

**ESCUELA DE POSGRADO
SECCIÓN DE POSGRADO DE EDUCACIÓN
Y HUMANIDADES**



**Actividades físicas y rendimiento escolar en estudiantes del Colegio San
Pedro Chanell, Sullana 2018**

**Tesis para obtener el grado de Maestro en Educación con mención en
Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica.**

AUTOR:

Crisanto Reyes, Vladimir Gastón

ASESOR:

Julio César Ángeles Morales

Código ORCID.: 0002-7470-8154

Chimbote – Perú

2025

Índice general

Índice general.....	i
Índice de Tablas.....	ii
Índice de Figuras.....	iii
Palabras claves:.....	ivv
Línea de Investigación.....	ivv
Constancia de Originalidad... ..	v
Título.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. Introducción.....	1
II. Metodología.....	29
III. Resultados.....	31
IV. Análisis y Discusión	36
V. Conclusiones	38
VI. Recomendaciones	39
VIII, Referencias Bibliográficas	43
IX. Anexos	44

Índice de Tablas

Tabla 1 Actividad física de los alumnos fuera del horario escolar Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	33
Tabla 2 Actividad física de los alumnos fuera del horario escolar Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	34
Tabla 3 Rendimiento escolar de los alumnos del tercer grado de primaria Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	35
Tabla 4 Relación entre la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos del tercer grado de primaria Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana ...	36

Índice de Figuras

Figura 1 Actividades físicas de los alumnos fuera del horario escolar	33
Figura 2 Rendimiento escolar del tercer grado primario	34

Palabras claves:

Palabras Clave	Keywords
Actividades físicas y rendimiento escolar	Physical Activities and School Performance
Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica	University Teaching and Pedagogical Research

Línea de Investigación

Línea de Investigación	Área	Subárea	Disciplina
Didáctica para el proceso enseñanza aprendizaje	Ciencias sociales	Ciencias de la educación	Educación general



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Actividades físicas y rendimiento escolar en estudiantes del Colegio San Pedro Chanell - Sullana 2018**" del (a) estudiante: **CRISANTO REYES VLADIMIR GASTON**, identificado(a) con Código N° **2117200101**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **17%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Chimbote, 22 de mayo de 2024

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

Título

Actividades físicas y rendimiento escolar en estudiantes del Colegio San Pedro
Chanell, Sullana 2018.

Title

Physical activities and school performance in students of Colegio San Pedro Chanell
Sullana 2018.

Resumen

La actividad física y el rendimiento escolar en los estudiantes es ampliamente estudiada por diversas áreas del conocimiento de ciencias sociales y educación, en tal sentido el estudio realizado tuvo como propósito objetivo principal determinar la influencia de las actividades físicas en rendimiento escolar en alumnos de nivel primaria del Colegio San Pedro Chanell - Sullana 2018. Para ello se planteó una investigación de tipo básica, de tipo relacional, bajo diseño descriptivo correlacional; con una población constituida por una población de 1300 estudiantes y una muestra no probabilista de tipo intencional conformada por 65 alumnos de tercero de primaria. Se concluyó que el 100% de estudiantes realizan actividad física en la institución educativa y que el 50.77% de los estudiantes realizar la actividad física de futbol como actividad principal deportiva; asimismo, el 83.08 % de los estudiantes tienen calificaciones tipo A (13-16). Existe una correlación positiva alta $P = 0.9099$ lo que indica que si la actividad física aumenta también el rendimiento académico evidenciado mediante la aplicación de la correlación de Spearman.

Abstract

Physical activity and school performance in students is widely studied by various areas of knowledge of social sciences and education, in this sense the study carried out had as its main objective to determine the influence of physical activities on school performance in primary school students. of the San Pedro Chanell School - Sullana 2018l. For this, a basic, relational type of research was proposed, under a descriptive correlational design; with a population made up of a population of 1300 students and a non-probabilistic sample of an intentional type made up of 65 third-year primary students. It was concluded that 100% of the students carry out physical activity in the educational institution and that 50.77% of the students carry out the physical activity of soccer as the main sports activity; likewise, 83.08% of the students have grades type A (13-16). There is a high positive correlation $P = 0.9099$, which indicates that if physical activity also increases academic performance, evidenced by applying Spearman's correlation.

I. Introducción

Este capítulo se presenta una revisión de la literatura de los principales estudios publicados sobre la actividad física y el rendimiento académico cuya finalidad es integrar los hallazgos y contrastar perspectivas teóricas, con el fin de generar un marco conceptual que sustente la investigación original que se llevará a cabo, a continuación, entre los principales antecedentes se tiene:

El estudio realizado por Vega et al. (2023) examinó cómo un programa de actividad física matinal afectaba el rendimiento en el aula de los niños de escuela primaria; la investigación incluyó a 131 estudiantes con edades de $7,8 \pm 1,06$ años (55 hombres y 76 niñas), se crearon 60 sesiones de activación física de 30 minutos posteriormente se compararon las calificaciones de español, matemáticas, cívica y ética antes y después del programa (primer y tercer semestre). Los padres dieron permiso informado por escrito para que sus hijos participaran en la investigación. Se compararon ambos bimestres mediante pruebas de normalidad y t de Student. Las matemáticas tuvieron el mayor aumento significativo en el rendimiento ($p = 0,000$), el género no afectó los resultados y las calificaciones de los niños mejoraron entre el segundo y cuarto año de la escuela primaria. Por tanto, un programa de actividad física preescolar puede mejorar el rendimiento aritmético en la escuela primaria.

La investigación realizada por Vallejo y Jiménez (2022) evaluaron a 632 adolescentes mujeres tinerfeñas de 68 centros educativos de actividad físicodeportiva (PSA); además, reconocer estos comportamientos, el objetivo fue evaluar su impacto en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto. Los cuestionarios IPAQ, C-PSQ y AF5 recopilaban datos. Los resultados muestran que el PSA afecta a las variables de estudio, que padres, madres e hijas tienen hábitos deportivos diferentes, que la práctica de PSA disminuye en la adolescencia respecto a la infancia y que los estereotipos de género aún influyen en algunas actividades. Estos datos pueden ayudar a crear políticas deportivas públicas que promuevan el PSA, minimicen los abandonos y rompan los estereotipos de género, fomentando hábitos deportivos saludables.

En el caso de Ávila et al. (2021) examinó cómo un programa de ejercicio físico afectó el rendimiento escolar de niños de escuelas públicas de primaria de Querétaro, México; se aplicaron métodos cuantitativos, descriptivos y correlacionales mediante un diseño cuasiexperimental que comprendía una prueba previa, una prueba posterior, un grupo de control y una intervención de nueve meses con 73 niños. Las herramientas de recolección de datos incluyeron un cuestionario con un valor de confiabilidad alfa de Cronbach de 0,796, una encuesta socioeconómica, una batería de coordinación motora (KTK) y una prueba de rendimiento académico. Se estableció un vínculo sustancial entre el ejercicio físico y el rendimiento académico y el desarrollo motor en los niños; no se encontró correlación entre el nivel socioeconómico y el rendimiento académico o la actividad física. Se decide que no existen hábitos de ejercicio físico, que los horarios escolares son inadecuados y que el rendimiento académico de nivel básico tiene retrasos educativos que deben ser atendidos de manera integral.

Para Luque et al. (2021) demuestra que la actividad física mejora el rendimiento académico en los estudiantes, para lo cual se plantearon como objetivo conocer la intensidad y el tipo de ejercicio para mejora de los procesos cognitivos mediante el uso de la metodología analizaron diferentes publicaciones en Pubmed, Scielo, Dialnet y Google Scholar, seleccionando 72 artículos en la primera selección y 20 en la segunda. Los hallazgos demuestran una asociación lineal y positiva entre la actividad física de los escolares y el rendimiento académico. La actividad física debe ser moderadamente intensa durante 30 a 90 minutos al día o de 2 a 5 horas a la semana para mejorar el rendimiento académico. Está demostrado que los alumnos que siguen las sugerencias de ejercicio físico antes mencionadas planifican mejor sus horas de estudio.

Chacón-Cuberos et al. (2020) sostiene que el ejercicio físico es crucial para el bienestar físico y mental; sus efectos sobre la atención, la memoria y la concentración se han investigado ampliamente y pueden afectar el rendimiento académico, el objetivo de su investigación es una evaluación exhaustiva de la asociación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico en escolares. El principal motor de búsqueda es Web of Science (WOS), que selecciona

investigaciones longitudinales y experimentales de los cinco años anteriores. 23 publicaciones de investigación utilizaron programas de intervención con ejercicio físico para mejorar el rendimiento académico o métricas asociadas. Como resultados clave, se necesita actividad física o ejercicio con parámetros de volumen e intensidad adecuados, ya que una carga inadecuada no afecta el rendimiento académico y cognitivo. Las actividades motoras gruesas y los deportes de equipo tienen más éxito porque necesitan más cognición. Los más beneficiados fueron las matemáticas y la lógica.

El estudio desarrollado por Romero et al. (2020) examinó el impacto de las actividades físicas extraescolares en el rendimiento académico de los alumnos de la Unidad Educativa “UNE”; mediante el diseño de investigación cuantitativa, descriptiva y transversal utilizó el método comparativo y explicativo para analizar el rendimiento académico de 52 estudiantes de secundaria antes y después del programa de actividad física, así como una encuesta muestral de investigación. Uno de los resultados alcanzados demuestra que las actividades físicas extracurriculares ayudaron a los estudiantes a utilizar su tiempo libre y desarrollar comportamientos saludables. Las actividades físicas extracurriculares mejoran el rendimiento académico, la salud física y emocional y brindan una vida saludable para todos los niños.

Según Dimas (2006). En su tesis de maestría “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico” concluyó lo siguiente; que en la población estudiada. Como son los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas no se encontró alguna relación entre el rendimiento académico y los 32 ítems relacionados con la práctica deportiva, por lo que podemos asumir que en la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L. no afecta positiva o negativamente dicha relación.

Para Pamos (2016). En su tesis de maestría “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en educación primaria” concluye lo siguiente: Una vez analizados los datos, podemos ver que, en este caso, no se cumple la hipótesis planteada, en la que se esperaba que hubiera una relación significativa

entre las horas de actividad física realizada por los alumnos del 3er ciclo del C.E.I.P. Antonio Machado de Baeza y el rendimiento académico.

Asimismo, Sarmiento (2014) su estudio sobre la “Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio del Municipio de las Lebrija Santander – Colombia”. Concluye lo siguiente; la evidencia empírica presentada en los cuadros y gráficos estadísticos permite señalar que existe una relación directa entre la Práctica deportiva Recreativa y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander, en efecto se ha encontrado un coeficiente de Spearman de 0.624 que indica una relación directa y significativa, lo cual significa que a mejor practica recreativa mayor rendimiento académico.

En tal sentido, Vásquez (2017), en su tesis de maestría “La actividad física para mejorar el buen vivir en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad De Loja”. Concluye que las actividades físicas recreativas, constituyen una alternativa para la recreación en una comunidad y en las instituciones escolares.

Por otra parte, Vilca (2016). En su tesis de maestría “Autoestima y rendimiento académico en los estudiantes del segundo grado de educación primaria del Colegio Adventista del Titicaca”. Concluye que, un nivel de significancia del 5%, no existe una correlación directa y significativa entre autoestima en su dimensión escuela y rendimiento académico en los estudiantes del segundo grado de educación primaria del Colegio Adventista del Titicaca de la ciudad de Juliaca, 2016.

El estudio desarrollado por Aguiar (2021) examinó el impacto del ejercicio físico en el rendimiento académico durante la pandemia entre los estudiantes de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves de San Miguel, Bolívar durante el periodo 2021; en el estudio utilizó una muestra compuesta por 35 estudiantes; mediante un test y un cuestionario conteniendo 19 ítems se recopiló los datos sobre la actividad física y el rendimiento escolar, respectivamente. Este estudio cuantitativo y correlacional causal no es experimental. El valor de correlación

de Spearman (ρ) es 0,439, lo que indica una correlación positiva moderada, y el valor de significancia (sig.) es 0,008, menor que el 0,05 de la investigación. Se acepta la hipótesis del estudio y se rechaza la nula porque R (regresión lineal) = 0,269 sugiere que el ejercicio físico afecta el 26,9% del rendimiento académico. La actividad física afecta el rendimiento académico en un 26,9%, por lo tanto, en tiempos de pandemia los estudiantes que más se ejercitan tendrán un mejor desempeño.

Al respecto sobre las teorías que fundamentan el estudio de ambas variables se tiene el concepto sobre las actividades físicas, según Encarta (2002) la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, qué aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías. Asimismo, González (2003) sostiene que la práctica de la actividad física, es cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-socio cultural, qué produce un conjunto de beneficios en la salud.

Como un ejemplo podemos citar diversas actividades que el individuo realiza en su vida diaria como beneficio para su salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, siempre y cuando éstas se realicen frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada. Según Garrote (2011) determina que el término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo.

Y que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés), por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado: Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio. La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física. La actividad física hace parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Un estilo de vida saludable para el corazón también incluye consumir una alimentación saludable para el corazón, mantener un peso saludable, controlar el estrés y dejar de fumar. (Garrote, 2011, p 30).

Por otro lado, los tipos de actividad física para León (2009), son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos, los ejercicios de flexibilidad, de coordinación y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones. (León, 2009, p. 56).

Donde la actividad aeróbica definida por Figueroa (2010), son las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardiorrespiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados.

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia. La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor (Figuerola, 2010, pp. 57-59).

Los grados de intensidad en la actividad aeróbica para Heduar (2009) determina que la actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad. El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra. (Suarez, 2009, p. 60).

Entre los ejemplos de actividades aeróbicas, se tienen Gutiérrez-Sánchez (2011) afirman que hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas: Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón. Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr. Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces. Montar en bicicleta, montar en patineta y saltar a la cuerda. Practicar el baile y la danza aeróbica. Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol.

Para las actividades de fuerza y resistencia muscular según Popkin (2007) determina que la fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período

prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos.

Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.) o Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.) (BM, 2007, p. 75)

Según Sarria (2005) las actividades de flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. Por cuanto, la flexibilidad, resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que: Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. Nunca se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad en que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta (Sarria, 2005).

Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma.

Respecto a las actividades de coordinación se tiene a Moreno (2002) donde la coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos. Las actividades de coordinación engloban: Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna, actividades rítmicas tales como bailar, actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación: Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean, las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. ¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan! (Moreno, 2002, pp. 90-91).

Así mismo, la clasificación de la actividad física esta dado por: a): Resistencia cardiovascular, Refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del musculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongándose desarrolla ejecutando los grandes grupos musculares. Consisten en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar.

Algunos deportes como el futbol, el basquetbol y el tenis pueden colaborar. b) Fuerza, el ejercicio contra resistencia, puede ser como pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aun con el propio peso del cuerpo, Colabora en mantener la masa muscular. Se puede iniciar una carga que puede ser levantada 10 veces, lo cual sería una serie de 10 repeticiones, Se pude realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular de 2 o 3 veces por semana, a partir

de allí pude ir progresando, por ejemplo, aumentando el número de repeticiones hasta 15, o bien a pasar un peso superior. c) Flexibilidad, es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento; comenzamos a perder la flexibilidad de los 9 años aproximadamente, porque resulta beneficioso conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los deportes, las artes marciales, el yoga, el método de Pilates. d) Equilibrio, consiste en las modificaciones de los músculos y articulaciones elaboran a de garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje gravedad, es una capacidad que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo, es crítica en la vida del adulto mayor ya que en él una caída puede significar una fractura (Control, transmisibles y Ministerio de Salud de la Nación, 2012)

El ejercicio físico, es la actividad física recreativa, qué se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición qué obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales. Deporte: es una actividad física generalmente sujeta a determinados reglamentos. Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Es toda actividad física con carácter de juego, qué adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

Por otro lado, la educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

A continuación, los efectos de la actividad física son a) Metabolismo basal: La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. b) Apetito: La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal. c) Grasa corporal: La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo y menos de un 75% de la grasa.

Entre los beneficios que se tiene al practicar actividad física se tienen algunas investigaciones realizadas por diferentes autores como Girginov (1990) señalan los beneficios obtenidos del ejercicio físico que las personas tienen al practicar dicho ejercicio: aumenta el gasto cardíaco, la pérdida de grasa corporal, la masa corporal magra, la capacidad aeróbica, la HDL, el colesterol, la sensibilidad a la insulina, la lipólisis y la sensación de bienestar. Disminuye la presión arterial, los triglicéridos, la L.D.L., el colesterol y el estrés.

González (1992) en una completa revisión sobre los beneficios psicológicos derivados de la actividad física, ésta mejora: el rendimiento académico, la personalidad, la confianza, la estabilidad emocional, la memoria, la independencia, la percepción, la imagen positiva del propio cuerpo, la satisfacción sexual, el bienestar, la eficiencia en el trabajo, la popularidad; y disminuye el ausentismo laboral, la confusión, la cólera, la depresión, la

cefalalgia, las fobias, la conducta psicótica, la tensión emocional y los errores laborales.

Girginov (1990) considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia preventiva para el desarrollo armónico del adolescente y adulto para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico que pudiera ser una buena medida preventiva como terapéutica, ya que esto conlleva a aspectos sociales, incluso bioquímicos que favorecen al desarrollo de las potencialidades del individuo".

La UNESCO (1976) manifiesta que la educación física fue comprendida como "El elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente". Diversos autores han examinado desde una perspectiva meta-analítica, la relación entre el ejercicio físico y aspectos del desarrollo y funcionamiento emocional. Gruber (1986) estudió el efecto del ejercicio físico en el desarrollo de la autoestima en niños. Sus conclusiones fueron que el juego y los programas de educación física contribuyen al desarrollo de la autoestima.

En resumen, la práctica sistemática de ejercicio físico, de forma amena y desde etapas tempranas de la vida es de gran beneficio para el crecimiento, el desarrollo físico e intelectual, psicológico, constituye un pilar fundamental en la promoción de la salud. Además, la práctica de ésta le proporciona un desarrollo integral biopsico social al individuo (Yoshiharu, 1996).

Por otra parte, la función del cerebro, los niveles de energía del cuerpo, la autoestima y el comportamiento realizados se han atribuido a la actividad física y al funcionamiento académico mejorado. Uno no puede hacer correlaciones directas de la información ofrecida. Sin embargo, es obvio que se han sugerido muchas relaciones positivas, quizás en vez de disminuir la actividad física, los funcionarios de las escuelas deben considerar el desarrollar programas de la actividad física incluidos en su docencia. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio,

que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías (Encarta, 2002).

Arnold (1968) manifiesta que durante este periodo de la historia humana: un cierto equilibrio entre el espíritu y el cuerpo ha producido genios y una cultura raramente igualada en las generaciones que han seguido. En el caso de González (1998) más experiencias que proporciona la práctica del ejercicio físico satisfacen los mismos propósitos, que son clave para todas las personas. Actualmente se abre camino un objetivo con la vertiente de la salud: una Educación Física para la salud.

Ommo (1976) la salud y la belleza física no garantizan un buen carácter; éste sólo se consigue con el autodomínio que se cultiva en el entrenamiento, con la diligencia en cumplir las propias tareas deportivas, con la actitud de limpieza conservada incluso frente al adversario sucio. En esto se sintetizan las metas decisivas de una Educación Física bien entendida. Delgado y Castillo (2004) las diferencias han de establecerse, tanto por el tipo de ejercicio, como por los objetivos a corto y largo plazo. Mientras que el movimiento para un niño de Infantil es una necesidad vital imprescindible para su desarrollo, a un adolescente el ejercicio le afianzará su personalidad; para un adulto, el objetivo del ejercicio se circunscribirá más al campo del ocio y de la salud. Si tenemos en cuenta estas premisas, podremos dividir la Educación Física en cinco etapas bien diferenciadas; las cuatro primeras de nivel escolar:

Desde el punto de vista de la ejecución práctica, existen tres modelos básicos de praxis a partir de los cuales se han desarrollado todas las técnicas de trabajo psicomotriz. Tenemos a Lapierre y Aucouturier (1980) manifiestan como objetivo mejorar las relaciones del niño con el adulto y con el grupo a través de la vivencia del niño y de su potencial de descubrimiento y de creatividad. Los planteamientos educativos propuestos ponen en situación de búsqueda del objeto, del espacio y del otro, a partir de su propio cuerpo. La intervención didáctica en esta etapa será con estrategia de enseñanza global. El niño afronta las tareas de movimiento con todo su ser; implica todo su cuerpo, aunque la

acción analizada por el adulto de manera externa pudiera clasificarla como analítica o sintética. Los estilos de enseñanza de las sesiones.

Mosston y Ashworth (1993) manifiestan que deberán enfocarse hacia la enseñanza mediante la búsqueda; con trabajos que el niño haga por “propia iniciativa”; el maestro propondrá tareas y estimulará a los alumnos a realizarlas. Así, sus ansias de movimiento se verán encauzadas hacia donde pretende el docente para cumplir los objetivos propuestos sin encorsetamientos ni directivita. No es preciso plantear las clases con enfoque lúdico. Las sesiones de ejercicio físico en estas edades ya son un juego en sí mismas para los niños. Y el juego es algo muy serio para ellos.

Vella (2007) manifiesta la fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Para el Ministerio de Educación (MINEDU, 2018) manifiesta que alrededor de 2 millones de estudiantes de diferentes instituciones educativas de la zona urbana y rural del país, donde se imparte la educación primaria, tendrán tres (3) horas de clases de Educación Física debido a la implementación progresiva del nuevo Currículo Escolar.

Según la norma técnica emitida por el Ministerio de Educación (MINEDU), con el cual brinda las orientaciones para el desarrollo del año escolar 2018, en las escuelas de primaria se ampliará de dos a tres horas por semana el curso de Educación Física.

La norma técnica del MINEDU precisa también que en aquellas instituciones educativas donde no tengan profesores especializados de Educación Física y Arte, el docente de aula asumirá el desarrollo de estas áreas curriculares. Esta es una de las novedades que traerá la aplicación del nuevo Currículo Nacional de Educación Básica. Esto implicará más profesores contratados para la especialidad, así como capacitaciones para los docentes de aula y de la especialidad. MINEDU está invirtiendo en la formación docente, la infraestructura educativa y la dotación de materiales deportivos para lograr que todos los alumnos de las escuelas públicas puedan contar con el curso de educación física.

Hoy en día el 30% de estudiantes goza de una formación física gracias al Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar. Además, se prevé que el 100% de alumnos disfrute de estos beneficios para el 2021. Por lo general el enfoque que guía a los profesores de este curso es solo instrumental; es decir, trabaja con indicaciones como “juega al fútbol o realiza un número de flexiones”; sin embargo, el cuerpo es para mucho más y, por eso, la educación física que se viene dictando desde el 2017 tiene un desarrollo más "vivencial".

El incremento de las horas de educación física para los estudiantes logrará tener un impacto en el desempeño académico – lo cual está probado científicamente-, el ejercicio físico tiene efectos positivos en otras áreas de desarrollo del estudiante, que serán reforzadas con el cambio de enfoque. “El conocimiento del cuerpo influye en la mejora de la autoestima, en el desarrollo de la personalidad e impacta en la salud, al desarrollar hábitos saludables. Las habilidades socio motrices son fundamentales para resolver conflictos con los compañeros, para mejorar la integración, para reducir el bullying y para más cosas”.

Hoy sabemos que la Educación Física no solo tiene que ver con el desarrollo físico de una persona, si bien está relacionada con el conocimiento del cuerpo humano y sus movimientos, sabemos que estas manifestaciones comprenden procesos afectivos y cognitivos de orden superior. El enfoque de corporeidad que se refleja en el Currículo Nacional, se basa en el desarrollo humano y concibe a los estudiantes como seres integrales en los que interactúan aspectos cognitivos, motrices, sociales, emocionales y afectivos.

La Educación Física tradicional consideraba exclusivamente aspectos mecánicos y biológicos del cuerpo humano. Para ella, el rendimiento físico era el principal objeto de evaluación. Hoy se toma en cuenta aspectos cualitativos de la motricidad como la expresión corporal, la interacción, el desarrollo de la autoestima, la identidad, la imagen corporal, la salud, etc. De esta forma es que el Currículo Nacional de la Educación Básica, a través del área de Educación Física, busca que practiquen una vida activa y saludable para su bienestar, para el cuidado su cuerpo y para la interacción respetuosa en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.

Bajo esta nueva concepción, a través del área de Educación Física, se pretende que el estudiante tenga una comprensión y conciencia de sí mismo que le permita interiorizar y mejorar la calidad de sus movimientos en un espacio y tiempo determinados, así como expresarse y comunicarse corporalmente. Además, busca que los estudiantes asuman un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico. Frank (1989) manifiesta en su libro “Principios del entrenamiento deportivo”. Mencionó la importancia de la evaluación en el deporte, contemplando parámetros generales como medidas antropométricas, cualidades básicas, fisiológicas, psicológicas y habilidades técnicas. El propósito de este diseño fue seleccionar con los resultados obtenidos los deportes más adecuados para las capacidades de los atletas, y así planificar el entrenamiento más adecuado para sus necesidades.

Sobre el enfoque cognoscitivo de la actividad física, se tienen diversos estudios se considera qué el ejercicio distrae o aleja la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándole de las mismas (Garnier y Waysfeld;1995) y además se produce cierta sensación de mejorar el afrontamiento del estrés la sensación de bienestar corporal, y consecuentemente un mejoramiento de la auto percepción del cuerpo y la autoestima, al grado de que en el caso de los adultos se perciben más que en los jóvenes, lo cual conlleva a un aumento en la capacidad de sentir placer hedonista y lúdico, así como mayor integración social.

Mitchell (1994) realizó un estudio acerca de la relación entre la capacidad rítmica y el funcionamiento académico en los niños de los primeros grados de estudio. Shephard (1997) en estudios presentados en la sociedad 2001 para la Conferencia de la Neurología sugieren que el ejercicio regular puede mejorar la función cognoscitiva y aumentar niveles de sustancias en el cerebro responsable de mantener la salud de neuronas. La función del cerebro puede también beneficiar indirectamente de la actividad física debido a la generación creciente de la energía, así como a partir de estudiar; los niveles y el tiempo crecientes de energía fuera de la sala de clase pueden dar la relevación del aburrimiento dando

por resultado niveles más altos de la atención durante la instrucción de sala de clase (Linder, 1999).

Para la variable rendimiento escolar según Cano (2001) manifiesta el rendimiento escolar Algunas definiciones en las que se observa este rasgo y que emplearemos para construir nuestro concepto: el rendimiento escolar es una dimensión del rendimiento académico y es un índice de valoración de la calidad global de la educación.

Por su parte, el rendimiento escolar es también multidimensional con tres niveles de entre los cuales el rendimiento individual del alumno es uno de esos niveles, y está en función de las calificaciones y niveles de conocimiento. “El rendimiento académico va unido a la calidad y a la eficiencia del sistema y, de hecho, el rendimiento educativo se presenta, normalmente, como un índice para valorar la calidad global del sistema con el enfoque del rendimiento escolar no puede ser considerado de una forma simplista, como el lado negativo del fracaso. El rendimiento escolar tiene un carácter complejo y multidimensional. Existe una concepción tradicional del rendimiento que se considera satisfactoria cuando va unido a “buenas calificaciones” y un alto nivel de conocimientos asimilados; pero también una concepción insatisfactoria cuando los alumnos alcanzan calificaciones negativas cuando repiten cursos o alcanzan unos bajos niveles de conocimientos. Frente a esta concepción tradicional, es preciso situarse en una concepción multidimensional, que permita considerar los tres niveles diferentes del rendimiento escolar: el rendimiento individual del alumno, el rendimiento de los centros educativos y el rendimiento del sistema.”

González (2003) manifiesta que como indistintos al rendimiento académico y al rendimiento escolar. Desde su punto de vista es una misma categoría conceptual que operativamente tiene dos dimensiones la personal y la contextual: Al conjunto de variables que inciden en el éxito o fracaso se les conoce como condicionantes del rendimiento académico. Estos condicionantes del rendimiento escolar están constituidos por un conjunto de factores acotados operativamente como variables que se pueden agrupar en dos niveles: las de tipo personal y las contextuales (socio ambientales, institucionales e instruccionales)

Camarena y Gómez (1985) manifiestan que el rendimiento académico como la evaluación del aprovechamiento escolar o desempeño de los estudiantes, que se realiza a través de la medición que los docentes hacen de los aprendizajes que estos logran a lo largo de un curso, grado, ciclo o nivel educativo; realizando dicha medición siempre en relación con los objetivos y contenidos del programa. El rendimiento académico se expresa a través de representaciones empíricas que dan cuenta de la totalidad del proceso escolar de un periodo determinado, que definen su sistematización y que son expresadas a través de representaciones como las calificaciones de alumnos, acreditación, reprobación y egreso entre otras.

González (1988) manifiesta que el rendimiento escolar como la verificación de la adquisición del conjunto de valores, actitudes, conductas y conocimientos señalados como deseables por los actores sociales autorizados para ello: “ En definitiva, ¿qué creemos que es un rendimiento escolar no es otra cosa sino la adquisición de un conjunto de valores, actitudes, conductas y conocimientos que la legislación, la sociedad y/o el centro educativo (que no siempre coinciden) marcan como objetivos necesarios?”

Jiménez (2000) rendimiento escolar entendido a partir de sus procesos de evaluación “es el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”. además de Córdoba (2010) indica que se utilizan una serie de vocablos que actúan como sinónimos, por ejemplo, aptitud escolar, rendimiento escolar o desempeño académico.

Capdevila (2013) podemos definirlo como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no es siempre lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud, etc. Jiménez (2000) nos indica que el rendimiento académico es un constructo en el que no solo afectan las aptitudes y el grado de motivación del alumno, sino también la relación alumno-profesor, la familia, etc. Retana (2007) define el rendimiento académico como “nivel de

conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso de enseñanza aprendizaje en el que participa”.

Fullana (2008) resalta que las calificaciones son unos índices que nos ayudan a analizar el grado de consecución de los objetivos establecidos y, comparar los resultados de diferentes sujetos. Además, este mismo autor considera que estas calificaciones pueden convertirse en número, lo que resulta muy práctico desde el punto de vista estadístico. Las calificaciones escolares, no solo se utilizan solo para medir el rendimiento académico, sino que suponen el éxito o el fracaso del alumnado. Estamos inmersos en un sistema educativo en el que las calificaciones o la nota media se tienen presentes para la consecución de una beca o un puesto de trabajo. Por eso, a pesar de los inconvenientes de este criterio, algunos investigadores, se basan en el valor que les otorga la sociedad a las calificaciones para justificar su uso (Molina y García, 1984).

Capdevila (2013) tras una revisión de diferentes definiciones dadas por profesionales en el tema, concluye con que el rendimiento académico es “el resultado del complejo proceso de aprendizaje en el que intervienen multitud de variables y cuyo producto inmediato, observable y más utilizado, son las calificaciones”.

El Rendimiento Académico (R.A), es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, dichos conocimientos son creados por las intervenciones de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Zapata et al., 2009).

En los aspectos anímicos y mentales relacionados con la actividad física, los numerosos autores que han escrito sobre el tema, destacamos las aportaciones de Está probado que entre la actividad física y el autoconcepto existe una relación positiva bidireccional Zulaika (2001). Se demostraba que los niños de entre 10 y 11 años que realizaban ejercicio físico tenían un mayor autoconcepto.

Las personas que realizan actividad física también pueden reducir conductas antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998). También está

comprobado que la realización de ejercicio físico reduce la ansiedad o el estrés. Se ha demostrado que con una actividad aeróbica llevada a cabo durante 30 minutos o más, se obtienen más beneficios que con una actividad anaeróbica (Long y Stavel, 1995).

Por lo que podemos extraer que la práctica de sesiones aeróbicas superiores a los 30 minutos tiene repercusiones positivas en la calidad de vida de aquellas personas que sufran ansiedad.

OMS (2010) unos consejos para mejorar la salud entre los que destaca la práctica deportiva para tener un estado de ánimo positivo y aumentar la agilidad mental. Para llegar a ese estado de bienestar conviene dejar a un lado el estrés, la ansiedad o cualquier tipo de estado similar. Calvo et al. (1997) donde un grupo experimental entrenó durante 12 semanas, con tres sesiones a la semana de 60 minutos cada una. Una vez analizados y comparados con el otro grupo que no entrenó se comprobó que disminuyeron 10 tres de las cuatro medidas de ansiedad (rasgo de ansiedad general, trastornos psicossomáticos y tensión) en los grupos que habían realizado ejercicio físico.

En el estudio realizado por Jiménez et al. (2008) aparece como existe una vinculación entre el bienestar psicológico y el ejercicio físico de forma habitual. Además, en la investigación podemos ver como los sujetos que realizan actividad física reducen su nivel de estrés y tienen un mejor estado de ánimo. También cabe resaltar la influencia que tiene en la sociedad actual que una persona realice ejercicio físico, ya que ayuda a mejorar nuestra autoestima, consiguiendo que las personas que tenemos alrededor nos respeten y tengan una buena consideración sobre nosotros. Sin duda, la práctica deportiva ayuda a que la valoración que tengan de nosotros sea positiva y nuestra autoestima no decaiga. Baile (2003) no todo el ejercicio físico genera aspectos positivos a nivel psicológico, es más, cada día aumentan los casos en los que nos encontramos la realización de un ejercicio físico inadecuado, lo que está estrechamente relacionado con la insatisfacción corporal.

Sobre las actividad física y procesos cognitivos se tiene las primeras investigaciones que tenemos se realizaron con animales. En el año 1996,

mediante observaciones a ratas, demostraron que estos animales a través de ejercicios aeróbicos podían incrementar algunos componentes moleculares y celulares del cerebro (Neeper et al., 1996).

Tres años más tarde, unos estudios llevados a cabo por la Universidad de Illionis, en los Estados Unidos, demostraron empíricamente que la actividad física producía mejoras en los procesos cognitivos que surgen del cerebro. Por lo tanto, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal. Estos mismos investigadores, observaron en un grupo de voluntarios, los cuales habían llevado una vida sedentaria durante 60 años, que en tres sesiones semanales andando de forma continua y rápida durante 45 minutos, consiguieron mejorar sus habilidades mentales, las cuales se suelen degenerar con la edad. Estas mejoras a nivel cognitivo no ocurren solo con personas mayores. Ya, desde hace mucho tiempo, se iniciaron estudios que demostraban que los procesos cognitivos de los niños 11 que realizan una actividad física de forma sistemática son mejores que los de niños sedentarios (Stone, 1965).

Barrios y López (2011) relacionan la actividad física con la regeneración neuronal. Estos investigadores afirman que “el ejercicio protege al cerebro de las agresiones externas e internas” por lo que las personas que llevan a cabo una vida sedentaria tienen más posibilidades de sufrir alguna enfermedad neurodegenerativa como por ejemplo el Alzheimer. También se menciona que realizar cualquier tipo de movimiento requiere una activación cerebral generalizada ya que no solo tiene que mandar órdenes para mover los músculos sino a la vez regular el ritmo cardíaco, aumenta el flujo sanguíneo, etc. Por lo tanto, desarrollar cualquier ejercicio físico implica activar grandes zonas cerebrales. Sibley y Etnier (2002) analizan la relación que existe entre actividad física y procesos cognitivos. En su documento podemos apreciar las diferentes ventajas a nivel cognitivo que aporta la actividad física llevada a cabo de manera regular en los niños. Completan su trabajo aconsejando que se lleven a cabo políticas para potenciar la actividad física en esta población actual.

El rendimiento académico según Figueroa (2004) menciona que el rendimiento académico se define como el producto de la asimilación del contenido de los

programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional establecida por el Ministerio de Educación (MINEDU).

En otras palabras, se refiere al resultado de las calificaciones que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos, conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias. El rendimiento académico determina el nivel de conocimiento alcanzado, y es tomado como único criterio para medir el éxito o fracaso escolar a través de un sistema de calificaciones cualitativas. El rendimiento académico, se considera como, el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza- aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

Así también el rendimiento académico sintetiza la acción del proceso educativo, no sólo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Interviene en este una serie de factores, entre ellos, la metodología del profesor, el aspecto individual del estudiante, el apoyo familiar, la situación social, entre otros.

Como sabemos la educación es un hecho intencionado, en términos de la calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera. Del latín *reddere* (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo.

De la Importancia del rendimiento académico, De Natale menciona que el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el mismo, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En otro ámbito asevera que el aprendizaje y rendimiento escolar implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo, que se alcanza con la integración en una unidad diferente con elementos cognoscitivos y de estructuras no ligadas inicialmente entre sí. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje

logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Este está constituido por los indicadores: tasa de éxito, tasa de repitencia y tasa de deserción, los cuales indican la función que cumple la escuela. Por tal razón, el rendimiento escolar es el resultado del complejo mundo que envuelve al participante: cualidades individuales: aptitudes, capacidades, personalidad, su medio socio-familiar: familia, amistades, barrio, su realidad escolar: tipo de centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes y por tanto su análisis resulta complicado y con múltiples interacciones (Jaspe, 2010).

López (2009) en su blog, indica los factores intelectuales: se incluyen capacidades y aptitudes, la inteligencia, y en igualdad de condiciones se rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que uno limitado mediano y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual. Otros son los psíquicos; tiene una decisiva incidencia en el rendimiento académico de los jóvenes como son la personalidad, la motivación, el auto concepto, la adaptación. Es un dato de evidencia que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en alumnos que viven con problemas emocionales y afectivos carentes de estabilidad, equilibrio y tensiones internas debidas a múltiples causas y circunstancias personales (Jaspe, 2010).

Escala de calificación del rendimiento académico Según Ministerio de Educación (MIINEDU, 2007) la escala de calificación de los aprendizajes en la Educación Básica Regular. Mediante los siguientes calificativos: cualitativo, literal y descriptivo, se representa el nivel de logro, es decir, el grado de 20 desarrollo o adquisición alcanzado por el estudiante en relación con los aprendizajes previstos o esperados. a) Logro destacado AD, cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas. b) Logro previsto A.- Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado. c) En proceso B.- Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo. d) Inicio C.- Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para

el desarrollo de éstos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo con su ritmo y estilo de aprendizaje.

Consideramos que la identificación de los niveles de autoestima y el rendimiento académico constituyen una posibilidad para aportar en la mejora del desarrollo integral del estudiante. La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a esta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Justificación científica: La investigación sobre las actividades físicas y el rendimiento escolar en los estudiantes del Colegio San Pedro Chanell en Sullana es de gran relevancia científica. Existe una creciente evidencia que respalda la influencia positiva de la actividad física en la salud y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Numerosos estudios han demostrado que la participación regular en actividades físicas puede mejorar la concentración, la memoria, la atención y la función ejecutiva en los niños y jóvenes. Además, la actividad física también está relacionada con la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el bienestar general.

Justificación teórica: Desde el punto de vista teórico, esta investigación se basa en el modelo de la mente y el cuerpo como un sistema integrado. La teoría sostiene que el ejercicio físico regular puede tener efectos positivos en el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes. El modelo teórico también enfatiza la importancia de considerar el contexto escolar y la influencia de factores socioeconómicos y culturales en la relación entre la actividad física y el rendimiento escolar.

Justificación metodológica: Para llevar a cabo esta investigación, se utilizará un enfoque metodológico mixto que combinará métodos cuantitativos y cualitativos. Se realizarán mediciones objetivas de la actividad física de los estudiantes utilizando dispositivos de monitoreo, así como evaluaciones estandarizadas del rendimiento escolar en áreas clave como matemáticas y lenguaje. Además, se recopilarán datos cualitativos a través de entrevistas y cuestionarios para comprender mejor las percepciones y experiencias de los estudiantes, profesores y padres sobre la relación entre las actividades físicas y el rendimiento escolar.

Justificación práctica: La relevancia práctica de esta investigación radica en su potencial para informar y mejorar las prácticas educativas en el Colegio San Pedro Chanell y otras instituciones educativas similares. Los resultados de este estudio podrían proporcionar evidencia sólida sobre los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico, lo que podría respaldar la implementación de programas de actividad física en las escuelas. Además, los hallazgos podrían ayudar a identificar las mejores estrategias y enfoques para integrar la actividad física en el currículo escolar y promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Justificación social: La investigación sobre las actividades físicas y el rendimiento escolar también tiene una importante dimensión social. La promoción de la actividad física en los estudiantes puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y la diabetes. Además, fomentar la práctica regular de actividades físicas desde temprana edad puede sentar las bases para hábitos saludables a lo largo de la vida. Esto no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también tiene implicaciones positivas para la sociedad en general, al promover una población más saludable y activa.

El planteamiento del problema se tiene que el ejercicio físico mejora la salud física y emocional de los niños y adolescentes, más estos no son los únicos beneficios. Un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid, realizado con 2.038 estudiantes de edades entre 6 y 18 años, demostró que la actividad física

mejora el rendimiento académico; según el reporte publicado en la revista *Journal of Pediatrics*, exploró los efectos del ejercicio en el cuerpo y determinó cómo estaban vinculados con el desempeño en exámenes, tareas y actividades en clase.

Los investigadores se enfocaron en los efectos más notables y en la forma en que podían influir en el cerebro. Así, se analizó la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, así como la habilidad motora. Según el estudio, una mejor respiración alienta la comunicación entre las células, mientras que la habilidad motora favorece la concentración. “Tener una buena salud cardiorrespiratoria y coordinación motora pueden, hasta cierto punto, reducir el riesgo del fracaso escolar”, apuntó Esteban-Cornejo. “Deben hacerse esfuerzos para que las escuelas tengan programas que incluyan el ejercicio físico todas las semanas”, agregó.

¿Cuánto ejercicio deben hacer los estudiantes? La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los chicos de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos semanales de ejercicio, con una intensidad de moderada a vigorosa. La actividad debe ser, sobre todo, aeróbica. No obstante, después de los 12 años, pueden hacer ejercicios específicos para músculos tres veces por semana.

Al analizar la realidad educativa de las diferentes instituciones educativas en Sullana, en cuanto a las actividades físicas realizadas fuera del horario de clases por los estudiantes del Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell, según el consolidado de capacidades, la institución presenta un alto porcentaje de estudiantes en el nivel Satisfactorio en rendimiento escolar, indica que los estudiantes lograron un aprendizaje previsto y un porcentaje alto de estudiantes se encuentran nivel de logro destacado.

La presente investigación estudió un problema basado en las actividades físicas y el rendimiento escolar que todo niño o niña posee como materia de estudio, pero que en las escuelas no suelen tener mucho interés ya que muchos de los docentes se enfocan en lograr una educación integral basada en la enseñanza-aprendizaje. El desarrollo correlacionado con el transcurso del tiempo de las capacidades físicas y el rendimiento escolar en los estudiantes mejoraría

notablemente en el desarrollo integral de sus capacidades físicas, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes.

Se plantea la formulación del problema: ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas fuera del horario escolar con el Rendimiento Escolar de los alumnos del tercer grado de primaria del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” - Sullana en el primer bimestre 2018?

La conceptualización y operacionalización de variables de las actividades físicas y rendimiento escolar; se expresa de la siguiente manera:

Variable actividad física

Definición conceptual: Está definido como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2020)

Definición operacional: La operacionalización de la variable fue realizada mediante la medición en base a la clasificación de las actividades físicas: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y equilibrio

Variable rendimiento escolar

Definición conceptual: Se define como el nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico (Edel, 2003).

Definición operacional: La medición de la variable se realiza a través de las actas de calificación de las asignaturas y el promedio general.

El planteamiento de la hipótesis general se describe a continuación: Existe relación de influencia significativa entre las actividades físicas fuera del horario escolar y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

Asimismo, se define las hipótesis específicas.

- Existe actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana”.

- El rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria de la Institución Educativa “San Pedro Chanell” – Sullana es alto.
- Existe una relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

El objetivo general para el presente estudio se formula: Determinar la relación de las actividades físicas fuera del horario escolar con el rendimiento escolar en los alumnos de tercer grado de primaria de la Institución Educativa San Pedro Chanell.

Y los objetivos específicos se detallan a continuación:

- Determinar la actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.
- Determinar el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.
- Determinar la relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

II. Metodología

2.1. Tipo y diseño de la investigación

Tipo de la investigación

El presente trabajo de investigación según su finalidad fue de tipo básica, la cual busca generar conocimiento sin una aplicación práctica en particular. Su objetivo es expandir la comprensión de un fenómeno. Según el alcance de la investigación corresponde a un estudio de tipo relacional cuya intensión fue identificar si una variable cambia, cuanto cambian los otros elementos del sistema observado debido que durante el estudio se ha demostrado la relación entre el rendimiento escolar y las actividades físicas en estudiantes de nivel básico de las aulas de nivel básico del tercer grado de primaria.

Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental, descriptivo correlacional porque se midió y describió las características de las variables de rendimiento escolar y las actividades físicas presentes en la población de estudio; no existiendo manipulación de las variables de estudio.

2.2. Instrumentos y fuentes de información

2.2.1. Población y muestra

La población está constituida por los 1300 alumnos de primaria y secundaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana. Con respecto a la muestra estuvo conformada por 65 estudiantes del tercero de primaria.

2.2.2. Técnica de muestreo

La técnica de muestreo empleado fue no probabilística, de tipo intencional, para obtener a los 65 alumnos de tercero de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

2.2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, la cual fue aplicada a los estudiantes con la finalidad de obtener información de la actividad física de los alumnos mediante la utilización del cuestionario. Asimismo, se realizó la observación con la finalidad de obtener información del rendimiento escolar de las actas con las consolidaciones de las capacidades.

2.3. Procesamiento y análisis de la información de la investigación ejecutada

2.3.1. Procesamiento

- El procesamiento de información se realiza por medio de:
- Tablas estadísticas
- Gráfico de Pastel

2.3.2. Análisis de la información de la investigación ejecutada

Para el análisis se usó la estadística descriptiva y estadística inferencial, para la contratación de la hipótesis se usó el coeficiente de correlación de Spearman se aplicó las fórmulas estadísticas en Excel o SPSS versión 20.

En primera instancia se tomará las encuestas realizadas a los alumnos y se analizó la información recopilada tomando pregunta por pregunta con el ánimo de obtener hallazgos que permitan dar respuesta a la pregunta de investigación. Luego se llevó a cabo la observación de actas para obtener información del rendimiento escolar. Se triangulo la información y se presentaron los resultados obtenidos para poder concluir y generar algunas recomendaciones.

III. Resultados

3.1. Determinación de la actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

En la presente investigación para determinar la actividad física del alumno, se aplicó el instrumento, cuestionario, cuyos resultados se muestran en la tabla N°04, N°05 y N°06

Tabla 1

Actividad física de los alumnos fuera del horario escolar Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana

Actividad física	n	%
Si	100	100.00
No	0	0.00
Total	100	100.00

Fuente: Cuestionario

Elaboración: Propia.

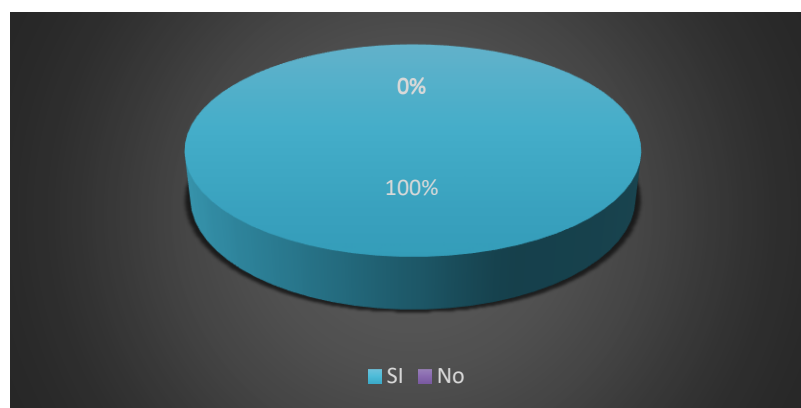


Figura 1

Actividad física de los alumnos fuera del horario escolar

Interpretación

Tabla 2
Actividad física de los alumnos fuera del horario escolar Colegio
Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana

Fuente: Cuestionario
Elaboración: Propia



32

Como se observa en el Figura 2 y en la tabla 2, el 50.77% de los alumnos realizan la actividad física Fútbol, el 12.31% de los alumnos realizan la actividad física Danza, el 3.08% de los alumnos realizan la actividad física ciclismo, el 4.62% de los alumnos realizan la actividad física natación, el 6.15% de los alumnos realizan la actividad física vóley, el 6.15% de los alumnos realizan la actividad física Karate, el 1.54% de los alumnos realizan la actividad física Judo, el 4.62% de los alumnos realizan la actividad física Ajedrez el 7.69% de los alumnos realizan la actividad física Patinaje, el 3.08% de los alumnos realizan la actividad física Atletismo.

3.2. Determinación del rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana

En la presente investigación para determinar el rendimiento escolar, se observó la consolidación de capacidades del año 2018, de los alumnos de tercer grado de primaria

Tabla 3
Rendimiento escolar de los alumnos del tercer grado de primaria Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana

Calificación	Intervalo	yi	n	%
"C"	00 - 10	5.0	0	0.00
"B"	11 - 12	11.5	2	3.08
"A"	13 - 16	14.5	54	83.08
"AD"	17 - 20	18.5	9	13.85
			65	100.00

Fuente: Acta de consolidado de las capacidades de los estudiantes de tercero de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana.

Elaboración: Propia

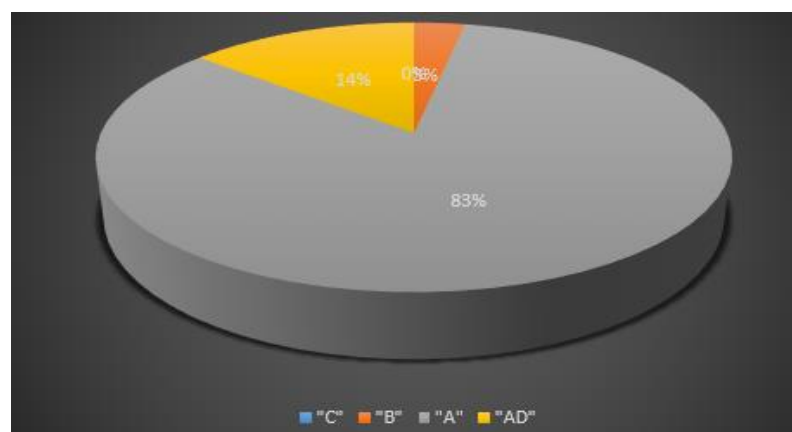


Figura 1

Rendimiento escolar del tercer grado primario

Interpretación:

Como se observa en la tabla 3 y Figura 2, de los 65 alumnos de la muestra, el 0% se ubica en el nivel de 0-10 “C” del rendimiento escolar, el 3.08% se ubica en el nivel de 11-12 “B” del rendimiento escolar, el 83.08% se ubica en el nivel de 13-16 “A” del rendimiento escolar, el 13.85% se ubica en el nivel de 17-20 “AD” del rendimiento escolar.

3.3. Determinación de la relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell”– Sullana.

Tabla 4

Relación entre la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos del tercer grado de primaria Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana

			Actividad física	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,910**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,910**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

Interpretación:

En la tabla 4, se examina la relación entre la actividad física y el rendimiento escolar utilizando el coeficiente de correlación de Spearman (Rho). Los datos se obtuvieron de una muestra de 65 participantes.

El coeficiente de correlación de Spearman entre la actividad física y el rendimiento escolar es de 0,910**. El valor de 1,000 en la diagonal principal representa la correlación perfecta entre una variable y sí misma.

El valor de p, o nivel de significancia, asociado a la correlación entre la actividad física y el rendimiento escolar es de 0,000. Esto indica que la correlación es estadísticamente significativa a un nivel de 0,01 (bilateral), lo que sugiere una fuerte asociación entre ambas variables.

En resumen, los resultados sugieren que existe una correlación positiva y significativa entre la actividad física y el rendimiento escolar. Es importante destacar que estos resultados se basan en el análisis de una muestra específica y no se pueden generalizar a toda la población sin realizar estudios adicionales.

IV. Análisis y Discusión

4.1. Análisis

4.1.1. Determinación la actividad física de los alumnos fuera de horario escolar

Al determinarse la actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana. Se demuestra cómo los alumnos siguen desarrollando actividades físicas constantes como parte del trabajo realizado por el profesor que tiene a cargo el curso. El 100% de los alumnos realizan actividad física fuera del horario escolar destacando el futbol en el 50.77%.

4.1.2. Determinación el rendimiento escolar de los alumnos.

Al determinarse el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana. Se demuestra de acuerdo a la escala de clasificación de primaria la evidencian del logro enseñanza-aprendizaje. El 83.08% obtiene una calificación del nivel “A” (13-16).

4.1.3. Determinación la relación de la actividad física y el rendimiento escolar.

Al determinarse la relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana. Veremos cómo esto influye en su desarrollo físico y mental, obteniéndose una relación correcta positiva alta con un coeficiente de **Sperman de $P=0.9099$**

4.2. Discusión

4.2.1. Determinar la actividad física de los alumnos

En la presente investigación se está obteniendo que el 100% de los alumnos realizan actividades físicas, destacando el futbol en el 50.77%. Segundo lugar la Danza con un 12.31% y el tercer

lugar con un 7.69% realizan Patinaje, por lo tanto, los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana, tiene buenas prácticas físicas; resultado este, que coincide con Vásquez (2017), quien afirma que las actividades físicas recreativas, constituyen una alternativa para la recreación en una comunidad y en las instituciones escolares.

4.2.2. Determinar el rendimiento escolar de los alumnos

En la presente investigación se ha obtenido buenos resultados en el rendimiento escolar, al analizar el consolidado de capacidades del 2018, el 83.08% de los estudiantes obtuvieron calificativos entre 13-16 ubicados en el nivel “A” calificados como buena, y un 13.85% con calificaciones entre 17-20 ubicados en el nivel “AD” calificados como estudiantes muy buenos, por lo tanto el 96.93% de estudiantes son muy buenos, por lo que se espera un relación directa, resultado contrario al obtenido por Ramos (2016). Quien indica que no existe una relación directa significativa entre las horas de actividad física y el rendimiento académico.

4.2.3. Relación de la actividad física y el rendimiento escolar.

En la presente investigación se ha obtenido un coeficiente de Spearman de $P=0.9099$, relación directa y positiva, lo que indica que si la actividad física aumenta también aumenta el rendimiento académico esto mismo señaló Sarmiento (2014) cuando indica que, si existe, una relación directa entre la práctica deportiva recreativa y el rendimiento académico de los estudiantes con un coeficiente de Spearman de 0.624.

V. Conclusiones

1. Se logro evidencia que la actividad física en los niños es permanente en un 100%, destacando el Futbol con el 50.77%.
2. Se evidencia que el rendimiento escolar en el nivel básico de primaria tiene muchos factores que influyen a su buen resultado. El 83.08% se ubican en el nivel “A” (13-16) y el 13.85% en el nivel “A-D” (17-20).
3. Se ha logrado evidenciar estadísticamente mediante el análisis de Spearman se obtuvo una relación positiva $P=0.910$.

VI. Recomendaciones

Basándonos en los resultados obtenidos, que muestran una correlación significativa y positiva entre la actividad física y el rendimiento escolar, se pueden hacer las siguientes recomendaciones:

Fomentar la participación en actividades físicas: Dado que la actividad física se asocia positivamente con el rendimiento escolar, es importante promover la participación regular de los estudiantes en actividades físicas. Esto puede incluir la implementación de programas deportivos, actividades recreativas o incluso la incorporación de breves descansos activos durante las clases.

Integrar el deporte en el currículo escolar: Considerar la potenciación y/o inclusión de actividades deportivas y ejercicios físicos como parte del currículo escolar. Esto podría implicar asignar tiempo específico para la educación física y ofrecer una variedad de deportes y actividades para que los estudiantes elijan según sus preferencias e intereses.

Promover estilos de vida saludables: Además de la actividad física, es fundamental educar a los estudiantes sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en general. Esto implica enseñarles sobre una alimentación equilibrada, la importancia del descanso adecuado y la gestión del estrés para optimizar su rendimiento académico.

Investigar y evaluar la relación en contextos locales: Si bien los resultados de este análisis indican una fuerte asociación entre la actividad física y el rendimiento escolar, es importante realizar estudios adicionales en contextos locales específicos. Esto permitirá comprender mejor la relación entre estas variables en el entorno educativo particular y adaptar las intervenciones en consecuencia.

Colaboración entre educadores y profesionales del deporte: Fomentar la colaboración entre educadores y profesionales del deporte y la salud para diseñar estrategias integrales que promuevan la actividad física y el rendimiento académico. Esto puede incluir la organización de talleres conjuntos, el intercambio de conocimientos y la planificación de actividades que combinen la educación física con el aprendizaje curricular.

En general, estas recomendaciones buscan destacar la importancia de la actividad física como un elemento clave en el desarrollo académico de los estudiantes. Al promover un estilo de vida saludable y fomentar la participación en actividades físicas, se puede contribuir a mejorar el rendimiento escolar y el bienestar general de los estudiantes.

VII. Referencias bibliográficas

- Aguiar, J. (2021). Influencia de actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una Institución Educativa, Bolívar, 2021 (Pregrado). Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67268>, Piura.
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., & Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 12(23).
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. Apuntes Educación Física y Deportes, 36(139), 1-9.
- Dimas, J. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico (Maestría). Repositorio de la Universidad de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>.
- Frank (1989). Principios del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2),0. ISSN: 1696-4713. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>.
- Luque, A., Gálvez, A., Gómez, L., Escámez, J., Tárraga, L., y Tárraga, P. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. JONNPR. 2021;6(1):84-103. DOI: 10.19230/jonnpr.3277
- Ministerio de Educación del Perú (2018) Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar. Recuperado de <https://www.dreilm.gob.pe/dreilm/portal/plan-de-fortalecimiento-de>

la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar-2018-
2/#:~:text=El%20Plan%20de%20Fortalecimiento%20de,la%20acti
vidad%20f%C3%ADsica%20regular%2C%20la.

Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad física. Obtenido de
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pamos, A. (2016). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en educación primaria (Pregrado). Universidad de Jaén. Recuperado de
https://crea.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/3292/1/Pamos_Molina_Alberto_TFG_EducacionPrimaria.pdf.

Romero, R., Palchisaca, Z., Mediavilla, C., y García, R. (2020). Incidencia de actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico colegial de la Unidad Educativa UNE. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(11), 260-276.

Sarmiento, A. (2014). Influencia de la práctica deportiva en el rodamiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de las Lebrija Santander – Colombia (Tesis Maestría). Universidad Wiener.
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/514/SARMIENTO%20TIRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vallejo, A., & Jiménez, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: El caso de la isla de Tenerife. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (46), 120-128.

Vega, S., Bernal, F., Gavotto, O., Pelayo, A., & Salas, A. (2023). Efecto de la activación física matutina en el rendimiento escolar de niños de primaria. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 47.

Vilca, V. (2016). Autoestima y rendimiento académico en los estudiantes del segundo grado de educación primaria del Colegio Adventista del Titicaca. Universidad Peruana Unión. Recuperado del repositorio <http://hdl.handle.net/20.500.12840/661>.

Anexos

Anexo 01.

Matriz de Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Actividades Físicas	Está definido como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2020)	Para la medición de la variable actividad física se realiza mediante cuatro dimensiones con los cuales se pretende conocer el deporte que practica, responsable del entramiento o la práctica y el número que practica diariamente.	Cardiovascular	Actividad Orientación Número Horas	Atletismo	Cuestionario Nominal Intervalo
					Baloncesto	
					Voleibol	
					Futbol	
					Natación	
			Fuerza		Otros	
					Gimnasia	
					Judo	
					karate	
					Ciclismo	
Rendimiento Escolar	Se define como el nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico (Edel, 2003).	La medición de la variable se realiza a través de las actas de calificación de las asignaturas y el promedio general	Unidimensional	Calificaciones	Patinaje	Consolidación de Capacidades Intervalo
					0-10 "C"	
					11-12 "B"	
					13-16 "A"	
					17-20 "AD"	

Anexo 02.

Matriz de Consistencia

Problema	Variable	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es la relación entre las actividades físicas fuera del horario escolar en el Rendimiento Escolar de los alumnos del tercer grado de primaria del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” - Sullana en el primer bimestre 2018?	Actividad Física	Determinar la relación de las actividades físicas fuera del horario escolar con el rendimiento escolar en los alumnos de tercer grado de primaria de la Institución Educativa San Pedro Chanell	Existe relación de influencia significativa entre las actividades físicas y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial mixto San Pedro Chanell” – Sullana	Tipo de investigación: Básica Relacional Diseño de investigación No experimental Transversal Población 1300 alumnos Muestra 65 alumnos Técnicas recolección datos
¿Cómo es el nivel de las actividades físicas fuera del horario escolar en los alumnos del tercer grado de primaria del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” - Sullana en el primer bimestre 2018?		Determinar la actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	Existe actividad física de los alumnos fuera de horario escolar de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana”.	Encuesta Observación Instrumento Cuestionario Ficha recolección
¿Cómo es el nivel del rendimiento escolar en los alumnos del tercer grado de primaria del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” - Sullana en el primer bimestre 2018?	Rendimiento escolar	Determinar el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	El rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria de la Institución Educativa “San Pedro Chanell” – Sullana es alto	
¿Cómo es la relación entre las actividades físicas fuera del horario escolar y el Rendimiento Escolar de los alumnos del tercer grado de primaria del colegio “Parroquial Mixto San Pedro Chanell” - Sullana en el primer bimestre 2018?		Determinar la relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	Existe una relación de la actividad física y el rendimiento escolar de los alumnos de tercer grado de primaria del “Colegio Parroquial Mixto San Pedro Chanell” – Sullana	

CUESTIONARIO

NOMBRE Y

APELLIDOS: _____ CURSO: _____ SEXO:

____ MASC. ____ FEM. EDAD: ____ NACIONALIDAD: _____

CENTRO EDUCATIVO:

1. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deporte en la actualidad, fuera del horario escolar? (Si la respuesta es NO pasa directamente a responder la cuestión nº 6)

____ SÍ PRACTICO ____ NO PRACTICO

2. ¿Qué tipo de actividad o deporte practicas? Señala sólo los que practiques con mayor frecuencia. Señala con un 1 el que más practiques, con un 2 el 2º, etc. Si no está en la lista añádelo al final, en “otros”

__ Atletismo	__ Tenis de mesa
__ Baloncesto	__ Tenis
__ Balonmano	__ Waterpolo
__ Boxeo	__ Rugby
__ Béisbol	__ Motociclismo
__ Ciclismo	__ Natación
__ Fútbol	__ Patinaje
__ Gimnasia	__ Voleibol
__ Judo	Otros _____ _____
__ Karate	

3. ¿Qué tipo de práctica deportiva/física realizas?

__ 1. Practico a las órdenes de un entrenador/a o monitor/a.

__ 2. Practico por libre, por mi cuenta.

4. ¿Compites o haces exhibiciones/espectáculo en tu deporte o actividad física?

__ SÍ ____ NO

5. ¿Cuántas horas dedicas al día a entrenar y competir? (Anota el tiempo que dedicas a entrenar cada día incluyendo el tiempo de transporte)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Entreno/practico Aproximadamente	___ h	___ h	___ h	___ h	___ h	___ h	___ h	___ h

Formato de Publicación en Repositorio



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
VLADIMIR GASTON CRISANTO REYES		03674512	Vladimir345@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	Trabajo de Suficiencia Profesional	Trabajo Académico	Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
Bachiller	Título Profesional	Título Segunda Especialidad	☒ Maestría
			Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
MAESTRIA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACIÓN PEDAGÓGICA.			
5. Programa Académico			
ESCUELA DE POSTGRADO			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		☐ Acceso restringido ⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ^(*)	
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. ⁶



[Firma manuscrita]
Firma

Lugar Día Mes Año
Chimbote 19/11/25

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
- Ley N° 30035 Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital.
- Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-ORGC (Numerales 5.2 y 8.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor otorga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales RENA TI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precizando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENA TI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota: En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley 27444, art. 32, num. 32.3)

Reporte de Similitud

Actividades físicas y rendimiento escolar en estudiantes del Colegio San Pedro Chanell - Sullana 2018

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	repositorio.usanpedro.edu.pe Internet Source	2%
2	hdl.handle.net Internet Source	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	1%
4	dspace.unl.edu.ec Internet Source	1%
5	1library.co Internet Source	1%
6	Submitted to Universidad Europea de Madrid Student Paper	1%
7	www.dreim.gob.pe Internet Source	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Internet Source	<1%
		<1%

9	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	<1%
10	Submitted to Universidad TecMilenio Student Paper	<1%
11	issuu.com Internet Source	<1%
12	anuarioinvestigacion.um.edu.mx Internet Source	<1%
13	repositorio.une.edu.pe Internet Source	<1%
14	repositorio.upt.edu.pe Internet Source	<1%
15	worldwidescience.org Internet Source	<1%
16	www.slideshare.net Internet Source	<1%
17	www.scielo.org.mx Internet Source	<1%
18	(Carlinda Leite and Miguel Zabalza). "Ensino superior: inovação e qualidade na docência", Repositório Aberto da Universidade do Porto, 2012. Publication	<1%
19	apirepositorio.unh.edu.pe Internet Source	<1%

20	repositorio.unc.edu.pe Internet Source	<1%
21	repositorio.unheval.edu.pe Internet Source	<1%
22	dokumen.tips Internet Source	<1%
23	repositorio.unac.edu.pe Internet Source	<1%
24	latam.redilat.org Internet Source	<1%
25	zaguan.unizar.es Internet Source	<1%
26	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Student Paper	<1%
27	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Student Paper	<1%
28	www.researchgate.net Internet Source	<1%
29	eldiferente10.blogspot.com Internet Source	<1%
30	uvadoc.uva.es Internet Source	<1%

31	conmdemama.com Internet Source	<1%
32	dspace.ucuenca.edu.ec Internet Source	<1%
33	redi.ufasta.edu.ar Internet Source	<1%
34	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Student Paper	<1%
35	repositorio.uotavalo.edu.ec Internet Source	<1%
36	repositorio.ftpcl.edu.pe Internet Source	<1%
37	Jordi Martínez Ventura. "Enseñanza de la Arquitectura y Educación para el desarrollo sostenible en España. Experiencia académica en grado y resultados de aprendizaje del alumnado del Máster Universitario en Arquitectura", Universitat Politècnica de Valencia, 2023 Publication	<1%
38	www.dspace.uce.edu.ec Internet Source	<1%
39	Submitted to Universidad Católica San Antonio de Murcia Student Paper	<1%

40	labdeurgencias.com.ar Internet Source	<1%
41	de.slideshare.net Internet Source	<1%
42	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Student Paper	<1%
43	Submitted to Universidad de Salamanca Student Paper	<1%
44	vitela.javerianacali.edu.co Internet Source	<1%
45	www.sciencegate.app Internet Source	<1%
46	mail.polodelconocimiento.com Internet Source	<1%
47	docplayer.es Internet Source	<1%
48	es.slideshare.net Internet Source	<1%
49	loanconsolidation.ed.gov Internet Source	<1%
50	revistas.udc.gal Internet Source	<1%
51	www.diabetes.org Internet Source	

		<1%
52	Submitted to Universidad Politécnica de Madrid Student Paper	<1%
53	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Student Paper	<1%
54	centromediconutricional.com Internet Source	<1%
55	dspace.uib.es Internet Source	<1%
56	renati.sunedu.gob.pe Internet Source	<1%
57	www.edufi.ucr.ac.cr Internet Source	<1%
58	Submitted to California State University, Sacramento Student Paper	<1%
59	E. Sifuentes, V. Fuchs-Tarlovsky, G.N. Garibay Nieto, K. Álvarez Altamirano et al. "Anthropometric variations and low resting energy expenditure as a cause of metabolic risk in adult patients with Turner syndrome", Revista Médica del Hospital General de México, 2017 Publication	<1%

60	Submitted to Universidad Estatal a Distancia Student Paper	<1%
61	Submitted to Universidad Santo Tomas Student Paper	<1%
62	revistas.udc.es Internet Source	<1%
63	www.asdeporte.com Internet Source	<1%
64	www.grafiati.com Internet Source	<1%
65	Eduardo Pianca, Walter Krause Neto, Tania Christina Pithon-Curi, Eliane Florencio Gama et al. "Endurance training induces structural and morphoquantitative changes in rat vagus nerve", Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2015 Publication	<1%
66	alicia.concytec.gob.pe Internet Source	<1%
67	clustersalud.americaeconomia.com Internet Source	<1%
68	dspace.ueb.edu.ec Internet Source	<1%
69	engidicm.blogspot.com Internet Source	<1%

70	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet Source	<1%
71	revista-apunts.com Internet Source	<1%
72	wiki2.org Internet Source	<1%
73	www.bubok.es Internet Source	<1%
74	www.coursehero.com Internet Source	<1%
75	www.deporteymedicina.com.ar Internet Source	<1%
76	www.educaplay.com Internet Source	<1%
77	www.tandfonline.com Internet Source	<1%
78	www.tesis.uchile.cl Internet Source	<1%
79	www.uabc.mx Internet Source	<1%
80	www.uz.ac.zw Internet Source	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 10 words
Exclude bibliography	On		