

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**



**TESIS**

---

---

“CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS COMO  
HÁBITOS SALUDABLES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES,  
FILIAL ANDAHUAYLAS 2021”

---

---

PARA OPTAR EL GRADO  
ACADÉMICO DE MAESTRO:  
EN PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

PRESENTADO POR:  
**YUBER ROCA FIERRO**

ABANCAY – PERÚ

2022



# **TESIS**

**“CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS  
COMO HÁBITOS SALUDABLES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE  
LOS ANDES, FILIAL ANDAHUAYLAS 2021”**

## **LINEAS DE INVESTIGACION**

**GESTION DE LA CALIDAD DE APRENDIZAJE**

**ASESOR**

**DR. ÁNGEL BENITO MOGROVEJO FLORES**



**“CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO  
DEPORTIVAS COMO HÁBITOS SALUDABLES Y EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES, FILIAL  
ANDAHUAYLAS 2021”**

Presentado por: **YUBER ROCA FIERRO**, para optar el Grado  
Académico de Maestro de Pedagogía en Educación Superior.

Sustentado y aprobado el: 30 de noviembre del 2022 ante el Jurado:

**Presidente** : Dr. Bonifacio ROBLES AGUIRRE

**Primer Miembro** : Dr. Eleuterio MORALES RIOS.

**Segundo Miembro** : Dr. Sósimo TELLO HUARANCCA

**Asesor** : Dr. Ángel Benito MOGROVEJO FLORES

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

<b>Datos del autor</b>		
Nombres y Apellido	:	Yuber Roca Fierro
Tipo de documento de identidad	:	DNI
Número de documento de identidad	:	42800185
URL ORCID	:	0000-0002-2824-4379
<b>Datos del Asesor</b>		
Nombres y Apellidos	:	Ángel Benito Mogrovejo Flores
Tipo de documento de identidad	:	DNI
Número de documento de identidad	:	29344135
URL ORCID	:	0000-0002-4576-5889
<b>Datos de la Investigación</b>		
Escuela	:	POSGRADO
Maestría	:	Pedagogía en Educación Superior
Línea de Investigación	:	Gestión de la calidad de aprendizaje
Fuente de financiamiento	:	Auto financiado
Control de anti plagio (Turnitin)	:	Si
Porcentaje de originalidad	:	14%
URL OCDE	:	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</a>

## **DEDICATORIA**

“A DIOS, por guiarme en el transcurso del camino y por hacerme entender que, aunque se presenten obstáculos, jamás nos abandona y así me permite llegar a este momento especial, para cumplir una de mis metas”.

“A mi Asesor de Tesis, por su apoyo incondicional, experiencia y profesionalismo, que ha hecho posible la culminación del presente trabajo”.

## **AGRADECIMIENTOS**

“Mi agradecimiento a la Universidad Tecnológica de los Andes, por la oportunidad de forjarme como mejor persona y profesional. A los asesores, mis maestros, que con el pasar de los años en la universidad, se convirtieron en ejemplo y referente de vida”.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTOS .....	V
INDICE DE TABLAS .....	VIII
INDICE DE FIGURAS .....	IX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN .....	XII
CAPITULO I ASPECTOS GENERALES .....	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
a. Problema General.....	4
b. Problema Específico.....	4
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
a. Conveniencia de la investigación .....	5
b. Valor social de la investigación .....	5
c. Implicancias prácticas de la investigación .....	5
d. Valor teórico de la investigación.....	6
e. Utilidad metodológica de la investigación .....	6
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
a. Objetivo general .....	6
b. Objetivos Específicos .....	7
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
a.-Espacial .....	7
b.-Temporalidad .....	8
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	9
CAPITULO II MARCO TEÓRICO .....	10
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
a. Contexto nacional.....	11
b. Contexto Internacional.....	13
2.2. BASES TEÓRICAS.....	14

2.3. HIPÓTESIS .....	21
a.- General .....	21
b.- Especifica .....	21
2.4. VARIABLES .....	21
a. Dependiente .....	21
b. Independiente .....	22
c. Operacionalización de variables .....	22
2.5. CONCEPTUALIZACIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS: .....	26
CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO .....	31
3.1. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN .....	31
3.2. DISEÑO DE ESTUDIO .....	31
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	31
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	32
3.5. VALIDES Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS .....	33
CAPITULO IV RESULTADOS .....	37
4.1. DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	37
CAPITULO V DISCUSIÓN .....	56
CONCLUSIONES .....	58
RECOMENDACIONES .....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	61
ANEXOS .....	69

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables. ....	23
Tabla 2 Test de Alpha de Cronbach de la encuesta sobre Actividades Físico-deportivas .....	35
Tabla 3 Test de Alpha de Cronbach de la encuesta sobre rendimiento académico .....	35
Tabla 4 Resistencia.....	37
Tabla 5 Velocidad .....	38
Tabla 6 Flexibilidad .....	39
Tabla 7 Fuerza .....	40
Tabla 8 Factores psicológicos .....	41
Tabla 9 Factores fisiológicos.....	42
Tabla 10 Factores sociológicos .....	43
Tabla 11 Actividades Físico-Deportivas .....	44
Tabla 12 Rendimiento Académico .....	45
Tabla 13 Incidencia del trabajo en el rendimiento Académico .....	46
Tabla 14 Afectación del trabajo en la frecuencia de las actividades Físico-Deportivas .....	47
Tabla 15 Actividades físico-Deportivas por género.....	48
Tabla 16 Correlaciones entre rendimiento académico y físico-deportiva.....	49
Tabla 17 Correlaciones entre rendimiento académico y resistencia .....	50
Tabla 18 Correlaciones entre rendimiento académico y velocidad.....	51
Tabla 19 Correlaciones entre rendimiento académico y flexibilidad.....	52
Tabla 20 Correlaciones entre rendimiento académico y fuerza .....	53
Tabla 21 Resumen del modelo .....	54
Tabla 22 Cuadro de ANOVA.....	54
Tabla 23 Resumen de los coeficientes .....	55

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resistencia .....	37
Figura 2 Velocidad.....	38
Figura 3 Flexibilidad .....	39
Figura 4 Fuerza .....	40
Figura 5 Factores psicológicos.....	41
Figura 6 Factores Fisiológicos .....	42
Figura 7 Factores sociológicos.....	43
Figura 8 Actividades Físico-Deportivas .....	44
Figura 9 Rendimiento Académico .....	45
Figura 10 Nivel de rendimiento académico .....	46
Figura 11. Afectación del trabajo en la frecuencia de las actividades Físico- Deportivas .....	47
Figura 12 Actividades físico-Deportivas por género .....	48

## RESUMEN

El trabajo de investigación que lleva por título: Las actividades físico deportivas y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad tecnológica de los andes filial Andahuaylas 2021, tiene por objetivo principal analizar la influencia de las actividades físico-deportivas en el rendimiento académico de los estudiantes de dicha universidad.

La metodología utilizada para este trabajo de investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal, es una investigación básica o pura. La población está conformada por 1500 estudiantes y la muestra tiene a 302 estudiantes, el instrumento utilizado para la recogida de datos se aplicó el cuestionario de tipo Likert. Como resultado principal se tiene que, la influencia de las actividades físico-deportivas contribuye en la productividad intelectual de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes con filial Andahuaylas, con un índice Rho de Spearman de 0.724 que indica relación alta y positiva, concluyéndose que, los estudiantes que realizan actividades físico-deportivas presentan un mayor nivel de rendimiento académico.

Frente a los resultados de las dimensiones respecto a la variable actividades físico deportivas, la dimensión de resistencia tiene el resultado 49.3%, lo cual significa que los estudiantes encuestados casi siempre realizan actividades que demanden resistencia, en tanto a la dimensión velocidad, el 46.6% de los estudiantes realiza actividades de velocidad, mientras que para la dimensión flexibilidad se obtuvo que el 46.7% casi siempre realiza actividades que requieran flexibilidad y frente a los ejercicios de fuerza se tiene como resultado que el 67.5% realiza ejercicios de fuerza. Por otro lado, frente a la variable de estudio rendimiento académico que el aspecto psicológico en el 69.9% de encuestados influye directamente frente a su rendimiento académico, mientras que el aspecto fisiológico en el influye medianamente en el 55% y por último el aspecto sociológico tiene baja influencia en el 41.7% de los estudiantes encuestados.

**Palabras claves:** Actividades físico deportivas, rendimiento académico, estudiantes.

## ABSTRACT

The present investigation called: Physical sports activities and their influence on the academic performance of students of the technological university of the Andes headquarters Andahuaylas 2021, has as its main objective to determine the influence of physical-sports activities on the academic performance of students from the UTEA, Andahuaylas headquarters.

The research methodology used corresponding to the quantitative approach, non-experimental, descriptive cross-sectional design, is a basic or pure research. The population of determined consists of 1500 students and as a sample there are 302 students, for the present investigation the Likert-type questionnaire was applied as an instrument for data collection. As the main result, it is visible that the influence of physical-sports activities significantly influences the academic performance of students at the Universidad Tecnológica de los Andes, Andahuaylas, with a Spearman Rho coefficient of 0.724 of a high and positive relationship. Concluding that sports students who perform physical activities have a better level of academic performance.

Compared to the results of the dimensions with respect to the physical sports activities variable, in the resistance dimension, the result is that 49.3% of the students surveyed almost always carry out activities that demand resistance, while in the speed dimension, 46.6% of the Students perform speed activities, while for the flexibility dimension it is obtained that 46.7% almost always perform activities that require flexibility and compared to strength exercises, it is found that 67.5% perform strength exercises. On the other hand, compared to the academic performance variable, the psychological aspect in 69.9% of respondents directly influences their academic performance, while the physiological aspect has a moderate influence on it in 55% and finally the sociological aspect has a low influence in 41.7% of the surveyed students.

**Key words:** Physical sports activities, academic performance, students.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulado “Conocimiento de las actividades físico deportivas como hábitos saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas” tuvo el objetivo analizar el vínculo entre las actividades físico - deportivas y el rendimiento académico de los estudiantes en dicha universidad.

La Universidad Tecnológica de los Andes enfrenta retos académicos y sociales por los cuales debe responder ante la comunidad apurimeña, y que debe asumir como promotor del cambio y la transformación social, reorientando su misión hacia las nuevas demandas de la sociedad. Asimismo, tanto en las universidades privadas y públicas, además de contar con las dificultades académicas y administrativas, se presentan situaciones que tienen que ver con las habilidades blandas como parte de su formación integral.

La falta de realizar actividades deportivas y físicas principalmente se debe a la escasa preparación de los docentes y de la falta de políticas universitarias al respecto, dedicados sólo el aspecto académico y administrativo. De acuerdo a la Nueva Ley Universitaria N° 30220, para lograr uno de los estándares del servicio básicos de calidad en las universidades, son necesarios los servicios complementarios extracurriculares como el área de cultura y deporte, en tal sentido, la Universidad Tecnológica de los Andes logró implementar estos indicadores con materiales y accesorios deportivos adecuados, sin embargo, aún no se observa el uso y la práctica con estos elementos deportivos, por lo tanto, se deben implementar estrategias de uso y aplicación de esta infraestructura para masificar el servicio a todos los estudiantes de las siete escuelas profesionales.

En el Perú, por medio del Ministerio de Educación, se ha considerado que es importante la actividad física en los estudiantes, debido a que contribuye con el desarrollo integral del estudiante, es por ello, que se incrementó las horas de Educación Física.

La práctica de actividades físico – deportivas sirven también de entrenamiento de las cualidades y valores como: la perseverancia hacia las metas planteadas, progreso y el reconocimiento del esfuerzo que se impuso en toda la trayectoria, asimismo, acrecienta el sentido de colaboración, pues se debe desarrollar prácticas en equipo, lo cual es sinónimo de organización, diálogo entre el equipo para cumplir satisfactoriamente el objetivo común. En general, el acto de practicar actividades físico – deportivas permiten desarrollar la resiliencia como una gran ventaja para la vida, mejorando la calidad de vida, complementando la formación académica.

Asimismo, la presente investigación se fragmenta en V capítulos los cuales son:

Capítulo I, aspectos generales: En este capítulo se abordó el planteamiento y formulación del problema, justificación del estudio, objetivos y delimitación de la investigación.

Capítulo II, marco teórico: En este capítulo se explicó los antecedentes del estudio, la base teórica, hipótesis planteadas y definición de las variables de estudio.

Capítulo III, marco metodológico: En esta parte explicó los alcances de la investigación, el diseño del estudio, la población y muestra de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como la validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos empleados.

Capítulo IV, resultados de la investigación: En esta parte se explicó los resultados obtenidos mediante procesamiento de datos en el software estadístico SPSS.

Capítulo V, discusiones: En este capítulo se abordó la discusión de los resultados del presente estudio con los antecedentes propuestos. Finalmente, se presentan las conclusiones de la investigación proponiendo algunas recomendaciones y aportes a partir de los resultados obtenidos en la investigación.

## CAPITULO I

### ASPECTOS GENERALES

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“La Universidad Tecnológica de los Andes enfrenta retos académicos y sociales por los cuales debe responder ante la comunidad apurimeña, y que debe asumir como promotor del cambio y la transformación social, reorientando su misión hacia las nuevas demandas de la sociedad. Asimismo, tanto en las universidades privadas y públicas, además de contar con las dificultades académicas y administrativas, se presentan situaciones que tienen que ver con las habilidades blandas como parte de su formación integral”.

“La falta de realizar actividades deportivas y físicas principalmente se debe a la escasa preparación de los docentes y de la falta de políticas universitarias al respecto, dedicados sólo el aspecto académico y administrativo. De acuerdo a la Nueva Ley Universitaria N° 30220, para lograr uno de los estándares del servicio básicos de calidad en las universidades, son necesarios los servicios complementarios extracurriculares como el área de cultura y deporte, en tal sentido, la Universidad Tecnológica de los Andes logró implementar estos indicadores con materiales y accesorios deportivos adecuados, sin embargo, aún no se observa el uso y la práctica con estos elementos deportivos, por lo tanto, se deben implementar estrategias de uso y aplicación de esta infraestructura para masificar el servicio a todos los estudiantes de las siete escuelas profesionales”.

En los países europeos, la actividad física y deportiva, se implementaron en las políticas educativas, porque en diferentes investigaciones se comprobó que las personas que lo practican, mejoran en su calidad de vida. Es necesario realizar parámetros fijos tales como: frecuencia, intensidad y duración, para llevar un ritmo de vida optimo y saludable. (Cjuno, 2017).

Los estudios realizados por diferentes autores llegan a la conclusión que una vida saludable se debe a la actividad físico-deportiva, debido a que, mejoran las condiciones físicas y alimentarias. Asimismo, disminuye el consumo de sustancias

como el alcohol y tabaco; aunado de ella se mejora el desarrollo personal y social en las etapas de la vida de todo ser humano (Hall et al., 2020).

Según (Pérez, 2019) infiere que una vida saludable debe a mejorar ciertos hábitos, tales como: realizar actividad deportiva, alimentarse bien, prevenir enfermedades, futuros accidentes, conservar una higiene adecuada. Los hábitos son un mecanismo para potenciar la eficiencia y conducen al éxito académico (Vilca y Mamani, 2017). Las actividades físicas logran que toda persona mejore en sus hábitos y como resultado obtendrá una calidad de vida plena.

En tal sentido la Organización Mundial de Salud (OMS), establece que la actividad física se considera como todo movimiento de ámbito corporal los que se dan incluso en un momento de descanso, los cuales de forma obligatoria implica un desgaste de energía. Sin embargo las actividades más comunes el caminar, montar bicicleta, practica algún tipo de deporte como de actividades recreativas (OMS, 2020).

Por otra parte, William Sarache y Ruiz-Herrera (2020) explican que el rendimiento académico es una valoración de los logros alcanzados por los estudiantes a lo largo de los cursos. Esto está asociada a diversos hábitos como el uso del tiempo libre, horas de estudio, designación del tiempo libre, relación entre docente y estudiante, el horario establecido, pedagogía del docente, entre otros.

La actividad física requiere un acondicionamiento, que se dividen en dos ámbitos: el ámbito Educativo y la Educación Física, en donde el alumno debe aprender y mejorar capacidades físicas, asimismo va mejorando diferentes actitudes para una vida saludable. Devís y cols. (2000) citado en (Sáez et al., 2021) La actividad física orientado al ámbito de rendimiento, puede tener ventajas saludables, así como también, va a estar orientado a mejorar la condición física. La Educación Física mejora la condición física y la salud en los estudiantes (Sáez et al., 2021).

El mundo está experimentando una situación que amenaza la vida debido a la pandemia de COVID-19; por lo cual, las personas adquirieron un nuevo estilo de

vida reduciendo la actividad física (AF) por el confinamiento, llevado a la alimentación poco saludable, comer en horas no adecuadas; así como las medidas obligatorias como el distanciamiento social, también pueden afectar tanto en la salud psicológica y física de la población en todo el mundo (Hall et al., 2020).

La inactividad física se considera una pandemia en sí misma, debido a que causa las enfermedades crónicas no transmisibles, y es responsable de incluso tres millones de muertes, en diferentes partes del mundo; sin embargo los estudios realizados antes de la llegada del COVID-19 señalan que a nivel global el 81% de adolescentes y el 23% de los adultos no cumplían con el conjunto de recomendaciones que dio la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre la realización de actividades físicas deportivas a fin de promover la salud (OMS, 2018).

Los jóvenes de hoy, especialmente los estudiantes universitarios, se consideran un grupo potencialmente vulnerable por los cambios que experimentan en sus estilos de vida. Suelen presentar conductas de riesgo, ya que experimentan incrementan varias horas sentadas, un aumento en el consumo permanente de sustancias como alcohol o tabaco, una disminución en el número de horas dedicadas al descanso, pérdida de tiempo libre para actividades recreativas al aire libre, salir de casa y vivir solo, alta exposición al estrés y mayor acceso a hábitos alimentarios inapropiados. Todo ello constituye un escenario preocupante sobre la situación de los jóvenes universitarios y es la razón por la que nos centramos en su situación, ya que durante este período crean un vínculo con patrones de comportamiento que se reproducirán durante la edad adulta (Sáez et al., 2021).

Así mismo, en Perú se sigue teniendo el mismo problema, en donde las actividades físico-deportivas no se encuentran frecuentemente como un hábito en la población. Según Tarqui et al., (2017), en su investigación informan que 3/4 de los peruanos tiene una actividad física-deportiva baja, a esto se añade la mención del Diario Gestión (2016), que manifiesta que el 79% de los encuestados refiere que practicar cotidianamente actividades físicas y deportivas es buena y permite llevar una vida sana; pero, únicamente el 39% de la población hace actividad física. Según el estudio por Espinoza (2019), el caso de los universitarios peruanos es similar

pues el 43% no hacen ejercicio con la frecuencia adecuada y 61% no participa en ningún tipo de actividades físicas y deportes.

De seguir con la tendencia de falta de actividades físico-deportivas en el currículo o plan de estudio de los jóvenes universitarios en el Perú, esto se reflejaría significativamente en la disminución de los grados de rendimiento académico de los alumnos, ya que las consecuencias de tener una vida sedentaria, con adiciones del estrés y la fatigación, solo incrementaría en un déficit de concentración, de malestares de salud y de una frustración por parte de los alumnos.

Las serias consecuencias de una mala inversión en un plan de estudios que no integre eficientemente las actividades físico-deportivas lograrían que tales efectos se reflejen en bajos niveles de rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA. Por tanto, se busca estudiar tales efectos para evitar las consecuencias negativas que esto podría generar.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **a. Problema General**

¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportivas universitarias y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?

### **b. Problema Especifico**

**PE1:** ¿Cuál es la influencia de realizar actividades físico-deportivas de resistencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?

**PE2:** ¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportivas de velocidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?

**PE3:** ¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportivas de flexibilidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?

**PE4:** ¿Cuáles es la influencia de las actividades físico-deportivas de fuerza en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **a. Conveniencia de la investigación**

La conveniencia de la investigación es identificar el nivel de conocimiento de docentes y estudiantes sobre las actividades físicas y deportivas que determinan la formación integral y un mejor rendimiento académico en los estudiantes de la UTEA, sede Andahuaylas.

Asimismo, la investigación es conveniente ya que, es necesario investigar cuanto conocen los docentes y estudiantes sobre practicar actividades físicas y deportivas, que redundaran en la instrucción de los estudiantes y sobre todo mejoraran su rendimiento académico, además de ser un propósito necesario de las políticas educativas en época de pandemia del COVID-19.

#### **b. Valor social de la investigación**

La investigación es importante, porque no solo cumple con el fin académico, sino que socialmente al compartir una misma cultura, se interactúa con los pares, reflejando actos de valor y de convivencia. Tiene la finalidad de mejorar el desarrollo personal y social de una persona.

#### **c. Implicancias prácticas de la investigación**

Las implicancias prácticas de la investigación se justifican porque se sustenta en que el presente estudio permitirá a los estudiantes de la universidad en estudio, resolver el problema del rendimiento académico, a través de las diversas actividades físicas y deportivas, que incluyan series de ejercicios de relajación, concentración y juegos, actividades de recreación y otros, que servirán para que el estudiante mejore su calidad de vida y libere problemas personales que le puede estar afectando, como el estrés, insatisfacción, problemas familiares, de trabajo, los amigos entre otros.

#### **d. Valor teórico de la investigación**

El valor teórico se sustenta en la fundamentación de las teorías de rendimiento académico en estudiantes del nivel superior universitario, así como la formación integral y el rendimiento académico, mediante la representación de diversos modelos teóricos, como el principio explicativo de la realidad basado en la descripción que se presenta sobre las variables en estudio, a partir de una sucesión de enunciados teóricos que permiten la predicción, mediante un análisis hipotético y deductivo adecuado.

#### **e. Utilidad metodológica de la investigación**

El estudio es de carácter descriptivo y de diseño correlacional, tiene en cuenta las estrategias metodológicas necesarias para realizar actividades físicas o deportivas, los ejercicios físicos, de relajación y de concentración, juegos recreativos y actividades físicas deportivas, que incrementarán hipotéticamente la formación integral y el rendimiento académico de los universitarios.

Desde el punto de vista pedagógico, es conveniente porque va contribuir a mejorar la vida saludable y una motivación para su formación integral y mejorar el rendimiento académico de los universitarios.

Los resultados obtenidos en la investigación permitirán a las autoridades de la universidad tomar decisiones, desarrollando programas de inicio, adopción, continuidad, mantenimiento y persistencia de las actividades físicas y deportivas, con el propósito de cumplir el mejoramiento integral del rendimiento académico.

### **1.4. Objetivos de la Investigación**

#### **a. Objetivo general**

Determinar la influencia de las actividades físico-deportivas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

## **b. Objetivos Específicos**

**OE1:** Determinar la influencia de las actividades físico-deportivas de resistencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

**OE2:** Establecer la influencia de las actividades físico-deportivas de velocidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

**OE3:** Determinar el nivel de influencia de las actividades físico-deportivas de flexibilidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

**OE4:** Determinar la influencia de las actividades físico-deportivas de fuerza en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

## **1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El proyecto de investigación requiere, precisar cuál será la vía de estudio, para ello se barca un aspecto relacionado con el problema, lo que determina la delimitación institucional. La investigación estará delimitada solamente a establecer el nivel de conocimiento de docentes y estudiantes sobre las actividades físicas y deportivas y determinar si se logra un mejor rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas.

### **a. Espacial**

La Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA) está ubicada en la Región Apurímac y la investigación se desarrollará en el ámbito de la filial de Andahuaylas, un de las sedes en seis provincias incluso de otras regiones.

La Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA) tiene la misión de promover la investigación científica para mejorar la realidad nacional. Asimismo,

está encargado de difundir la cultura y bienestar integral para cooperar en el desarrollo local, nacional e internacional.

### **b. Temporalidad**

La investigación se inicia con la idea principal sobre el problema de estudio desde el año 2020, al considerar muy importante la falta de actividades físico deportivas en los estudiantes de la UTEA. Luego en el año 2021 se realiza un esbozo y ejecución del proyecto de investigación, asimismo, en este año se culminó la investigación.

## **1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Las limitaciones del estudio son las siguientes:

La escasa información teórica al respecto, pocas investigaciones en la región, específicamente sobre las variables de investigación propuestas, tanto sobre las actividades físicas y deportivas como parte del desarrollo de los estudiantes universitarios, así como las posibilidades de mejora del rendimiento académico.

Asimismo, es una limitante la poca información relevante o el acceso directo a las unidades de estudio, así como el tiempo limitado por motivos laborales, sin embargo, estas limitaciones serán superadas conveniente hasta logra el grado académico respectivo.

El aspecto conceptual está delimitado por las variables de investigación, la fundamentación teórica sobre las actividades físico-deportivas y el rendimiento académico de los estudiantes de la educación superior universitaria, así como la formación integral y el rendimiento académico, conceptos como expresión breve y exacta que permiten describir el conocimiento desarrollado sobre las variables de estudio, a partir de un conjunto de enunciados que permiten predecir ciertos resultados sobre un análisis hipotético deductivo adecuado al problema de investigación.

## **1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

Como en toda investigación que tiene como base el método científico, la viabilidad de la investigación establece el grado de compromiso y disposición para el logro de la finalidad de la investigación.

La viabilidad supera los factores de la factibilidad como, los propósitos, recursos, medios, organización y tiempo adecuado para la investigación requerida. Para realizar el proyecto de investigación se hará el esfuerzo económico y académico suficientes, haciendo viable la investigación. Asimismo, en el ámbito social va beneficiar a la comunidad Universitaria Tecnológica de los Andes de la sede Andahuaylas y a la sociedad en general.

La investigación socialmente, permite compartir un mismo objetivo a la comunidad universitaria y social, ya que la cultura es netamente interactiva, es por ello, que el propósito es mejorar el desarrollo de la comunidad, mediante programas, proyectos y procesos, que mejoren cualitativamente la calidad de vida de la comunidad.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

“De acuerdo a la Ley Universitaria Nro 3020 en su artículo 124. Responsabilidad social universitaria, manifiesta a través del Artículo 126. Bienestar universitario Las universidades brindan a los integrantes de su comunidad, en la medida de sus posibilidades y cuando el caso lo amerite, programas de bienestar y recreación. Fomentan las actividades culturales, artísticas y deportivas. Atienden con preferencia, la necesidad de libros, materiales de estudio y otros a los profesores y estudiantes mediante procedimientos y condiciones que faciliten su uso o adquisición. Al momento de su matrícula, los estudiantes se inscriben en el Sistema Integral de Salud o en cualquier otro seguro que la universidad provea, de acuerdo a su disponibilidad presupuestaria. Las universidades promueven políticas públicas de lucha contra el cáncer, mediante la suscripción de los convenios correspondientes. Ello incluye la realización de un chequeo médico anual a todos los estudiantes”

“Artículo 131. Promoción del deporte La universidad promueve la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona. El deporte, a través de las competencias individuales y colectivas, fortalece la identidad y la integración de sus respectivas comunidades universitarias, siendo obligatoria la formación de equipos de disciplinas olímpicas. Dentro de los mecanismos para el cuidado de la salud y la promoción del deporte, la universidad crea y administra proyectos y programas deportivos que promuevan el deporte de alta competencia, a efectos de elevar el nivel competitivo y participativo de los estudiantes. Las universidades deben establecer Programas Deportivos de Alta Competencia (PRODAC), con no menos de tres (3) disciplinas deportivas, en sus distintas categorías. El Estatuto de cada universidad regula su funcionamiento, que incluye becas, tutoría, derechos y deberes de los alumnos participantes en el PRODAC, entre otros. El Instituto Peruano del Deporte (IPD) prioriza anualmente las disciplinas olímpicas que constituyen los juegos nacionales universitarios. El IPD proveerá el aporte técnico para el desarrollo de estos juegos,

en los que participarán todas las universidades del país. El incumplimiento de lo dispuesto en el presente artículo constituye una infracción materia de supervisión y sanción por parte de la SUNEDU”.

El marco teórico se fundamenta en los antecedentes de la investigación referidos a las variables de investigación, los que deben estar directamente relacionados con el presente proyecto de investigación. Los antecedentes hacen referencia a trabajos de investigación, que ya se enfocaron en el tema de estudio, y se consideran fuentes primarias, ya que proporcionan datos de diversos estudios como trabajos de grado, postgrado, resultados de investigaciones, ponencias, conferencias, etc. referidas al tema y a las variables de la presente investigación.

#### **a. Contexto nacional**

Según los autores (Diestra & Alborn, 2021) quienes realizaron una investigación titulado, *“Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018”*. Tuvo el propósito de identificar si hay una relación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes. La metodología que tuvo la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo - correlacional y la muestra estuvo determinada por 163 estudiantes de la facultad de enfermería, asimismo entre los instrumentos de recolección de datos empleados están el Cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ (versión corta) y una ficha. Por último, concluye que del 100%, el 52,1% realiza actividad física moderada; también, el 67,6% tenía un rendimiento académico alto. Finalmente, indica que entre el rendimiento y la actividad física no hay una relación significativa.

Bojórquez (2015), desarrolló la tesis denominada *“Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios”*. La investigación tuvo como objetivo, establecer si existe un vínculo entre el rendimiento académico y el nivel de ansiedad clínica. Con respecto a la metodología la investigación tuvo corte retrospectivo; en la investigación participaron 687 estudiantes de Medicina Humana y en el procedimiento se aplicó una Escala de Autoevaluación de la Ansiedad elaborada por Zung. Finalmente, concluye que, se agruparon en dos grupos: grupo expuesto,

conformado por los alumnos que sacaron más de 50 puntos; el grupo no expuesto, a los que se obtuvieron un porcentaje normal; por otro lado, se denominó grupo no expuesto a los estudiantes que tuvieron un puntaje relativamente normal.

Esquén (2020), en su estudio titulado: “*Propuesta de un programa de actividades físico deportivas para la formación de la corporeidad en estudiantes de educación de la Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, 2019*”. En dicha investigación, formularon el objetivo de formular ciertas actividades con fines físico deportivas, para estudiantes de la universidad en mención, el informe se fundamentó en los enfoques sistémicos de Camerino y Castañer, para evaluar la motricidad. En relación a la metodología, fue de diseño descriptivo propositivo, porque se buscó diseñar actividades físico deportivas para universitarios. Asimismo, tuvo diseño no experimental y participaron 193 estudiantes que son parte de la muestra. Se empleó la técnica de la encuesta y el instrumento Cuestionario. Concluyó que el 62.28% tienen un bajo de actividades físico deportivas, el 34.72% presenta un nivel medio de realizar actividades físico-deportivas.

Butuna et al. (2020), en su tesis con título “*Relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la facultad de negocios de la Universidad Científica del Perú 2019*”. La investigación se planteó verificar las relación que existente entre el rendimiento académico y la práctica de actividades. Asimismo, metodológicamente el enfoque de investigación fue el cuantitativo , manejó un alcance correlacional con diseño no experimental;. Para proceder a la recolección de información se utilizarón como técnicas a la encuesta y la observación y se aplicó el cuestionario a 92 estudiantes del último ciclo de estudios de la facultad de negocios. Por último, concluyeron que entre las variables rendimiento académico y actividades físicas existe una relación significativa.

Flores (2020), en Puno, cuyo título fue “*Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina*”. El propósito fue identificar los efectos que produce la ejecución de actividades físicas y los deportes. El método tuvo nivel explicativo, enfoque cuantitativo, con diseño pre experimental y la muestra fue no probabilística de un total de 47 estudiantes y para la recolección de

información los instrumentos fueron el Cuestionario de actividad física y el Cuestionario de predisposición a los deportes. En los resultados se demuestra que las mujeres, han logrado tener un índice de masa corporal de  $23.93 \pm 1.67$ , y posteriormente de  $23.15 \pm 1.4$  así mismo en la flexibilidad se vio que anteriormente estuvo en  $23.39 \pm 8.14$  en comparación con el actual de  $23.05 \pm 7.95$  con  $p < 0.002$  en caso de los hombres se observó que antes de  $23.79 \pm 3.27$  y después  $23.50 \pm 3.02$ , en la prueba de flexibilidad resultó  $18.85 \pm 7.36$  vs  $19.07 \pm 7.10$   $p < 0,031$ .

### **b. Contexto Internacional**

Martín et al (2018), su artículo presentado para su publicación en la *Interamerican Journal of Psychology (IJP)* tuvo como objetivo estudiar las variaciones motivacionales fundamentado en la teoría conocida como Metas de logro; es por ello que la población se conformó por 30 estudiantes que se encontraban entre los 17-18 años de edad. Es así que valorando el cuestionario "Achievement Motivation for Learning in Physical Education" se determinó que existe significativas diferencias entre la competencia motriz y el grupo de estudiantes. Así también, la ansiedad y el agobio ante el fracaso se fue incrementando. Se concluyó que debe haber una estrategia para inducir a los estudiantes a los hábitos saludables, así como también practicar actividades deportivas a través de la gamificación para que los estudiantes se sientan motivados.

Maher et al.,(2021), con el tema de investigación titulado: La actividad física y el afecto positivo de los estudiantes universitarios, independientemente de los eventos estresantes de la vida durante la pandemia de COVID-19 (traducido por el autor). El estudio fue diseñado para determinar las relaciones entre la actividad física y el afecto antes y durante las órdenes de permanencia de los universitarios en el hogar en tiempo del COVID-19 y cómo el cambio en la actividad física predijo un cambio en el afecto durante este tiempo. Antes y durante los pedidos de COVID-19 para quedarse en casa, los estudiantes universitarios ( $n = 107$ ) completaron evaluaciones de actividades físicas, afecto positivo y negativo, calidad del sueño, inseguridad alimentaria y eventos estresantes de la vida (solo durante el pedido de quedarse en casa). El total de minutos de actividad física se asoció positivamente

con el afecto positivo antes ( $B = 0.01$ ,  $p < 0.01$ ) y durante ( $B = 0.01$ ,  $p = 0.01$ ) órdenes de estancia en casa de COVID-19. El cambio en los minutos de AF se asoció positivamente con el cambio en el afecto positivo ( $B = 0,01$ ,  $p = 0,01$ ). Las asociaciones entre AF y afecto positivo no fueron moderadas por eventos vitales estresantes. AF solo predijo el efecto negativo antes de las órdenes de estancia en casa de COVID-19 ( $B = -0,003$ ,  $p = 0,04$ ). La AF parece aumentar el efecto positivo durante una pandemia mundial. Los hallazgos tienen implicaciones para la AF como una herramienta para mantener o mejorar la salud mental durante un momento de trauma e incertidumbre.

Sáez et al., (2021), con su tema de investigación titulado: *reasons for Sports-Based Physical Activity Dropouts in University Students*. El objetivo de la investigación fue analizar los motivos de abandono de los deportes que gustaron especialmente a los participantes, cuyo diseño de base en nueva escala de motivos de abandono en base a varias escalas previamente existentes y estudiar las diferencias de abandono en función de diferentes variables. La muestra de estudio estuvo formada por 813 universitarios vizcaínos (61,6% mujeres y 38,4% hombres), con edades que oscilan entre 18 y 29 años ( $M = 20,5$ ;  $DT = 1,8$ ). Se analizó en base a estadísticos bivariados, como la prueba t, análisis de varianza y correlaciones. La validez de constructo del cuestionario de motivos de abandono se analizó combinando un Análisis Factorial Exploratorio ( $n = 406$ ) y un Análisis Factorial Confirmatorio ( $n = 407$ ). El modelo de medición de cinco factores fue apropiado y permitió identificar las clasificaciones de los factores y su relación con algunas variables clave. La falta de tiempo (o la dedicación a otras actividades ajenas a la actividad física) y el cansancio parecen ser los principales factores de abandono. Los cambios de vida producidos en el momento de la entrada y durante la vida universitaria parecen orientar a los estudiantes a valorar otras actividades.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.1.1. Actividad física deportiva y el rendimiento académico**

La actividad física en el mundo, no es muy común en la población, debido a la falta de concientización por parte de los ciudadanos y de inversión por parte de los Estados.

En todo el mundo, no se sigue las recomendaciones de la OMS, ya que un estudio demostró que uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes entre 11 y 17 años, viven una vida sedentaria y vacilan las recomendaciones señaladas. Según incrementa el desarrollo económico de los países, incrementa la inactividad. En los países con mayor desarrollo económico, las personas empiezan a volverse sedentarias e inactivas, hasta puede llegar a un 70% de inactividad en la población, debido al uso de la tecnología, como el transporte que no permite realizar actividad física.

En el Estado de California; se realizó un estudio en las escuelas públicas, hacia los estudiantes de 5°, 7° y 9° grado, y se demostró que existe una relación positiva entre la aptitud física general y el rendimiento académico, debido a que mejoraron las variables mencionadas, por otra parte, las mujeres tienen una relación más fuerte que los varones (Grissom, 2005).

La relación que existe entre la aptitud física y el rendimiento académico, demuestra que, a mayor actividad física, también son mayores las calificaciones o rendimiento académico, incluso se demuestra que la relación es mayor en las mujeres.

### **2.1.2. Actividad física deportiva**

#### **La situación actual**

La actividad física en el mundo, no es muy común en la población, debido a la falta de concientización por parte de los ciudadanos y de inversión por parte de los Estados.

En todo el mundo, no se sigue las recomendaciones de la OMS, ya que un estudio demostró que uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes entre 11 y 17 años, viven una vida sedentaria y vacilan las recomendaciones

señaladas. A medida que incrementa el desarrollo económico del país, incrementa la inactividad. En los países con mayor desarrollo económico, las personas empiezan a volverse sedentarias e inactivas, hasta puede llegar a un 70% de inactividad en la población, debido al uso de la tecnología, como el transporte que no permite realizar actividades físicas.

### **2.1.3. La actividad física y los objetivos de desarrollo sostenible para el 2030**

Según la OMS, realizar diferentes actividades físicas, puede contribuir a cumplir los objetivos del enfoque de Desarrollo Sostenible para el año 2030.

Las actividades físicas tienen beneficios sociales, económicos y sanitarios; pueden contribuir a cumplir con todos los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

### **2.1.4. Actividad física y rendimiento académico**

Desde hace un buen tiempo se ha querido comprobar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico. Sin embargo, se sabe que al presente existen múltiples investigaciones ligados a las dos variables, incluso los estudios son particulares, estos ya se realizaron a muestras e instrumentos diferentes.

En la actualidad, en lo que vamos del 2021, esta relación es ya un hecho comprobado, la actividad física regular (AF) se ha asociado con el rendimiento académico, pero la evidencia se basa principalmente en investigaciones transversales y medidas de AF autoinformadas. El propósito del estudio por Barth et al (2021) fue explorar la relación longitudinal entre el hecho de realizar actividades físicas y el rendimiento académico en los estudiantes adolescentes en Noruega entre 2016 y 2018. Como objetivo secundario, se evaluó una relación indirecta a través de la circunferencia de la cintura (CC) y la duración del sueño. Los datos de 599 adolescentes (54,4% mujeres, edad media al inicio del estudio  $\pm$  DE 13,3  $\pm$  0,3 años) se recopilaron anualmente durante los tres años en la escuela secundaria. La PA se midió objetivamente mediante acelerometría. El logro

académico se evaluó utilizando el promedio de calificaciones (GPA) de los registros escolares. Se realizó el análisis de regresión lineal para explorar las asociaciones entre los cambios longitudinales en las medidas de AF (AF total y AF de moderada a vigorosa [MVPA]) y el rendimiento académico directamente o mediante mediadores. Los resultados no mostraron asociaciones significativas entre la AF total o la MVPA y el rendimiento académico, ni en los análisis principales ni a través de la mediación de la CC y la duración del sueño. Los resultados contribuyen a una base de evidencia creciente de estudios que no muestran asociación entre AF medido objetivamente y rendimiento académico entre los adolescentes.

### **2.1.5. Definición de actividad física**

Según la OMS se conceptúa a la actividad física como la realización de movimientos corporales que van a desgastar energía para el funcionamiento del esqueleto y los músculos; asimismo vincula a la actividad física con la salud de la persona (OMS, 2021).

Por tanto, se define a las actividades físicas, de acuerdo a la Revista Colombiana de Cardiología (2018), como cualquier actividad que implique que los músculos y huesos tengan un movimiento que requiera un gasto de energía. Las actividades físicas por otra parte se indican como predeterminados, es decir, son estructurados, planeados y repetidos. En tal sentido Barbosa & Urrea (2018), indica que los movimientos son una relación entre el cuerpo y la práctica propiamente humana, puesto que se dimensionan de la siguiente forma: Sociocultural, personal y biológica además permite valorar distancias, pesos, sensaciones y la adquisición de nuevos conocimientos. Entonces, la actividad física se conceptúa como la acción corporal que se producen a través de los músculos y esqueleto, esta acción permite un desgaste de energía (Oyibo et al., 2018). El término actividad física no es lo mismo que ejercicio, la diferencia se efectúa en que el ejercicio, propiamente dicho, es una subcategoría de la actividad física, es repetitiva y estructurada. Mientras que la actividad física incluye al ejercicio y todas las actividades que requieran movimiento corporal.

Es por ello que se ve la necesidad de conocer las teorías más relevantes en base a las actividades físicas, puesto que hay muchas, y las más destacadas son empleadas en un ámbito de la teoría cognitiva social, la planificación del comportamiento (TBP), la autodeterminación (SDT) y, desde luego, en el Modelo transteórico (TTM).

Para empezar se identifica a la teoría cognitiva social, la cual se considera que explica el comportamiento de la acción humana y sus motivaciones en diversos procesos a nivel exógeno como endógeno (cognitivos, autorreflexivos, vicarios y autorregulares) que juegan un rol importante dentro del funcionamiento psicológico y social humano.

Las actividades físicas, entiéndase dentro de ellas a la autoeficacia, la autorregulación y la expectativa, frente a los resultados obtenidos, son algunos ejemplos tipos de los factores cognitivos puesto que dan forma al comportamiento. Por otra parte, el apoyo psicosocial es un ejemplo de factores ambientales o de contexto. Asimismo, la autoeficacia hace referencia a la creencia de la capacidad de uno, para poder realizar algún comportamiento previsto. La autorregulación por su parte se considera como el control y administración de la conducta de uno en función a la planificación, las metas, y el desempeño en uno mismo. La expectativa por su parte tiene por finalidad el resultado de la creencia que uno tiene en los efectos de un comportamiento, que puede ser negativo como positivo. Finalmente, el apoyo social está relacionado al respaldo que los individuos reciben de otras personas para realizar una determinada acción (Oyibo et al., 2018).

La teoría de la planificación del comportamiento (TPB), es esencialmente una extensión de la conocida teoría de la acción razonada, puesta que esta examina la intención de las personas a la hora de ser partícipe de algún comportamiento específico, puesto que existen componentes personales como sociales que influyen en el actuar de las personas. El TPB tiene básicamente tres dimensiones principales, la actitud, las normas y el control conductual percibido (Sanaeinasab et al., 2019).

#### **2.1.6. Beneficios de la Actividad Física**

La reunión de la Comisión Europea en el año 2013, concluyó que la actividad física es idónea para promover la salud y la calidad de vida, asimismo beneficia las dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

### **2.1.7. Formación integral**

Los desafíos para una formación universitaria integral en los últimos años se han vuelto cada vez más relevantes cuando se ubican en el ámbito de la vida cotidiana, el enfoque holístico, las vivencias personales del alumnado, la reflexión y los cambios curriculares en la carrera universitaria. ante el probado apoyo ministerial como convenios curriculares y convenios para fortalecer universidades, entre otras iniciativas estratégicas para la educación práctica e integral. Por tanto, la formación integral se trata de un estilo o de una práctica educativa que entiende al ser humano como un ser compuesto de dimensiones; lo que significa que al adoptar este tipo de formación desde la misión institucional, se reconocen las dimensiones del ser para proponer estrategias pedagógicas que promuevan el desarrollo de todos, además reconoce las habilidades del estudiante, asimismo permite que desarrolle una personalidad reflexiva, sensible y creativa (Pèrez, 2019).

Las dimensiones que se mencionó se deben considerar para lograr un desarrollo armónico en la persona, una propuesta educativa debe abordar estas dimensiones, para lograr un desarrollo efectivo. Las dimensiones son categorías que se ha construido para los aspectos que son importantes para el ser humano.

Continua Acosta et al. (2016), señala que la formación es un proceso de aprendizaje y transformación de uno mismo, en relación a la resignación de lo que estaba o se está planificando, en relación a lo que imagina, y da un nuevo sentido a sus deseos, actitudes, valores e inseguridades. No hay formación sin dirección, porque siempre se forma con la finalidad de cumplir un propósito, en un determinado lugar.

Se forma para que los estudiantes, se adapten al modelo de la sociedad a la cual pertenecen. Asimismo, se forma para no reproducir el statu quo, sino para que

los estudiantes se comprometan, y transformen su realidad, sean seres pensantes y reflexivos para que actúen con coherencia.

#### **2.1.8. Rendimiento académico:**

El rendimiento académico es el rendimiento que emiten los alumnos a través de la calificación obtenida en el año escolar, las autoconcepciones no tienen el mismo peso para el estudiante. Los docentes valoran el esfuerzo de los estudiantes que se esforzaron para lograr con éxito calificaciones de buen nivel y desempeño (IGI Global, 2020).

El esfuerzo y habilidad en los alumnos se puede volver peligroso, en caso los estudiantes inviertan mucho tiempo y dedicación, no siempre se logra ver la habilidad del estudiante, por lo tanto, la apreciación del estudiante cuando no se ve amenazado, hay un resultado de satisfacción y orgullo hacia sí mismo.

Lo anterior significa que, en situaciones de éxito, las habilidades no perjudican el valor del maestro. Si se invirtió mucha dedicación, implica insuficiente habilidad, y crea la sensación de humillación. Así que, el esfuerzo comienza a transformarse en un arma de doble filo y en un peligro para los alumnos, ya que se sugiere trabajar para evitar el desacuerdo del docente, pero no tanto, porque si fallan, deben ser humillados e incompetente.

Como se menciona, las estrategias posibles son: poca asistencia, retrasar tareas, no realizar tareas por falta de tiempo, realizar trampa en los exámenes, cansancio y agotamiento para realizar las actividades.

En otras palabras, se fracasa en el intento de realizar dicha actividad, el empleo excesivo de las estrategias, puede acarrear en el fracaso y en el aprendizaje deficiente para el alumno.

Está claro que no es posible hacer un uso completo del currículo de rendimiento estudiando la percepción de los estudiantes sobre las variables de capacidad y esfuerzo, y no es posible simplemente entender entre la actitud y aptitud de los estudiantes.

La necesidad de analizar y evaluar otros factores nos permite llegar a los resultados del aprendizaje como fenómeno educativo, por lo que en los siguientes párrafos se discutirán las variables, incluso desde la percepción, predicción y evaluación de las investigaciones realizadas en los diferentes niveles educativos. Aunque descriptivo, también cubre una serie de esquemas de compensación aplicables en América Latina que son presentados por el autor con el objetivo de proporcionar un punto de partida para estudiantes, educadores e investigadores interesados en participar en la investigación del desarrollo académico.

### **2.3. HIPÓTESIS**

#### **a. General**

Las actividades físico-deportivas influyen de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, Filial Andahuaylas.

#### **b. Específica**

**HE1:** Las actividades físico-deportivas de fuerza tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, Filial Andahuaylas.

### **2.4. VARIABLES**

#### **a. Dependiente**

**El rendimiento académico.**

Los resultados del aprendizaje se refieren a la evaluación de los conocimientos asimilados. Es decir, un alumno con buenos resultados académicos es un alumno con buenas notas en las evaluaciones, sean exámenes escritos, orales, trabajos, exposiciones, etc., que son parte de las actividades para demostrar las capacidades y competencias de los estudiantes.

Dimensiones:

- Factor Psicológico
- Factores fisiológicos

- Factor sociológico

## **b. Independiente**

### **Las actividades físico-deportivas.**

Son movimientos con connotación de juego y competencia para dar una orientación de práctica deportiva, se basa en la función del tamaño del cuerpo humano.

Dimensiones:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Fuerza

### **c. Operacionalización de variables**

Se clasifican en categorías continuas o dimensiones. Las categorías tienen un enfoque cualitativo y las dimensiones tienen un enfoque cuantitativo

En cambio, las variables se van a someter a ser comprobadas con la medición o valoración de resultados.

**Tabla 1**

Operacionalización de variables.

VARIABLE	CONCEPTOS	DIMENSIÓN	INDICADORES
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b>  Las actividades físico-deportivas	Para (Figuroa de la Barra J. &.). Según la OMS, se fijo que la actividad física perfecciona la calidad de vida y el estado funcional del ser humano. Asimismo, beneficia a personas que poseen enfermedades no transmisibles, incluso a prevenirlas para estar optimmente saludable.	Resistencia	Prolongar esfuerzos
		Velocidad	Acciones motrices
		Flexibilidad	Movimientos amplios
		Fuerza	Vencer o controlar resistencias

Según (Martínez & Ferrá, 2007), los resultados apoyan a la hipótesis de la investigación, la puntuación de los centros privados se explica por las variables referidas hacia los usuarios, compañeros y el propio centro. El desempeño analiza a través de medidas, el esfuerzo va a describir la adecuación del desempeño del sistema educativo en relación con sus objetivos centrales.

**VARIABLE  
DEPENDIENTE:**  
El rendimiento  
académico.

Factor psicológico	Hábitos de estudio Confianza en sí mismo Expectativas de logro
Factores fisiológicos	Capacidad de escucha Capacidad de visualización Estado cardiovascular
Factor sociológico	Calidad alimentaria Nivel de analfabetismo Trabajo

*Nota.* Elaboración propia.

## **2.5. CONCEPTUALIZACIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS:**

### **a. Definición de actividad física deportiva**

Según Marquez & Garatachea, se refiere a la actividad vital que se utiliza para realizar movimientos, por lo tanto, el cuerpo necesita mantener capacidades importantes como la respiración, circulación, digestión. La actividad física mejora el desempeño corporal y mantiene una sensación de plenitud (Marquez & Garatachea, 2013, pág. 4).

### **b. Definición de deporte**

El deporte tiene diferentes manifestaciones en la sociedad, la primera noticia del deporte fue en el Siglo XII y de acuerdo a Pierna vieja, citado por Acuña (1994), en el Cantar del Mio Cid se entiende al deporte como refugio y recreación.

### **c. Actividad Física.**

Es el trabajo corporal, que tiene un propósito, como también no. El acto físico, puede tener diversos fines como, por ejemplo: educativos, deportivos, recreativos incluso terapéuticos

### **d. Calentamiento Físico.**

Se trata de un conjunto de ejercicios físicos de especial relevancia destinados a preparar el organismo para determinadas tareas, permitiéndole aumentar la excitabilidad y flexibilidad de los centros nerviosos, facilitando nuevas relaciones temporales en vigilia y activando hábitos motores ya existentes en condiciones complejas de rendimiento deportivo.

### **e. Capacidades físicas básicas.**

Son condiciones internas del cuerpo, que permite la preparación física y motora, de forma diaria o deportiva, estas condiciones mejoran el aspecto físico del organismo

### **f. Capacidades Físicas Motoras.**

Son condiciones biológicas del organismo, que dependen de factores físicos y hereditarios, a lo largo del tiempo se va exteriorizando, para alcanzar un nivel superior de desarrollo, necesita aprovechar al máximo etapas sensibles de capacidad corporal

**g. Educación Física.**

Es un sistema educativo basado en la motricidad del cuerpo para lograr el desarrollo integral de todas las potencialidades físicas, emocionales y cognitivas de la persona.

**h. Entrenamiento.**

Se entiende al cúmulo de actividades que tienen el propósito de potenciar la capacidad, el organismo se esfuerza en ciertas áreas, competencia y de habilidades.

**i. Iniciación deportiva.**

Es básicamente un proceso de aprendizaje y enseñanza para la práctica de un deporte en específico. Los niños comienzan a aprender un deporte, jugando con otros niños, es así que adquieren habilidades y destrezas para un deporte.

**j. Resistencia Aeróbica.**

Se entiende como la capacidad de mantenerse en una actividad física el mayor tiempo que sea posible. Dependiendo de la habilidad de los pulmones, corazón y el sistema circulatorio.

**k. Resistencia Anaeróbica.**

Es la capacidad de aguantar durante el mayor tiempo en condiciones de esfuerzo vigoroso, para ello es indispensable la cantidad de oxígeno. Es recomendable iniciar con la actividad aeróbica, para una mayor resistencia.

**l. Definición de Rendimiento académico.**

Está direccionado a estudiantes para medir las capacidades cognitivas en el proceso de su formación. Que se miden a través de evaluaciones, trabajos, exposiciones, se observa el nivel de cada estudiante

### **m. Factor Psicológico**

Para (Becerra, 2017) el factor psicológico es influyente para el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudios relacionados al factor psicológico, mencionan que tiene relación sobre la inteligencia, dimensiones de la personalidad, aspectos motivacionales y motivación con el rendimiento.

El mismo que se define a través de las calificaciones del estudiante que ha alcanzado en el año escolar. Es importante señalar que la comprensión se delimita por áreas explicativas y de interpretación.

### **n. Dimensiones de los factores psicológicos**

- **Motivación:** Se entiende como inclinación que se tiene a determinada actividad, meta, propósito, que una persona que esta direccionada para realizar a través de un impulso de poseer.
- **Las emociones:** Permiten la capacidad de adaptarse ante una eventualidad o experiencias. Prepara al cuerpo para responder a los estímulos de la realidad. Son importantes para el apego, la interacción social, y el funcionamiento social.
- **Los factores sociales:** De acuerdo a lo planteado por Lev Vygotsky hay una necesidad por interactuar con el contexto histórico, social y cultural, para desarrollar el proceso de aprendizaje.

### **ñ. Factor Fisiológico**

Según, (Huamán, 2015) menciona que incluye a factores sociales, subjetivos y psicológicos que las personas tienen, para que actúen de cierta forma. La definición puede variar según la cultura, por ejemplo, en Estados Unidos, son relevantes las emociones positivas, se espera que las personas demuestren sus sentimientos. Por otra parte, en Japón, las emociones se exteriorizan con moderación.

- ✓ **Auto aceptación:** Se da en las personas con actitud positiva, negativa, aceptan diversos aspectos de la personalidad, se siente bien con su pasado. Los individuos que tienen baja auto aceptación, no se sienten bien consigo mismas, hay un grado de frustración e insatisfacción (Huamán, 2015).
- ✓ **Autonomía:** Hace mención a la sensación de un individuo de elegir uno mismo sobre los aspectos de su vida, independencia personal y convicciones; las personas autónomas tiene la capacidad de resistir la presión social, tienen una mayor autonomía, son independientes y se miden en estándares sociales (Becerra, 2017).
- ✓ **Crecimiento Personal:** Es aprovechar las habilidades y talentos para desarrollar el crecimiento de una persona. Las personas que puntúan alto, comentan que están en constante crecimiento, abiertos nuevas experiencias, mejoran su potencial y habilidades, por lo contrario, las personas que no tienen un desarrollo personal, sienten estancarse, aburrirse, desmotivarse, sin interés sobre nada en particular (Becerra, 2017).
- ✓ **Propósito en la vida:** Los individuos establecen metas y propósitos que le dan sentido a su vida. Al cumplir sus metas, se sienten renovadas, fuertes frente a cualquier adversidad (Peñaloza & Hidalgo, 2018).
- ✓ **Relaciones positivas:** Se refiere a tener relaciones de calidad con los demás integrantes de la sociedad. El aislamiento puede ocasionar enfermedades y reducir la esperanza de vida. Las personas con relaciones positivas, tienen relaciones cálidas, satisfactorias, empáticas, amor y cercanía a los demás (Peñaloza & Hidalgo, 2018).
- ✓ **Dominio del entorno:** Es el dominio de oportunidades y exigencias de su ambiente para satisfacer sus necesidades y capacidades. Las personas que tienen un dominio del entorno elevado, pueden influir, crear oportunidades. En cambio las personas que no dominan su entorno, dificultan en manejar el entorno y los asuntos de su vida personal (Peñaloza & Hidalgo, 2018),.

## **O. Factor Sociológico**

Citando a (Peñaloza & Hidalgo, 2018), la influencia familiar sobre el rendimiento académico, se considera varios aspectos, como por ejemplo, nivel socioeducativo familiar, hábitos de estudio del estudiante, si la familia se involucra en las actividades educativas, el nivel académico de los padres.

Por su parte, (Peñaloza & Hidalgo, 2018), los factores sociológicos son importantes para la interacción en el núcleo familiar, permite conocer las propias y de los demás, el estudiante aprende rápido y eficazmente, logrando activar su pensamiento reflexivo, crítico y creativo para solucionar problemas.

Desde el punto social, el ser humano no se separa de la sociedad, se comunica por iniciativa, asimismo los componentes del factor sociológico, se relacionan con el entorno, determinan la influencia del estrato social que producen cambios en el comportamiento, algunos de los componentes del factor sociológico :

- ✓ Factor demográfico. - Es el análisis estadístico de una población determinada y su estructura social, desde la perspectiva cuantitativa, se estudia la población. Se puede obtener un estudio interdisciplinario, porque brinda información sobre un determinado sector.
- ✓ Factores culturales. – Son rasgos espirituales, materiales, emocionales e intelectuales que son propios de una sociedad. Cada cultura es diferente con otra, tienen costumbres, creencias y valores propios.

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN**

El alcance de todo estudio implica alcanzar las aspiraciones que se tienen en relación al estudio de un hecho o fenómeno, el nivel de profundidad y la intensidad o extensión de los resultados.

En nuestro caso, el alcance de la investigación es conocer si las actividades físicas y deportivas determinan un mejor rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas.

#### **3.2. DISEÑO DE ESTUDIO**

El diseño de estudio es no experimental, es un conjunto de procedimiento y métodos para desarrollar toda la investigación.

De acuerdo a Kerlinger (2002), menciona que se denomina diseño de investigación a la investigación.

La estructura y estrategia se detalla de la siguiente manera:

- Plan: Es el anteproyecto de la investigación
- Estructura: Es una referencia de las operaciones viables
- Estrategia: Es el plan para recolectar datos y responder a las preguntas de la investigación

#### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población de estudio está constituida por los estudiantes que pertenecen a la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas.

La población total de docentes es de 1500 estudiantes.

##### **Muestra:**

La muestra es determinada por muestreo no probabilístico por criterio, intencional, por interés o por conveniencia, por tratarse de una técnica, el

investigador debe separar una muestra que se debe basar en el juicio subjetivo para realizar la investigación

De acuerdo a Otzen (2017), el muestreo, del tipo probabilístico, es cuando un elemento de la población puede ser seleccionado. En cambio, en el muestreo del tipo no probabilístico, los elementos de la población no siempre sean seleccionados para participar en la investigación.

### **Muestreo:**

Para el cálculo de la muestra, consideramos el total de estudiantes de las siete Escuelas Profesionales: derecho, enfermería, educación inicial, ingeniería civil, ingeniería ambiental, ingeniería de agronomía y contabilidad, a un nivel de confianza al 95% y un margen de error de 5%.

Donde:

N: 1500

Z: 1.96 (nivel de confianza de 95%)

E= error: 5%. (0.05)

p: 50%

q: 50%

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1500 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(1500-1) (0.05)^2 + 0.5*0.5* (1.96)^2}$$

n = 302 estudiantes

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las técnicas de recolección de datos se basan en reglas y procedimientos que van a vincular una relación entre el objeto y el instrumento de recolección de

datos. Es la forma que tiene el investigador para recolectar y registrar la información a través de cuestionarios, fichas, test, etcétera.

#### **Técnicas:**

Se emplearon las técnicas de la observación, la encuesta y la entrevista.

La observación será determinada por la observación participante del investigador, la entrevista será suministrada a los docentes y la encuesta a los estudiantes de la entidad, conformando una ficha técnica estadísticamente adecuada.

#### **Instrumentos:**

En la investigación se utilizaron los instrumentos de investigación siguientes:

- a. Cuestionario
- b. Ficha de observación.

Con los que se recabará la información concerniente a las dos variables de investigación, de acuerdo a las dimensiones e indicadores sobre las actividades físicas y deportivas, así como sobre el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas, tal como aparece en los anexos de la presente investigación.

### **3.5. VALIDES Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**

Todo instrumento de investigación utilizado para la recolección de información, debe ser validado o comprobado respecto de su confiabilidad. La confiabilidad es se precisa las respuestas de los instrumentos que se aplicaron a un

grupo de individuos. Asimismo, la validez es el nivel de la medición que emite el instrumento.

Asimismo, como en toda investigación científica, se asumen principios básicos que garantizan un beneficio para los estudiantes, además de no perjudicar a la comunidad de estudiantes universitarios y a la sociedad, pues la finalidad del estudio y las consecuencias de sus resultados estarán adaptadas a las normas éticas fundamentales e institucionales.

El proceso estadístico se entiende como el conjunto de etapas o fases en el proceso de desarrollo del estudio investigativo, basada en la información recabada con los instrumentos de investigación, en este caso desde el enfoque cuantitativo. Así pues, teniendo los datos e informaciones debemos lograr resultados adecuados a la realidad para tomar mejores decisiones.

Las etapas del proceso estadístico se inician con el planteamiento del problema, la recogida de información, el desarrollo de la base de datos, el análisis estadístico correspondiente de los datos y, finalmente, la interpretación de los datos.

Los instrumentos de recolección utilizados fueron validados por evaluación de expertos, para ambas variables. Este es una técnica de validación que permite confirmar si una investigación es fiable. Esto es la opinión informada de personas con trayectoria en investigación, reconocidas por otros como ‘expertos cualificados’, con capacidad de informar sobre las evidencias de validez de un instrumento de investigación, a través de juicios y valoraciones, que hacen más confiables los resultados.

La validación será confirmada mínimamente por tres expertos con el único requisito que ostenten un grado académico de Magister. Ellos analizarán y evaluarán la constitución y la estructura de los ítems. En un segundo momento, se tendrá en cuenta las sugerencias dadas por los expertos para perfeccionar los instrumentos aplicados como muestra piloto.

Respecto a la Confiabilidad del instrumento, se podrá ratificar la validez de los instrumentos de investigación con la aplicación del análisis de confiabilidad Alfa de Cronbach a través del programa estadístico SPSS versión 25.0. Este coeficiente sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, que en nuestro caso es aplicado a los instrumentos de investigación propuestos.

Para evaluar la confiabilidad se realizó una la prueba piloto con el fin de obtener los resultados preliminares para obtener el alfa de Cronbach.

### **Tabla 2**

*Test de Alpha de Cronbach de la encuesta sobre Actividades Físico-deportivas*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.939	23

*Nota.* Elaboración propia

En la tabla 3, se observa el test de confiabilidad Alpha de Cronbach, en el cual indica la consistencia interna de la actividad físico-deportivas, que tiene una escala Likert de 5 niveles. El coeficiente es 0.939. Por consiguiente, se infiere que el instrumento arroja una muy buena confiabilidad y está apto para ser aplicado a la muestra. **(Anexo 3)**

### **Tabla 3**

*Test de Alpha de Cronbach de la encuesta sobre rendimiento académico*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.892	18

*Nota.* Elaboración propia

La tabla 3, presenta el test de confiabilidad Alpha de Cronbach para evaluar el rendimiento académico de una escala de 5 niveles. El coeficiente es 0.892, por lo tanto, se menciona que el instrumento es confiable. **(Anexo 4)**

### **3.6 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **Inclusión:**

- Personas diagnosticadas con DM, HTA u Obesidad y que deseen participar.
- Personas mayores de 20 años, detectadas con factores de riesgo durante el tamizaje. Personas de ambos sexos.
- Personas derechohabientes o no derechohabientes.

#### **Exclusión:**

- Personas mayores de 60 años.
- Personas no diagnosticadas con DM, HTA, sobrepeso u obesidad.
- Personas que no deseen colaborar en el trabajo de investigación.
- Personas con habilidades distintas (discapacidad)

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**Tabla 4**

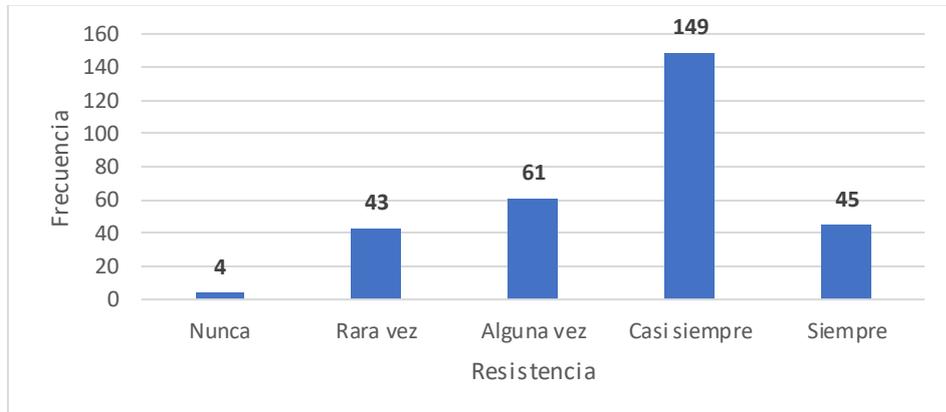
*Resistencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	4	1.3	1.3
Rara vez	43	14.2	15.6
Alguna vez	61	20.2	35.8
Casi siempre	149	49.3	85.1
Siempre	45	14.9	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 1**

*Resistencia*



*Nota:* Elaboración propia

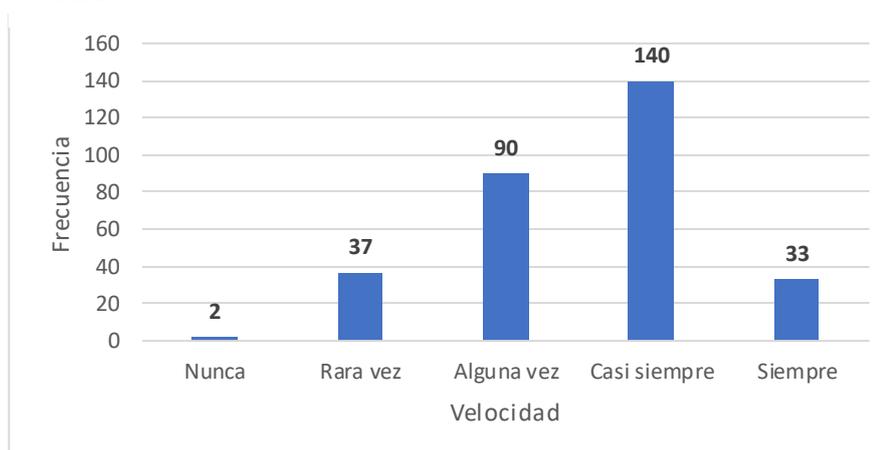
En la tabla N°4 y figura N°1, se observa que el 1.3% de los estudiantes nunca realizan ejercicios de resistencia, por otra parte, el 14.2% realizan rara vez ejercicios de resistencia, mientras que el 20.2% lo realizan algunas veces, así mismo el 49.3% lo realizan casi siempre y finalmente el 14.9% siempre realizan ejercicios de resistencia. Por lo que se deduce que el mayor porcentaje de los encuestados realizan ejercicios de resistencia.

**Tabla 5**  
*Velocidad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	2	0.7	0.7
Rara vez	37	12.3	12.9
Alguna vez	90	29.8	42.7
Casi siempre	140	46.4	89.1
Siempre	33	10.9	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 2**  
*Velocidad*



*Nota:* Elaboración propia

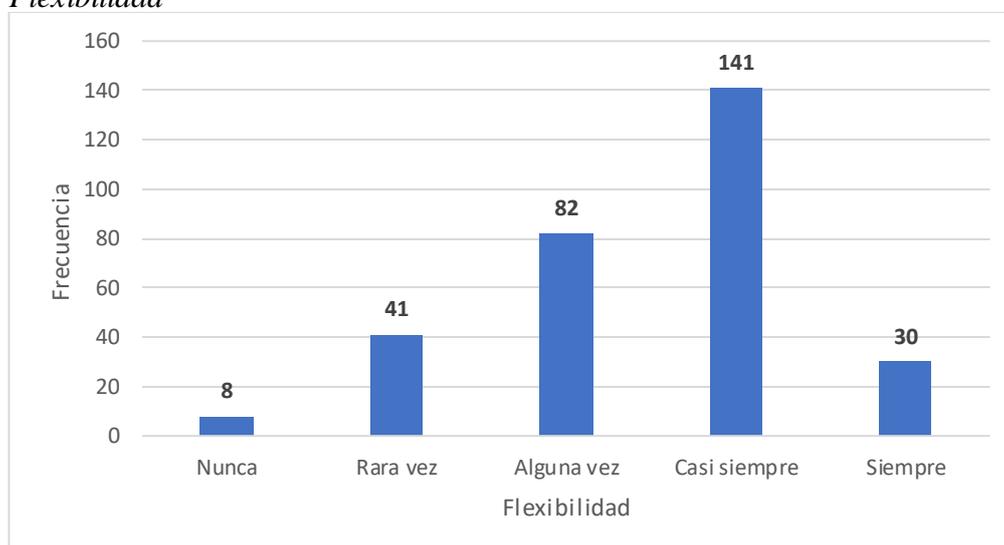
En la tabla N°5 y figura N°2 se advierte que, el 0.7% de los estudiantes nunca efectúan ejercicios de velocidad, mientras que el 12.3% rara vez practican ejercicios de velocidad por otro lado el 29.8% realizan sólo alguna vez este tipo de ejercicios, así mismo el 46.4% casi siempre realizan ejercicios de velocidad y finalmente el 14.9% realiza siempre o de manera continua ejercicios de velocidad. Se deduce en su mayoría de los encuestados casi siempre realizan ejercicios de velocidad.

**Tabla 6**  
*Flexibilidad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	8	2.6	2.6
Rara vez	41	13.6	16.2
Alguna vez	82	27.2	43.4
Casi siempre	141	46.7	90.1
Siempre	30	9.9	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 3**  
*Flexibilidad*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°6 y figura N°3 se advierte que el 2.6% de la población encuestada indica que nunca realizan ejercicios de flexibilidad, mientras que el 13.6% muy rara vez realizan ejercicios de flexibilidad, mientras que el 27.2% lo realiza algunas veces, por otro lado, el 46.7% casi siempre hace ejercicios de flexibilidad y por último el 9.9% siempre ejecuta ejercicios de flexibilidad. Se deduce que la mayor parte de los encuestados realizan casi siempre ejercicios de flexibilidad.

**Tabla 7**

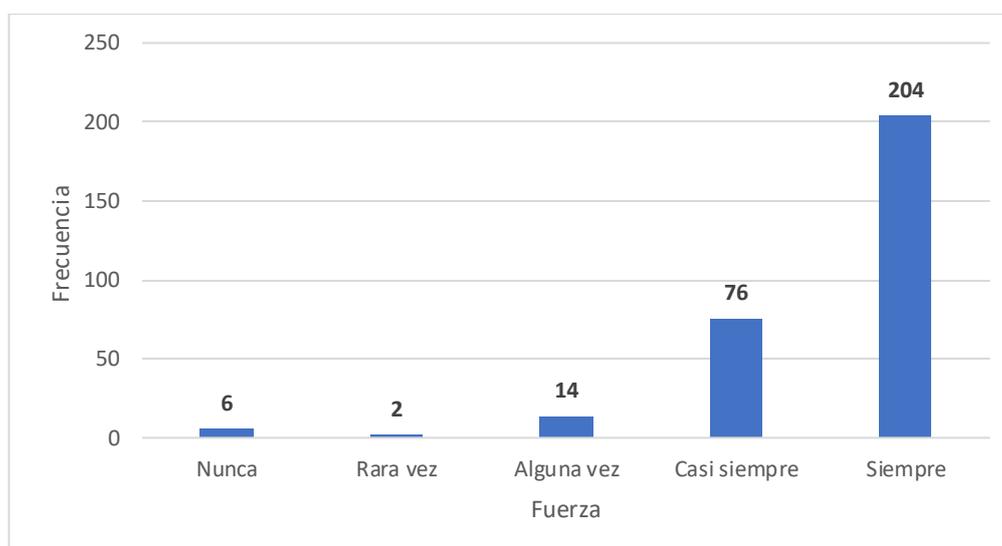
**Fuerza**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	6	2.0	2.0
Rara vez	2	0.7	2.6
Alguna vez	14	4.6	7.3
Casi siempre	76	25.2	32.5
Siempre	204	67.5	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 4**

*Fuerza*



*Nota:* Elaboración Propia

En la tabla N°7 y figura N°4 se aprecia que el 2.0% de los estudiantes manifestaron nunca realizar ejercicios de fuerza, sin embargo, el 0.7% lo realizan rara vez, así mismo el 4.6% lo hacen solo algunas veces, mientras que el 25.2% casi siempre realizan ejercicios de fuerza, y por último el 67.5% siempre ejecuta ejercicios de fuerza, por ello se deduce que los ejercicios de fuerza son realizados siempre por la gran mayoría de encuestados.

**Tabla 8**

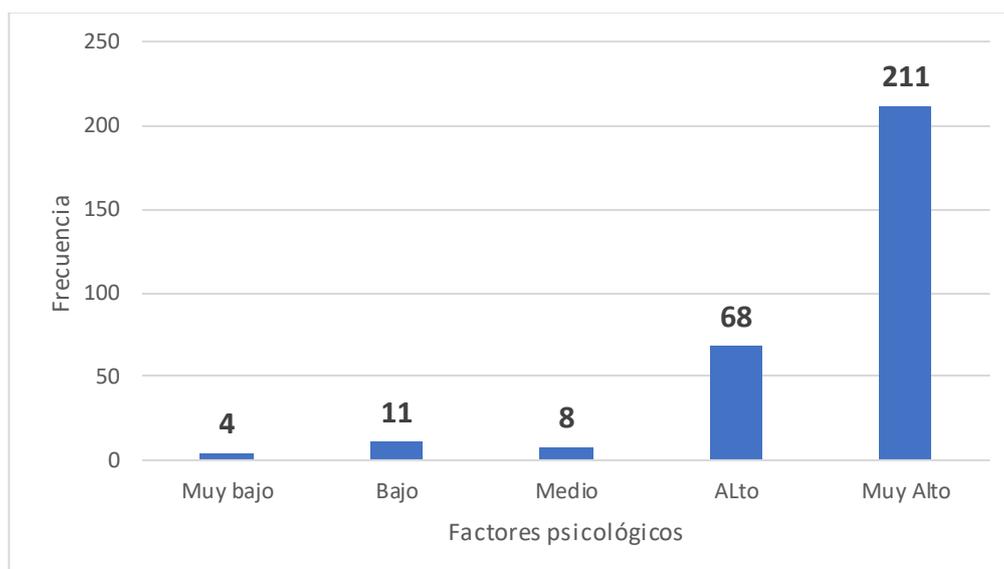
*Factores psicológicos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy bajo	4	1.3	1.3
Bajo	11	3.6	5.0
Medio	8	2.6	7.6
Alto	68	22.5	30.1
Muy Alto	211	69.9	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 5**

*Factores psicológicos*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°8 y figura N°5 se demuestra que el 1.3% de los encuestados consideran que los factores psicológicos afectan de manera muy baja en su rendimiento académico, mientras que para el 3.6% de manera baja, en cuanto al 2.6% los factores psicológicos afectan medianamente en su rendimiento académico, por otro lado, el 22.5% consideran de manera alta y en el 69.9% de manera muy alta. Se deduce que para la gran cantidad de encuestados el factor psicológico afecta de manera muy alta en el rendimiento académico.

**Tabla 9**

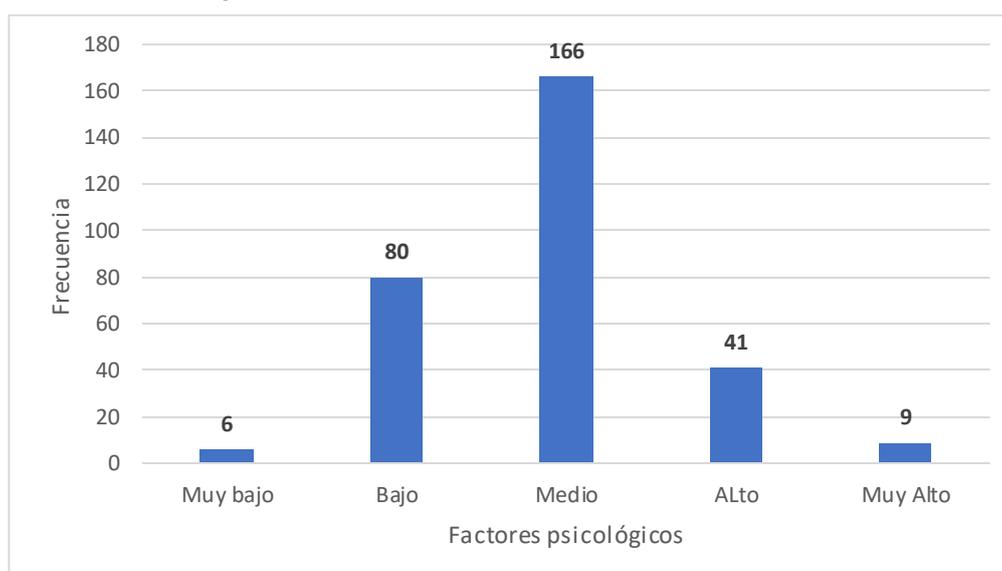
*Factores fisiológicos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy bajo	6	2.0	2.0
Bajo	80	26.5	28.5
Medio	166	55.0	83.4
Alto	41	13.6	97.0
Muy Alto	9	3.0	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 6**

*Factores Fisiológicos*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°9 y figura N°6 se observa que el 2.0% considera que su estado fisiológico afecta de manera muy baja en su rendimiento académico, así mismo el 26.5% detalla que este factor afecta de manera baja, mientras que, para el 55% el factor fisiológico afecta en su rendimiento académico medianamente, por otro lado el 13.6% de encuestados detalla que se ven altamente afectados por el factor fisiológico en cuanto a su rendimiento académico y el 3.0% considera muy alta la importancia del factor fisiológico frente a su rendimiento académico. Por ello se

deduce que el factor fisiológico afecta medianamente a la mayor cantidad de encuestados.

**Tabla 10**

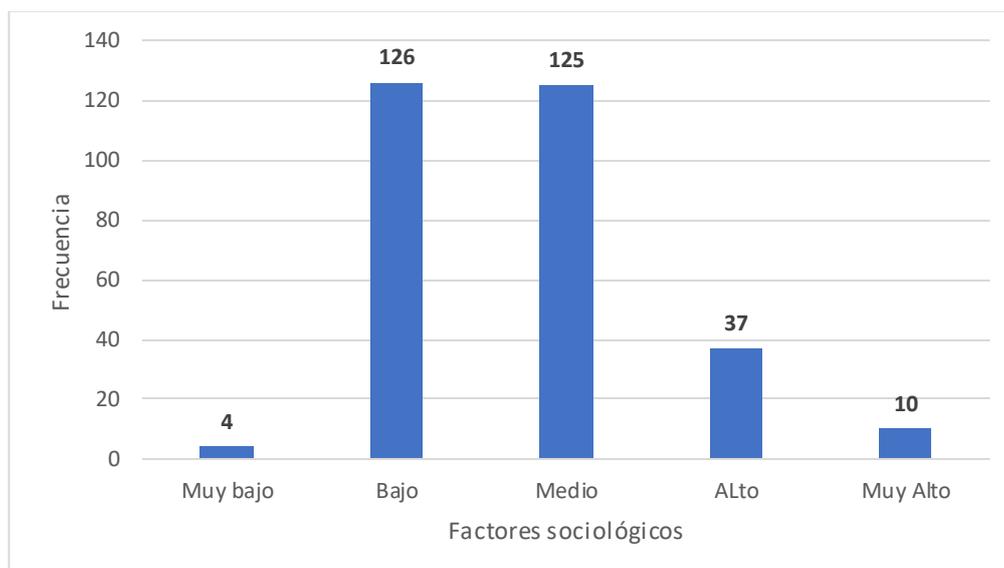
*Factores sociológicos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy bajo	4	1.3	1.3
Bajo	126	41.7	43.0
Medio	125	41.4	84.4
Alto	37	12.3	96.7
Muy Alto	10	3.3	100.0
Total	302	100.0	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 7**

*Factores sociológicos*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°10 y figura N°7, se advierte que para la dimensión sociológica el 1.3% de los encuestados, considera muy bajo la incidencia del factor sociológico frente a su rendimiento académico, mientras que el 41.7% considera que este factor incide de manera baja, en cuanto al 41.4% detalla que este afecta de manera media en su rendimiento académico, así mismo el 12.3% considera alta la afección del factor sociológico en su rendimiento académico y el 3.3% detalla como muy alta la incidencia del factor sociológico frente a su rendimiento académico. De ello, se

concluye que el factor sociológico afecta de manera baja y media en mayor parte de los encuestados.

**Tabla 11**

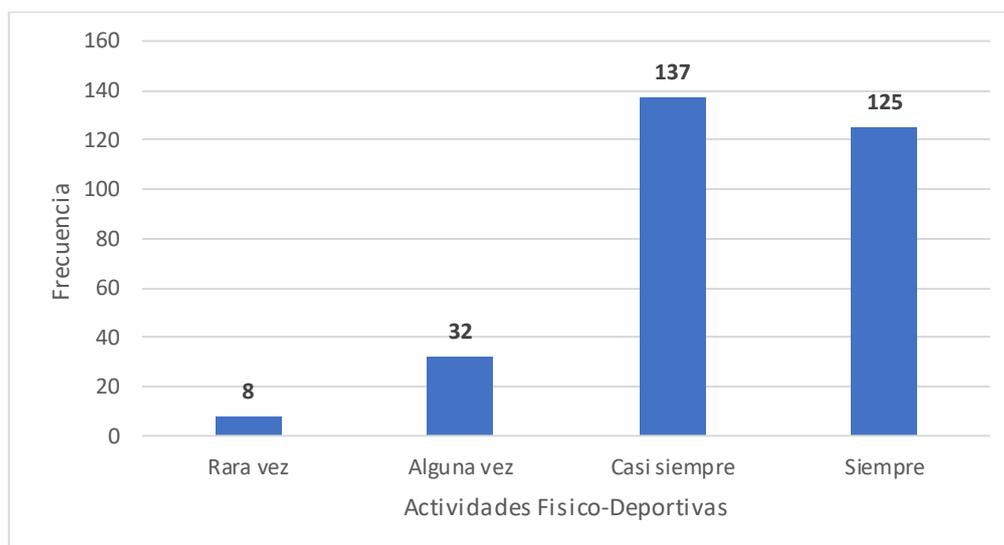
*Actividades Físico-Deportivas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Rara vez	8	2.6	2.6
Alguna vez	32	10.6	13.2
Casi siempre	137	45.4	58.6
Siempre	125	41.4	100.0
Total	302	100.0	

Nota: Elaboración propia

**Figura 8**

*Actividades Físico-Deportivas*



Nota: Elaboración propia

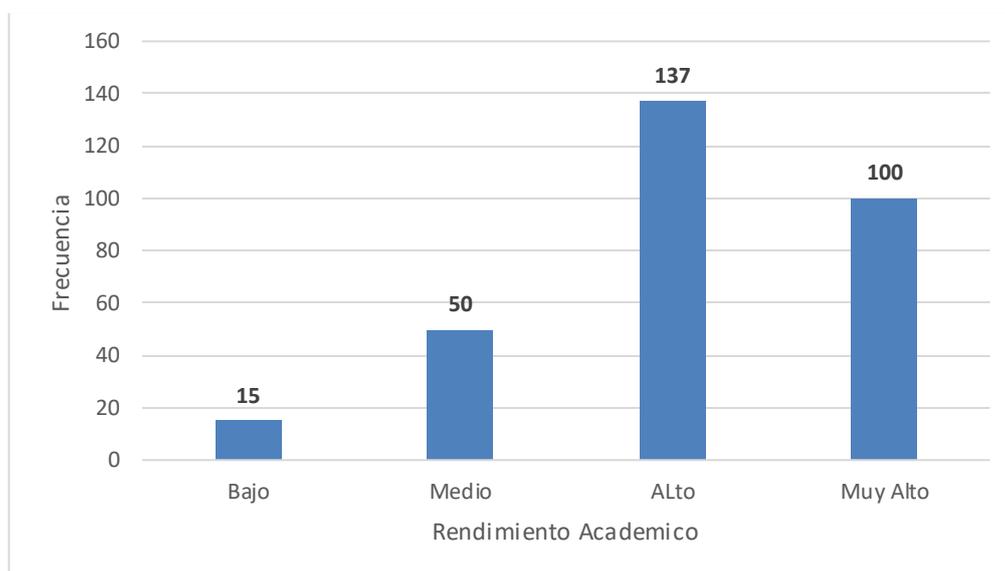
En la tabla N°11 y figura N°8 se puede advertir que, la frecuencia de realización de las actividades físico-deportivas en el 2.6% se realiza raras veces, así mismo en el 10.6% lo realizan algunas veces, mientras que el 45.4% lo realizan casi siempre y, por otro lado, el 41.4% siempre realizan actividades físico deportivas. Se concluye que las actividades físico-deportivas son realizadas siempre por el mayor porcentaje de encuestados.

**Tabla 12**  
*Rendimiento Académico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	15	4.97	0.05
Medio	50	16.56	0.22
Alto	137	45.36	0.67
Muy Alto	100	33.11	1.00
Total	302	100.00	

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 9**  
*Rendimiento Académico*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°12 y figura N°9 se observa que frente el 4.97% tiene un bajo nivel de rendimiento académico, el 16.56% un nivel medio, mientras que el 45.36% tiene el nivel de rendimiento académico alto y por último el 33.11% indica que cuenta con un nivel de académico muy alto. De lo cual se deduce que el rendimiento académico es alto en la mayoría de los encuestados.

**Tabla 13**

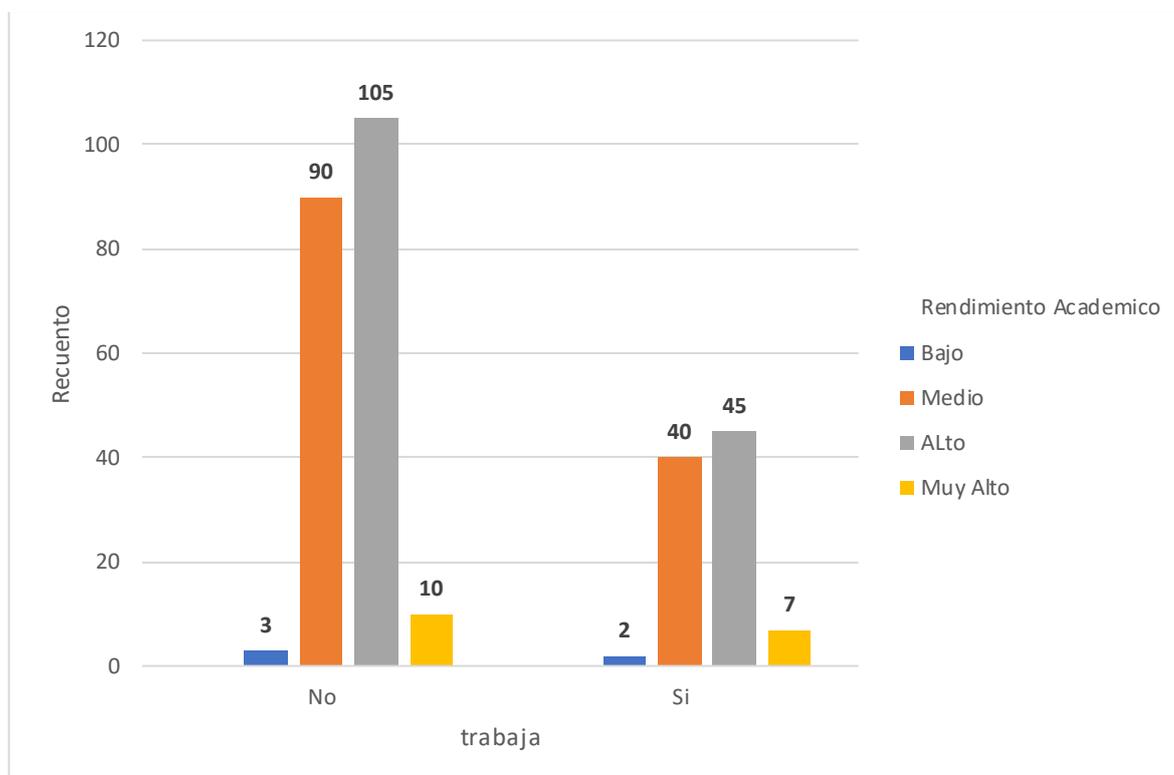
*Incidencia del trabajo en el rendimiento Académico*

	Bajo	Medio	Muy Alto	Total
No	3	90	10	208
Si	2	40	7	94
	5	130	17	302

Nota: Elaboración propia

**Figura 10**

*Nivel de rendimiento académico*



Nota: Elaboración propia

En la tabla N°13 y figura N°10 se advierte que de las 302 personas encuestadas se cuenta con un total de 208 personas que no trabajan, de las cuales 3 de ellas tienen un bajo rendimiento académico mientras que 90 personas cuentan con un nivel medio de rendimiento académico, 105 poseen un alto rendimiento académico y 10 tienen nivel de rendimiento académico muy alto. Por otro lado, se tiene que, 94 de los 302 encuestados sí trabaja, de las que 7 personas que trabajan tienen un bajo nivel de rendimiento académico, mientras que 40 un nivel medio, 45 tienen el nivel de rendimiento académico alto, mientras que 7 personas cuentan con

nivel muy alto de rendimiento académico. Se concluye que las personas que trabajan tienen menores niveles de rendimiento académico, lo que significa que el trabajo afecta directamente en el rendimiento académico de los encuestados

**Tabla 14**

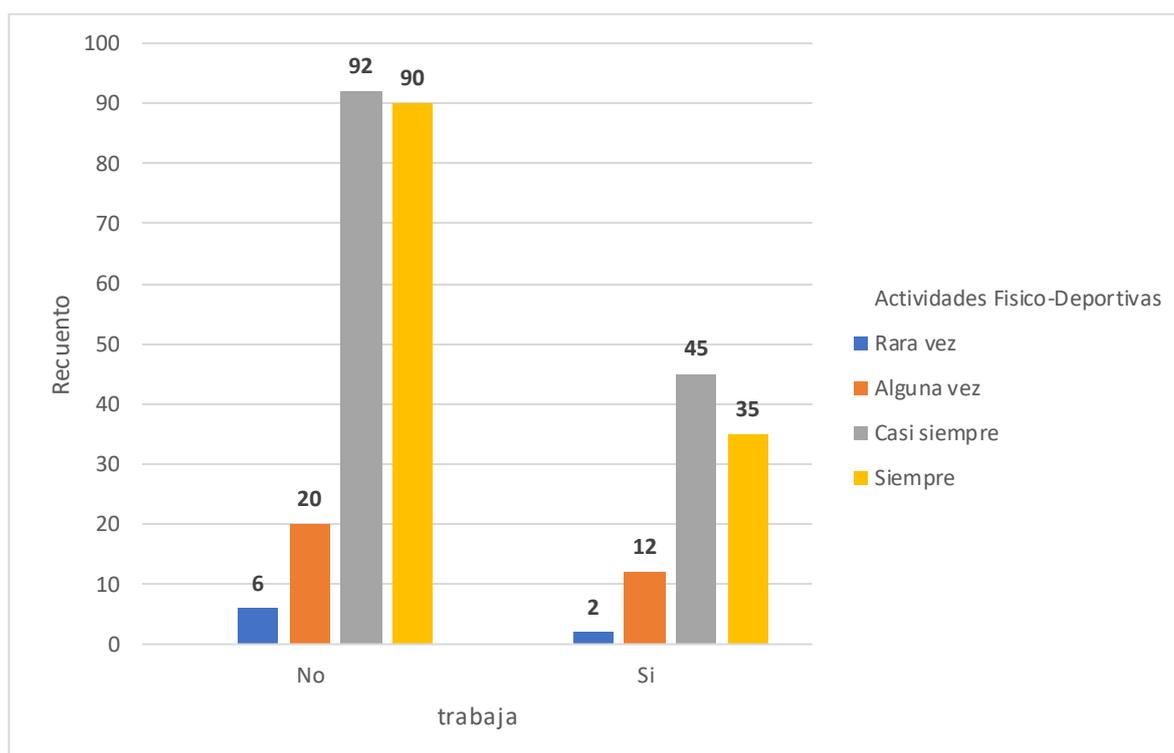
*Afectación del trabajo en la frecuencia de las actividades Físico-Deportivas*

	Rara vez	Alguna vez	Siempre	Total
No	6	20	90	208
Si	2	12	35	94
	8	32	125	302

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 11.**

*Afectación del trabajo en la frecuencia de las actividades Físico-Deportivas*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°14 y figura N°11 se advierte que frente a la variable actividades físico-deportivas del total de encuestados (302), 228 no trabaja de los que, 6 de ellos raras veces realizan actividades deportivas, 20 algunas veces, 92 casi

siempre realizan actividades físico deportivas y 90 siempre realizan actividades físico deportivas. Por otro lado, el porcentaje restante de encuestados que da la totalidad de 94 personas, si trabajan y se observa que 2 de ellos realizan actividades físico deportivas raras veces, así como 12 personas lo hacen algunas veces, mientras que 45 de ellas casi siempre realizan actividades físico-deportivas y 35 encuestados realizan actividades físico deportivas. Se concluye que la ocupación afecta a la actividad físico deportiva.

**Tabla 15**

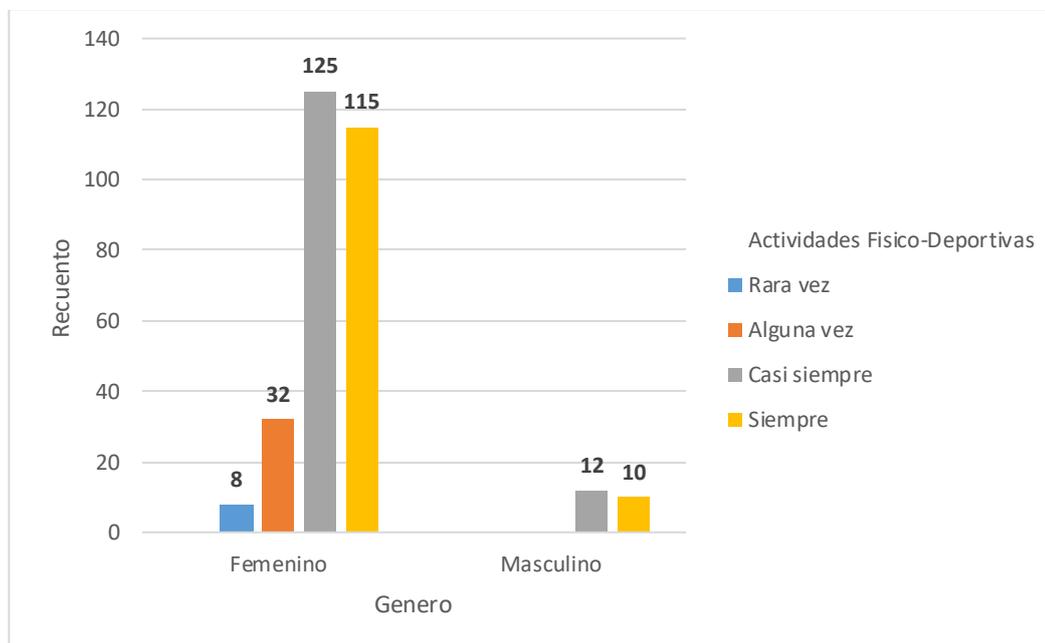
*Actividades físico-Deportivas por género*

	Rara vez	Alguna vez	Siempre	Total
Femenino	8	32	115	280
Masculino	0	0	10	22
	8	32	125	302

*Nota:* Elaboración propia

**Figura 12**

*Actividades físico-Deportivas por género*



*Nota:* Elaboración propia

En la tabla N°15 y figura N°12 se observa que, las actividades físico deportivas por género, 280 son mujeres, 8 de ellas raras veces realizan actividades físico deportivas, mientras que 32 lo realizan algunas veces, 125 lo hacen casi

siempre y 115 siempre realizan actividades físico deportivas. Por otro lado, se cuenta con un total de 24 encuestados del género masculino; 12 realizan casi siempre actividades deportivas y 10 siempre realizan las actividades físico deportivas. Se concluye que las actividades físico deportivas son realizadas en mayor proporción por el género femenino.

#### 4.2. Del objetivo general

##### Hipótesis general

**H1:** Las actividades físico-deportivas influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA), filial de Andahuaylas.

**H0:** Las actividades físico-deportivas no influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA), filial Andahuaylas.

**Tabla 16**

*Correlaciones entre rendimiento académico y físico-deportiva*

			Rendimiento Académico	Actividades Físico-Deportivas
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1.000	0.811
		Sig. (bilateral)		0.005
		N	302	302
	Actividades Físico-Deportivas	Coefficiente de correlación	0.811	1.000
		Sig. (bilateral)	0.005	
		N	302	302

*Nota:* Elaboración propia

La tabla N°16, se muestra la correlación que se halla entre el rendimiento académico y las actividades físico-deportivas de resistencia de los estudiantes de la universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas en el año 2021, el coeficiente Rho de Spearman es 0.741 y se deduce que hay una relación alta por ello dicha relación es positiva; o lo que es lo mismo, un incremento de las

actividades físico-deportivas de resistencia, en la misma dirección mejorará el rendimiento académico. Además, se demuestra que la significancia es  $= 0.002$ ; entonces, se rechazamos la  $H_0$  y se acepta la hipótesis del estudio con una probabilidad de certeza al 95%.

### Hipótesis específicas

#### Primera hipótesis específica

**H<sub>1</sub>**: Las actividades físico-deportivas de resistencia tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas

**H<sub>0</sub>**: Las actividades físico-deportivas de resistencia **NO** tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas

**Tabla 17**

*Correlaciones entre rendimiento académico y resistencia*

		Rendimiento		
		Académico	Resistencia	
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coeficiente de correlación	1.000	0.741
		Sig. (bilateral)		0.002
		N	302	302
	Resistencia	Coeficiente de correlación	0.741	1.000
		Sig. (bilateral)	0.002	
		N	302	302

*Nota:* Elaboración propia.

La tabla N°17, se muestra la relación existente entre las actividades físico-deportiva de velocidad y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas en el año 2021 mediante el coeficiente Rho de Spearman igual a 0.794, infiere que existe una relación alta y positiva entre las variables. Lo que indica, que un incremento de las actividades físico-deportivas de velocidad mejora el nivel de rendimiento académico, en la misma dirección. Además, se comprueba que la significancia bilateral  $= 0.000$

menor al nivel de significancia considerado (0.05); entonces, con suficiente certeza estadística se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis de estudio con una probabilidad del 95%.

### Segunda hipótesis específica

**H<sub>1</sub>:** Las actividades físico-deportiva de velocidad tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas

**H<sub>0</sub>:** Las actividades físico-deportiva de velocidad **NO** tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas

**Tabla 18**

*Correlaciones entre rendimiento académico y velocidad*

			Rendimiento Académico	Velocidad
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1.000	0.794
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	302	302
	Velocidad	Coefficiente de correlación	0.794	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	302	302

*Nota:* Elaboración propia-

En la tabla N°18, se muestra la relación que existe entre las actividades físico-deportivas de flexibilidad con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes filial Andahuaylas en el año 2021, el índice Rho de Spearman es 0,724, esto indica que existe una relación alta y positiva entre las variables en estudio; es decir, un incremento de las actividades físico-deportivas de flexibilidad genera una variación en la misma dirección del rendimiento académico. Además, se comprueba que la significancia bilateral = 0.000 menor al nivel de significancia considerado (0.05); por lo que, con suficiente certeza

estadística se rechaza la hipótesis nula, aceptándose la hipótesis de estudio, siendo la relación significativa con una probabilidad al 95%.

### Tercera hipótesis específica

**HE3:** Las actividades físico-deportiva de flexibilidad tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas

**HE0:** Las actividades físico-deportiva de flexibilidad **NO** tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas

**Tabla 19**

*Correlaciones entre rendimiento académico y flexibilidad*

			Rendimiento Académico	Flexibilidad
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1.000	0.724
		Sig. (bilateral)		0.000
	N	302	302	
	Flexibilidad	Coefficiente de correlación	0.724	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	302	302

*Nota:* Elaboración propia

La tabla N°19, se muestra la relación que existe entre las variables actividades físico-deportiva de fuerza con el rendimiento académico, mediante el índice Rho de Spearman es 0,633 y se precisa que existe una relación moderada y positiva; es decir, un aumento de las actividades físico-deportivas de fuerza, en la misma dirección aumentará el nivel de rendimiento académico. Además, se contrasta que la significancia bilateral = 0.000 menor al nivel de significancia considerado (0.05); entonces, con suficiente certeza estadística se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis de estudio con una probabilidad del 95%.

#### Cuarta hipótesis específica

**HE4:** Las actividades físico-deportivas de fuerza tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alumnos de la UTEA, filial Andahuaylas

**HE0:** Las actividades físico-deportiva de fuerza NO tienen influencia significativa en el rendimiento académico de los alunos de la UTEA, filial Andahuaylas

**Tabla 20**

*Correlaciones entre rendimiento académico y fuerza*

			Rendimiento Académico	Fuerza
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1.000	0.633
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	302	302
	Fuerza	Coefficiente de correlación	0.633	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	302	302

*Nota:* Elaboración propia.

La tabla N°20, muestra la relación existente entre las dos variables, actividades físico-deportivas y rendimiento académico, donde el coeficiente Rho de Spearman es 0.811, por lo que se establece una relación muy alta y positiva; es decir, si se presenta un aumento del rendimiento académico en la misma dirección aumentará las actividades físico – deportivas. Además, se comprueba que la significancia bilateral = 0.005 es menor al nivel de significancia considerado (0.05). Entonces, con suficiente certeza estadística se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis de estudio, revelando la existencia de una relación significativa con una probabilidad del 95%.

#### Modelo Mínimo Cuadrático Ordinario

**Tabla 21**

Resumen del modelo

<b>Resumen del modelo</b>				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,620 <sup>a</sup>	0.610	0.607	7.15491

a. *Predictores: (Constante), Actividades Físico – deportivas*

Fuente: Elaboración propia. Procesamiento de datos en el SPSS V25.

El resumen del modelo explica claramente que el coeficiente de correlación de Pearson con un  $R = 0.620$ , indica una asociación moderada positiva; ello demuestra que, el 62% del rendimiento académico de los estudiantes está explicado por la variable actividades físico- deportivas.

Asimismo, el  $R^2$  ajustado, fundado en los grados de libertad, que es igual a 0.607, indica una influencia moderada entre las variables estudiadas. En síntesis, el modelo resulta ser consistente y explica la variabilidad del rendimiento académico.

**Tabla 22**

Cuadro de ANOVA

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	161.166	1	161.166	30.147	,0001
Residuo	15362.543	300	51.208		
Total	15523.709	301			

a. *Variable dependiente: Rendimiento académico*

b. *Predictores: (Constante), Actividades Físico-Deportivas*

Nota: Elaboración propia. Paquete estadístico SPSS V-25.

La tabla 22 presenta el valor de significancia (P-value) = 0.001, este índice explica la existencia de una incidencia significativa lineal. Expresado en el hiperplano por la ecuación de regresión y posee una buena bondad de ajuste.

**Tabla 23**

*Resumen de los coeficientes*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		t	Sig.
	B	Desv. Error	Beta			
(Constante)	16.088	2.733			6.113	0.000
Actividades Físico-deportivas	15.55	0.31	0.622		15.453	0.000

*Nota:* Elaboración propia. Procesamiento en paquete estadístico SPSS V-25.

En la tabla 23, se presenta los coeficientes beta (B) del modelo de rendimiento académico. La variable estudiada actividades físico-deportivas tiene un coeficiente positivo = 0.622; esto significa que, por cada cambio en una unidad de la variable actividades físico-deportivas, el rendimiento académico de los estudiantes cambiará en 0.622 unidades. En otras palabras, indica una influencia moderada y directa.

## CAPITULO V

### DISCUSIÓN

El objetivo general del presente estudio, fue determinar si existe un vínculo influyente en la actividad físico-deportiva sobre el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas y como variables de investigación se tomaron a las Actividades físico-deportivas cuyas dimensiones fueron resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, por otro lado, se tomó a la variable Rendimiento Académico con las dimensiones factor psicológico, factor fisiológico y factor sociológico.

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman datan un 0.811 de relación, lo que indica una que existe incidencia de la actividad física en el rendimiento académico de la unidad de análisis, que al ser comparados con la investigación de Butuna et al.,(2020), quién tuvo como resultado de su investigación que  $\chi^2=8,118$  con  $p<0.05$ .,lo que indica relación significativa en entre las actividades físicas que se desarrollan con el rendimiento académico de su unidad de estudio, se puede decir que los estudiantes que realizan actividades físicas, tienen un buen rendimiento académico.

Por otro lado, la tesis de Diestra & Alborn (2021), quién en su investigación obtuvo que el 52.1% de su población encuestada practica actividades físicas y el 67.7% tienen rendimiento académico alto, se llega a concluir que no existe una relación entre la actividad física y el rendimiento académico, cuando se compara la investigación presente, se contradice en los resultados, ya que no es necesario realizar actividades físicas para lograr un nivel alto de rendimiento académico.

Asimismo, al tomar la dimensión de factor psicológico de la variable rendimiento académico se tiene como resultado que el 69.9% de los encuestados indica que el estado psicológico afecta de manera muy alta en el rendimiento académico, que al ser contrastado con la tesis de Bojórquez (Bojórquez, 2015), quién en su investigación demuestra que el rendimiento académico de 30.9% malo ya que los estudiantes que están dentro de este porcentaje sufren de problemas de

ansiedad, lo que permite afirmar que el aspecto psicológico influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

La práctica de las actividades físico-deportivas son realizadas por un mayor porcentaje de estudiantes universitarios, puesto que para ellos es considerado como parte de su acervo cultural, esta afirmación en concordancia con la tesis de Esquén (Esquén, 2020), quien en la parte teórica de su investigación, afirma que las actividades físico deportivas caracterizan la expresión corporal y vida saludable.

## CONCLUSIONES

La investigación obtuvo las siguientes conclusiones:

Primero, en el estudio se llega a la conclusión de que existe una relación entre Actividades físico-deportivas y rendimiento académico, de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman que igual a 0.811, esto quiere decir, un incremento de las actividades físico-deportivas implica un incremento del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA), filial Andahuaylas, 2021. Además, la influencia de las actividades físico-deportivas tiene una influencia positiva y significativa, de acuerdo al valor de significancia del modelo econométrico (MCO) =0.00 menor a 0.05 y el coeficiente beta igual a 0.622, indica que ante un cambio en una unidad de las actividades físico deportivas causa un incremento de 0.622 de rendimiento académico.

Segundo, se determina la existencia de una influencia alta y positiva entre rendimiento académico y actividades físico-deportivas de resistencia de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas, 2021, de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman que es igual a 0.741. Así mismo, se comprueba que la incidencia de las actividades de resistencia es significativa en la variable rendimiento académico, debido a que el valor de Sig. del modelo igual a 0.000 es menor a 0.05.

Tercero, se concluye que existe una relación alta y positiva entre las actividades físico-deportiva de velocidad y el rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial Andahuaylas. en base al coeficiente Rho de Spearman igual a 0.794. Así mismo, se comprueba que la influencia de las actividades de velocidad es significativa sobre el rendimiento de los estudiantes, ya que el valor de Sig. igual a 0.000 es menor a 0.05 con una probabilidad de certeza al 95%.

Cuarto, se concluye la existencia de una relación alta y positiva entre actividades físico-deportivas de flexibilidad y rendimiento académico de los estudiantes de la UTEA, filial de Andahuaylas, de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman que es igual a 0.724. Así mismo, se comprueba que la influencia de las

actividades de flexibilidad sobre el rendimiento académico es significativa, debido a que el valor de Sig. del modelo igual a 0.000 es menor a 0.05.

Quinto, se concluye que existe relación moderada y positiva entre actividades físico-deportivas de fuerza y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas en el año 2021, de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman que es igual a 0.633. Así mismo, se comprueba que la influencia de las actividades de fuerza sobre el rendimiento académico es significativa, debido a que el valor de Sig. igual a 0.000 es menor a 0.05.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda implementar espacios deportivos en las universidades para que los alumnos puedan ejecutar deportes y ello permita resolver el estrés, motive su estado de ánimo, contribuya con su salud corporal y de esta manera se obtenga mejores resultados de rendimiento académico en los universitarios.
2. Se recomienda elaborar un plan de competencia o concursos, dos veces al año y éstas relacionadas a las actividades físico-deportivas de resistencia, para incentivar mayor participación en los estudiantes universitarios. Ya que, además de que haya participantes de diferentes facultades, también se premiaría a los ganadores.
3. Se recomienda hacer convenios con entidades como gimnasias, para requerir un personal trainer, experto para ayudar en la actividad físico-deportiva de velocidad, de modo que no sólo se controla la agilidad corporal del universitario, sino su alimentación para que su desempeño sea de manera equilibrada.
4. Se recomienda brindar talleres específicamente sobre las actividades físico-deportivas de flexibilidad, ya que permitirán que el alumnado conozca sobre el funcionamiento de su cuerpo en función a su rendimiento académico. De esta manera, se contribuye a facilitarle al estudiante los recursos necesarios para su rutina del día a día.
5. Se sugiere a las autoridades de la respectiva Universidad, perfeccionen las metodologías de enseñanza en el área de actividad física deportiva de fuerza. Agregando en los sílabos de cada docente un espacio de realización de las actividades físicas con la finalidad de que las actividades académicas sean efectivas en su rendimiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 112-116.
- Ausubel, D., Novak, J., & Hanesian, H. (1997). *Psicología Educativa, un punto de vista*. México: Editorial Trillas.
- Becerra, F. (2017). *ANALISIS DE FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS COMUNICATIVAS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA RED 12- UGEL 03*. LIMA.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Tercera ed.* Colombia: Pearson Educación.
- Bojórquez de la Torre, J. D. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Cambronero, M., Blasco Mira, J. E., Chiner, E., & Lucas Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 179-186 .
- Carrasco Gallego, R. (2008). *Metodologías para la Investigación en Gestión de Operaciones*. s/c: España.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 126.

- Chiavenato, I. (2000). *Administración de los Recursos Humanos. 5ª Edición.* .  
Colombia: s/e.
- Cjuno Choquepuma, E. (2017). *Fomento de actividades físico deportivas y la formación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar.* Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Covington, M., & Omelich, C. (1979). *¿Are causal attributions causal?: A path analysis of the cognitive model of achievement motivation.* . The motive for self-worth. En R. : *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, pp. 1487-1504. Covington, M. (1984). .
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 71-86.
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona: Inde.
- Domínguez Vásquez, R. P. (2015). *Estrategias didácticas y rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de Taurija-La Libertad-2013.* La Libertad: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención.* Madrid: Síntesis.
- Esquén Perales, E. M. (2020). *Propuesta de un programa de actividades físico deportivas para la formación de la corporeidad en estudiantes de*

- educación de la Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, 2019.*  
Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Esquivel Prieto, C. I. (2017). *La familia base fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes en educación básica primaria (Caso grado cuarto Liceo Infantil la Salle de Ibagué–Tolima)*. Ibagué – Tolima: Universidad del Tolima.
- Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación. Editorial*. México: McGraw Hill.
- Figueroa de la Barra, J. &. (s.f.). (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano)*.
- Figueroa de la Barra, J., & Mellado Araya, P. (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios*. Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Fox, S., & Duggan, M. (2010). *Mobile health 2010*. Washington D.C.: Pew Internet & American Life Project.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth?. *Journal of Youth and Adolescence*. Springer, 1029-1043.
- Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores Asociados al rendimiento académico. *Revista Educación*, 19.

- Gómez López, M., García Montes, D., & Ruiz Juan, D. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3-10.
- Gómez, I., & Prat, M. (2009). Hacia una Educación Física crítica y transformadora de las prácticas sociales: de la práctica a la reflexión y viceversa. *Cultura y Educación*, 9-17.
- Grissom, J. B. (2005). *Physical fitness and academic achievement*. California: Journal of Exercise Physiology Online.
- Huamán, J. (2015). *FACTORES PSICOLÓGICOS Y NIVEL DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS. CHACHAPOYAS-2014. CHACHAPOYAS-AMAZONAS*.
- Leonardo Rincón, S. (2008). *El perfil del estudiante que pretendemos formar en una institución educativa ignaciana*. . Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia: Presidente de la Federación Latinoamericana de Colegios de la Compañía de Jesús (FLACSI).
- López-Bonilla, J. M., López-Bonilla, L. M., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). *Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses*. *Revista iberoamericana de psico*. Madrid: España.
- Mahíllo-Fernández, de Pedro-Cuesta J, B. M., & M, C. (2008). *Surgery and risk of sporadic Creutzfeldt-Jakob disease in. s/c: s/e*.
- Marquez, R., & Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

- Martín Moya, R., Ruiz Montero, P. J., Chiva Bartoll, Ó., & Capella Peris, C. (2018). Motivación de logro para aprender en estudiantes de Educación Física: Diverhealth. *Revista Interamericana de Psicología*, 270-280.
- Martínez, J. C., & Ferrá, J. O. (2007). *Evaluación de servicios educativos: el rendimiento en los centros públicos y privados medido en PISA-2003*. Barcelona: Documents de treball IEB.
- Martínez-Otero, V. (1996). Factores determinantes del rendimiento académico en Enseñanza Media. *Psicología Educativa*, 1.
- Mayor, J., Suengas, A. A., & González Marqués, J. (1995). *Estrategias metacognitivas: Aprender y aprender a pensar*. s/c: s/e.
- McCracken, M., Jiles, R., & Blanck, H. M. (2007). Health behaviors of the young adult U.S. population: Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Preventing Chronic Disease*, 25-40.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Marín, L. C. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 355-369.
- Navarro, R. E. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2), 0.
- OMS. (06 de Octubre de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es>

- Otzen, T. &. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.* .  
International journal of morphology, 35(1), 227-232.
- Page, Á., Moreal, B., Calleja, J. A., Cerdán, J., Echevarria, M. J., García, C., &  
Trillo, C. (1990). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico.*  
Madrid: Cide.
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio  
mental y el bienestar.* Madrid: España.
- Peñaloza, S., & Hidalgo, F. (2018). *FACTOR SOCIOLÓGICO EN LA CALIDAD  
DE CONVIVENCIA ESCOLAR GUIA DIDACTICA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA ESCOLAR.* GUAYAQUIL.
- Pérez Gómez, Á. I. (1995). La escuela, encrucijada de culturas. *Revista  
Investigación en la Escuela*, 7-24.
- Pizarro, E. A. (1985). *Reunion de la Red Internacional de evaluación de pastos  
tropicales.* Cali, Colombia: CIAT.
- Ramírez, C., & Vales, J. (2003). Detección de necesidades de profesionalización.  
*Administración de la Educación. XVIII Congreso Internacional de  
Investigación en Ciencias Administrativas*, 326-339.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K.,  
& Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical  
activity, including physical education, and academic performance: a  
systematic review of the literat. *Preventive Medicine*, S10-S20.
- Raymondí Felipa, R. M. (2012). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico  
en estudiantes del cuarto de secundaria de una institución educativa de  
Ventanilla.* Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.

- Rees, D. I. (2010). *Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. Economics of Education Review, 29(5), 751-759.* . doi: 10.1016/j.econedurev.2010.04.008.
- Sexton, T. J. (1977). A new poultry semen extender: 1. Effect of extension on the fertility of chicken semen. , 56(5),. *Poultry science*, 1443-1446.
- Solis Dávalos, A., & Mendoza Arias, M. (2011). *Práctica de la actividad físico deportiva de las estudiantes mujeres de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac Abancay, 2011.* Abancay: Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.
- Stone, J. E., & Scallan, A. M. (1965). The Influence of Drying on the Pore Structure of the Cell Wall. *Pulp and Paper Research Institute of Canada.*, 145–166.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud.* Sevilla: Wanceulen.
- Torres, B. J., Buñuel, P. S., Murcia, J. A., & Gimeno, E. C. (2017). Predicción de la intención de seguir practicando deporte: un modelo a través de las metas sociales y de logro en adolescentes. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad actividad física y del deporte*, 4-16.
- Tournon, J. (1984). *Factores del rendimiento académico en la Universidad.* España.: Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.
- Ureña, N. (2002). *Habilidades básicas en primaria: programa de intervención.* Barcelona: Inde.

Vilca Apaza, Henry Mark, & Mamani Apaza, William W. (2017). Los siete hábitos de los niños con alto rendimiento académico en Puno: análisis desde el contexto y tipo de gestión. *Comuni@cción*, 8(1), 48-60.

Recuperado en 29 de noviembre de 2022, de

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682017000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682017000100005&lng=es&tlng=es).

Yin, Z., & Moore, J. B. (2004). Re-examining the role of interscholastic sport participation in education. *Psychological reports*, 1447-1454.

## **ANEXOS**

**Anexo 1.**

**Título: “LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES, SEDE ANDAHUAYLAS 2021”**

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>						
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportivas universitarias y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?	Determinar la influencia de las actividades físico-deportivas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas.	Las actividades físico-deportivas influyen de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas.	<b>Independiente</b>  Actividades físico-deportivas	<b>Resistencia</b>  <b>Velocidad</b>  <b>Flexibilidad</b>	Prolongar esfuerzos  Acciones motrices  Movimientos amplios	1. <b>Tipo de investigación:</b> Investigación Básica.  2. <b>Nivel de investigación:</b> Correlacional.  3. <b>Método</b>  Cuantitativo - Deductivo



<p>los Andes, sede Andahuaylas?</p> <p><b>PE2:</b> ¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportiva de velocidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?</p> <p><b>PE3:</b> ¿Cuál es la influencia de las actividades físico-deportiva de flexibilidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la</p>	<p><b>OE2:</b> Establecer la influencia de las actividades físico-deportiva de velocidad en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas</p> <p><b>OE3:</b> Determinar el nivel de influencia de las actividades físico-deportiva de flexibilidad en el rendimiento académico de los estudiantes</p>	<p>los Andes, sede Andahuaylas</p> <p><b>HE2:</b> Las actividades físico-deportiva de velocidad tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas</p> <p><b>HE3:</b> Las actividades físico-deportiva de flexibilidad tienen una influencia significativa en el rendimiento</p>		<p>Factor sociológico</p>	<p>visualización</p> <p>Estado cardiovascular</p> <p>Calidad alimentaria</p> <p>Nivel de analfabetismo</p> <p>Trabajo extra</p>	
--	--	---	--	---------------------------	---	--

<p>Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?</p> <p><b>PE4:</b> ¿Cuáles es la influencia de las actividades físico-deportiva de fuerza en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas?</p>	<p>de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas.</p> <p><b>OE4:</b> Determinar la influencia de las actividades físico-deportiva de fuerza en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas</p>	<p>académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas</p> <p><b>HE4:</b> Las actividades físico-deportiva de fuerza tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas</p>				
---	--	--	--	--	--	--

Fuente: (Elaboración propia)



## Anexo 2

### Cuestionario para Actividades Físico- Deportivas



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES ESCUELA DE POSGRADO

### CUESTIONARIO DE ENCUESTA ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

**Instrucciones:** En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas relacionadas a la Actividades físico-deportivas de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Andes, sede Andahuaylas. Lea detenidamente cada una de las preguntas y seleccione la valoración más conveniente y marque con un aspa (x), de acuerdo a la escala siguiente:

#### I. Datos generales

1. Edad:
2. Sexo: a) Masculino                      b) Femenino
3. Ciclo:
4. Estado Civil: Soltero ( )    Casado ( )    Divorciado ( )
5. Trabaja: SI ( )    NO ( )

Lea detenidamente cada una de las preguntas y seleccione la valoración más conveniente y marque con un aspa (x), de acuerdo a la escala siguiente:

- 1: Totalmente en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4: De acuerdo

5: Totalmente de acuerdo

Nº	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala				
	<b>D I. RESISTENCIA.</b>	1	2	3	4	5
1	Generalmente realiza calentamiento antes de cualquier actividad física.					
2	Por lo menos semanalmente realiza el test de Cooper (prueba de resistencia).					
3	En cada actividad utiliza la respiración y relajación para mantener la calma.					
4	Para probar su resistencia realiza carreras continuas					

5	Conoce que es necesario dosificar su esfuerzo físico en las carreras continuas.				
6	Para mejorar su resistencia practica ejercicios por lo menos dos veces por semana.				
	<b>D II. VELOCIDAD.</b>				
7	Para probar su velocidad, coordina los movimientos de la carrera con las marcas en distancia de 100 metros.				
8	Antes de correr es necesario realizar la activación corporal.				
9	En las carreras de velocidad realiza el control del número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida.				
10	Para probar su velocidad en las carreras realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.				
11	Practica por lo menos dos veces a la semana carreras de velocidad con relevos.				
	<b>D III. FLEXIBILIDAD.</b>				
12	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de piernas.				
13	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de tronco.				
14	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios con repeticiones de flexibilidad dinámica.				
15	Practica constantemente ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica de la extensión.				
16	Practica constantemente actividades de agilidad corporal.				
	<b>D IV. FUERZA.</b>				
17	Para probar su fuerza participa activamente en juegos de fuerza.				
18	Para probar su fuerza practica constantemente juegos de fuerza de su esquema corporal.				
19	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de abdominales				
20	Practica saltos frontales para fortalecer los músculos de los miembros inferiores.				
21	Practica ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos y abdominales.				
22	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexión y extensión de brazos.				
23	Practica constantemente ejercicios de saltos laterales con valla pequeña.				

Fuente: Elaboración propia.

### Anexo 3

Alfa de Cronbach para Actividades Físico-deportivas

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,939	23

### Anexo 5

Alfa de Cronbach para Rendimiento Académico

#### Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,892	18

# Anexo 6

## Base de Datos en el SPSS

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23. P6

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Uniconde ON

ID	Ge	Ed	Est	En	trab	car	se	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P6	
1	1	125	2	1	Inge	1	VIII	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	5	5	3	5	3	5	5	5	4			
2	2	119	2	2	Far	2	I	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	1	5	5	5	5	3	3	4	4			
3	3	119	2	1	Far	2	I	2	4	1	3	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	5			
4	4	117	2	2	Far	2	I	3	5	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	3	4	4			
5	5	124	2	2	Far	2	I	3	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4			
6	6	117	2	2	Far	2	I	3	4	3	3	3	1	5	3	3	1	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
7	7	228	2	1	Far	2	I	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5			
8	8	219	2	1	Far	2	IV	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5			
9	9	121	3	1	Far	2	IV	1	4	1	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5			
10	10	120	2	1	Far	2	I	3	5	3	3	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	5	4	5			
11	11	119	2	1	Far	2	III	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5			
12	12	118	2	1	Far	2	I	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	2	3	4	3	3	5	3	3	5	3	5	5			
13	13	117	2	2	Far	2	I	2	4	2	2	4	4	5	2	4	2	4	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5		
14	14	118	2	1	Far	2	I	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1		
15	15	222	2	1	Far	2	III	2	4	3	4	3	4	2	3	2	2	4	4	3	2	3	5	3	5	3	3	5	3	5	4	4		
16	16	120	2	1	Far	2	IV	2	2	2	5	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5		
17	17	126	2	1	Far	2	K	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
18	18	121	2	1	Far	2	IV	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1		
19	19	121	2	1	Far	2	I	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	1		
20	20	124	3	1	Far	2	III	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5		
21	21	121	2	1	Far	2	IV	1	5	4	4	2	1	5	4	4	4	4	4	2	4	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5		
22	22	118	2	1	Far	2	IV	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5		
23	23	127	2	1	Far	2	IV	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4		
24	24	127	2	1	Far	2	IV	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4		
25	25	118	2	1	Far	2	I	1	4	1	2	2	1	4	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	5	1	5	3	5	5	4	5	1	
26	26	120	2	1	Far	2	IV	3	5	3	3	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	5	3	5	3	5	3	5	5	5	
27	27	119	2	2	Far	2	I	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	1		
28	28	126	2	2	Far	2	IV	3	5	4	3	4	4	5	4	4	3	5	5	4	3	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	
29	29	118	2	2	Far	2	IV	3	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	
30	30	128	2	1	Far	2	VI	3	5	4	5	3	3	5	1	1	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	
31	31	119	3	1	Far	2	I	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	5	5	3	5	3	5	5	5	1	
32	32	124	3	1	Far	2	V	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	3	5	3	4	5	1	
33	33	122	2	1	Far	2	V	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	
34	34	119	2	2	Far	2	IV	4	1	3	4	4	4	5	3	2	4	4	4	3	3	4	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	
35	35	124	2	1	Far	2	V	2	4	2	2	3	3	5	2	3	2	2	4	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	
36	36	126	2	2	Far	2	I	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5

## Anexo 7

### Lista de variables en el programa SPSS

\*Base final Yuber.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ID	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Escala	Entrada
2	Genero	Numérico	1	0	Genero	Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
3	Edad	Cadena	3	0		Ninguno	Ninguno	4	Izquierda	Nominal	Entrada
4	Estado_civil	Numérico	1	0		{1, Soltero}...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
5	trabaja	Numérico	1	0		{1, Si}...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
6	carrera	Cadena	12	0		Ninguno	Ninguno	4	Izquierda	Nominal	Entrada
7	Carrera_C	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
8	semestre	Cadena	4	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Izquierda	Nominal	Entrada
9	P1	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
10	P2	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
11	P3	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
12	P4	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
13	P5	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
14	P6	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
15	P7	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
16	P8	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	4	Derecha	Nominal	Entrada
17	P9	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
18	P10	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
19	P11	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
20	P12	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
21	P13	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
22	P14	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
23	P15	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
24	P16	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
25	P17	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
26	P18	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
27	P19	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
28	P20	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
29	P21	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
30	P22	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
31	P23	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
32	P24	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
33	P25	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
34	P26	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
35	P27	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
36	P28	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
37	P29	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
38	P30	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
39	P31	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos **Vista de variables**

## Anexo 8

### Carta de validación del experto 1



#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

N°	ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1 RESISTENCIA</b>								
1	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓		✓		✓		
2	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓		✓		✓		
3	¿Con que frecuencia está capaz de enfrentar un escenario de crítica física o rechazo?	✓		✓		✓		
4	¿Realiza alguna actividad que le ayude a ser ínter bien consigo misma?	✓		✓		✓		
5	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓		✓		✓		
6	¿Considera que los pasos o estrategias que está aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2 VELOCIDAD</b>								
7	Para probar su velocidad, coordina los movimientos de la carrera con las marcas en distancia de 100 metros.	✓		✓		✓		
8	Antes de correr es necesario realizar la activación corporal.	✓		✓		✓		
9	En las carreras de velocidad realiza el control del número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida.	✓		✓		✓		
10	Para probar su velocidad en las carreras realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces a la semana carreras de velocidad con relevos.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3 Flexibilidad</b>								
9	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de piernas.	✓		✓		✓		
10	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de tronco.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios con repeticiones de flexibilidad dinámica.	✓		✓		✓		
	Practica constantemente ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica de la extensión.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 4 FUERZA</b>								
	Practica constantemente actividades de agilidad corporal.	✓		✓		✓		
		Si	No	Si	No	Si	No	

12	Para probar su fuerza participa activamente en juegos de fuerza.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Para probar su fuerza practica constantemente juegos de fuerza de su esquema corporal.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de abdominales.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Practica saltos frontales para fortalecer los musculos de los miembros inferiores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Practica ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos y abdominales.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexión y extensión de brazos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Practica constantemente ejercicios de saltos laterales con valla pequeña.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>						
	<b>DIMENSIÓN 1: FACTORES PSICOLÓGICOS</b>						
19	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	¿Con que frecuencia esta capaz de enfrentar un escenario de critica fisica o rechazo?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	¿Realiza alguna actividad que le ayude a sentirse bien consigo misma?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	¿Considera que los pasos o estrategias que esta aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>DIMENSIONES 2: FACTORES FISIOLÓGICOS</b>						
25	¿Su capacidad de escucha le permite entender sus clases académicas?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	¿Considera que su discernimiento es correcto debido a que presta atención y escucha lo que le indican sus docentes?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	¿Tiene dificultades de visualización cuando intenta leer alguna materia de una asignatura?	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	¿Presenta síntomas de su vista en cualquier actividad académica que realiza?	✓	✓	✓	✓	✓	✓

29	¿Expresa molestias físicas cardiovasculares al momento de estar en cualquiera de las sesiones de su clase?	✓						✓							
30	¿Realiza movimientos o actividades que le ocasionen fatiga y cansancio al momento de que esté realizando una tarea o exponiendo durante su clase académica?	✓						✓							
<b>DIMENSIÓN 2: FACTORES SOCIOLÓGICOS</b>															
31	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓						✓							
32	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	✓						✓							
33	¿Presenció alguna enfermedad estos últimos meses?	✓						✓							
34	¿Considera que su bienestar repercute en su estado de aprendizaje y rendimiento académico información sobre una adecuada?	✓						✓							
35	¿Considera que otras actividades fuera de su rutina es una manera de satisfacer su carga académica?	✓						✓							
36	¿Cree usted, que tener un trabajo adicional a su estudio puede ayudarlo en su organización y responsabilidades académicas?	✓						✓							
37	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓						✓							
38	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	✓						✓							

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable**  **Aplicable después de corregir**  **No aplicable**

*Vega Loayza Gladis*  
Apellidos y nombres del juez validador. DNI: 40262055

Especialidad del validador:

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

<sup>4</sup>Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

05 de octubre del 2021

  
Mag. Gladis Vega Loayza  
Metodología de Investigación  
DNI: 40262055

Firma del Experto Informante

## Anexo 8

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nº	ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1 RESISTENCIA</b>								
1	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓		✓		✓		
2	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓		✓		✓		
3	¿Con que frecuencia esta capaz de enfrentar un escenario de crítica física o rechazo?	✓		✓		✓		
4	¿Realiza alguna actividad que le ayude a sentirse bien consigo misma?	✓		✓		✓		
5	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓		✓		✓		
6	¿Considera que los pasos o estrategias que está aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSION 2: VELOCIDAD</b>								
7	Para probar su velocidad, coordina los movimientos de la carrera con las marcas en distancia de 100 metros.	✓		✓		✓		
8	Antes de correr es necesario realizar la activación corporal.	✓		✓		✓		
9	En las carreras de velocidad realiza el control del número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida.	✓		✓		✓		
10	Para probar su velocidad en las carreras realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces a la semana carreras de velocidad con relevos.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSION 3: Flexibilidad</b>								
9	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de piernas.	✓		✓		✓		
10	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de tronco.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios con repeticiones de flexibilidad dinámica.	✓		✓		✓		
	Practica constantemente ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica de la extensión.	✓		✓		✓		
	Practica constantemente actividades de agilidad corporal.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSION 4: FUERZA</b>								



12	Para probar su fuerza participa activamente en juegos de fuerza.	✓		✓		✓		
13	Para probar su fuerza practica constantemente juegos de fuerza de su esquema corporal.	✓		✓		✓		
14	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de abdominales	✓		✓		✓		
15	Practica saltos frontales para fortalecer los músculos de los miembros inferiores.	✓		✓		✓		
16	Practica ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos y abdominales.	✓		✓		✓		
17	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexión y extensión de brazos.	✓		✓		✓		
18	Practica constantemente ejercicios de saltos laterales con valla pequeña.	✓		✓		✓		
<b>RENDIMIENTO ACADEMICO</b>								
<b>DIMENSION 1: FACTORES PSICOLÓGICOS</b>								
19	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓		✓		✓		
20	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓		✓		✓		
21	¿Con que frecuencia esta capaz de enfrentar un escenario de crítica física o rechazo?	✓		✓		✓		
22	¿Realiza alguna actividad que le ayude a sentirse bien consigo misma?	✓		✓		✓		
23	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓		✓		✓		
24	¿Considera que los pasos o estrategias que está aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIONES 2: FACTORES FISIOLÓGICOS</b>								
25	¿Su capacidad de escucha le permite entender sus clases académicas?	✓		✓		✓		
26	¿Considera que su discernimiento es correcto debido a que presta atención y escucha lo que le indican sus docentes?	✓		✓		✓		
27	¿Tiene dificultades de visualización cuando intenta leer alguna materia de una asignatura?	✓		✓		✓		
28	¿Presenta síntomas de su vista en cualquier actividad académica que realiza?	✓		✓		✓		

29	¿Expresa molestias físicas cardiovasculares al momento de estar en cualquiera de las sesiones de su clase?	✓		✓		✓	
30	¿Realiza movimientos o actividades que le ocasionen fatiga y cansancio al momento de que esté realizando una tarea o exponiendo durante su clase académica?	✓		✓		✓	
<b>DIMENSION 2: FACTORES SOCIOLOGICOS</b>		Si	No	Si	No	Si	No
31	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓		✓		✓	
32	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	✓		✓		✓	
33	¿Presenció alguna enfermedad estos últimos meses?	✓		✓		✓	
34	¿Considera que su bienestar repercute en su estado de aprendizaje y rendimiento académico información sobre una adecuada?	✓		✓		✓	
35	¿Considera que otras actividades fuera de su rutina es una manera de satisfacer su carga académica?	✓		✓		✓	
36	¿Cree usted, que tener un trabajo adicional a su estudio puede ayudarle en su organización y responsabilidades académicas?	✓		✓		✓	
37	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓		✓		✓	
38	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	Si	No	Si	No	Si	No

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador.    DNI: 0729344135  
Dr. MOGROVEJO FLORES Ángel Benito

Especialidad del validador:

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

05 de octubre del 2021



Dr. Angel B. Mogrovejo Flores

DR. ANGEL MOGROVEJO FLORES PhD  
MAT CPP -0729344135

## Anexo 9

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

N°	ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1 RESISTENCIA</b>								
1	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓		✓		✓		
2	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓		✓		✓		
3	¿Con que frecuencia esta capaz de enfrentar un escenario de crítica física o rechazo?	✓		✓		✓		
4	¿Realiza alguna actividad que le ayude a sentirse bien consigo misma?	✓		✓		✓		
5	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓		✓		✓		
6	¿Considera que los pasos o estrategias que está aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: VELOCIDAD</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
7	Para probar su velocidad, coordina los movimientos de la carrera con las marcas en distancia de 100 metros.	✓		✓		✓		
8	Antes de correr es necesario realizar la activación corporal.	✓		✓		✓		
9	En las carreras de velocidad realiza el control del número de pulsaciones por minuto en las arterias radial y carótida.	✓		✓		✓		
10	Para probar su velocidad en las carreras realiza piques continuos en reflejos estáticos y dinámicos.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces a la semana carreras de velocidad con relevos.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3: Flexibilidad</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
9	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de piernas.	✓		✓		✓		
10	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexibilidad de tronco.	✓		✓		✓		
11	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios con repeticiones de flexibilidad dinámica.	✓		✓		✓		
	Practica constantemente ejercicios de flexibilidad aplicando la técnica de la extensión.	✓		✓		✓		
	Practica constantemente actividades de agilidad corporal.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 4: FUERZA</b>		Si	No	Si	No	Si	No	

12	Para probar su fuerza participa activamente en juegos de fuerza.	✓		✓		✓	
13	Para probar su fuerza practica constantemente juegos de fuerza de su esquema corporal.	✓		✓		✓	
14	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de abdominales	✓		✓		✓	
15	Practica saltos frontales para fortalecer los músculos de los miembros inferiores.	✓		✓		✓	
16	Practica ejercicios para mejorar la fuerza de piernas, brazos y abdominales.	✓		✓		✓	
17	Practica por lo menos dos veces por semana ejercicios de flexión y extensión de brazos.	✓		✓		✓	
18	Practica constantemente ejercicios de saltos laterales con valla pequeña.	✓		✓		✓	
<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>							
<b>DIMENSIÓN 1: FACTORES PSICOLÓGICOS</b>							
19	¿Distribuye su tiempo de estudio entre distintas actividades y asignaturas que debe estudiar?	✓		✓		✓	
20	¿Incluye periodos de descanso en su plan de estudios?	✓		✓		✓	
21	¿Con que frecuencia esta capaz de enfrentar un escenario de critica fisica o rechazo?	✓		✓		✓	
22	¿Realiza alguna actividad que le ayude a sentirse bien consigo misma?	✓		✓		✓	
23	¿Cumple con los objetivos que se propone?	✓		✓		✓	
24	¿Considera que los pasos o estrategias que está aplicando en sus estudios académicos permitirán el logro de sus objetivos?	✓		✓		✓	
<b>DIMENSIONES 2: FACTORES FISIOLÓGICOS</b>							
25	¿Su capacidad de escucha le permite entender sus clases académicas?	✓		✓		✓	
26	¿Considera que su discernimiento es correcto debido a que presta atención y escucha lo que le indican sus docentes?	✓		✓		✓	
27	¿Tiene dificultades de visualización cuando intenta leer alguna materia de una asignatura?	✓		✓		✓	
28	¿Presenta síntomas de su vista en cualquier actividad académica que realiza?	✓		✓		✓	

29	¿Expresa molestias físicas cardiovasculares al momento de estar en cualquiera de las sesiones de su clase?	✓		✓		✓	
30	¿Realiza movimientos o actividades que le ocasionen fatiga y cansancio al momento de que esté realizando una tarea o exponiendo durante su clase académica?	✓		✓		✓	
<b>DIMENSIÓN 2: FACTORES SOCIOLÓGICOS</b>							
31	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓		✓		✓	
32	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	✓		✓		✓	
33	¿Presenció alguna enfermedad estos últimos meses?	✓		✓		✓	
34	¿Considera que su bienestar repercute en su estado de aprendizaje y rendimiento académico información sobre una adecuada?	✓		✓		✓	
35	¿Considera que otras actividades fuera de su rutina es una manera de satisfacer su carga académica?	✓		✓		✓	
36	¿Cree usted, que tener un trabajo adicional a su estudio puede ayudarle en su organización y responsabilidades académicas?	✓		✓		✓	
37	¿Considera que su alimentación es saludable?	✓		✓		✓	
38	¿Considera que los alimentos que consume contribuyen con su estado de aprendizaje y rendimiento académico?	Si	No	Si	No	Si	No

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  / No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: DNI: 31166144

Dr. Jose Carlos Arevalo Quijano

Especialidad del validador:

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

05 de octubre del 2021

UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSE MARIA ANGELES  
**Dr. Jose Carlos Arevalo Quijano**  
PSICÓLOGO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL  
DIRECTOR

Firma del Experto Informante