización

En los inicios del siglo XX aparecieron diversas teorías vinculadas al aprendizaje entre las más sobresalientes tenemos al Conductismo, el cognitivismo y el Constructivismo, teniendo en la actualidad todavía vigencia; sin embargo, existen nuevos paradigmas vinculados al aprendizaje como efecto de progresar en la ciencia y la tecnología por sus paradigmas mencionados no pueden expresar de una manera convincente. Entre estas manifestaciones tenemos que su aprendizaje es continuo, se sostiene, aprendiendo en el camino de su vida; es co-creativo, que no es sino instituir cognición con otra persona; complicado, recurriendo al concepto de complejidad de Moran; encontrándose, en el que millones de nodos se vinculan con formar intelecto: e incierto, nos dice, donde hoy es valedero posiblemente en ese periodo ya no sea valedero.

George Siemens estudió a todas las teorías anteriores desde tres puntos de vista: El aprendizaje, la epistemología y la pedagogía; con el estudio pudo concluir que se requiere otras maneras de explicación para el aprendizaje que se está generando por medio de la técnica de la red informática, Siemens (2004) citado por Sobrino (2014).

El Conductismo, una de las principales teorías, según Mesén (2019) el conductismo tiene su origen por su forma repetitiva que se realizan los diferentes hechos para lograr el aprendizaje propuesto, en respuesta a las mismas acciones. El rol que cumple el docente es solamente dirigir las actividades desarrolladas, que a través de los estímulos refuerzos o castigos se busca que el alumno logre las conductas y conceptos buscados para desterrar lo no deseado.

En esta teoría el aprendizaje, los sentimientos y los pensamientos, que con conocidos como “caja negra” no son importantes, debido a que se consideran propios

del ser humano sin ninguna influencia en el proceso de aprendizaje, solo interesa lo que está fuera de esa “caja negra”. Sin embargo, se considera de mucha importancia el grado con que el estudiante se esfuerza para cumplir con la tarea encomendada y su estado mental y físico. Schunk (1997), citado por Mesén (2019).

De la misma manera como sostiene Borda y Ormeño (2014) respecto a la educación física se puede establecer como se da una relación directa entre el estilo de la práctica o de la enseñanza fundamentada en la asignación de la tarea, debido a que las ideas y las actuaciones corresponden al paradigma conductual. Se concibe a la educación física como educación deportiva, preparadora de deportistas, donde el objetivo es aprender hacer la tarea. En este tipo de aprendizaje las relaciones docente-alumno son amenas, pero superficiales, donde el docente permite que el estudiante tome algunas decisiones, pero los contenidos son aplicados de manuales ya establecidos y donde el aprendizaje está programada a través de la demostración, repetición y la corrección y al final se hará la evaluación.

El otro paradigma educativo es el constructivismo, donde según Zapata-Ros, (2015) quien sostiene que en este marco el aprendizaje se torna eminentemente activo debido a que implica un proceso asimilativo de dentro hacia fuera. En este modelo educativo el alumno no se limita a copiar el conocimiento que le trasmite su docente, sino que lo construye (constructivismo) a partir de experiencias personales, conceptos previos e implícitos para atribuirles significado, a eso es lo que se denomina comprender, y a partir de ahí representar el nuevo conocimiento con sentido propio a lo que se denomina contenido del aprendizaje. En este modelo educativo cambia el rol del profesor, que pasa de una posición de solo transmitir conocimiento a ayudar al estudiante a ser un facilitador en ese proceso de construir conocimiento junto al alumno, por lo cual el nuevo conocimiento será un conocimiento construido, compartido o ayudado.

Los exponentes más significativos de esta teoría son: Piaget, Vygotsky, Ausubel, Bruner. Según Trujillo (2017) el constructivismo agrupa un conjunto de teorías psicológicas y pedagógicas que comulgan en aceptar que el propósito

fundamental del desarrollo de la educación es la transformación del ser humano, sobre quien deben incidir los aspectos educativos. El constructivismo como lo sostiene Trujillo (2017) es el concepto que sostiene a la persona, en su dimensión cognitiva, social y afectiva, no es mero resultado del ambiente o de sus condiciones interiores sino una elaboración individual que se va formando continuamente como consecuencia de la interrelación de estos dos factores. Las personas, se encuentran en continua interacción con su medio o entorno en la cual se realiza una activa, permanente y dinámica adaptación a su entorno, en busca de mantener estados de equilibrio.

En esta modalidad de aprendizaje el conocimiento se construye mediante una sucesión activa del individuo. Los logros del proceso de elaboración del conocimiento se basan en la mente en función a los esquemas de acción (lo que se sabe hacer) y los conceptos (lo que sabemos). En esta modalidad de aprendizaje como lo sostiene Trujillo (2017) los conocimientos no se almacenan cuantitativamente. Se elaboran redes conceptuales que se incrementan de acuerdo que si se construye más y más nexos de conocimientos logrados.

La otra teoría educativa es el cognitivismo, según Rafael (2009) lo define como la agrupación de transformaciones que ocurren en el desenvolvimiento de la vida, ocasionando un incremento de conocimientos y destrezas para discernir, pensar y comprender. Las destrezas se emplean para resolver problemas prácticos en su vida común.

En esta teoría existen dos concepciones: una de Piaget y la otra Vygotsky. Piaget explica que como el niño comprende el mundo en diferentes edades. Mientras que Vygotsky manifiesta como los procesos sociales tienen influencia con la obtención de habilidades intelectuales. La concepción de ambos autores se puede resumir de la siguiente manera: para Piaget, el conocimiento tiene una sucesión de interrelación entre el individuo y el ambiente que lo rodea; mientras que Vygotsky dice que el conocimiento es una sucesión de interrelación entre el sujeto y el medio sin embargo comprendido como social y cultural. En el caso de Piaget, la persona al nacer es un ser

biológico, mientras que para Vygotsky es un ser social. En cuanto a su desarrollo, Piaget sostiene que hay un proceso de socialización mientras que Vygotsky sostiene que hay proceso de diferenciación social.

Otra de las teorías, hoy vigente y que han cobrado mucha importancia, dadas las circunstancias por lo que atraviesa la educación en estos momentos, es el conectivismo, según Sobrino (2014) para el conectivismo el modelo es una superación de los tres modelos vistos anteriormente, porque los mismos no toman en cuenta el aprendizaje realizado fuera del individuo, nos dice que el aprendizaje es guardado y manipulado por tecnologías, debido a que no pueden explicar el aprendizaje producido en las organizaciones. En los postulados del conectivismo, el conocimiento se constituye por la formación de conexiones en los diferentes modos de información, sean estos contenidos diferentes o aislados o redes enteras, entonces el aprendizaje se da por su habilidad y destreza para construir y atravesar esas redes. Para Siemens (2010b) citado por Sobrino (2014) la estrategia elemental para el aprendizaje es la identificación en los patrones de la red.

La aparición de la web 2.0 y otras tecnologías requieren nuevas estrategias educativas que potencie el uso de la internet en el sistema educativo, por lo cual es importante analizar profundamente las bases o principios que soportan los nuevos entornos de aprendizaje apoyados en la tecnología.

Respecto a estos principios Siemens (2004) citado por Sobrino (2014), nos dice que: a) el aprendizaje y el conocimiento se fundamenta en su variedad de pareceres, b) que el aprendizaje es una sucesión de interrelación de nodos o su origen de informaciones especializadas, c) que en el aprendizaje se pueden encontrar en dispositivos no humanos, d) Tiene la facultad en identificar conexiones entre campos, ideas y conceptos es una técnica esencial, e) el conocimiento modernizado es el objetivo en todas actividades de aprendizaje conectivista y f) El tomar una decisión es por si una forma de aprendizaje. Al escoger que cosa aprender y concepto tiene es ver a través de un lente de una realidad con alteración.

3. Justificación de la Investigación

Con relación a nuestro estudio se justifica en tal sentido que se pretende estudiar un problema relacionado con la forma de vida en los estudiantes universitarios donde determinan su rendimiento académico. Es conocido el lema “cuerpo sano en mente sana”. Los motivos entonces se dan, por estas condiciones, es decir, que la universidad necesita estudiantes en óptimo estado físico para poder sobrellevar las tareas exigentes desarrolladas por la universidad, más aún en una carrera vinculado al aspecto médico.

Es importante entonces conocer como la cultura física deportiva interviene en la formación integral del estudiante. Partiendo del hecho, que el buen estado físico, mental y psicológico del alumno es fundamental para que tenga el estado anímico óptimo que le permita tener mejor respuesta en su aprendizaje.

En cuanto al beneficio social, se debe precisar, que todo aquello que esté vinculado a las personas buscando su bienestar y felicidad, tiene una justificación plena, por cuanto los ciudadanos en estado de armonía, paz espiritual y buen estado físico, estarán en condiciones de poder desenvolverse de la mejor forma, en cualquier actividad que desarrollen.

Respecto al aporte científico, el estudio de las teorías relacionadas a la cultura física deportiva y de formación integral, al ser puestas en estudio mediante el método científico y determinar su relación pueden ser utilizadas como antecedentes en nuevas investigaciones

4. Problema

En la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, específicamente en la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica., dentro de su currículo de enseñanza, solo existe en el primer ciclo el curso de actividades culturales y recreativas que tiene una duración de 4 meses con un total de 16 semanas y 3 horas pedagógicas por semana, en el cual se imparte el curso de Actividades deportivas, compartida con otras actividades recreativas y culturales.

Se ve de lo anteriormente expuesto, que llevar actividad deportiva en un solo ciclo, no permite lograr una Formación Integral en el estudiante Garcilasino. Es necesario comprender que no solamente se brinda conocimientos si no también deporte, cultura y recreación. Dada la importancia de la actividad física deportiva se tendría que desarrollar programas culturales deportivos en todos los ciclos académicos, por lo menos 3 horas a la semana, para que se pueda lograr formar los hábitos de una buena Cultura Física Deportiva.

A lo anteriormente expuesto, se debe mencionar, que, en la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica, le falta una infraestructura adecuada para poder crecer en las diferentes actividades físico-deportivas. Dada las limitaciones, para poder desarrollar las actividades programadas se debe trasladar a los estudiantes al Campo de Marte, y ahí impartir las clases; lo cual ocasiona pérdida de tiempo en el desplazamiento y malestar en los estudiantes por la falta de un espacio adecuado para la práctica deportiva.

Los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Garcilaso de la Vega necesitan mayores horas de actividades físico deportivas, para lograr tener una mente sana en cuerpo sano y así estar en buenas condiciones para lograr una formación integral y por ende obtener mejores resultados académicos universitarios, el mismo que les va servir en el ámbito profesional y también a tener una vida saludable.

Problema General

¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?

Problemas específicos

- ¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?

- ¿Cómo la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral educativa de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?
- ¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con formación integral desarrolladora de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?

5. Conceptuación y operacionalización de las variables

Conceptuación de las variables

- **Variable 1: Cultura Física Deportiva:**

Según Negret (2016), La cultura física deportiva o Cultura física, es un término actual que involucra otras ciencias y que tiene como eje central la práctica del ejercicio físico para el desenvolvimiento de una manera más integral de la persona y la garantía de su salud. De la misma manera sostiene que en el ámbito de la cultura física, las investigaciones se han aproximado fundamentalmente a formación y educación en valores verificables en el deporte; la labor comunitaria y las actividades deportivos-recreativas.

- **Variable 2: Formación Integral:**

De acuerdo a lo definido por Novoa-Herrera (2016) citado por Villegas, Valderrama y Suárez (2019), la Formación integral nos refiere a un modo o práctica educativa donde implica al ser humano como ser integrado por su medida, lo que conllevaría que al tomar desde la propuesta misional esta manera de formación, habrá un reconocimiento de las medidas del ser, porque a partir de ahí se pueden plantear estrategias pedagógicas que involucren a todas. Para Pensado, Ramírez y Gonzáles (2017), citado por Villegas, Valderrama y Suarez (2019), la revisión del concepto de educación ha permitido establecer, entre otras cosas, la evidencia de reconocer en el sujeto social valores y potencialidades intrínsecas como condición para su persona, buscar su crecimiento integral y alertar el menester de su entorno, así encaminar los esfuerzos de mejora en su cualidad de vida. La formación integral conlleva entonces, distinguir las capacidades en el alumno e incentivar la cohabitación en su entorno en

concordancia con la personalidad reflexiva, crítica, sensible, creativa y muy responsable, sus medidas que como sujeto social son propias.

6. Operacionalización de las variables

Variable 1: cultura física deportiva

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	
Cultura Física Deportiva	Según Negret, (2016), La cultura física deportiva o Cultura física, es un término actual que involucra otras ciencias y que tiene como eje central la práctica de los ejercicios físicos para el desenvolvimiento de una manera más integral de la persona y la garantía de su salud.	La variable Cultura Física Deportiva se midió con tres dimensiones siendo (costumbres, creencias y valores). Se realizó mediante la encuesta, que estuvo agregado en 15 ítems y se empleó como herramienta el cuestionario de tipo Likert, en una escala valorativa del 1 al 5	COSTRUMBR ES	Frecuencia	1	Ordinal	
				Tipo y Lugar	2		
				Hábitos	3		
			CREENCIAS	Percepciones	4		
					5		
					6		
			VALORES		7		
					8		
					Disciplina		9
					Predisposición		10
							11
							12
					Medios de comunicación		13
							14
					Política Pública		15

Variable 2: formación integral

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DEMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Formación Integral	Con respecto a lo definido por Novoa-Herrera (2016) citado por Villegas, F., Valderrama, C., y Suárez, W., (2019), la Formación integral se refiere a un estilo o práctica educativa que involucra al ser humano como ser integrado por dimensiones, lo que implica que al tomar desde la propuesta misional esta manera de formación, habrá una indagación de las dimensiones del ser, para que a partir de ahí se alcance plantear estrategias pedagógicas que involucren a todas.	La variable Formación Integral se cuantifico con tres dimensiones siendo (Instructiva, educativa y desarrolladora). Se realizó mediante la encuesta, que estuvo agregado por 12 ítems y se empleó la herramienta del cuestionario de tipo Likert en una escala valorativa del 1 al 5:	Instructiva	Saberes y perspectiva de la cultura física deportiva	1	Ordinal
					2	
				Dominio ambiental y físico	3	
					4	
			Educativa	Regulación y comportamiento de la cultura física deportiva	5	
					6	
				Implicación y vinculación de la cultura física deportiva	7	
					8	
			Desarrolladora	Capacidad de organización y disponibilidad de recursos afectivos	9	
					10	
				Promoción y tendencia efectiva de la cultura física deportiva	11	
					12	

7. Hipótesis General

La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Hipótesis Específicas

- La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.
- La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral educativa de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima, 2021.
- La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral desarrolladora de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima, 2021

8. Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Objetivos Específicos

- Analizar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

- Determinar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral educativa de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima, 2021.
- Comprobar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral desarrolladora en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima,2021

METODOLOGIA

1. Tipo y diseño de Investigación

Tipo de Investigación

Este estudio que se llevó a cabo fue de tipo aplicativo. Busca resolver problemas específicos, en este caso, del ámbito educativo deportivo. Según Muntane-Relat (2010) la investigación aplicada busca la aplicación o manejo de los conocimientos que se obtienen. En este estudio está supeditada a las consecuencias y avances de la investigación básica. Esto significa que la investigación aplicada depende necesariamente del marco teórico, aunque busque como resultado final los aspectos prácticos.

2. Diseño de la Investigación

Este proyecto de investigación es no –experimental y transversal. Concorde con Arias (2012) el diseño de investigación es la estrategia general que elige el investigador donde busca solución a la problemática proyectada. Las investigaciones pueden ser experimentales o no experimentales, en este último caso, las variables no son objeto de manipulación y se las mide en su estado natural.

Respecto al nivel de investigación, tal como indica Arias (2012) esta es descriptiva y correlacional, por cuanto lo que se requiere es resolver el nivel de relación entre ambas variables para luego, después se contrastar las hipótesis y la aplicación de las estadísticas descriptivas se pueda determinar la relación. En este nivel de investigación, si bien es cierto no se establece grado de causalidad, sin embargo, aporta pruebas sobre las posibles hacederos de un fenómeno.

En las investigaciones de nivel correlacional, el comportamiento de las variables es de igualdad, ninguna de ellas es superior a la otra. Para Salkin (1999), citado por Bernal (2006), la investigación correlacional lo que busca es exponer o inquirir la relación entre variables o el resultado de las variables, pero que no explica que una causa sea el resultado de otra. De acuerdo con esta definición lo que busca la correlación de variables es comprobar las correlaciones entre variables, pero no su causalidad.

Para Avila (2006) las investigaciones correlacionales son los antecedentes de las investigaciones experimentales y buscan fundamentalmente calcular el grado de correlación entre dos o más variables, empleando para ello la estadística. De igual manera indica que en esta clase de investigación no importa el orden de las variables, lo importante determinar si existe algún grado de correlación entre las variables.

De la misma manera Santiesteban (2018), indica que las investigaciones correccionales, miden el grado de correlación entre dos o más variables, en un contexto en particular. Asimismo, precisa que la correlación puede ser positiva o negativa. En ese sentido si la relación es positiva, si en una se da un resultado alto, lo mismo sucederá en la otra variable. Puede darse el caso también que no se dé ninguna correlación entre las variables, lo que viene a indicar que éstas varían sin seguir un patrón sistemático entre ellas. De la misma manera expresa, que de acuerdo a la toma de la muestra o aplicación del instrumentó, estos pueden ser transversales o longitudinales. La investigación tendrá un diseño transversal, cuando la muestra es tomada o aplicada en un solo momento en periodo de tiempo. No existe en este caso un antes o después como se da en las investigaciones longitudinales.

3. Población y muestra

- **Población**

La población según Ventura-Leon (2017) viene a ser el conjunto de componentes que lo conforman y que poseen características comunes que se pretenden estudiar. Sostiene además que entre la población y la muestra se da un carácter inductivo, buscando que la parte que es materia de observación o investigación (muestra) sea representativa de la población, para que luego pueda inferirse a todas las poblaciones. La población puede ser finita o infinita. En esta investigación la población fue considerada como finita.

Su población estuvo constituida por la totalidad de alumnos de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímicas de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, matriculados en el año 2021, que ascienden a la cantidad 767 alumnos

- **Muestra**

De acuerdo a Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, (2014), es el subgrupo de una población o universo. La razón principal para utilizar una muestra es por motivos de tiempo y economía. También en la muestra se debe definir la unidad de muestra y el muestreo. De la misma manera la muestra se puede clasificar en probabilista o no probabilística. En el caso que la muestra sea probabilista esta requiere cuantificar la dimensión de la muestra, de acuerdo al tipo de la población y a su vez determinar los elementos o unidades muestrales, en la cual se puede utilizar las listas o marcos muestrales. La técnica o muestreo, para elegir a los elementos de la muestra puede ser a su vez: Muestreo aleatorio simple, muestreo estratificado, muestreo por conglomerados, prueba por racimos, entre otros. En cuanto a la muestra no probabilista, no busca que sea representativa, puede ser muestreo por conveniencia y no es extensiva a toda la población. Por tratarse de una población finita aplicaremos la fórmula para poblaciones finitas y es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{e^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n = Tamaño de la Muestra

N = Población

Z = Nivel de Confianza elegida. Que en éste caso es del 95%, cuya equivalencia en Tabla Z e= 1.96

e = Margen de error + ó -, en éste caso es del 5 % que equivale a 0.05.

p = Tamaño de la proporción (+) = 50 %

q = Tamaño de la proporción (-) = 50 %

APLICANDO LA FORMULA:

$$n = \frac{(1.96)^2 (767) (0.50) (0.50)}{(0.05)^2} = \frac{751.66}{2.8950} = 259.64 = 260$$

La muestra estará constituida por 260 alumnos matriculados en el año 2019. La elección de los elementos de la prueba se hará mediante el muestreo probabilista aleatorio simple.

4. Técnicas e instrumentos de investigación

- **Técnica Bibliográfica**

Esta fase de la investigación tomamos lo escrito por la comunidad científica sobre la actividad deportiva. Se ha usado para la reseña bibliográfica el método APA.

- **Técnica de Encuesta**

De acuerdo a Moran, Gabriela y Alvarado (2010), manifiestan que la técnica es el conjunto de reglas y operaciones para su aplicación de las herramientas que apoyan al investigador en el estudio de los métodos. También se le puede concebir como la forma o manera de hacer la investigación. Del mismo modo sostiene que la técnica de la encuesta, consiste en la interrogación sistemática de las personas con la finalidad de poder generalizar los resultados. Por lo general se emplea para conocer la opinión o la percepción de un definido grupo de personas, en referencia a un tema o problema donde el investigador desea conocer.

En la actual esta investigación se ha aplicado una encuesta a los 260 alumnos de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para conocer su grado de conocimiento y percepción de la educación deportiva relacionado con la formación integral.

I. Instrumentos

De la misma manera Moran y Alvarado (2010) respecto al instrumento lo definen como la herramienta, dispositivo o conector que permite obtener los datos para después procesarlo y analizarlo y de acuerdo a ello decidir si se acepta o se rechaza la hipótesis

del estudio. Es preciso aclarar que la obtención de datos es válida si los instrumentos se aplican con las condiciones técnicas determinadas.

Los requisitos básicos para considerar un instrumento aplicable es que tenga validez y confiabilidad. En ese sentido se entiende que la herramienta es válida si mide la variable a que busca medir u obtiene los datos que se pretende obtener.

En esta investigación el instrumento a aplicar será el cuestionario tipo Escala de Likert y su validación se hará mediante el juicio de tres docentes expertos. De igual manera para la confiabilidad se realizará la prueba piloto aplicando el estadístico de Alfa de Cronbach.

II. Validez de Instrumentos

Se realizó la validez con el argumento de, Torres, Paz y Salazar (s.f.) donde refiere que es el grado de acoplar hacia el universo de la investigación, es por eso que se tuvo que evaluar pregunta por pregunta del instrumento en cada dimensión por medio de la opinión de expertos, donde se eligieron 3 docentes. De esta forma le damos el valor que otorga cada docente respetando las líneas del formato, en la fórmula de validación donde realizamos la suma entre los 3 y lo dividimos entre el total. El detalle de cada validación lo ubica en el Anexo 4.

Tabla 1

Validación de expertos primera variable

V1: Cultura Física Deportiva				
Criterios	EXP. 01	EXP. 02	EXP. 03	TOTAL
Claridad	90%	89%	90%	269%
Objetividad	90%	89%	90%	269%
Pertinencia	90%	89%	90%	269%
Actualidad	90%	89%	90%	269%
Organización	90%	89%	90%	269%
Suficiencia	90%	89%	90%	269%
Intencionalidad	90%	89%	90%	269%
Consistencia	90%	89%	90%	269%
Coherencia	90%	89%	90%	269%
Metodología	90%	89%	90%	269%
			TOTAL	2690%
			CV	89.60%

La tabla 1, Se deduce que los puntos de vista que fueron validados en la herramienta de la primera variable mediante un discernimiento de peritos, obteniendo el valor 89.60%, manifestándose que cumple con lo definido, por tal sentido esta valoración notable.

Tabla 2

Validación de expertos segunda variable

V2: Formación Integral				
Criterios	EXP. 01	EXP. 02	EXP. 03	TOTAL
Claridad	90%	90%	90%	270%
Objetividad	90%	90%	90%	270%
Pertinencia	90%	90%	90%	270%
Actualidad	90%	90%	90%	270%
Organización	90%	90%	90%	270%
Suficiencia	90%	90%	90%	270%
Intencionalidad	90%	90%	90%	270%
Consistencia	90%	90%	90%	270%
Coherencia	90%	90%	90%	270%
Metodología	90%	90%	90%	270%
			TOTAL	2700%
			CV	90%

La tabla 2, refiere que los puntos de vista que fueron validados en la herramienta de la segunda variable mediante un discernimiento de peritos, obteniendo el valor 90%, manifestándose que cumple con lo definido, por tal sentido esta valoración notable.

La tabla 3, nos informa el grado, nombres y apellidos de cada docente que colaboraron para su validación de la herramienta de cada variable.

Tabla 3

Nombre de expertos

	Grado / Nombres y Apellidos
Experto N° 1	Dra. BEATRIZ GARCIA BRAVO
Experto N° 2	Dra. ELIZABETH TAPIA INCHICSANA
Experto N° 3	Dr. CARLOS ALBERTO PLACIOS FLORES

III. Confiabilidad de Instrumentos

Confiabilidad: Método Alfa de Cronbach

Tabla 4

Alfa de Cronbach de Cultura Física Deportiva y Formación Integral

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.885	27

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 4, nos informa que da una respuesta elaborada por el Alfa de Cronbach, con la fiabilidad de la herramienta dando un resultado .885, donde nos dice que la relación de Alfa es muy alta, por tal sentido señala que la utilización de la herramienta es viable en su utilización.

Tabla 5

Alfa de Cronbach de Cultura Física Deportiva

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.771	15

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 5, nos informa donde da una respuesta elaborada por el Alfa de Cronbach la fiabilidad de la herramienta dando un resultado .771, donde nos dice que el coeficiente de Alfa es muy alto, por tal sentido señala que la utilización de la herramienta es viable en su utilización.

Tabla 6

Alfa de Cronbach de Formación Integral

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.764	12

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 6, nos informa donde da una respuesta elaborada por el Alfa de Cronbach la fiabilidad de la herramienta dando un resultado .764, donde nos dice que el coeficiente de Alfa es muy alto, por tal sentido señala que la herramienta es viable en su utilización.

IV. Procesamiento y análisis de la información

Nuestro procesamiento de la información utilizada se realizará empleando el Excel y el Software del SPSS, que es un sistema amplio y flexible lo que nos permitirá el análisis y gestionar la información.

Para realizar el análisis de la información tomaremos la estadística descriptiva, empleando el uso de tablas y figuras. En su contrastación de la hipótesis se utilizará el estadístico inferencial, de acuerdo al estadístico determinado mediante la prueba de normalidad.

Posteriormente se hará la discusión para contrastar los objetivos utilizados en la investigación con los antecedentes de otras investigaciones, para obtener las conclusiones y finalmente hacer las recomendaciones.

RESULTADOS

En esta congregación de la investigación nos informa que el nivel de datos que hemos utilizado, se realizó mediante un análisis donde nos da respuesta a los objetivos trazados.

Estadística descriptiva

Tabla 3

Cultura Física Deportiva

CULTURA FISICA DEPORTIVA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido REGULAR	62	23,8	23,8	23,8
BUENO	187	71,9	71,9	95,8
MUY BUENO	11	4,2	4,2	100,0
Total	260	100,0	100,0	

CULTURA FISICA DEPORTIVA

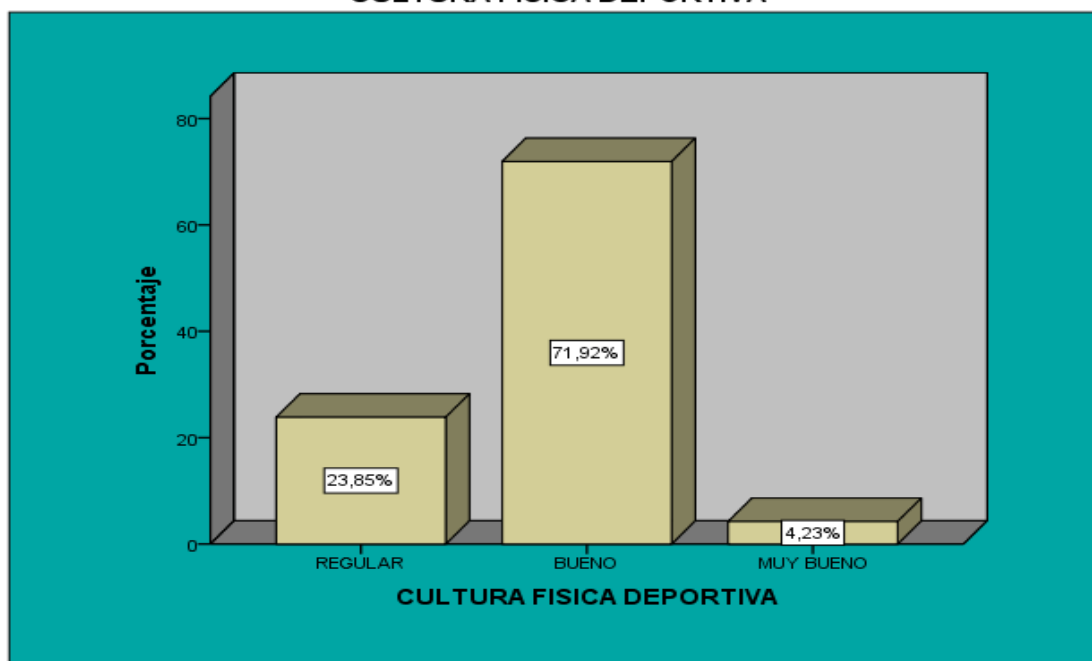


Figura 3: gráfica de la tabla 3

De la tabla 3 y figura 3, nos informa que el 71,92% nos simboliza a 187 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega que responden bueno, 23,85% nos refiere que 62 estudiantes respondieron regular y el 4,23% que viene hacer 11 estudiantes que respondieron muy bueno.

Tabla 4

Formación Integral

FORMACION INTEGRAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	REGULAR	38	14,6	14,6	14,6
	BUENO	200	76,9	76,9	91,5
	MUY BUENO	22	8,5	8,5	100,0
	Total	260	100,0	100,0	

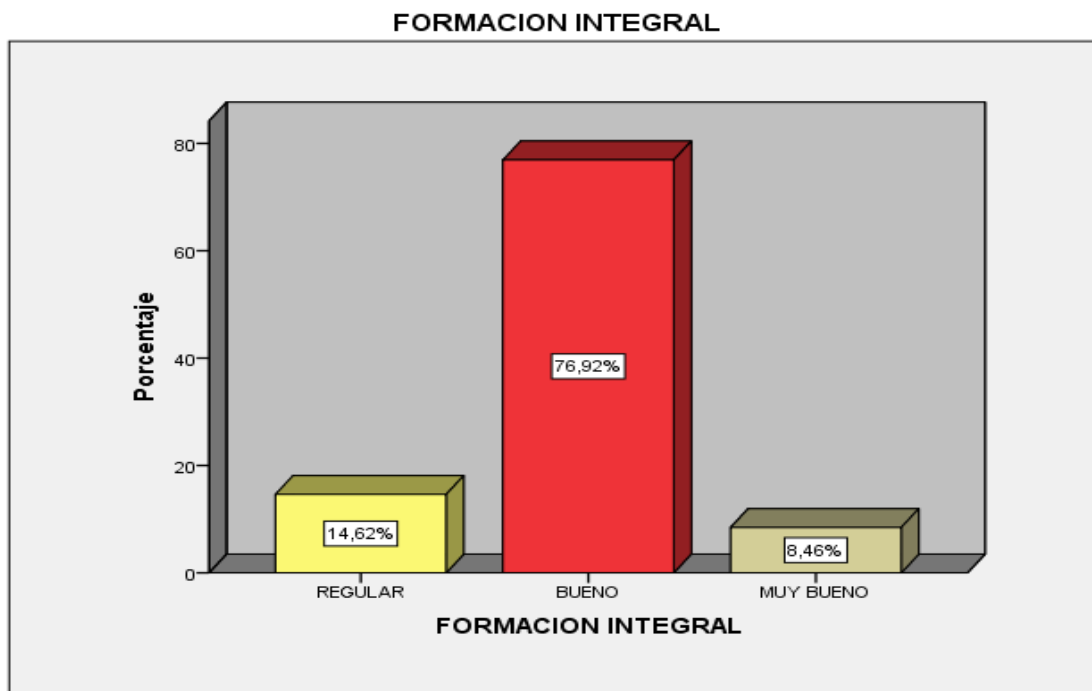


Figura 4: gráfica de la tabla 4

De la tabla 4 y figura 4, nos infiere desde el 76,92% que comprende a 200 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega donde responden bueno, 14,62% nos indica que 38 estudiantes eligieron regular y el 8,46% que comprende a 22 alumnos indican muy bueno.

Tabla 5

Instructiva

INSTRUCTIVA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido REGULAR	92	35,4	35,4	35,4
3	1	,4	,4	35,8
BUENO	143	55,0	55,0	90,8
MUY BUENO	24	9,2	9,2	100,0
Total	260	100,0	100,0	

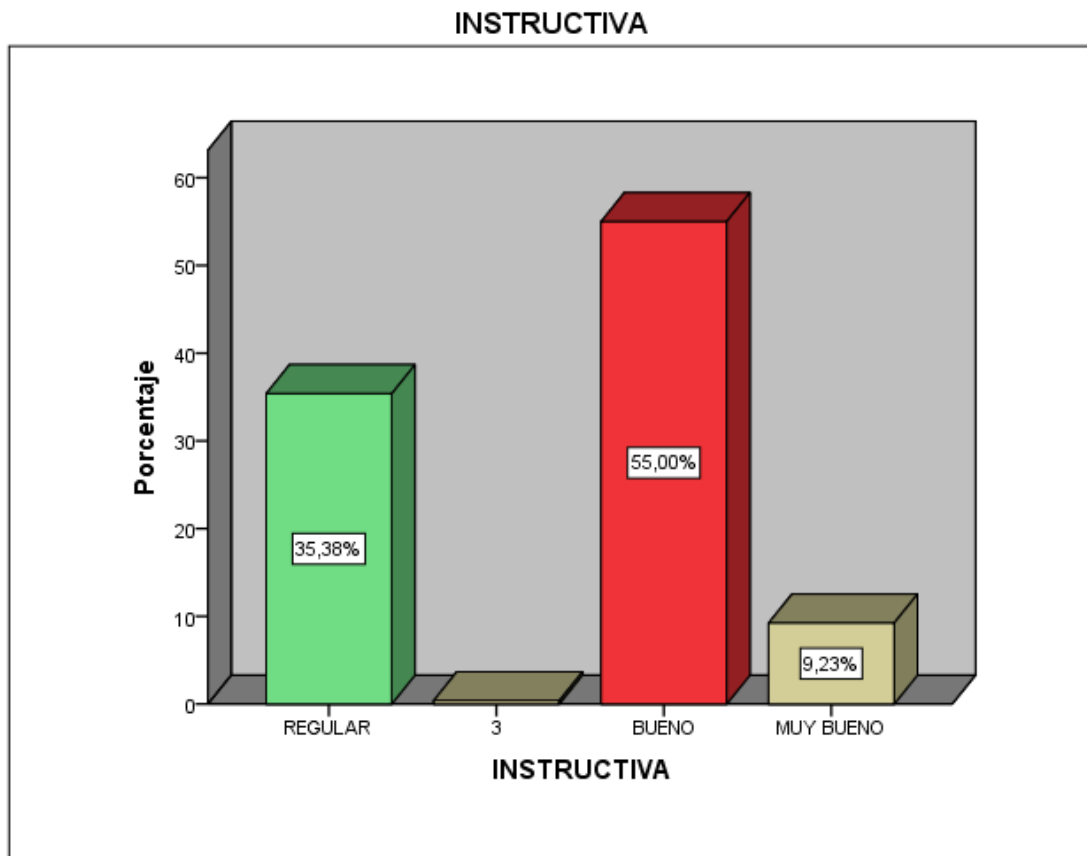


Figura 5: gráfica de la tabla 5

De la tabla 5 y figura 5, nos deduce que el 55,00% que corresponde a 143 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega donde contestan bueno, 35,38% nos indica que 92 estudiantes eligieron como respuesta regular y el 9,23% que comprende a 22 alumnos respondieron muy bueno.

Tabla 6

Educativa

EDUCATIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	REGULAR	25	9,6	9,6	9,6
	BUENO	191	73,5	73,5	83,1
	MUY BUENO	44	16,9	16,9	100,0
	Total	260	100,0	100,0	

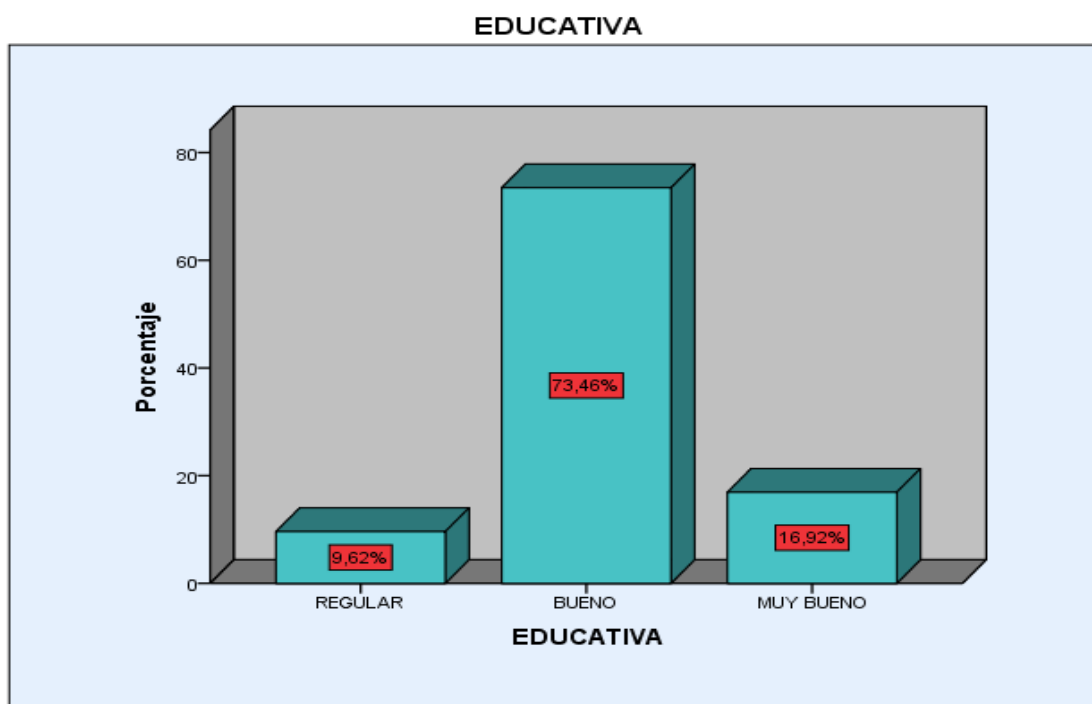


Figura 6: gráfica de la tabla 6

De la tabla 6 y figura 6, nos indica que el 73,46% que viene hacer 191 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega donde responden bueno, 16,22% donde refiere que 44 estudiantes eligieron muy bueno y el 8,46% que comprende a 25 alumnos que indican como respuesta regular.

Tabla 7

Desarrolladora

DESARROLLADORA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	REGULAR	32	12,3	12,3	12,3
	BUENO	201	77,3	77,3	89,6
	MUY BUENO	27	10,4	10,4	100,0
	Total	260	100,0	100,0	

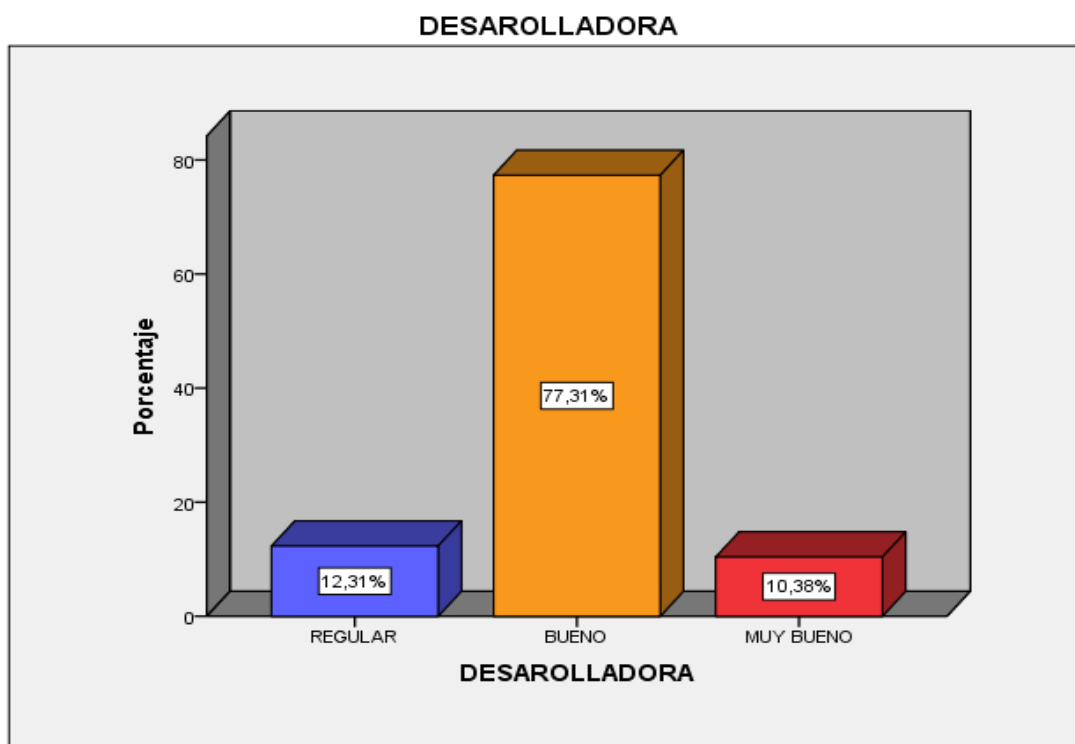


Figura 7: gráfica de la tabla 7

De la tabla 7 y figura 7, establece que el 77,31% que viene hacer 201 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega donde contestan bueno, 12,31% el cual refiere que 32 estudiantes eligieron regular y el 8,46% que comprende a 27 alumnos que indican como respuesta muy buena.

Estadística inferencial
Prueba de normalidad

En la decisión del estadístico a emplear en la contrastación de la hipótesis donde preciso primero el tipo de distribución. En donde la muestra fue mayor a 50 se empleó la prueba estadística de Kolmogorov - Smirnov teniendo consideración el punto de vista:

Regla de correspondencia:

- 1) Si $n < 50$ = Shapiro -Wilk
- 2) Si $n \geq 50$ = Kolmogorov - Smirnov

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 0.05$ (95%; $Z=1.96$)

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H_0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H_0

Hipótesis de Normalidad

H_0 : La distribución de la muestra es normal

H_1 : La distribución de la muestra no es normal

Pruebas de normalidad

Tabla 8

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
FORMACION INTEGRAL CULTURA FISICA DEPORTIVA	,405	260	,000	,650	260	,000
	,416	260	,000	,660	260	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 8, nos demuestra la respuesta en la utilización de los estadísticos Shapiro Wilk y Kolmogorov Smirnov, para tener en cuenta lo establecido con antelación el

estadístico para tomar una determinación es Kolgomorov Smirnov. La respuesta nos menciona del nivel de significancia de ,000 donde precisa el rechazo de la hipótesis nula donde la conclusión de la distribución no es normal; es decir, el estadístico empleado en la contrastación de la hipótesis fue el Rho Spearman

Prueba de la Hipótesis

Grado de relación según coeficiente de correlación

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Adaptado Hernández Sampieri & Fernández, 1998.

El modelo de determinación que utilizaremos como referencia:

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 0.05$ (95%; $Z=1.96$)

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H_0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H_0

Hipótesis General: Formación Integral y Cultura Física Deportiva

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H_0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H0

Prueba de hipótesis:

H0: No existe relación entre Formación Integral y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

H1: Existe relación entre Formación Integral y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Tabla 9

Hipótesis general

			FORMACION INTEGRAL	CULTURA FISICA DEPORTIVA
Rho de Spearman	FORMACION INTEGRAL	Coefficiente de correlación	1,000	,616**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	260	260
	CULTURA FISICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	,616**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	260	260

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

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 9, nos demuestra la conveniencia entre la variable Formación Integral y Cultura Física Deportiva, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es < 0.05 y con un valor igual a ,616, donde rechaza la hipótesis nula y decretar una correlación positiva considerable entre la cultura física deportiva y la formación integral de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

Hipótesis Especifica 1: Instructiva y Cultura Física Deportiva

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H0

Prueba de hipótesis:

H0: No existe relación entre Instructiva y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

H1: Existe relación entre Instructiva y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Tabla 10

Correlaciones

			INSTRUC TIVA	CULTUR A FISICA DEPORTI VA
Rho de Spearman	INSTRUCTIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,696**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	260	260
	CULTURA FISICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	,696**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	260	260

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

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 10, nos demuestra su conveniencia entre la dimensión Instructiva y Cultura Física Deportiva, revisado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,696, donde nos dice que rechaza la hipótesis nula y decretara una correlación positiva considerable entre la formación integral instructiva y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

Hipótesis Específica 2: Educativa y Cultura Física Deportiva

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H0

Prueba de hipótesis:

H0: No existe relación entre Educativa y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

H1: Existe relación entre Educativa y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Tabla 11

Correlaciones

			EDUCATIV A	CULTURA FISICA DEPORTIV A
Rho de Spearman	EDUCATIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,498**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	260	260
	CULTURA FISICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	,498**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	260	260

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

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 11, nos demuestra la conveniencia entre la dimensión Educativa y Cultura Física Deportiva, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,498, donde nos dice que rechaza la hipótesis nula y decretar una correlación positiva media entre Educativa y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Hipótesis Específica 3: Desarrolladora y Cultura Física Deportiva

Regla de decisión: a) Si P-valor es $<$ de $\alpha = 0.05$ Se rechaza H0

b) Si P-valor es \geq de $\alpha = 0.05$ No se rechaza H0

Prueba de hipótesis:

H0: No existe relación entre Desarrolladora y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

H1: Existe relación entre Desarrolladora y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021

Tabla 12

			DESAROLLADORA	CULTURA FISICA DEPORTIVA
Rho de Spearman	DESAROLLADO RA	Coefficiente de correlación	1,000	,456**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	260	260
	CULTURA FISICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	,456**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	260	260

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

Fuente: SPSS Statistics v. 22

La tabla 12, nos demuestra la conveniencia entre la dimensión Desarrolladora y Cultura Física Deportiva, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,456, donde nos dice que rechaza la hipótesis nula y decretar una correlación positiva media entre Desarrolladora y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la investigación se abarcó erigir la determinación que existe entre Cultura Física Deportiva y formación Integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, teniendo en cuenta las respuestas elaboradas de la (tabla 9) donde precisa que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman fue de ,616, sig. bilateral ,000 ($< 0,05$), por esto, se deduce que tiene una correlación positiva considerable, en esta forma se decide la relación que existe entre cultura física deportiva y formación integral de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, por lo tanto, el objetivo general quedó demostrado.

Esta investigación coincide con lo encontrado Tafur (2018), quien en su tesis denominada: cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo, 2019, obtuvo como resultado a rho de Spearman de $r: 0.867$ y un nivel de significancia de 0.000, lo que se interpreta como una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Donde coincide con la encontrado en la presente investigación respecto a la correlación, aunque discrepa el nivel de correlación.

De la misma manera, tomando en cuenta lo anterior, Montero (2013^a. p.4) citado por Montero y Martín (2018), determina a la cultura deportiva como la concatenación de conocimientos materiales y espirituales, aprendidos o creados por las personas, en cuanto de la actividad deportiva o vinculados con ella, que conforman un todo compuesto.

Respecto con el primer objetivo específico analizar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, de acorde a los resultados expuestos en la tabla 10, nos demuestra la correlación entre la dimensión formación integral Instructiva y Cultura Física Deportiva, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor

igual a ,696, lo que permite desestimar la hipótesis nula y decidir una correlación positiva considerable entre la dimensión y la variable.

Esto es coincidente con una investigación realizada por Morales, Maqueira, Vera, Cuesta, Neira, y Sandoval (2017), quienes en una investigación cuyo objetivo fue estimar la impresión por intermedio del estudio de la enseñanza basado en proyectos para el robustecimiento del estado físico, crecimiento completo y en la mejoría de las vinculaciones interpersonales en los estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador. La conclusión final fue que la cultura física incrementa la alfabetización motriz, el progreso de las destrezas, pericias, suficiencias, competencias físicas condicionales y coordinativas, contribuyendo a la salud y el progreso completo del alumno de la Universidad Internacional del Ecuador.

De igual manera Orosco (1999) citado por Novoa (2017), sostiene que la formación integral tiene que ver con la educación dirigida al desarrollo de las dimensiones del ser humano. Manifiesta que los centros de educación dirigen sus vigores en hacer que los alumnos alcancen las capacidades vinculadas con la carrera elegida, de eso no cabe la menor duda, pero las consideraciones relacionadas con el aprendizaje como ser humano no se ofertan de manera obvia.

En cuanto al segundo objetivo específico, la tabla 11, demuestra la correlación entre la dimensión Educativa y Cultura Física Deportiva, estudiado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,498, lo que permite desestimar la hipótesis nula y decidir una correlación positiva media entre Educativa y Cultura Física Deportiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

Esto tiene concordancia con Campojo (2018), que buscó como objetivo: establecer la conexión entre la actividad física y el efecto académico en estudiantes del tercer año de secundaria en el colegio de Pueblo Libre. El resultado empleado en el estadístico de Rho de Spearman, arrojó como resultado un $r= 0.437$ y nivel de significancia de .000. El resultado se interpreta como correlación positiva media entre las variables, es decir existe una conexión media entre la actividad física y el resultado estudiantil entre los alumnos del tercer año de un colegio de Pueblo Libre.

Asimismo, con respecto a la dimensión educativa, tal como lo sostiene Horruitiner (2020), es necesario que los conocimientos adquiridos por el egresado deben estar impregnados de los principios básicos que hacen de la persona un ser racional, que piensa y actúa de acuerdo con determinados paradigmas o patrones de conducta que son por lo general aceptados por la sociedad y pone esos conocimientos a su servicio.

Respecto al tercer objetivo específico la tabla 12, nos demuestra la correlación entre la dimensión desarrolladora y cultura física deportiva, estudiado con el Rho de Spearman que tiene una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,456, lo que permite desestimar la hipótesis nula y determinar una correlación positiva media entre formación integral desarrolladora y cultura física deportiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

Esto concuerda con el análisis desarrollado por López de Sibaja, Barriopedro, Conde, Sanchez, Bago y Gallardo, Leonor. (2014), en este aprendizaje cuyo objetivo fue fijar si la enseñanza académica de los atletas de élite, el incremento del entrenamiento, el inconveniente en la concordancia del aprendizaje y deporte y los obstáculos percibidos para lograr el estudio son variados en ejercicio de la clase de deporte desarrollado y el género. La conclusión a la que arribaron fue: los atletas de actividades deportivas individuales advirtieron una mayor dificultad para conciliar su vida deportiva y sus estudios. El resultado académico fue elevado en aquellos atletas de deportes colectivos en comparación a los atletas individuales. Las mujeres mostraron una mayor barrera respecto a la administración del tiempo (no tengo tiempo, los horarios no son flexibles).

De la misma manera, tal como lo sostiene Horruitiner (2020) de que no es suficiente que la persona se instruya para alcanzar una performance exitosa después de egresado, si la instrucción se desarrolló al margen de la práctica de la carrera que eligió, no estará en las condiciones adecuadas de poner en práctica esos conocimientos y habilidades en la solución de los problemas que enfrente en su realidad laboral. Por lo cual es de suma importancia poner al egresado en contacto con la realidad materia de su profesión.

CONCLUSIONES

- Respecto al objetivo general es, determinar la relación que existe entre cultura física deportiva y formación Integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, de acuerdo con los resultados obtenidos se detalla que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman fue de ,616, sig. bilateral ,000 ($< 0,05$), por ello, se infiere que tiene una correlación positiva considerable. Concluyendo que en la medida que se incremente la cultura física deportiva mejora la formación integral. en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- En cuanto al primer objetivo de especificidad propuesto como analizar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021, de acuerdo a los resultados mostrados, nos demuestra la correlación entre la cultura física deportiva y la dimensión formación integral instructiva, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,696, y determinar una correlación positiva considerable. Concluyendo que un incremento en la cultura física deportiva incrementará la formación integral en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Su segundo objetivo específico se definió como demostrar la correlación entre la cultura física deportiva y dimensión educativa, examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,498, lo que permitió desestimar la hipótesis nula y determinar una correlación positiva media entre Educativa y Cultura Física Deportiva. Concluyendo que la mejora en la cultura física deportiva mejorará la formación educativa de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

- El tercer objetivo específico se planteó como demostrar la correlación entre la cultura física deportiva y la dimensión desarrolladora; examinado por el Rho de Spearman con una Sig. ,000 que es <0.05 y con un valor igual a ,456, permitió desestimar la hipótesis nula y determinar una correlación positiva media entre formación integral desarrolladora y cultura física deportiva. Concluyendo a un mayor incremento de la cultura física deportiva se incrementará la formación desarrolladora de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021.

RECOMENDACIONES

- Recomendamos a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, debe incrementar y mejorar en su currícula programas culturales físico deportivos a fin de poder incrementar la formación integral de los estudiantes, porque queda demostrado que la concadenación y articulación de programas deportivos, tanto internos como externos hará posible crear condiciones físicas de salud y serenidad espiritualidad para una mejor atención del aprendizaje.
- Constituir un equipo de trabajo, construido por especialistas, tanto del ámbito deportivo, educativo y psicológico para revisar y proponer mejoras a los programas culturales deportivos a efecto que estos garanticen una formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Dentro desde sus programas culturales físicos deportivos, deben tomar en cuenta los aspectos morales y de valores, como condición necesaria para un desarrollo integral de los profesionales que la universidad está formando.
- Se recomienda de la misma manera, que los programas físico deportivos a implementarse, deben tomar en cuenta, que una buena formación integral y desarrolladora debe poner en contacto a los estudiantes con su realidad o su entorno, para que así sus conocimientos adquiridos por los estudiantes en las aulas universitarias puedan entrelazarse y crear los nexos de fortalecimiento y retroalimentación de la realidad social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación: Introducción a la investigación Científica* (Sexta edición ed.). Caracas- Venezuela: EDITORIAL EPISTEME .
- Atonucio, J. (2018). *Cultura deportiva: características y elementos*. (L. COM, Ed.) Recuperado el 10 de Marzo de 2021, de <https://www.lifeder.com/cultura-deportiva/>.
- Avila, H. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. Cuauhtemoc-Chihuahua Mexico: Eumed.Net .
- Batista, N. y Valcárcer, N. (Junio de 2017). *Formación Integral en el proceso educativo del estudiante preuniversitario*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/323277299>
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación: para la administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Vol. Segunda edición). México : Pearson Educación de México S.A. de C.V.
- Bernardo Crispín, M. S. (2017). *Análisis de los presupuesto asignados y la ejecución presupuestal en los períodos 2012 al 2016 de la Municipalidad Provincial de Casma - 2017"*. Chimbote: Universidad César Vallejo. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/10242>
- Bernate, J., Fonseca, I., Betancourt, M., Cuataquira, A. Rodriguez, J. y Rodriguez, M. (2021). Impacto académico y profesional de un programa de educación física a nivel universitario. (F. E. (FEADEP), Ed.) *Retos*:(39), 509-515.
- Borda, J. y Ormeño, M.J. (julio-diciembre de 2014). Las corrientes pedagógicas contemporáneas y los estilos de enseñanza en al educación física. *Investigación Educativa*, 14(26), 79-104.
- Campojo, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Tesis , Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo , Lima .
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego: el deporte en la sociedad moderna y post-moderna. (U. d. Estero-Argentina, Ed.) *Trabajo y Sociedad*, XV(16), 231-250.
- Cuadros, W. (2019). *Gestión de Recursos y desempeño docente en cultura física del noveno año en la Unidad Educativa " Pueblo Viejo" Los Rios, Ecuador 2018*. Tesis , Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo , Piura-Perú .

- Escalera, J. (2003). *Culturas en Juego: Ensayos de Antropología del deporte en España*. Barcelona, España: Icaria.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª edición ed.). Mexico, Mexico : México: McGraw-Hill.
- Horrutiner, P. (2020). *La universidad Cubana: el modelo de formación*. (E. U. (Cuba), Ed.) Cuba .
- Ismael, M., Leandro, M., Holgado F.P. y Soriano, J.A. (2019). Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(2), 107-116.
- López de Sibaja, Cristina; Barriopedro, Maribel; Conde, Elena; Sanchez , Javier; Ubago Esther y Gallardo, Leonor. (2014). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élites españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 265-274.
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Luginancho 2018*. Tesis , Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo , Lima-Perú.
- Marín, J.P. y Padierna J.C. (2019). Representaciones sociales sobre formación profesional en estudiantes de educación física y deporte en Medellín. (U. C. Norte, Ed.) *Representaciones Sociales_ Revista Virtual*.(60), 251-270.
- Medina, J. y Sanchez Ricardo. (2003). *Introducción: hacia una antropología del deporte en España*. Barcelona: ICARIA.
- Mesén, L. (enero-junio de 2019). Teorías de aprendizaje y su relación en la educación ambiental costarricense. *Revista Ensayos Pedagógicos*, XIV(1), 187-202.
- Montero, J. (2016). Deporte, religión y creencias religiosas. *EFDeportes. Com: Revista Digital*, 21(215).
- Montero, J.G. y Martín, I.J. (2018). El hecho histórico deportivo. Enfoque para su estudio en el sistema de conocimientos del Programa de Historia de la Cultura Física en la educación superior. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, política y valores*, V(3).
- Morales, D.J., Maqueira, G., Vera, E., Cuesta, Ana., Neira, C., y Sandoval, M.L. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones

- interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 2(36), 79-94.
- Moran, Gabriela y Alvarado Dario Gerardo. (2010). *Metodología de la Investigación* (Primera edición ed.). Mexico : PEARSON EDUCACIÓN.
- Muntane-Relat, J. (mayo-junio de 2010). Introducción a la Investigación Básica. (H. U. Sofía, Ed.) *Rapd Online*, 33(3), 221-227.
- Murcia, N. y Lopera, L.T. (2016). Cultura Deportiva. El deporte como creación imaginaria. (U. d. Llanos, Ed.) *Revista Impetus*, 10(1 y 2).
- Negret, J. (2016). Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad. (U. d. Cuba, Ed.) *Revista Cubana de Educación Superior*(1), 4-17.
- Novoa, J. (2017). Formación integral en la educación superior: análisis de contenido de discursos políticos. *Práxis & saber*, VIII(17), 181-200.
- Rafael, A. (2009). Desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y Vygotsky. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Ramirez, J. y Escalona, I.M. (2018). Cultura física. más que dos horas de educación física. *REDINE UCLA*, 11(1), 52-55.
- Rivero Herraiz, A. y Sanchez- Garcia, R. (2018). Jose María Cagigal y su legado: una visión de la educación física desde las ciencias sociales. *ALESDE*, 9(1), 64-71.
- Rodriguez, J.M. y Santos, A. (2016). *Guia didactica: las dimensiones sociales y educativas de la práctica deportiva*. (U. d. Valencia, Ed.) Recuperado el 12 de marzo de 2021, de <https://www.researchgate.net/publication/291161623>.
- Rodriguez, R. (2018). El proceso de formación humanista de los profesionales de cultura física. *Revista Educación*, 42(2).
- Santiesteban, E. (2018). *Metodología de la investigación para las ciencias contables*. (U. d. Tunas, Ed.) EDACUN: Editorial Académica Unversitaria .
- Sobrino, A. (Noviembre de 2014). Aportaciones del concetivismo como modelo pedagógico post-constructivista. *Propuesta Educativa*, 2(42), 39-48.
- Sobrino, A. (Noviembre de 2014). Aportaciones del conectivismo como modelo pedagógico post-constructivista. *Propuesta Educativa*, 23(42), 39-48.
- Sobrino, A. (Noviembre de 2014). Aportaciones del conectivismo como modelo pedagógico pod-constructivista. *Propuestas Educativa*(42), 39-48.

- Tafur, A. (2020). *Cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo, 2019*. Tesis , Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo , Trujillo-Perú.
- Tamayo Alzate, O. E. (2015). Algunos criterios orientadores de una política de formación integral en la universidad. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 7-15.
- Trujillo, L. (2017). *Teorías Pedagógicas contemporáneas* (Primera edificación en.). Bogotá- Colombia : Fondo Editorial Aereandino .
- Ventura-Leon, J. (31 de mayo de 2017). ¿Población o Muestra?: una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(3).
- Villegas, F., Valderrama, C., y Suárez, W. (2019). Modelo de formación intergal y sus principios orientadores: caso Universidad de Antofagasta. (U. d. Zulia, Ed.) *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(extra 4), 75-88.
- Zapata-Ros, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del conectivismo. (U. d. Salamanca, Ed.) *Education in the Knowledge Society*, 16(1), 69-102.

ANEXOS Y APÉNDICES

Anexo 1: Matriz general de consistencia

PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral instructiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?</p> <p>¿Cómo la cultura física deportiva se relaciona con la formación integral educativa de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?</p> <p>¿De qué manera la cultura física deportiva se relaciona con formación integral desarrolladora de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021?</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega,2021</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral instructiva de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021</p> <p>La cultura física deportiva se relaciona con la formación integral educativa de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima, 2021</p> <p>La cultura física deportiva se relaciona la formación integral desarrolladora de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima,2021</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral con de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la universidad Inca Garcilaso de la Vega,2021</p> <p>Objetivo Específico:</p> <p>Analizar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral instructiva de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2021</p> <p>Determinar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral educativa de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima, 2021</p> <p>Comprobar la relación de la cultura física deportiva con la formación integral desarrolladora de los estudiantes de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega de Lima,2021</p>	<p>V.1</p> <p>Cultura Física Deportiva</p> <p>V.2</p> <p>Formación Integral</p>	<p>Tipo de Investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicada <p>Diseño de Investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional y de corte transversal <p>Población:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 767 Estudiantes matriculados de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y bioquímica de la UIGV <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 260 estudiantes elegidos mediante el muestreo aleatorio simple

Anexo 2: Encuesta de la variable 1: cultura física deportiva:

Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica

INSTRUCCIONES: Nos proponemos evaluar la relevancia de la Cultura Física Deportiva y su proyección extracurricular de los alumnos de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

LA CALIFICACION ES LA SIGUIENTE: MUY BUENO =5, BUENO =4, REGULAR= 3, MALO= 2, MUY MALO = 1. Marque Usted con una X en el recuadro de la respuesta que cree es correcta.

I.- DATOS PERSONALES:

1.- NOMBRE:

..... **SEXO:**

.....**EDAD:**

DISTRITO DONDE VIVE: **TRABAJA SI NO....**

ESTUDIA: **ESTUDIA Y TRABAJA:**

II.- CUESTIONARIO EVALUACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA DEPORTIVA Y SU PROYECCIÓN EXTRACURRICULAR

N°	PREGUNTA	CALIFICACIÓN				
		5	4	3	2	1
	COSTRUMBRES					
1	¿Practicar algún tipo de deportes?					
2	¿Crees que practicar algún deporte mejorar la salud?					
3	¿El deporte que practicas cuenta con un instructor o docente?					
4	¿Consideras tus hábitos de alimentación son saludables?					
5	¿Consideras tener buena disposición a la actividad deportiva?					
	CREENCIAS					
6	¿Crees la práctica deportiva permite una mejor interrelación con de los demás?					
7	¿Consideras que solamente los hombres deben realizar ejercicios físicos?					
8	¿Consideras que solo si hay instalaciones deportivas se puede realizar actividades deportivas?					
	VALORES					
9	¿Tienes disciplina deportiva?					
10	¿Crees que la Universidad Inca Garcilaso de la Vega incentiva la actividad física deportiva?					

11	¿Has podido comprobar personalmente los beneficios de realizar actividades físico deportivas?					
12	¿Incentivas a tus familiares a realizar ejercicios físicos?					
13	¿Lees artículos de revistas, periódicos o libros especializados sobre ejercicios físicos?					
14	¿Crees que los medios de comunicación (periódicos, radios y televisión) incentivan el deporte?					
15	¿Crees que el Estado promociona o promueve una adecuada política deportiva?					

Anexo 3: Encuesta de la variable 2: formación integral

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y BIOQUÍMICA

ENCUESTA PARA CONOCER LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y BIOQUÍMICA RESPECTO A LA EDUCACIÓN FÍSICO DEPORTIVA

I: PRESENTACIÓN: La presente encuesta, que tiene fines académicos, busca medir la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas, en cuanto a la educación física-deportiva.

Consta de tres dimensiones y 12 preguntas: las dimensiones son: Instructiva, educativa y desarrollada

La calificación se establece de la siguiente manera:

Calificación	Puntaje
Muy Malo	1
Malo	2
Regular	3
Bueno	4
Muy Bueno	5

II: DATOS PERSONALES:

Nombre:

.....

.....Sexo:.....Edad:.....

Ciclo: Turno: Trabaja: si.....No....

III: PREGUNTAS

Importante: Marque con una X la respuesta que cree es correcta

N°	Preguntas	Calificación				
		1	2	3	4	5
I:	Dimensión: Instructiva					
1	¿Cómo considera Usted su dominio de los saberes referidos a la actividad, deporte y recreación?					
2	¿Cree Usted en el dominio de la perspectiva de la implicancia cultural de la actividad física?					

3	¿Cree Usted en el dominio de la perspectiva ambiental de la actividad física deportiva recreacional?					
4	¿Cómo considera Usted el dominio de los requerimientos físicos para el desarrollo de la actividad física deportiva recreacional?					
II	Dimensión: Educativa					
5	¿Cómo considera Usted la proyección de la cultura física como criterio de regulación de la actividad de los estudiantes?					
6	¿Considera Usted su comportamiento coherente con el patrón social de comportamiento de la cultura física?					
7	¿Considera Usted que existe implicación de la cultura física en la diversidad de actividades que realiza el estudiante?					
8	¿Considera Usted que existe vinculación de la cultura física en los distintos ámbitos de desempeño de los estudiantes?					
III	Dimensión: Desarrolladora					
9	¿Cómo considera su capacidad para organizar sus proyectos personales, sociales y profesionales, en correspondencia en los requerimientos de la cultura física?					
10	¿Cómo considera Usted su disponibilidad de recursos afectivos, cognoscitivos y prácticos para la asunción y conexión integradora de la cultura física?					
11	¿Cómo considera Usted la tendencia a la actualización progresiva a la materia de la cultura física y su vinculación social?					
12	¿Cómo considera Usted la promoción efectiva de la importancia social e individual de la cultura física?					

Anexo 4: Validación de Instrumentos

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dra. BEATRIZ GARCÍA BRAVO

I.2. Cargo e Institución donde labora: COORDINADORA ISPP MANUEL GONZALES PRADA

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					90
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					90
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					90
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y Claridad.					90
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					90
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					90
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					90
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					90
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					90
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90

ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITE M N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			

04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

DEMUSTRAR SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90

Lima, 26 de marzo del 2021



Beatriz Garcia Bravo

Dra Beatriz GARCIA BRAVO
DNI 09722615

Mg. Psicología Educativa
Dra Gestión Pública y Gobernabilidad

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dra. BEATRIZ GARCÍA BRAVO _____

I.2. Cargo e Institución donde labora: COORDINADORA ISPP MANUEL GONZALES PRADA _____

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN _____

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario _____

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE _____

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					90
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					90
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					90
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y Claridad.					90
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					90
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					90
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está					90
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					90
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					90
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90

ITEMS DE LA SEGUNDA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			
04	✓			

05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

APLICABLE

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

90

Lima, 23 de Marzo del 2021



Beatriz Garcia Bravo
 Dra Beatriz GARCIA BRAVO
 DNI 09722615
 Mg. (Psicología Educativa
 Dra Gestión Pública y Gobernabilidad

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dra. TAPIA INCHICSANA ELIZABETH _____

I.2. Cargo e Institución donde labora: UNIVERSIDAD TECNOLOGIOCA DEL PERÚ _____

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN _____

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario _____

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE _____

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					89
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					89
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					89
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					89
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					89
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					89
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					89
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					89
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					89
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					89
PROMEDIO DE VALORACIÓN						89

ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITE M N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			

03	✓			
04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

APLICABLE

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

89

Lima, 23 de marzo del 2021



Dra. ELIZABETH TAPIA INCHICSANA

DNI N° 10085150

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dra. TAPIA INCHICSANA ELIZABET _____

I.2. Cargo e Institución donde labora: UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL PERÚ _____

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN _____

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario _____

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE _____

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					90
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					90
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					90
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					90
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					90
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					90
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					90
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					90
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					90
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90

ITEMS DE LA SEGUNDA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			

04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90

Lima, 23 de Marzo del 2021



Dra. ELIZABETH TAPIA INCHICSANA

DNI N° 10085150

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

V. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr. FLORES.PALACIOS.CARLOS.ALBERTO _____

I.2. Cargo e Institución donde labora: ECOTUR _____

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN _____

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario _____

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE _____

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					90
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					90
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					90
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					90
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					90
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					90
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					90
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					90
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					90
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90

ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			

04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			

V. **OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

APLICABLE

IV. **PROMEDIO DEVALORACION:**

90

Lima, 23 de marzo del 2021



Dr. CARLOS ALBERTO FLORES PALACIOS

DNI N° 09359063

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

V. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr. FLORES.PALACIOS.CARLOS.ALBERTO

I.2. Cargo e Institución donde labora: ECOTUR

I.3. Especialidad del experto: EDUCACIÓN

I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario

I.5. Autor del instrumento: RENGIFO RODRIGUEZ ROBERTO ENRIQUE

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy bueno 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					90
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación					90
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					90
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					90
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					90
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					90
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					90
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el					90
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					90
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90

ITEMS DE LA SEGUNDA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			
04	✓			

05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			

V. **OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

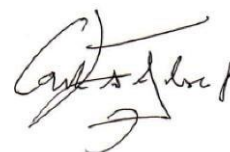
¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

APLICABLE

IV. **PROMEDIO DEVALORACION:**

90

Lima, 23 de Marzo del 2021



Dr. CARLOS ALBERTO PLACIOS FLORES
DNI N° 09359063

Anexo 5: Matriz de datos:

Variables		CULTURA FÍSICA DEPORTIVA														
Dimensiones		Costumbre				Creencias				Valores						
Indicadores		Frecuencia	Tipo y Lugar		Hábitos		Percepciones		Disciplina	Predisposición			Medios de Comunicación		Política Pública	
Preguntas		Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15
Participantes	1	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4
	2	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5
	3	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
	4	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	5	3	3
	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	2	2
	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	1
	7	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3
	8	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3
	9	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	2	3
	10	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4
	11	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
	12	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	13	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
	14	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	1	3
	15	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2
	16	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
	17	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	5	2	2
	18	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	4	2	1
	19	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	4	2	2
	20	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2
	21	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	5	2	2
	22	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
	23	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2
	24	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2
	25	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2
	26	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	5	3	1
	27	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	1
	28	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	3
	29	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	4	2	3
	30	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	3

31	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
32	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3
33	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4
34	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4
35	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5
36	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	5	2	1
37	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2
38	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	2	2
39	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2
40	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	3
41	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
42	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
43	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
44	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2
45	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
46	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	2
47	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
48	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
49	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
50	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2
51	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4
52	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5
53	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
54	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	5	3	3
55	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	2	2
56	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	1
57	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3
58	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3
59	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	2	3
60	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4
61	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
62	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
64	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	1	3
65	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2
66	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
67	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	5	2	2
68	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	4	2	1
69	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	4	2	2
70	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2
71	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	5	2	2

72	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
73	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2
74	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2
75	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2
76	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	5	3	1
77	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	1
78	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	3
79	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	4	2	3
80	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	3
81	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
82	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3
83	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4
84	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4
85	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5
86	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	5	2	1
87	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2
88	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	2	2
89	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2
90	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	3
91	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
92	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
93	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
94	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2
95	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
96	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2
97	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
98	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
99	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
100	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2
101	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4
102	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5
103	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
104	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	5	3	3
105	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	2	2
106	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	1
107	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3
108	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3
109	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	2	3
110	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4
111	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
112	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

113	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	
114	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	1	3
115	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2
116	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
117	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	5	2	2
118	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	4	2	1
119	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	4	2	2
120	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2
121	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	5	2	2
122	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
123	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2
124	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2
125	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2
126	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	5	3	1
127	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	1
128	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	3
129	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	4	2	3
130	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	3
131	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
132	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3
133	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4
134	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4
135	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5
136	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	5	2	1
137	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2
138	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	2	2
139	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2
140	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	3
141	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
142	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
143	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
144	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2
145	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
146	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2
147	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
148	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
149	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
150	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2
151	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4
152	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5
153	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3

154	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	5	3	3
155	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	2	2
156	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	1
157	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3
158	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3
159	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	2	3
160	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4
161	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
162	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
163	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
164	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	1	3
165	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2
166	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
167	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	5	2	2
168	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	4	2	1
169	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	4	2	2
170	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2
171	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	5	2	2
172	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
173	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2
174	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2
175	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2
176	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	5	3	1
177	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	1
178	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	3
179	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	4	2	3
180	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	3
181	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
182	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3
183	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4
184	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4
185	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5
186	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	5	2	1
187	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2
188	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	2	2
189	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2
190	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	3
191	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
192	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
193	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
194	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2

195	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
196	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2
197	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
198	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
199	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
200	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2
201	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4
202	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5
203	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
204	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	5	3	3
205	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	2	2
206	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	1
207	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3
208	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3
209	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	2	3
210	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4
211	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
212	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
213	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
214	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	1	3
215	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2
216	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
217	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	5	2	2
218	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	4	2	1
219	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	4	2	2
220	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2
221	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	5	2	2
222	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
223	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2
224	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2
225	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2
226	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	5	3	1
227	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	1
228	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	3
229	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	4	2	3
230	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	3
231	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4
232	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3
233	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4
234	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4
235	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5

236	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	5	2	1
237	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2
238	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	2	2
239	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2
240	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	3
241	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
242	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
243	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
244	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2
245	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
246	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2
247	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
248	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
249	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
250	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2
251	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	2
252	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	2	2
253	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1
254	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	5	3	2
255	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5	5	5	3
256	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	2
257	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4	5	5	3
258	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5	5	5	3
259	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2
260	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5	4	4	2

Anexo 6: Matriz de datos formación integral

		FORMACIÓN INTEGRAL												
Dimensiones		Instructiva				Educativa				Desarrolladora				
Indicadores		Saberes y perspectiva de la cultura física deportiva		Dominio ambiental y físico		Regulación y comportamiento de la cultura física deportiva		Implicación y vinculación de la cultura física deportiva		Capacidad de organización y disponibilidad de recursos afectivos		Promoción y tendencia efectiva de la cultura física deportiva		
Preguntas		Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	
Participantes	1	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	
	2	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	
	3	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	
	4	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	
	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	
	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
	7	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	
	8	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	
	9	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	
	10	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	
	11	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	
	12	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
	14	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	
	15	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	
	16	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
	17	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3	
	18	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3	
	19	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2	
	20	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	
	21	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4	
	22	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	23	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	
	24	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
	25	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	
	26	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	
	27	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	
	28	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4	
	29	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3	
	30	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3	
	31	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	

32	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4
33	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
34	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
35	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4
36	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
37	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5
38	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4
39	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5
40	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5
41	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
42	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
43	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
44	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
45	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5
46	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
47	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
48	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
49	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
50	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5
51	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4
52	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4
53	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5
54	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4
55	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4
56	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
57	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5
58	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
59	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3
60	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4
61	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
62	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
64	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4
65	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3
66	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
67	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3
68	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3
69	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2
70	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
71	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4
72	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4

73	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4
74	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
75	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4
76	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3
77	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4
78	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
79	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3
80	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3
81	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4
82	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4
83	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
84	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
85	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4
86	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
87	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5
88	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4
89	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5
90	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5
91	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
92	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
93	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
94	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
95	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5
96	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
97	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
98	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
99	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
100	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5
101	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4
102	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4
103	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5
104	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4
105	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4
106	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
107	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5
108	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
109	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3
110	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4
111	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
112	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
113	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4

114	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4
115	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3
116	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
117	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3
118	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3
119	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2
120	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
121	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4
122	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
123	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4
124	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
125	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4
126	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3
127	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4
128	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
129	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3
130	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3
131	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4
132	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4
133	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
134	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
135	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4
136	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
137	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5
138	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4
139	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5
140	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5
141	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
142	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
143	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
144	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
145	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5
146	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
147	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
148	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
149	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
150	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5
151	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4
152	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4
153	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5
154	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4

155	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4
156	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
157	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5
158	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
159	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3
160	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4
161	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
162	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
163	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
164	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4
165	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3
166	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
167	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3
168	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3
169	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2
170	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
171	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4
172	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
173	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4
174	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
175	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4
176	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3
177	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4
178	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
179	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3
180	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3
181	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4
182	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4
183	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
184	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
185	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4
186	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
187	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5
188	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4
189	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5
190	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5
191	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
192	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
193	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
194	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
195	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5

196	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
197	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
198	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
199	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
200	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5
201	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4
202	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4
203	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5
204	3	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4
205	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4
206	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
207	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5
208	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
209	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3
210	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4
211	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
212	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
213	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
214	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4
215	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3
216	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
217	5	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	3
218	5	2	1	4	2	4	4	2	2	5	2	3
219	5	2	2	3	2	4	4	2	2	5	2	2
220	5	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
221	5	2	2	4	4	4	4	3	3	5	2	4
222	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
223	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4
224	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
225	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4
226	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3
227	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4
228	5	2	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4
229	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	2	3
230	5	3	2	4	3	5	4	4	4	5	4	3
231	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4
232	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4
233	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
234	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
235	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4
236	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	4

237	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5
238	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4
239	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	5
240	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5
241	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
242	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
243	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
244	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
245	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5
246	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
247	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
248	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
249	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
250	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5
251	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4
252	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	3	5
253	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5
254	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4
255	4	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	5
256	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5
257	5	4	3	3	3	5	5	4	3	5	2	4
258	5	4	3	3	3	5	5	4	2	4	2	5
259	5	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4
260	4	4	2	3	3	4	5	4	2	4	4	5

Anexo N° 6 : Propuesta de intervención científica

Plan extracurricular de Actividad Deportiva

1. Presentación

En la actualidad la actividad deportiva es una necesidad de salud pública, la cual responde a elevadas tasas de enfermedades no transmisibles asociadas a la falta de la misma. Los estudiantes universitarios en general realicen mayor actividad deportiva, lo cual les permita mejorar su desarrollo personal; esto se ve fundamentado en el aspecto educativo-formativo en la que se basa la educación superior, como medio de crecimiento físico y mental de los estudiantes. Es en este sentido que la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en los últimos años ha dirigido sus esfuerzos en fortalecer la actividad deportiva en sus diversas carreras universitarias, canalizadas a través de sus respectivas facultades; lo cual se ha llevado a cabo por medio de competencias deportivas en las diferentes disciplinas, y eventos culturales que buscan promover la identidad e integración de la comunidad universitaria, anhelando formar profesionales no solo académicamente sólidos, sino también capaces de vincularse adecuadamente con su sociedad, reflejando así la formación integral que nuestra universidad busca impartir.

En la actualidad la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, y que pese al progreso tecnológico sigue aumentando en todo el mundo, hecho que no distingue a los países por su grado de desarrollo socio-económico; las instituciones educativas, como es el caso de nuestra universidad cumplen un papel fundamental en la redireccionalización de los estilos de vida de las sociedades, en tal sentido la Universidad Inca Garcilaso de la Vega tiene la oportunidad y el compromiso social de promover las prácticas deportivas en todas sus variantes, mediante la generación y gerenciamiento de espacios y horarios adecuados para tal finalidad.

La existencia de un entorno favorable garantizará el aumento de la actividad física, traduciéndose en un beneficio en la salud en todos los grupos etareos. La OMS ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física que debe hacerse en las universidades para tener profesionales con capacidad de insertar en su vida diaria la actividad física como un evento rutinario.

2. Finalidad

Incentivar la Actividad Deportiva en los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en todo su proceso de estudios.

3. Base legal

- Ley Universitaria N° 30220.
- Ley Universitaria N° 30220. Capítulo XIII. Responsabilidad Social Universitaria
- Ley Universitaria N° 30220. Artículo 131 Promoción del Deporte

4. Objetivos

General

Fomentar a los alumnos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega la actividad deportiva como medio de vida, preparándose para vivir una vida sana, en el ámbito de construcción de valores, actitudes y actividades que logren la integración de su formación profesional y humana. Además, de promover los objetivos individuales y colectivos, para desarrollar los grandes retos de nuestra sociedad.

Específicos

- Promover sus capacidades físicas, habilidades y destrezas mediante la actividades deportivas y actividades físicas saludables.
- Contribuir en el mejoramiento del proceso (enseñanza, aprendizaje y formación).
- Coadyuvar a la formación integral de los alumnos desde su ingreso a la universidad hasta el egreso; mediante acciones encaminadas a su desarrollo personal y profesional a través de la práctica deportiva planificada.
- Fortalecer la identidad y la integración de nuestra comunidad universitaria donde el deporte sea el vehículo que genere asertividad, perseverancia y tenacidad durante su práctica.
- Fomentar y estimular los lazos de amistad, solidaridad y respeto entre las diferentes facultades de nuestra universidad.

5. Contenido

A lo largo de historia se ha observado que el deporte y las actividades físicas han jugado un papel muy significativo dentro de la culturas y sociedades del mundo, brevemente se establece que para los individuos se desarrollen plenamente, tiene que tener en consideración un equilibrio en los aspectos, mental, intelectual y físico, este último aspecto, tal vez, no tan impulsado dentro de las universidades públicas de nuestro país.

En los albores de la humanidad, la práctica de las actividades físicas, era una cuestión que tenía reconocimiento expreso por parte de la sociedad, desde las épocas de la historia antigua, específicamente en tipos de los Romanos o Griegos el practicar actividades deportivas, fomentaban una cultura que buscaba el cuidado y fortalecimiento del cuerpo, pretendiendo con ello encontrar una armonía plena del ser entre el cuerpo y la mente.

Sin embargo, conforme evoluciona el hombre las actividades físicas pasan a segundo término, observándose que el cuidado del hombre es una cuestión superflua, en las épocas del periodo de la edad media, y el renacimiento las consignas acerca de la práctica de actividades físicas. Se constriñen a ciertos grupos sociales, siendo el ejército la población que de alguna manera practicaba estas actividades, por la condición de estar preparados para la guerra.

Mientras que las clases de la alta sociedad, únicamente realizaban actividades que no requerían el menor esfuerzo, tal apreciación se pone de manifiesto al señalar que mientras más gorditos y rozagantes fueran los niños, se presuponía que más sana eran, situación que en la actualidad se encuentran desmitificada.

Afortunadamente la concepción de actividades se ha transformado a tal grado que en la actualidad existen planteamientos en los cuales es indispensable considerar la práctica de actividades físicas y deportivas como una alternativa de una mejora calidad de vida, por lo que debemos observar que estas reditúan en múltiples beneficios al individuo, en lo intelectual, en lo social, en lo psicológico, en lo académico y, en una palabra, en una salud plena.

La propuesta plan extracurricular de actividad deportiva

Nº	EJERCICIO	DURACIÓN	SERIES	OBJETIVO	DIAS	PARTICIPANTES	RESPONSABLE
1	Trote Talón Doblar rodillas Giro de hombros adelante y atrás Desplazamiento lateral ambos lados Estiramiento de brazos, piernas y espalda	4 minutos 1 minuto 30 segundos 30 segundos 30 segundos 1 minuto	1 serie 2 series 4 series 4 series 1 serie	Calentamiento	Lunes	Estudiantes	Profesor de Educación Física
1	Salto en estrella Jumping jacks Tap blacks Burpees Sentadillas	2 minutos 2 minutos 2 minutos 2 minutos 2 minutos	2 series 2 series 2 series 2 series 2 series	Trabajo de cardio	Lunes	Estudiantes	Profesor de Educación Física
1	Estiramiento de brazos, piernas y espalda	1 minuto	3 series	Elasticidad y relajación	Lunes	Estudiantes	Profesor de Educación Física
2	Trote Talón Doblar rodillas Giro de hombros adelante y atrás Desplazamiento lateral ambos lados Estiramiento de brazos, piernas y espalda	4 minutos 1 minuto 30 segundos 30 segundos 30 segundos 1 minuto	1 serie 2 series 4 series 4 series 4 series 1 serie	Calentamiento	Miércoles	Estudiantes	Profesor de Educación Física
2	Elevación de piernas D/I Trícep Sentarse contra la pared Embestida Presión de ¾	30 segundos por 1 minutos 1 minuto 1 minuto 2 minutos	4 series 4 series 4 series 4 series 2 series	Trabajo de tonificación muscular	Miércoles	Estudiantes	Profesor de Educación Física
2	Estiramiento de brazos, piernas y espalda	1 minuto	3 series	Elasticidad y relajación	Miércoles	Estudiantes	Profesor de Educación Física
3	Trote Talón Doblar rodillas Giro de hombros adelante y atrás Desplazamiento lateral ambos lados Estiramiento de brazos, piernas y espalda	4 minutos 1 minuto 30 segundos 30 segundos 30 segundos 1 minuto	1 serie 2 series 4 series 4 series 4 series 1 serie	Calentamiento	Viernes	Estudiantes	Profesor de Educación Física
3	Coordinación con una escalera Zig zag Salto con un pie al aro Salto de vallas pies juntos Salto de vallas un solo pie D/I	2 minutos 2 minutos 1 minuto 1 minuto 2 minutos	2 series 2 series 4 series 4 series 1 serie por pie	Trabajo de coordinación	Viernes	Estudiantes	Profesor de Educación Física
3	Estiramiento de brazos, piernas y espalda	1 minuto	3 series	Elasticidad y relajación	Viernes	Estudiantes	Profesor de Educación Física

6. Detalle del plan

Los estudiantes matriculados en el año 2021 son 767 de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega los que están matriculados en la mañana pueden asistir al plan del turno tarde y los matriculados en la tarde pueden asistir al plan del turno mañana.

Trabajo	Turno	Día	Hora de Trabajo	Personas por turno
Tonificación muscular: Hace referencia a la capacidad de trabajo de los músculos. Dentro de este componente, se evaluó la fuerza y la resistencia muscular. La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de generar tensión; la resistencia muscular hace referencia a la capacidad de los músculos de aplicar una fuerza submáxima5 de forma repetida o de mantener una contracción muscular durante un período de tiempo prolongado.	M/T	L-M-V	50 minutos	40
Cardio: Es la capacidad del organismo de suministrar el oxígeno necesario a los músculos y posponer la aparición de la fatiga en una actividad física. Se basa en la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscula.	M/T	L-M-V	50 minutos	40
Coordinación: La coordinación es un elemento fundamental en el desarrollo físico, psicológico y cognitivo del ser humano, debido a que este requiere de una “fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan adquirir el equilibrio justo.	M/T	L-M-V	50 minutos	40

7. Evaluación de logros

La evaluación de los estudiantes en el plan extracurricular de actividad deportiva se realizará cada mes mediante los siguientes test:

- Test de Rendimiento Muscular Abdominal abdominales cortos durante un minuto.
- Test de Rendimiento Muscular Abdominal flexo-extensión de codos durante un minuto.
- Test de Rendimiento Muscular sentadillas durante un minuto.

- Test de Cafra: Es una prueba de resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular en la que se mide la frecuencia cardiaca al finalizar el esfuerzo donde se realiza 3 minutos sobre un pentágono en el que cada lado mide 10 metros.
- Test de Circuito de coordinación durante un minuto.

8. Sustentación

Se sustenta la actividad deportiva, con el propósito de combatir diversas condiciones que atentan contra la salud de los estudiantes como la formación integral, entre los cuales tenemos:

a) Obesidad Mórbida

La obesidad se convirtió en el primer caso de enfermedad crónica no transmisible (ECNT), a la cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) prestan gran atención a su evolución por su alta prevalencia, por las enfermedades crónicas asociadas a ésta, además de los altos costos que implica su tratamiento.

b) Hipercolesterolemia

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, concluye que el hipercolesterolemia, se ha convertido en una de las enfermedades crónicas más frecuentes en niños adolescentes en todo el mundo. Del mismo modo en los Centros Universitarios hay una prevalencia de los alumnos de la universidad del 45% que sufren de la presión sanguínea y colesterol sérico. El Colesterol, se trata de una molécula lipídica cuya función principal en nuestro organismo es la de formar parte de la estructura de las membranas de las células que conforman nuestro órganos y tejidos. Además, interviene en la síntesis de otras moléculas, como las hormonas suprarrenales y sexuales. Principalmente, se produce en el hígado, aunque también se realiza un aporte importante de colesterol a través de la dieta.

El colesterol es una sustancia indispensable para la vida. Sin embargo, un incremento importante de colesterol en sangre conlleva a su depósito en las arterias.

Este es el primer paso para la información de placas de ateroma, que con el tiempo van a producir aterosclerosis, es decir, un estrechamiento o endurecimiento de las arterias por depósito de colesterol en sus paredes. Si los depósitos de colesterol se producen sobre las arterias coronarias el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular es mucho mayor.

Los triglicéridos, son compuestos grasos cuya función principal es transportar energía hasta los órganos de depósito, pueden ser producidos en el hígado o proceder de la dieta, y el interés de su medición viene dado por constituir uno de los factores de riesgo cardiovascular, aunque de menor importancia que el colesterol, la hipertensión arterial o el tabaquismo.

c) Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus se ha convertido en una de las enfermedades crónicas más frecuentes en niños y adolescentes, tal es así que cada día más de 200 niños desarrollan esta dolencia en todo el mundo. Aunque en el Perú la incidencia de diabetes tipo 1 es baja en relación a otros países, aproximadamente uno por 100 mil niños, sin embargo, desde hace 10 años hay un aumento del número de casos, de la diabetes tipo 2 a causa de la obesidad. Es así que debido a la falta opciones de estilo de vida y la mala nutrición la generación actual de niños y adolescentes está creciendo con el riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2. En algunos países la prevalencia de este tipo de diabetes tipo 1 la cual se da por factores genético y autoinmune.

Según el Dr. José Solís Villanueva, presidente de la Asociación de Diabetes del Perú (ADIPER), afirma que existe un aumento significativo de la diabetes tipo 2 en nuestro país, especialmente, en los alumnos como consecuencia del sedentarismo, la obesidad y el estrés.

d) Desarrollo personal

Cuando el individuo se siente tranquilo consigo mismo, es muy probable que también lo esté con su entorno persona y estudiantil. El alumno debe gozar de salud y de equilibrio emocional, para poder rendir de forma más

exitosa y productiva. Al sentirse incentivado, su esfuerzo se verá “Justificado”.

Hay personas que, en su ambiente de estudio, cuentan insistentemente los minutos que faltan para culminar su jornada de aprendizaje. Se sienten hastiados, desmotivados y sin ganas de realizar sus labores de aprendizaje, sin embargo, ¿cómo se puede mejorar esta actitud? El crecimiento o desarrollo personal impulsa la creatividad, liderazgo y organización de los individuos. Las universidades deben impartir las herramientas y técnicas necesarias para potenciar el adiestramiento y la responsabilidad de sus alumnos.

Según Brito Challa, especialista en relaciones humanas, el desarrollo personal es “una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones”. Esto permite que el individuo conozca más, no sólo de sí mismo, sino también de sus compañeros de grupo con el objetivo de crecer y ser más humano.

La idea de realizar esta actividad es lograr que la persona sea un ser más completo e íntegro. Al alcanzar esta estabilidad emocional, entonces el individuo podrá disfrutar de un mayor bienestar personal y estudiantil; podrá mejorar su potencia, excelencia, responsabilidad, autoestima y creatividad en su ambiente de trabajo.

En este sentido, actualmente muchas universidades del mundo están llevando a cabo la “consultoría psicológica”, la cual desarrolla el bienestar individual y relacional del alumno. Esta actividad contribuye a que la persona descubra y desarrolle sus potencialidades y destrezas, se valore a sí mismo, reconozca sus habilidades y se conecte con su “yo” interno.

e) **Mejoramiento Personal**

Esta experiencia contribuye e impulsa el crecimiento de la persona, en diferentes aspectos de su vida. A continuación, mencionamos algunos:

- **Autoestima.** Si la persona no cree en sí mismo y en sus capacidades, no podrá triunfar. El desarrollo personal promueve la autoestima. De esta forma el alumno mejorará su desempeño y capacidad productiva.

- **Auto excelencia.** Logra que el individuo escale cada vez más y se preocupe por buscar siempre lo mejor. Con el desarrollo de este aspecto, el alumno puede realizar un estudio de calidad, demostrando al máximo su potencial.
- **Auto eficiencia.** El individuo hará uso de sus habilidades y actitudes, de la mejor forma posible. Su nivel de seguridad y confianza aumentará, y de esta forma pensará con visión de futuro.

f) **Actividades Físicas y Deportivas**

A lo largo de historia se ha observado que el deporte y las actividades físicas han jugado un papel muy significativo dentro de las culturas y sociedades del mundo, brevemente se establece que para los individuos se desarrollen plenamente, tiene que tener en consideración un equilibrio en los aspectos, mental, intelectual y físico, este último aspecto, tal vez, no tan impulsado dentro de las universidades públicas de nuestro país.

En los albores de la humanidad, la práctica de las actividades físicas, era una cuestión que tenía reconocimiento expreso por parte de la sociedad, desde las épocas de la historia antigua, específicamente en tipos de los Romanos o griegos el practicar actividades deportivas, fomentaban una cultura que buscaba el cuidado y fortalecimiento del cuerpo, pretendiendo con ello encontrar una armonía plena del ser entre el cuerpo y la mente.

Sin embargo, conforme evoluciona el hombre las actividades físicas pasan a segundo término, observándose que el cuidado del hombre es una cuestión superflua, a las épocas del periodo de la edad media, y el renacimiento las consignas acerca de la práctica de actividades físicas. Se constriñen a ciertos grupos sociales, siendo el ejército la población que de alguna manera practicaba estas actividades, por la condición de estar preparados para la guerra.

Mientras que las clases de la alta sociedad, únicamente realizaban actividades que no requerían el menor esfuerzo, tal apreciación se pone de manifiesto al señalar que mientras más gorditos y rozagantes fueran los niños, se suponía que más sana eran, situación que en la actualidad se encuentran desmitificada.

Afortunadamente la concepción de actividades se ha transformado a tal grado que en la actualidad existen planteamientos en los cuales es indispensable considerar la práctica de actividades físicas y deportivas como una alternativa de una mejora calidad de vida, por lo que debemos observar que estas reditúan en múltiples beneficios al individuo, en lo intelectual, en lo social, en lo psicológico, en lo académico y en una palabra, en una salud plena.

Es necesario apuntar que el desarrollo armónico así como la estabilidad emocional de los estudiantes universitarios, es el reflejo de una niñez basada en una serie de comportamiento y actitudes positivos que se adquieren en los primeros años de la vida tal como lo señala Martha Montil y María Isabel Oliván al citar a Kelder “ La actividad física es recomendada en todas las edades, pero es la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y actitudes positivas que continúen en las edades posteriores. El proceso de modificación de conducta que supone la ruptura de los hábitos sedentarios de empleo del tiempo libre, muy arraigados en la población adulta, puede resultar una tarea difícil de llevar a cabo.

9. Referencia Bibliográfica

- Arnaiz, P., Acevedo, M., Díaz, C., Bancalari, R., Barja, S., Aglony, M., Cavada, G. & García, H. (2010). Razón cintura estatura como predictor de riesgo cardiometabólico en niños. *Revista Chilena de Cardiología*, 29(3), 281-288. Tomado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602010000300001>
- Arnold, R., Barbany, J. R., Bieniarz, I., Carranza, M., Fuster, J. & Hernández, J. (1986). La Educación Física en las enseñanzas medias. Teoría y Práctica. Barcelona: Paidotribo. Tomado de: <https://n9.cl/kuna4>
- Ahrabi-Fard, I., & Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1:3, pp. 163-170. Tomado de: <https://n9.cl/qm2jm>
- De la Cruz, E. & Pino, J. (2009). Condición física y salud. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia. [Material Docente]. Tomado de: <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/202>
- Valdés, P.; Godoy, A. & Caniuqueo, A. (2013). Medición de la condición física de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física, utilizando el SIMCE de la especialidad. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N°14 (1) 21-29. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525657740004.pdf>