



**UNAP**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**TESIS**

**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**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA CON MENCIÓN EN FORMACIÓN DEPORTIVA**

**PRESENTADO POR:**

**WILSON BLADIMIR BUTUNA RUÍZ  
FRANK MAYER SÁNCHEZ LÓPEZ  
EDWARD JAMES ALVAN JABA**

**ASESOR:**

**Lic. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA. Dr.**

**IQUITOS, PERÚ**

**2020**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°013-CGT-FCEH-UNAP-2020**

En Iquitos, en el auditorio de la **Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades** a los **25** días del mes de **setiembre** de **2020** a horas **10.00 a.m.**, se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis titulada: **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**, aprobado con R.D. N° 484-2020-FCEH-UNAP del 07/09/20 presentado por los bachilleres : **Wilson Bladimir Butuna Ruiz, Frank Mayer Sánchez López y Edward James Alvan Jaba**, para optar el Título Profesional de **Licenciado en Educación Física con mención en Formación Deportiva**, que otorga la Universidad Nacional de acuerdo a Ley y Estatuto.

El Jurado Calificador y dictaminador designado mediante R.D. N° 0017-2020-FCEH-UNAP, del 20/01/19, está integrado por:

<b>Dr. Emilio Augusto Montani Ríos</b>	Presidente
<b>Mgr. Daveiba López Mori</b>	Secretaria
<b>Mgr. Wagner Antonio Grately Silva</b>	Vocal

Luego de haber escuchado con atención y formulado las preguntas necesarias, las cuales fueron respondidas: ..... *satisfactoriamente* .....

El Jurado después de las deliberaciones correspondientes, llegó a las siguientes conclusiones:

La Sustentación Pública y la Tesis han sido... *aprobados* ... con la calificación... *Buena* .....

Estando el bachiller apto para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Física**

Siendo las... *12:20 horas* ..... se dio por terminado el acto... *de sustentación* .....

**Dr. Emilio Augusto Montani Ríos**  
Presidente

**Mgr. Daveiba López Mori**  
Secretaria

**Mgr. Wagner Antonio Grately Silva**  
Vocal

**Dr. Luis Enrique Torres García**  
Asesor


UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONIA PERUANA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS

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

AUTORES : WILSON BLADIMIR BUTUNA RUÍZ  
FRANK MAYER SÁNCHEZ LÓPEZ  
EDWARD JAMES ALVAN JABA  
SECCIÓN : PRE GRADO  
MENCIÓN : LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA CON MENCIÓN EN  
FORMACIÓN DEPORTIVA

MIEMBROS DEL JURADO Y ASESOR



Dr. Emilio Augusto Montani Ríos  
Presidente



Mgr. Daveiba López Mori  
Secretaria



Mgr. Wagner Antonio Gratelly Silva  
Vocal



Dr. Luis Enrique Torres García  
Asesor

## DEDICATORIA

A:

**Dios, mis papás que fueron la fuente de luz y horizonte para concluir satisfactoriamente con la presente investigación.**

**(Bach. WILSON BLADIMIR BUTUNA RUÍZ)**

**Mis queridos padres, hermanos por ser mi motor en el camino profesional que escogí**

**(Bach. FRANK MAYER SÁNCHEZ LÓPEZ)**

**A Dios, mis padres, hermanos y en especial a mi Abuelo por brindarme su tiempo y apoyo incondicional en este camino duro, pero no difícil.**

**(Bach. EDWARD JAMES ALVAN JABA)**

## AGRADECIMIENTO

- A nuestro asesor el **Lic. Luis Enrique Torres García Dr.** por sus valiosos conocimientos, por su acertada dirección profesional y sobre todo por su apoyo incondicional, lo que permitió el logro satisfactorio de la presente investigación.
- A los miembros del jurado, por su profesionalismo al demostrar poseer competencias necesarias en el tema de estudio y su invaluable apoyo.

## INDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACION	ii
JURADO Y ASESOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE CUADROS	vii
ÍNDICE DE GRAFICOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>	<b>2</b>
1.1. Antecedentes	2
1.2. Bases teóricas	4
1.3. Definición de términos básicos	19
<b>CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES</b>	<b>21</b>
2.1. Formulación de la hipótesis	21
2.2. Variables y su operacionalización	22
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>24</b>
3.1. Tipo y diseño	24
3.2. Diseño Muestral	25
3.3. Procedimientos de recolección de datos	26
3.4. Procesamiento y análisis de datos	27
3.5. Aspectos éticos	28
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b>	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES</b>	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>41</b>
<b>Anexo N° 01:</b> Matriz de consistencia	
<b>Anexo N° 02:</b> Instrumento de recolección de datos	
<b>Anexo N° 03:</b> Ficha de Análisis Documental	

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 01 La práctica de las actividades físicas	29
Cuadro N° 02 Resultados del rendimiento académico	31
Cuadro N° 03. Resultado de la relación entre el rendimiento Académico y las prácticas de las actividades físicas	32
Cuadro N° 04. La prueba Chi cuadrado y su resultado	33

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01. La práctica de las actividades físicas	30
Gráfico N° 02. Resultados del rendimiento académico	31



## RESUMEN

La investigación ha tenido como objetivo, determinar las relaciones existentes de la práctica de actividades físicas con el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019.

Materiales y métodos: Para la obtención de los datos se aplicó una encuesta, en donde se obtuvo como resultado que  $\chi^2 = 8,118$ ; con  $p < 0.05$ , dando como una conclusión de que existe relación significativa entre la práctica de las actividades físicas con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Negocios en la Universidad Científica del Perú.

## **ABSTRACT**

The research has had as a main objective to determine the relationship between the practice of physical activities and the academic performance in students of the last cycle of the Faculty of Business of the Scientific University of Peru during the year 2019.

Materials and methods applied for the gathering of the research data was observed the result  $\chi^2 = 8,118$ ;  $p < 0.05$ . This result gave as the following conclusion: Significant relationship exists between the physical practice of activities and the academic performance in the students of the Faculty of business of Scientific University of the Peru.

## INTRODUCCIÓN

Loreto, y específicamente la ciudad de Iquitos presenta un conjunto diferenciado entre personas que practican y no practican actividades físicas, esta situación se traduce a diferentes estratos sociales y académicos; es decir, además de la propia característica de los deportistas, también se pueden sumar otros factores que dificultan o que promueven la práctica de actividades físicas.

Para efectos de esta investigación se ha tenido como propósito determinar la 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 durante el año 2019.

Por tal motivo se realiza una investigación no experimental, tipo relacional, transeccional, y se tuvo como técnica e instrumento de recolección de datos a la encuesta y un cuestionario con el cual se obtuvo información de las variables en estudio. Esta encuesta se realizó en la Universidad Científica del Perú específicamente en la Facultad de Negocios en el que aplicaron a una muestra de 92 estudiantes de la de la de una población total de 120 estudiantes.

En el marco teórico se ha tenido en cuenta los respectivos antecedentes, y además en las bases teóricas se ha considerado las teorías desarrolladas sobre las prácticas de actividades físicas, el rendimiento académico y tomando en cuenta todo ello, se presenta los constructos elaborados por los investigadores para la investigación.

Se ha procesado la información con el SPSS 25, obteniéndose luego de los análisis respectivos a los datos obtenidos que se tiene una relación significativa entre la práctica de las actividades físicas con el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad y Universidad mencionadas.

Es decir que la continua práctica de diferentes actividades de carácter físico tiene consecuencias favorables con el rendimiento académico de una persona, en este caso del estudiante.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes

Existen muchas investigaciones sobre la educación y el deporte en las escuelas, encontrándose diferentes resultados que nos llevan a pensar que en las personas o individuos las actividades físicas van de la mano con la actividad deportiva en el niño van de la mano con la educación y en nuestro caso con el rendimiento académico (Aguilar, E., 2012)

En el 2006, en un estudio sobre las relaciones que pueden existir de la actividad física con el rendimiento académico, que tuvo como objetivo general conocer si las prácticas de las actividades físicas de alguna manera están relacionadas con el rendimiento académico de alumnos en la Universidad Autónoma de Nuevo León en la Facultad de Ciencias Químicas se encontró:

- a) Casi la mitad (49%) de la población de estudio tiene mucho interés por el deporte; mientras que el 20.03% tiene poco interés por el deporte; por lo que asume que en general el deporte es bien aceptado por la población de estudio.
- b) Que, la práctica de alguna actividad física o deporte lo realizan más de la mitad de los estudiantes y lo hacen con agrado.
- c) Sobre los motivos para la práctica de algún deporte es que el 34.9% lo hace por diversión, el 33.3% por ejercicio físico, y el 8.3% lo hace porque le gusta; es decir la práctica deportiva está valorada en forma positiva (Dimas, J. 2006),

La Universidad Autónoma de Madrid en el año 2014 publicó los resultados de una investigación titulada, la actividad física mejora el rendimiento académico, obteniendo dicha conclusión a partir del estudio a una muestra de 2038 escolares en edades de 6 hasta 18, para ello tuvieron que analizar

cómo y cuáles son los efectos de la capacidad cardiorrespiratoria, de la fuerza muscular y de la capacidad motora en el rendimiento académico de integrantes de la muestra. En la publicación realizada en Journal of Pediatrics, se demuestra que la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora son los efectos de la actividad física o ejercicio que son de mayor importancia e impacto en lo que se refiere al desempeño escolar. La investigación tuvo como base el análisis a la información de los expedientes académicos de las unidades de la muestra y a los resultados de las encuestas realizadas sobre la práctica de las actividades físicas que realizaba cada participante. Finalmente le examinaron a través de pruebas físicas con el propósito de obtener información de su capacidad respiratoria, de sus habilidades motoras y del tono muscular.

En el 2014, se desarrolló una investigación en donde se señalan que ciertas variables psicológicas y saludables, tienen relación directa con el rendimiento académico y con la presencia de procesos conductuales adaptativos o desadaptativos.

Concluye además que cuando un individuo practica al menos 30 minutos alguna actividad física diariamente, trae como consecuencia que el que lo practica obtiene mejores calificaciones, mejor rendimiento académico, ocurriendo lo contrario con los que no hacen actividad alguna. Pero si estas prácticas llegan a una hora o más los estudiantes o escolares no logran mejorar su rendimiento escolar o académico. Razón por el cual que los resultados encontrados en el estudio no definen claramente por lo que menciona que existe una inconsistencia entre ambas variables de estudio.

Las relaciones obtenidas y mencionadas entre la orientación de metas y la práctica de actividad física, en la obtención de mejores niveles de bienestar psicológico y rendimiento académico, sugiere, que desde el ámbito de la psicología, la pedagogía y las actividades físicas con el deporte, deban interactuar en la búsqueda de intervenciones, estrategias y metodologías, capaces de favorecer en su conjunto al sujeto, y que se expresará a través de niveles más altos de salud biopsicosocial (Portolés, A. 2014).

En el año 2010, se publica una tesis en relación a la educación física, las actividades físicas y el rendimiento académico en escolares, en donde encontraron que los estudiantes de la Escuela 2, que recibieron más tiempo de educación física de aquellos de la Escuela 1, tuvieron un nivel más alto en la prueba de inglés y lenguaje, siendo el nivel de significancia de 0,00 ( $p < 0,5$ ); razón por el cual la hipótesis nula no fue aceptada. (Rodríguez, J. 2010).

En el 2012, se tiene una tesis que trata sobre la incidencia de las actividades físicas en el rendimiento académico en niños de edad escolar, en donde encuentran que hay una correlación entre la actividad física y la actividad deportiva ya sea solo o acompañado realizan los alumnos, con rendimiento académico expresado en notas alcanzadas en aprovechamiento y conducta de los niños de 8 a 10 años y que los resultados del estudio mencionado anteriormente muestran que no se evidencia una relación muy cercana de las actividades físicas, deportivas ya sea solo o en grupo, con la mejora en el rendimiento académico, y comportamiento. (Aguilar, E. 2012).

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1 Actividad Física**

#### **1.2.1.1 Definición.**

La Organización Mundial de la Salud -OMS-, considera como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto o consume de energía.

Del mismo modo la OMS, menciona que la actividad física no debe confundirse con el ejercicio porque el ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la

aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que consideran al movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas.

Según Moré, J. (2008), se denomina a la actividad física como un elemento parte de la sociedad actual, y a la vez forma parte de la creencia que el individuo lo practica con el propósito de interactuar socialmente y de mejorar su salud.

Tomando en cuenta la definición de la OMS Carr, menciona que los términos actividad física y ejercicio físico se conceptúan del mismo modo, no lo es porque cada uno tiene un rol diferente (Carr, 2001).

En función a todos estos conceptos, se considera que la actividad física es un conjunto de movimientos corporales, que pueden o no estar planificadas, los cuales producen consumo de energía, que ello puede acarrear mejoras en el rendimiento total de la persona, pudiendo ser estas las actividades intelectuales, o mejora de la salud en el modo en el que se planifica y realiza

#### **1.2.1.2 La actividad física y su importancia en los estudiantes.**

Tal como se menciona en los antecedentes del estudio, la práctica de las actividades físicas trae como consecuencia mucho beneficio en el cuerpo humano, en este caso en los estudiantes universitarios. En este sentido, Fernández, J. (2008) sostiene que las mencionadas actividades físicas son de vital prioridad ya que beneficia a la salud de determinadas maneras:

**a) En el aspecto orgánico**

- Facilita la eliminación de grasas, previniendo de la obesidad.
- Fortalece y aumenta resistencia frente al cansancio.
- Es una fuente activa de prevención ante las enfermedades del corazón especialmente las coronarias.
- Mejora a todo el sistema que interviene en la respiración el cual se activa ampliamente.
- Incrementa la eficiencia del funcionamiento del corazón, disminuyendo el riesgo de contraer arritmias cardiacas, que son ritmos irregulares del corazón.
- El riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares se reduce además de la mortalidad por este aspecto.
- Retrasa el posible desarrollo de la hipertensión arterial, reduciendo los valores de tensión arterial en aquellos que son ya hipertensos.
- Reduce el riesgo de contraer diabetes porque regula la glucemia.
- La actividad física ayuda al crecimiento, a estabilizar y aumentar la fuerza y resistencia de los músculos, mejorando la capacidad funcional del cuerpo para afrontar las actividades físicas diariamente.
- Ayuda a combatir la osteoporosis.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.



- Aumenta la capacidad vital.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.).
- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**b) En el aspecto psicológico y afectivo**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Ayuda a liberar tensiones. Elimina el estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, previene el insomnio.

**c) En el aspecto social**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.

- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal - personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos. ´
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

**d) En el aspecto cognitivo**

Pinzás (2001) afirma que el proceso de realizar otras acciones como predecir, anticipar y desarrollar se aproxima a un mensaje para decodificar el contenido a aprender, y que en este contacto se activan otras actividades cognitivas. Las actividades físicas son acciones que dentro de sí promueven estos procesos

**1.2.1.3 Ventajas de la práctica de la actividad física.**

Licata, M (s.f.) menciona que la práctica de actividad física da ventajas tanto a corto como a largo plazo, estos beneficios son:

- o Mejora la calidad de vida, te protege contra las enfermedades.

- Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la espina dorsal mejoran tu postura y, probablemente, previenen los dolores de espalda.
- Ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad. El ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, te ayuda a controlar tu peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como la diabetes, cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardíacos.
- Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon).
- Fortalece el corazón y los pulmones, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.
- Mejora la circulación de la sangre, combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta tu autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.
- Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementado su contenido en minerales y, consecuentemente, reduciendo el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.

- Mejora la fuerza y el tono de los músculos, ayuda a controlar la presión arterial elevada.
- Alivia los dolores menstruales de las mujeres. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.
- Ayuda a dormir mejor. La actividad física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes un lapso de tiempo de una hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestas a dormir.

El mismo autor menciona las ventajas a largo plazo, que son las siguientes:

- **Piel.** La mayor afluencia de sangre hacia la piel te dará un aspecto más sano.
- **Corazón.** Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.
- **Pulmones.** Una mayor actividad pulmonar aumenta la absorción de oxígeno del aire.
- **Articulaciones.** La conservación de la movilidad de las articulaciones reduce el peligro de dolores articulares y rigidez en la tercera edad.
- **Músculos.** Una mayor fuerza muscular, en combinación con un mejor aprovechamiento del oxígeno, que permite realizar un ejercicio muscular durante un período de tiempo más prolongado.

#### 1.2.1.4 Consecuencia de la inactividad física.

Díaz y Becerra (1981) mencionan que la falta de actividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilita y fatiga más rápido, aún en actividades de escritorio, y las consecuencias que trae consigo son:

- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, disminuye el nivel de concentración.
- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Sobrepeso
- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no queman las grasas que consumen y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa".

- El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.
- Propensión a desgarres musculares.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi

permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.

- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Según el estudio de Cuadrado, F y col (2004), citados por Aguilar, E. (2012), se entiende que los jóvenes que no practican actividad física y deportiva, no reciben el estímulo que significa estas actividades para las mejoras en el aspecto cualitativo del funcionamiento del cerebro en términos cognitivos. Asimismo, dejas de recibir, por parte de estas actividades, los niveles altos de concentración de energía, cambios para mejorar la autoestima y un mejor comportamiento, los mismos que inciden sobre los procesos de aprendizaje.

#### **1.2.1.5 Hábitos que inciden en la actividad física.**

Castillo E., y Sáenz, P., (2007), menciona los hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física:

- **Comer viendo la televisión:** Si los jóvenes se acostumbran a comer mientras ven la tele, llega un momento en que la tele se convierte en reclamo para comer. Se empieza viendo la televisión mientras se come, y se acaba comiendo mientras se ve la tele.
- **Ausencia de horarios y picoteos entre horas:** Picotear entre horas (sobre todo cualquier cosa) y sin apetito físico, sino motivada por otro tipo de "hambre", se

convierte en un elemento para que no se aprenda a comer, ni a degustar los platos principales.

La conducta de comer tiene que estar regulada por la sensación de apetito verdadero corporal, pero esto no ocurre cuando se picotea.

- **Saltarse sistemáticamente el desayuno:** Está muy demostrado que los jóvenes que no desayunan tienen más sobrepeso porque las privaciones a primera hora de la mañana se sobren compensan luego. Muchos de ellos, recurren a productos de panadería y pastelería al mediodía.

De este modo, están desarrollando el gusto por las grasas y los azúcares, que son los que les sacian el hambre.

- **Comer únicamente lo que gusta:** La alimentación debería ser variada, para conseguir un peso normal; pero si sólo comen lo que les gusta, acabarán comiendo aquellos alimentos para los que se educó su gusto.

Una forma de conseguir que disfruten de sabores nuevos, es asociarlos con otros que ya sean de su agrado.

- **Dormir poco:** Es algo a lo que se prestó poca atención, pero el hábito de dormir poco y la televisión están interactuando de un modo perverso. Los jóvenes se van a la cama cuando acaba el programa o dejan de chatear.
- **Calmar la ansiedad y la depresión comiendo:** Se ha observado que los estados emocionales acaban



decantando una tendencia a comer más. Muchos obesos adultos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos.

Por ejemplo, se recurre al chocolate como estrategia para sobrellevar los momentos de desánimo. La comida debería servir para saciar el apetito y nutrir al individuo. No para tranquilizarlo o relajarlo.

- **Un estilo de vida sedentario:** La actividad física regular es un elemento fundamental para mantenerse dentro de un peso normal.

Lo que ocurre es que a muchos chicos los están expulsando de la actividad física.

Tal como se construye este mundo, los escolares participan en juegos deportivos sólo si son buenos. Así, se está formando una bolsa de niños espectadores y otra de elegidos que juegan.

La escuela debería premiar a los niños por su progresión individual, no comparándolos con otros ni enseñándoles solamente la competencia y competitividad deportivas.

## **1.2.2 El rendimiento académico.**

### **1.2.2.1 Concepto.**

Para Edel, R. (2003), en la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones

causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, si bien son complementarias, no presentan el mismo peso para el estudiante; de acuerdo con el modelo, percibirse como hábil (capaz) es el elemento central.

En este sentido, en el contexto escolar los profesores valoran más el esfuerzo que la habilidad. En otras palabras, mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad (lo cual resulta importante para su estima), en el salón de clases se reconoce su esfuerzo. Como se menciona, algunas de las estrategias pueden ser: tener una participación mínima en el salón de clases (no se fracasa pero tampoco se sobresale), demorar la realización de una tarea (el sujeto que estudia una noche antes del examen: en caso de fracaso, este se atribuye a la falta de tiempo y no de capacidad), no hacer ni el intento de realizar la tarea (el fracaso produce menos pena porque esto no es sinónimo de incapacidad), el sobreesfuerzo, el copiar en los exámenes y la preferencia de tareas muy difíciles (si se fracasa, no estuvo bajo el control del sujeto), o muy fáciles (de tal manera que aseguren el éxito).

En otras palabras, se fracasa con ` honor ´ por la ley del mínimo esfuerzo. Resulta evidente, que el abordaje del rendimiento académico no podría agotarse a través del estudio de las percepciones de los alumnos sobre las variables habilidad y esfuerzo, así como tampoco podría ser reducida a la simple comprensión entre actitud y aptitud del estudiante. La demanda de análisis y evaluación de otros factores permiten infiltrarnos más en el rendimiento académico como fenómeno de estudio, es por ello que en los siguientes apartados se abordarán variables, que van desde su conceptualización, predicción y evaluación hasta

la investigación desarrollada en diferentes niveles educativos, refiriéndose también, aunque sólo en forma descriptiva, algunos programas compensatorios implementados en Iberoamérica y que el autor presenta con la intención de brindar un punto de partida para aquellos alumnos, docentes e investigadores que su interés sea incursionar en el estudio del desarrollo académico. (Edel, R., 2003)

### **1.2.2.2 Dimensiones del rendimiento académico.**

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se le denomina como aptitud escolar, desempeño académico ó rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos, la vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos (Edel, R., 2000)

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benitez, Gimenez y Osicka, 2000), sin embargo, Jiménez (2000) refiere que “se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento

adecuado”, ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje.

Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un “nivel de conocimientos demostrado en un área ó materia comparado con la norma de edad y nivel académico”, encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo, la simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa.

Probablemente una de las variables más empleadas ó consideradas por los docentes e investigadores para aproximarse al rendimiento académico son: las calificaciones escolares ; razón de ello que existan estudios que pretendan calcular algunos índices de fiabilidad y validez de éste criterio considerado como `predictivo´ del rendimiento académico (no alcanzamos una puesta en común de su definición y sin embargo pretendemos predecirlo), aunque en la realidad del aula, el investigador incipiente podría anticipar sin complicaciones, teóricas o metodológicas, los alcances de predecir la dimensión cualitativa del rendimiento académico a partir de datos cuantitativos (Edel, R., 2000)

Por su parte Cascón (2000), considera dos razones principales: “1) uno de los problemas sociales, y no sólo académicos, que están ocupando a los responsables políticos, profesionales de la educación, padres y madres de alumnos; y a la ciudadanía, en general, es la consecución de un sistema educativo efectivo y eficaz que proporcione a los alumnos el marco idóneo donde desarrollar sus

potencialidades; 2) por otro lado, el indicador del nivel educativo adquirido, en este estado y en la práctica totalidad de los países desarrollados y en vías de desarrollo, ha sido, sigue y probablemente seguirán siendo las calificaciones escolares. A su vez, éstas son reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas ó materias, que el sistema considera necesarias y suficientes para su desarrollo como miembro activo de la sociedad”

Sin embargo, Piñero y Rodríguez (1998) postulan que “la riqueza del contexto del estudiante (medida como nivel socioeconómico) tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico del mismo. Este resultado confirma que la riqueza sociocultural del contexto (correlacionada con el nivel socioeconómico, mas no limitada a él) incide positivamente sobre el desempeño escolar de los estudiantes. Ello recalca la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la escuela en el proceso educativo”.

### **1.3. Definición de términos básicos**

- **Cuerpo**

Es el conjunto de sistemas orgánicos que conforman un ser vivo. Posee distintos niveles jerarquizados, como moléculas, células, tejidos, órganos y sistemas, como el sistema nervioso central y otros, encargados del conocimiento y el aprendizaje y del movimiento para desarrollar actividades físicas.

- **Salud**

Condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es un grado de eficiencia del metabolismo y las funciones del ser vivo.

- **Físico**  
Evolución del aspecto de una persona. Se relaciona con la constitución y la naturaleza del cuerpo.
  
- **Psicosocial**  
Conducta humana dentro del entorno social o que se relaciona con su aspecto social.
  
- **Actividad**  
Es la ejecución de determinadas tareas, procesos en donde es necesario la utilización de diversos recursos, pudiendo estos ser humanos, materiales, conocimientos metodológicos, con la finalidad de lograr un determinado objetivo.
  
- **Rendimiento**  
Es el logro o nivel que obtiene una persona, una institución, luego de un determinado proceso, pudiendo esta actividad ser física, mental o un programa de estudios.
  
- **Conocimiento**  
Es todo aprendizaje obtenido, el cual va aumentando a través de diferentes procesos que realiza la persona con el propósito de poder utilizarlos en la forma adecuada, cuando estas se han obtenido sin procesos de rigor académico o científico se denominan pre conceptos.
  
- **Cognitivo**  
Es el proceso que una persona desarrolla para lograr conocimiento, estos procesos se van encaminando de modo tal que el individuo es capaz de discriminar la abundante información que existe por medio de la experiencia que viene acumulando.
  
- **Académico**  
Es la formación que una persona adquiere en instituciones educativas de cada nivel, además de lo que pueda adquirir en el tiempo de forma autónoma.

## **CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.1. Formulación de la hipótesis**

#### **2.1.1. Hipótesis general.**

Existe relación significativa entre la práctica de actividades física y el rendimiento académico.

#### **2.1.2. Hipótesis específicas.**

##### **Primera hipótesis específica**

**H<sub>i</sub> :** En la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú, la práctica de actividades físicas de sus estudiantes del último ciclo es regular

**H<sub>o</sub> :** En la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú, la práctica de actividades físicas de sus estudiantes del último ciclo no es regular.

##### **Segunda hipótesis específica**

**H<sub>i</sub> :** En la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú el rendimiento académico de sus estudiantes del último ciclo es regular

**H<sub>o</sub> :** En la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú el rendimiento académico de sus estudiantes del último ciclo no es regular

## 2.2. Variables y su operacionalización

### Variable X:

Práctica de actividad física

### Variable Y:

Rendimiento académico

### 2.2.1 Definición conceptual de variables

#### Variable X:

**Actividad Física.** Se refiere al tipo de movimiento que ejecuta una persona con su cuerpo en un plazo y espacio determinados. Esta puede hacerse en cualquier lugar y ocasión mediante el cual se puede consumir mucha energía dándole plasticidad necesaria al cuerpo.

#### Variable Y:

**Rendimiento académico.** Es el resultado medido en niveles del conocimiento, en determinada área curricular de aprendizaje, donde requiere pasar por un proceso de evaluación sobre la aplicación de los conocimientos.



## 2.2.2 Definición operacional de las variables

### Variable X:

**Actividad física.** Se operacionaliza de acuerdo a la dicotomía de variables, por medio de las categorías: Sí, expresa que si se usa o practica y No, cuando no se hace.

### Variable Y: Rendimiento académico

Son los resultados que permiten clasificar a los estudiantes en las categorías de: Aprobado (11 – 20) y desaprobado (00 – 10).

#### 2.2.2.1 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Índices	
				Categoría	Niveles
<b>Práctica de actividad física</b>	Son las actividades de movimiento corporal que realiza el estudiante en una etapa de tiempo y espacio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud hacia el proceso</li> <li>• Actitud hacia el resultado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratificación</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Apariencia</li> <li>• Victoria</li> </ul>	Nominal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí</li> <li>2. No</li> </ol>
Rendimiento académico	Es el nivel de aprendizaje logrado por el estudiante, el cual se encuentra en los registros de notas respectivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promedio Ponderado Semestral con relación a las actividades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promedio Final con relación a las actividades físicas desarrolladas</li> </ul>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desaprobado</li> <li>2. Aprobado</li> </ol>

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo y diseño

#### 3.1.1 Tipo de investigación.

El tipo de investigación es relacional netamente.

La investigación se ha fundamentado en la medición de las características de las variables en estudio como son: prácticas de actividades físicas y rendimiento académico.

#### 3.1.2 Diseño de investigación.

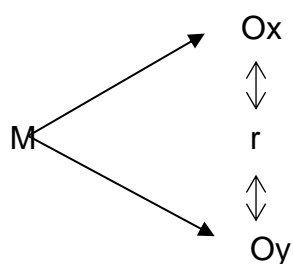
La investigación estuvo orientado a una investigación tipo cuantitativo, no experimental, relacional de corte transeccional.

Es no experimental porque solo se interviene en el manejo de las variables.

Es relacional porque se la establecido las relaciones que existen entre ambas variables en estudio, realizando o estableciendo su incidencia entre ellos.

Es transeccional porque los datos se han obtenido en un solo momento.

La investigación se sostiene en el diagrama siguiente:



Donde:

M = La muestra a investigar

Ox, Oy = Son las observaciones realizadas a las variables x e y

r = significa la relación entre las variables en estudio.

### 3.2. Diseño Muestral

#### 3.2.1 Población.

En la población de estudio serán considerados todos los estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019.

ESPECIALIDAD	NUMERO DE ESTUDIANTES
ADMINISTRACIÓN	40
CONTABILIDAD	42
TURISMO Y HOTELERIA	38
TOTAL	120

#### 3.2.2 Tamaño de la muestra.

Para la obtención del tamaño de la muestra se considerará la fórmula para poblaciones finitas:

Donde:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z_{\alpha}^2}{e^2(N-1) + \sigma^2 Z_{\alpha}^2} :$$

n = muestra  
 Z = 1.96 (nivel de confianza)  
 P = 0.5 (proporción estimada de las características en estudio)  
 q = 0.5 (complemento de p)  
 E = 0.05 (error estándar)  
 TOTAL, DE MUESTRA POBLACIONAL= 92

### **AFIJACIÓN PROPORCIONAL DE LA MUESTRA**

<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>NUMERO DE ESTUDIANTES</b>	<b>TAMAÑO MUESTRAL</b>
ADMINISTRACIÓN	40	31
CONTABILIDAD	42	33
TURISMO Y HOTELERIA	38	28
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>92</b>

### **3.3. Procedimientos de recolección de datos**

#### **3.3.1 Recolección de los Datos**

Se visitó a los estudiantes en el lugar donde se desarrollan las actividades técnicas pedagógicas, aplicando un cuestionario de preguntas para recoger información relacionada a la primera variable. Para la segunda variable se procedió a solicitar los promedios finales de los estudiantes, a la oficina de registro de notas, entregando para su uso el instrumento de recojo de información de la investigación.

#### **3.3.2. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.**

En la investigación se utilizaron como técnica a la encuesta y a la observación para los registros de notas.

- **Técnica de la encuesta:** Para recolectar los datos se utilizó un cuestionario que contenía un conjunto de preguntas que han sido elaboradas para obtener información de los estudiantes.
- **Observación:** Que ha permitido obtener datos en forma directa, confiable, de acuerdo a un procedimiento sistematizado y controlado de los registros de notas.

Se ha realizado la prueba de validez y confiabilidad por medio de especialistas en los temas de investigación, quienes han dado su opinión de los ítems de los instrumentos, en lo que refiere a los contenidos y constructos y si con ellos son posibles de obtener y medir las variables en estudio.

La confiabilidad del instrumento se ha realizado luego de aplicar a 10 unidades de estudio cuyos resultados han posibilitado mejorar los instrumentos y precisar la prueba de confiabilidad del mencionado instrumento por medio de lo denominado prueba de confiabilidad alfa de Cronbach.

### **3.4. Procesamiento y análisis de datos**

#### **3.4.1. Procesamiento de los datos.**

Se ha realizado el procesamiento de datos del siguiente modo:

- Clasificar los datos en categorías de acuerdo a las respuestas y preguntas cerradas.

En lo que refiere a las prácticas de actividades físicas se ha trabajado considerado:

1.- Si: El estudiante ejecuta la actividad física.

2.- No: El estudiante no ejecuta la actividad física.

En lo que se refiere al rendimiento académico se consideró lo siguiente:

1.- Aprobado

2. Desaprobado

### **3.4.2 Análisis de los datos.**

Los datos fueron analizados del siguiente modo:

- Se sistematizó los datos y se ha hecho el respectivo procesamiento de la información mediante la versión estadística SPSS Versión 24.
- Se ha utilizado gráficos y herramientas estadísticas para describir los resultados, diagrama de barras, etc.

Luego se ha utilizado la prueba estadística no paramétrica del Chi cuadrado con un  $\alpha = 0.05$ .

### **3.5. Aspectos éticos**

Durante toda la investigación se ha respetado la identidad de los participantes, guardando estrictamente la reserva del caso, los resultados están a la disposición de todas las personas que deseen continuar o hacer uso de la misma.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación, se ha considerado a los estudiantes del último ciclo de la Universidad Científica del Perú, del programa en la Facultad de Negocios como las unidades de estudio. Se tuvo a 92 estudiantes como muestra.

En la encuesta realizada un 55,56% pertenecen al género masculino y en menor cantidad un 43,44% pertenecen al género femenino; es decir, el aula cuenta con un porcentaje elevado de estudiantes que fueron del sexo masculino.

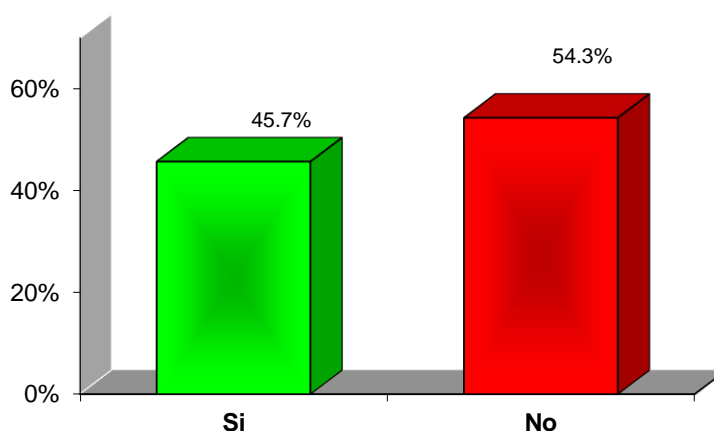
### 4.1 RESULTADO DESCRIPTIVO DE LA VARIABLE PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Se encontró que sólo el 45.7% aplica regularmente las actividades físicas; mientras que el 54,3% no lo aplica (Gráfico N° 01; Cuadro N° 01).

**Cuadro N° 01. La práctica de las actividades físicas**

<b>APLICA LAS PRACTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>SI</b>	42	45,7
<b>NO</b>	50	54.3
<b>TOTAL</b>	92	100.0

**Gráfico N° 01. La práctica de las actividades físicas**



Luego de proceder de realizar el análisis de los datos obtenidos en relación al uso de las prácticas de actividades físicas, se observa que tenemos un porcentaje mayor de estudiantes que durante la aplicación del presente instrumento, no ponen en práctica actividades físicas, sin embargo se observa que existe una cantidad determinada de alumnos que si lo aplican, lo que permitirá potencializar la construcción de los conocimientos sobre la aplicación correcta de las actividades físicas en estos estudiantes, permitiéndoles fortalecer sus conocimientos para que posteriormente como futuros profesionales de la educación apliquen las actividades físicas en beneficio de la comunidad educativa.

#### **4.2 RESULTADOS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

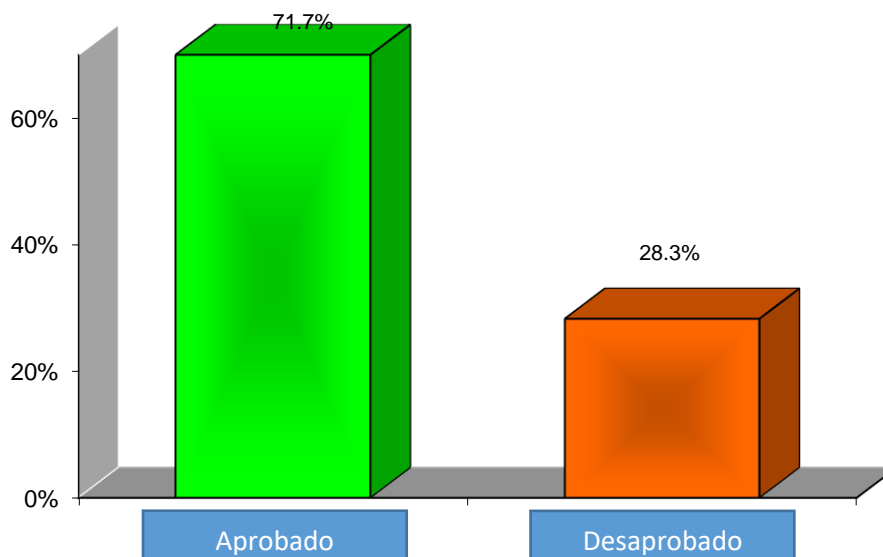
Luego de haber analizado el rendimiento académico en los 92 (100%) estudiantes de la Facultad de negocios de la Universidad Científica del Perú se puede apreciar que existe un 71.7% de estudiantes que tienen resultados académicos aprobatorios mientras que un 28,8% de estudiantes presenta resultados académicos desaprobatorios.



**Cuadro N° 02. Resultados del rendimiento académico**

Rendimiento académico	Nº	%
<b>APROBADO</b>	66	71,7
<b>DESAPROBADO</b>	26	28,3
<b>TOTAL</b>	92	100.0

**Gráfico N° 02. Resultados del rendimiento académico**



#### **4.3 RESULTADO RELACIONAL DE LAS VARIABLES APLICACIÓN DE APRENDIZAJE COOPERATIVO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

En lo que se refiere a las prácticas de actividades físicas y el rendimiento académico de los 92 (100%) estudiantes del último ciclo que nos muestra el Cuadro N° 02, se puede observar que de los 66 que tienen un rendimiento académico aprobado, 36 estudiantes (39,11%) realiza las prácticas de actividades físicas y 30 estudiantes (32,59%) no realiza las prácticas de actividades físicas.

**Cuadro N° 03. Resultado de la relación entre el rendimiento académico y las prácticas de las actividades físicas**

Prácticas de las actividades físicas	Rendimiento Académico					
	Aprobado		Desaprobado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<b>Sí</b>	36	39,11%	06	6,50%	42	45,7%
<b>No</b>	30	32,59%	20	21,71%	50	54,3%
<b>Total</b>	66	71,70%	26	28,3%	92	100,00%

Además, podemos apreciar que existe relación entre la aplicación de las prácticas de actividades físicas con el rendimiento académico, dado que a un rendimiento académico aprobado es por practicar actividades físicas y a un rendimiento académico desaprobado, le corresponde la no aplicación de la práctica de las actividades físicas.

#### **4.4 PRUEBA DE HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para verificar la relación que pudiera existir de la aplicación de las actividades físicas con el rendimiento académico, se tuvo que utilizar una prueba estadística denominada no paramétrica de libre distribución Chi Cuadrada de Pearson con factor de corrección, y con un nivel de confianza al 95% y nivel de significancia para contrastar las hipótesis planteadas de  $p < 0,05$  la misma que dio resultados significativos ( $p < 0.05$ ) Por lo que de acuerdo a la Cuadro N° 03, por lo que concluye la hipótesis de investigación es plenamente aceptada; es decir, existe relación estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ), en lo que se refiere a la aplicación de actividades físicas con el rendimiento académico de los estudiantes.

**Cuadro N° 04. La prueba Chi cuadrado y su resultado**

<b>VARIABLES</b>	<b>Estadístico</b>	<b>Significancia (p)</b>
	<b>Chi-cuadrada de Pearson con factor de corrección</b>	
<b>Prácticas de Actividades físicas y rendimiento académico</b>	<b>7.44</b>	<b>&lt;&lt; 0,006</b>

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Las prácticas de las actividades físicas, lo realizan un porcentaje elevado de estudiantes que se encuentran cursando el último ciclo de la Facultad de negocios de la Universidad Científica del Perú, afirmando la conclusión de Devis (2000) quien manifiesta que “Las actividades físicas pueden ser consideradas como parte del acervo cultural de la humanidad desde las más rutinarias, como caminar o trotar hasta las que no son rutinarias como la práctica de cualquier deporte, que es lo que se hace en todas las actividades que realizamos”.

Comparando con el estudio realizado por Rodríguez Otero, José N. (2010), podemos afirmar que el rendimiento académico en niños y niñas de nivel elemental, es necesario establecer alternativas de solución que contribuya a incrementar el rendimiento académico de los alumnos, lo que se prueba en la investigación ya que los alumnos de la escuela que recibieron más horas de trabajo que la otra escuela, mostraron considerablemente un nivel más alto en la prueba de ELA. El nivel del significado en las pruebas fue de 0,00 ( $p < 0,5$ ); razón por el cual la hipótesis alterna ha sido rechazada.

Por su parte Aguilar, E. (2012), manifiesta en un trabajo de investigación realizada sobre las variables de estudio en esta investigación menciona en su propuesta alternativa que la correlación existente entre la actividad física y la actividad deportiva que se realice solo o acompañado con los alumnos, con rendimiento académico expresado en notas alcanzadas en aprovechamiento y conducta de los niños de 8 a 10 años. Los resultados del estudio mencionado anteriormente muestran que no se evidenciaron una íntima relación del nivel de actividad física y deportiva solo o acompañado con el rendimiento de aprovechamiento y comportamiento.

Por otra parte, podemos afirmar que las personas que practican las actividades físicas cuentan con un rendimiento académico aprobatorio, mientras que los que presentaron rendimiento académico desaprobatorio son aquellos que muestran descuido en la práctica de las actividades físicas, debiendo mejorar o precisar mejores estrategias para la práctica de las actividades físicas que ayuden a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES**

De acuerdo a los objetivos y resultados obtenidos en la presente investigación, se obtiene las siguientes conclusiones:

- a) Las prácticas de las actividades físicas en los estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú son utilizadas por la minoría de estudiantes (45,7%) lo que permite que los estudiantes mejoren o aprueben el rendimiento académico. mientras que un mayor número de estudiantes (54.3%) no lo aplica.
- b) En cuanto al rendimiento académico, de los 92 (100%) de los alumnos en la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú, la mayoría de ellos tienen un rendimiento académico aprobatorio, mientras que la minoría tienen un rendimiento académico desaprobatorio (26%).
- c) Que, se tiene una relación directa de las prácticas de actividades físicas con el rendimiento académico en los discentes en la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú, porque su significatividad es  $> 0,005$ .

## **CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES**

Generar nuevas estrategias que permitan mejorar las prácticas de las actividades físicas enfocando la realización de ejercicios diversos y focalizando las debilidades de los estudiantes para potencializarlo y por ende orientar eficientemente el desarrollo de la misma.

Promover el desarrollo de talleres de interaprendizaje relacionadas a mejorar los conocimientos e intervención de las prácticas de actividades físicas y al mismo tiempo orientar el eficiente desarrollo cognitivo para el mejoramiento del rendimiento académico.

A la Dirección de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú, difundir en los demás estudiantes de los diferentes niveles académicos los resultados de la presente investigación para recoger información sobre las mejores actividades físicas que podamos practicar para mejorar el rendimiento académico.

Se deben realizar estudios comparativos con poblaciones diferentes y con características diferentes, pero siempre y cuando se utilicen las mismas variables de investigación.

Orientar a los docentes, que es necesario utilizar estrategias adecuadas para poner en práctica actividades físicas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

## CAPITULO VIII: FUENTES DE INFORMACION

Aguilar, K. (2012), *Incidencia de la actividad física y deportiva en el rendimiento académico en niños de edad escolar de 8 a 10 años en el centro de educación básica fiscal "Teodoro Wolf" del Cantón Santa Elena provincia de Santa Elena en el año 2011-2012. Propuesta alternativa*. Escuela Politécnica del Ejército. Maestría en entrenamiento deportivo

Becerro, M. (1989). "*Salud y deporte para todos*". Madrid: Eudema

Benítez, M. Gimenez, M.; y Osicka, R. (2000). kLas asignaturas pendientes y el rendimiento académico: ¿existe alguna relación?. Disponible en internet: <http://fai.unne.edu.ar/links/LAS%2...20EL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO.htm>. Consultado el 14 de mayo del 2015

Carr H. (2001). *Physical Activity and Health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality*. Wellington: Hillary Commission

Cascón, I. (2000). *Análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico*. Disponible en internet: <http://www3.usal.es./inico/investigacion/jornadas/jornada2/comunc/cl7.html>. Consultado el 20 de mayo del 2015

Castillo Viera, Estefanía; y Sénz-López Buñuel, Pedro (2007) " Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida". En: Profesorado Revista del Currículum, y formación del profesorado

Clínica MEDS Medicina Deportiva. *Actividad física mejora rendimiento escolar*. Chile. Disponible en internet: <http://www.meds.cl/noticias-y-actualidad/detalle/actividad-fisica-mejora-rendimiento-escolar>. Consultado y recuperado el 07 de octubre del 2015

- Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Los Arrecifes, M., y Malina, R. (2006). *El efecto de la educación y la actividad física en el logro académico de niños*. En la medicina y la ciencia en deporte y ejercicio, 38
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Biblioteca temática del Deporte. Barcelona: INDE
- Dimas Castro, José Luis (2006) *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL*. Tesis que para obtener el grado de maestría en ciencias del ejercicio con especialidad en alto rendimiento. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Organización Deportiva. San Nicolás de Los Garza
- Edel Navarro, Rubén (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. En: REICE-Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. Vol. I, N° 2
- Fernández Porras, José Miguel (2008) “*Importancia de la educación física en la escuela*”. Revista Digital – Año 13. N° 130 – Marzo de 2009. Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- González, A. y Ríos, M. (1999). “*Crece con el deporte*”. En G. Nieto y E. J.
- Guarin, L. *El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: una revisión teórica*. En Revista Edu-Física. ISSN 2027-354X. Fundación de estudios superiores Abrahán Escudero montoya
- Grissom (2005), *Physical fitness and Academic achievement*. En Exercise Physiology Online, 11.25
- Heath, G. W., Pate, R. R. & Pratt, M. (1993). Measuring physical activity among adolescents. *Public Health Reports*, 108, 42-46



- Jiménez, M. (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela*. Infancia y Sociedad. 24, pp. 21-48
- Licata, Marcela. (s.f.) “*La actividad física dentro del concepto salud*”. Disponible en internet: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>. Consultado del 10 de octubre del 2015
- Moré, J. (2008) “*La rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica*”. Tesis doctoral Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
- Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia-Fundación FAROS. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar*.
- Pinzás, J. (2001). *Leer pensando. Introducción a la visión contemporánea de la lectura*. Lima: Fondo Editorial PUCP
- Portolés Ariño, Alberto, (2014). *Orientación de metas y práctica de actividad física en adolescentes. Implicaciones sobre el rendimiento académico y el Burnout*. Tesis doctoral para optar el grado de doctor. Universidad de Murcia. Facultad de Psicología
- Rodríguez Otero, José N. (2010) *La educación física, la actividad física y el rendimiento académico en niños y niñas de nivel elemental*. Requisito final para la obtención del grado de maestría en la enseñanza en educación física elemental. Universidad Metropolitana. Escuela Graduada de Educación.
- Ramírez, William; Vinaccia, Stefano; Ramón Suárez, Gustavo (2004) *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. En Revista de Estudios Sociales, N° 18, agosto, 67-75
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). “*La actividad física orientada hacia la salud*”. Madrid: Biblioteca Nueva
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen

Universidad Autónoma de Madrid (2014). *La actividad física mejora el rendimiento académico*. Disponible en internet: [http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652871049/1242679737902/notcientifica/notCientific/La\\_actividad\\_fisica\\_mejora\\_el\\_rendimiento\\_academico,\\_concluyen\\_investigadores\\_de\\_la\\_UAM\\_tras\\_analiza.htm](http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652871049/1242679737902/notcientifica/notCientific/La_actividad_fisica_mejora_el_rendimiento_academico,_concluyen_investigadores_de_la_UAM_tras_analiza.htm). Consultado y recuperado el 06 de octubre del 2015.

U. S. Department of Health and Human Services (1996a). *Physical activity and Health: a report of the surgeon general*. U.S Department of Health and Human Services. [En línea]. Disponible: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>

Vallejo Cuéllar, Lisímaco (2002). *Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas*. Tesis doctoral en investigación para la intervención educativa, por la Universidad Autónoma de Barcelona. Bellaterra, Cerdanyola del Valles, Barcelona

## **ANEXOS**

**ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA.**

**TITULO: 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**

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Métodos</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cómo es la 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 durante el año 2019?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>a) ¿Cómo es la práctica de actividades físicas en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019?</p> <p>b) ¿Cómo es el</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la 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 durante el año 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>a) Describir cómo es la práctica de actividades físicas en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019</p> <p>b) Evaluar es el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019</p> <p>c) Analizar el tipo de 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 durante el año 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><math>H_i</math> : Existe relación significativa entre la práctica de actividades física y el rendimiento académico</p> <p><math>H_o</math> : No existe relación significativa entre la práctica de actividades física y el rendimiento académico</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>Primera hipótesis específica</b></p> <p><math>H_i</math> : La práctica de actividades físicas en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019 es regular</p>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p>Práctica de actividad física</p> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tipo de estudio: Descriptivo relacional</li> <li>▪ Diseño: No experimental</li> <li>▪ Población: Todos los estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019.</li> <li>▪ Muestra: Según fórmula para poblaciones finitas</li> </ul>

<p>rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019?</p> <p>c) ¿Cómo es el tipo de 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 durante el año 2019?</p>		<p><b>H<sub>0</sub></b> : La práctica de actividades físicas en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019 no es regular</p> <p><b>Segunda hipótesis específica</b></p> <p><b>H<sub>i</sub></b> : El rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019 es regular</p> <p><b>H<sub>0</sub></b> : El rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú durante el año 2019 no es regular</p>	<p>▪ Técnica de recolección de datos:</p> <p>Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y la observación directa de los registros de notas</p> <p>▪ Método de análisis:</p> <p>Chi cuadrado</p>
---	--	---	--

## ANEXO N° 02: Instrumento de recolección de datos.

### CUESTIONARIO

Nombre: \_\_\_\_\_

Carrera:

1. Administración ..... ( )
2. Contabilidad ..... ( )
3. Turismo y Hotelería ..... ( )

Edad: ..... años

Género:     1. M ( )                   2. F ( )

1. Me siento gratificante el realizar la práctica de la actividad física  
(1) SI  
(0) NO
2. La práctica de la actividad física brinda seguridad en las actividades que realizas  
(1) Si  
(0) No
3. Las prácticas de la actividad física contribuyen a la autonomía personal.  
(1) Si  
(0) No
4. Las prácticas de la actividad física ayudan a mejorar la apariencia de las personas  
(1) Si  
(0) No
5. La práctica de la actividad física orienta la victoria de las competencias que desarrollamos  
(1) Si  
(0) No

## ANEXO N° 03: FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL

### Rendimiento académico

Situación Final:

- Aprobado
- Desaprobado

Alumno	Nota Semestral (PPS)	Situación del Alumno al concluir con la asignatura

**Leyenda:**

- Desaprobado: 00 - 10
- Aprobado: 11 - 20