



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 102 – 2024

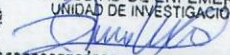
El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **informe final** cuyo título es:

Actividad física relacionada al rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica- 2023 presentado por:

BACH. HUAMÁN VALDEZ MARÍA DE LOS ÁNGELES

Bachiller del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido que es **0 %** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidadSe adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 22 de julio del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION

Dra. ISABEL NATIVIDAD URURE VELAZCO
DIRECTORA (I)

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



**Actividad física relacionada al rendimiento académico en
estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321
Alberto Casavilca Curacca, Ica- 2023**

Línea de Investigación:

Salud pública y conservación del medio ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Autora:

Bach. Huamán Valdez María De Los Ángeles

Asesora:

Magister Ana Cecilia Flores García

Código ORCID: 973832038acfg3284

Ica, Perú

2023

DEDICATORIA

A Dios por darme salud, la vida y las fuerzas para seguir adelante y cumplir cada una de mis metas trazadas.

A mis padres quienes se han esforzado para darme lo mejor y por apoyarme en cada paso que doy, sin ellos no hubiera podido seguir adelante.

A mi hijo Benjamín quien desde el cielo me cuida y protege dándome las fuerzas para cumplir cada meta que me proponga.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a nuestro señor Dios por guiar cada uno de mis pasos y darme las fuerzas para cuidar y proteger a mis padres.

Gracias a mi alma mater Universidad Nacional San Luis Gonzaga y a todos los docentes que fueron parte de mi formación académica realizando una labor excelente, darle gracias por todo lo ofrecido.

A la Mg. Ana Cecilia Flores García por la asesoría brindada y su apoyo en todo momento para la culminación de mi tesis.

A los miembros del jurado por el tiempo dedicado y sus aportes brindados para culminar mi tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vii
Abstract	viii

Cuerpo del informe Final

I. Introducción.....	9
II. Estrategia metodológica	20
III. Resultados	24
IV. Discusión.....	50
V. Conclusiones.....	53
VI. Recomendaciones.....	54
VII. Referencias bibliográficas.....	55
VIII. Anexos	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2. Práctica de deportes según el grado y sección	24
Tabla 3. Deportes que practican los estudiantes según el grado de estudios	25
Tabla 4. Frecuencia semanal en la que los estudiantes practican deportes	26
Tabla 5. Frecuencia de tiempo diaria en la que los estudiantes practican deportes	27
Tabla 6. Práctica de algún otro deporte fuera del colegio según el grado de estudios	28
Tabla 7. Que deporte práctica según el grado de estudios	29
Tabla 8. Frecuencia semanal de práctica de deporte fuera del colegio según el grado de estudios	30
Tabla 9. Frecuencia horaria dial de práctica de deporte fuera del colegio según el grado de estudios	31
Tabla 10. Frecuencia de práctica de deporte o juegos en casa	32
Tabla 11. Frecuencia de práctica de deporte entre compañeros de la misma edad según el grado de estudios	33
Tabla 12. Frecuencia de práctica de deporte o juegos durante el receso según el grado de estudios	34
Tabla 13. Frecuencia para dar paseos durante el recreo según el grado de estudios.....	35
Tabla 14. Frecuencia de participación en competiciones de deporte según el grado de estudios	36
Tabla 15. Frecuencia de práctica de actividades y tareas en las clases de Educación Física según el grado de estudios	37
Tabla 16. Frecuencia de participación en las clases de Educación Física con entusiasmo y muchas ganas según el grado de estudios	38
Tabla 17. Frecuencia de uso de la bicicleta o ir a pie como medio de transporte hasta el colegio según el grado de estudios	39
Tabla 18. Frecuencia de uso de la bicicleta o ir a pie como medio de transporte para regresar del colegio según el grado de estudios	40
Tabla 19. Frecuencia en la que los compañeros de la misma edad juegan y realizan deporte en el colegio según el grado de estudios	41
Tabla 20. Frecuencia de uso del televisor, videos, jugando con el ordenador o con los videojuegos cuando no asiste al colegio según el grado de estudios	42

Tabla 21. Frecuencia para dar paseos o montar en bicicleta cuando no asiste al colegio según el grado de estudios	43
Tabla 22. Frecuencia para jugar y hacer deporte cuando no asiste al colegio según el grado de estudios	44
Tabla 23. Frecuencia para ir a salas de juegos o a salas de internet según el grado de estudios.	45
Tabla 24. Frecuencia para que estudiantes de la misma edad practiquen juegos y deportes cuando no van al colegio según el grado de estudios.....	46
Tabla 25. Rendimiento académico general promedio según el grado de estudios.....	47
Tabla 26. Prueba de normalidad.....	48
Tabla 27. Prueba de correlación entre las variables Actividad física y Rendimiento académico	49
Tabla 28. Prueba de correlación por grado y sección	49

RESUMEN

La presente investigación tiene como **Objetivo:** Establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023. **Metodología:** Investigación básica descriptiva, transversal, no experimental, cuya muestra está conformada por 130 estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa 22321 "Alberto Casavilca Curacca" del distrito de Parcona en Ica, donde mediante la técnica de encuesta, se les aplicó un instrumento de tipo cuestionario dividido en tres dimensiones: Actividad deportiva, actividad en el centro escolar y actividad fuera del colegio y para el rendimiento académico como instrumento fue la libreta de notas. **Resultados:** En cuanto a la actividad física, el 5% presentó muy mala actividad física, 45% mala actividad física, 62% regular, el 15% buena actividad física y el 1% realiza muy buena actividad física. Con respecto al rendimiento académico, ningún estudiante se encontró en inicio, el 26.56% se encontró en proceso, el 70.31% de los estudiantes presentó un rendimiento de logro esperado y un 3.13% obtuvo un logro destacado, Así mismo se obtuvo un coeficiente de Pearson de 0.600 que indica relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. **Conclusión:** Se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca en Ica – 2023.

Palabras claves: Actividad física, Rendimiento académico, Secundaria.

ABSTRACT

The **objective** of this research is: To establish the relationship between physical activity and academic performance in high school students of the Educational Institution 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023. **Methodology:** Basic descriptive, cross-sectional, non-experimental research, whose sample is made up of 130 high school students of the educational institution 22321 "Alberto Casavilca Curacca" of the district of Parcona in Ica, where by means of the survey technique, a questionnaire type instrument was applied to them divided into three dimensions: Sports activity, activity at school and activity outside school, and for academic performance the report card was used as an instrument. **Results:** Regarding physical activity, 5% had very bad physical activity, 45% had bad physical activity, 62% had regular physical activity, 15% had good physical activity and 1% had very good physical activity. With respect to academic performance, no student was at the beginning, 26.56% were in the process, 70.31% of the students presented a performance of expected achievement and 3.13% obtained an outstanding achievement, likewise a Pearson coefficient of 0.600 was obtained which indicates a positive relationship between physical activity and academic performance. **Conclusion:** It is concluded that there is a significant relationship between physical activity and academic performance in high school students of the Educational Institution 22321 Alberto Casavilca Curacca in Ica - 2023.

Key words: Physical activity, academic performance, secondary school.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación sobre la relación de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca en Ica, es un tema trascendental para el aprendizaje de niños y adolescentes e involucra tanto a la familia, centros educativos como a los establecimientos de salud. La falta de actividad física desencadena tendencia al sobrepeso, obesidad y otras alteraciones fisiológicas que afectan la salud física y mental de los que los padecen.

Concerniente a **la realidad problemática**, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha informado que la mayoría de los adolescentes a nivel global no cumplen con las recomendaciones de actividad física establecidas en el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2015 – 2019, y según el informe, un 80% de los adolescentes no realizan actividad física suficiente. Para abordar esta preocupante realidad, se ha instaurado una reducción de la inactividad física entre los adolescentes antes de 2025 (1). Además, los datos revelan que el 82,5% de los adolescentes a nivel mundial son sedentarios, destacando que las mujeres (85%) son menos activas que los varones (79%) (2).

Dicha situación habría reducido ligeramente en los siguientes años, dado que, conforme a un informe de la OMS en 2022, alrededor de un 60% de adolescentes no realizarían actividad física, más se estima que dichos valores habrían sido mayores durante 2020 a 2021 por razones de la pandemia del SARS-CoV-2 (3).

En España se realizó una investigación que reveló que, entre el hábito de actividades regulares de estudiantes de nivel secundaria, no se encuentran las actividades físicas, en su lugar prefieren realizar hábitos más sedentarios y han dejado de participar en actividades extraescolares. Además, se encontró que son los varones quienes realizan mayor actividad física, debido a la participación en deportes; sin embargo, esto también se ve disminuido conforme incrementa la edad. Asimismo, se informó que el tiempo para realizar actividades físicas dentro del horario escolar es muy poco y que son muy escasas las veces que se realizan actividades extraescolares, por lo que los estudiantes están más vulnerables a seguir una vida sedentaria, afectando su salud a largo plazo (4).

En las instituciones educativas de México, la práctica de la actividad física se mantiene en niveles muy bajos, con sesiones que duran de 30 a 50 minutos, programadas una vez por semana según los planes y programas de la Educación Pública; sin embargo, en la realidad, el tiempo efectivo dedicado a la actividad física se reduce a aproximadamente 10 minutos, ya que la mayor parte de las sesiones se emplea en instrucciones, demostraciones y en la organización de la clase (5). Esta falta de ejercicio podría tener consecuencias negativas en el desarrollo motor y cognitivo de los estudiantes, afectando así su rendimiento académico (6).

Esta situación se vio agravada debido a la reciente pandemia, anteriormente los estudiantes debido a la tecnología cambiaron sus hábitos y actividades; el confinamiento ocasionó que las actividades físicas se vieran disminuidas, propiciando hábitos pocos saludables como el sedentarismo y mala alimentación, además de generar estrés y depresión entre los estudiantes, lo que conllevó a que su rendimiento académico también se vea afectado (7).

El tiempo de ocio de los adolescentes es más pasivo actualmente, dedicando la mayor parte de su tiempo a ver televisión, usar el móvil o jugar videojuegos. Esta tendencia ha llevado a una disminución en los niveles de actividad física entre la población escolar, lo cual aumenta el riesgo de desarrollar obesidad y sus complicaciones asociadas, como diabetes, hipertensión, problemas respiratorios, enfermedades cardiovasculares, entre otras (8).

En Perú la situación no es distinta, dado que el 84,7% de adolescente es de hábito sedentario, tendencia que no ha mejorado desde el 2001, debido a que, desde temprana edad no se tiene costumbre de realizar ejercicios, pues no ven a sus padres o familiares realizarlo y el conocimiento sobre las repercusiones en su salud están desencajadas, un claro ejemplo es que ven a la obesidad no como enfermedad sino como prejuicio. Entre sus consecuencias se encuentra el desarrollo de patologías como la obesidad, colesterol alto, presión alta, problema de articulaciones, etc. Se recomienda que los adolescentes de acuerdo a su edad realicen ejercicios durante una hora diaria y 5 o 6 veces por semana como mínimo (2).

Los estilos de vida de los niños en la sociedad contemporánea han experimentado cambios significativos hacia hábitos menos saludables. El tiempo dedicado por los estudiantes a la actividad física ha disminuido notablemente, siendo sustituido por el sedentarismo digital que implica un uso extenso de televisión, videojuegos y dispositivos móviles. Esta situación se suma al aumento en el consumo de alimentos procesados, ricos en calorías, sal, grasas y azúcares, lo que ha contribuido al incremento de los índices de sobrepeso, obesidad y otras condiciones relacionadas. A nivel físico, se ha evidenciado que niveles más altos de actividad física están asociados con una mejor composición corporal, mayor densidad mineral ósea y una mayor sensibilidad a la insulina. Además, sus beneficios en el ámbito cognitivo han sido ampliamente corroborados, ya que adoptar un estilo de vida activo ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, mejora la autoestima, la capacidad de atención y las funciones ejecutivas. En particular, estudios recientes indican que la práctica deportiva contribuye a mejorar el desempeño académico en distintos niveles educativos. En este contexto, el bajo rendimiento académico se ha posicionado como una preocupación significativa entre los estudiantes en edad escolar, lo que justifica la promoción de un estilo de vida activo como una forma indirecta de mejorar sus resultados académicos (9).

A nivel local, la situación respecto a la práctica de deporte y los valores del estado nutricional de los jóvenes es preocupante, ya que conforme al estudio de Ramos (10), el índice de masa corporal de un conjunto de estudiantes de enfermería en el 37% indicaba sobrepeso y el 23% tenía obesidad, cuyo indicador de actividad física evidenció valores bajos, identificándose una baja actividad física por parte de estos jóvenes.

La presente tesis se considera relevante pues existen estudios que señalan una relación significativa entre la actividad física y el desarrollo del cerebro, por ende, la falta de actividad física perjudica la capacidad cognitiva, que en consecuencia afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Los educandos tienen un desgaste cognitivo diario, pues su fin de los centros educativos es la enseñanza, entonces, los estudiantes requieren de todas las herramientas académicas y físicas para su aprendizaje, por lo que es necesario que los profesionales de enfermería, propicien una participación activa de los mismos, pues es el encargado de la prevención de problemas potenciales referentes a la salud. Además, este estudio brindará a la comunidad escolar la oportunidad de considerar este tema de salud pública, presentando información sobre la importancia de la actividad física, sus beneficios y su capacidad para disminuir la posibilidad de padecer enfermedades como el sobrepeso y la diabetes, promocionando un desarrollo físico integral y la prevención a través de la educación física.

Debido a la pandemia que el Perú y el mundo entero atravesó, ha generado mucho sedentarismo en el estudiante; ocasionando problemas académicos por cansancio y agotamiento durante las horas académicas, mediante el estudio se dará a conocer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica – 2023, formulándose las siguientes interrogantes de investigación:

Problema General:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023?

Problemas específicos:

PE1. ¿Cómo es la actividad física en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023?

PE2. ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023?

Con respecto a las investigaciones recientes, se realizó una revisión de referencias bibliográfica, recopilándose estudios que tenían objetivos asociados al tema en diferentes contextos.

Antecedentes Internacionales

Ávila et al. (5), en México realizaron un estudio en 2022 denominado "Actividad física y su relación con el rendimiento académico" con la intención de implementar un programa de actividad física en estudiantes de una institución pública del Municipio de Querétaro, México, con el fin de mejorar su rendimiento académico. Como resultados obtuvieron que existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, así mismo, la actividad física y el desarrollo motriz de los estudiantes presentó una correlación positiva, siendo el programa exitoso, por otro lado, el nivel socioeconómico no se asoció con las variables de rendimiento académico y actividad física.

Giner et al. (11), en España, en su artículo del 2019 "Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico", señalan como objetivo determinar la existencia de una relación entre las actividades físicas en el rendimiento académico de estudiantes de la Comunidad de Valencia, siendo 8 instituciones de primaria y 3 de educación secundaria. Los resultados refieren que el rendimiento académico no se relaciona con el ejercicio de la actividad física extraescolar, sin embargo, se encontró que el factor autoconcepto físico, se relaciona positivamente con el rendimiento académico.

Mendoza-Castejón y Clemente-Suárez (12), en España 2020 en su investigación "Autonomic profile, physical activity, body mass index and academic performance of school students" sostuvieron como objetivo analizar la modulación autonómica, la actividad física, el índice de masa corporal y el rendimiento académico de 180 estudiantes de preescolar y primaria, a quienes se les aplicó un cuestionario, además se obtuvieron las calificaciones con la debida autorización expresa. Obtuvieron como resultados, que la actividad física de todos los estudiantes se encuentra por debajo de las recomendaciones oficiales, por otro lado, no encontraron correlación entre el perfil autónomo, la actividad física y la composición corporal con el rendimiento académico.

Rodríguez et al. (13) en Ecuador en "El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria" del 2022, tuvieron por objetivo realizar un estudio sistemático para determinar si la actividad física se relaciona con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria de Ecuador. Los resultados del artículo muestran que la práctica de esta actividad motora se vincula de forma positiva con el rendimiento de los escolares, pues se encontró que, si el estudiante practica o realiza mayores actividades físicas, mejora su rendimiento, en especial en aspectos como la atención y concentración, además de mejorar la salud, también mejorarían los procesos cognitivos, la autoestima y la adquisición de rutinas saludables.

Amika, et al. (14) en Países Bajos en 2019, en su revisión titulada "Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel", tuvieron el

objetivo de resumir la evidencia actual sobre los efectos de la actividad física en el rendimiento cognitivo y académico en niños. Para ello realizaron una revisión sistemática y ordenaron la información de acuerdo a la calidad metodológica. Sus resultados indicaron que 10 estudios de 21 mostraron efectos beneficiosos de la actividad física hacia el rendimiento cognitivo y 15 de 25 presentaron efectos beneficiosos significativos hacia el rendimiento académico, así mismo mencionan que la actividad física se relacionó directamente con el rendimiento en matemáticas y que no hay evidencia concluyente sobre la relación de la actividad física con el rendimiento cognitivo y académico general en niños.

Antecedentes nacionales

Campojo (15) en Lima, en el año 2018, en la investigación titulada “La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre”, presentó como objetivo establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria del centro mencionado. Según los resultados, el 17% de los participantes realiza niveles bajos de actividad física, el 54,3% realiza niveles regulares y el 28,7% realiza niveles altos. En cuanto al rendimiento académico; el 4,3% presenta un nivel inicial, el 46,8% un nivel de proceso, el 45,7% un nivel de rendimiento esperado y el 3,2% presenta un nivel de rendimiento sobresaliente. Se observó que existe una correlación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los alumnos de secundaria.

Diestra y Albornoz (16) en Lima, realizaron la tesis “Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018” con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión (UPEU). En sus resultados obtuvieron que más de la mitad de su muestra (52.1%) presentó un nivel moderado de actividad física y un 67.6% registró regular rendimiento académico. Llegando a concluir que no existe relación entre el rendimiento académico y la actividad física.

Butuna, Sánchez y Alvan (17) en Iquitos, en su tesis del 2019 “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”, presentaron por objetivo establecer si las actividades físicas se relacionan con el desempeño académico. Encontraron en los resultados que un 54.3% de los estudiantes no ejecutan actividades físicas, mientras que el 45.7% si lo realiza. En cuanto al rendimiento académico, el 71.7% se encuentra aprobado y el 28.3% desaprobado. Lo que infiere que las actividades físicas sí se relacionan con el desempeño académico de los estudiantes, además de aumentar sus conocimientos les permite gozar de actividades más eficientes.

Nomberto (18), en Trujillo efectuó la investigación “Gestión de la educación física como herramienta de mejora y su influencia en el rendimiento académico en la I.E. 81003 César A. Vallejo Mendoza de Trujillo 2018-2019”, donde el objetivo fue; determinar si la gestión de mejora para que los estudiantes realicen mayores actividades físicas y por ende mejorar el rendimiento académico. Obteniendo como resultado que la alternativa propuesta de gestión deportiva fue efectiva, ya que el impacto en el rendimiento académico fue exitoso. Incluir el aumento de actividad física mejoró el rendimiento académico de los alumnos de la población estudiada.

Antecedentes locales

Reyes (19) realizó una investigación en Ica, titulada “Actividad física y el rendimiento académico en los alumnos de segundo ciclo de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica” en el 2019, tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en los alumnos de segundo ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional “San Luis Gonzaga” de Ica. Los resultados señalaron que se evidencia una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, donde el 66.22% del total de estudiantes tienen una actividad física inadecuada y el 33.78% tienen una actividad física adecuada. En cuanto al rendimiento académico el 60.81% de alumnos tienen un rendimiento académico medio, el 28.38% tienen un rendimiento académico bajo y el 10.81% tienen un rendimiento académico alto.

Describiendo a las bases teóricas. Se define a la “actividad física” como aquella acción que se realiza de manera consciente, debido a la contracción de la musculatura esquelética y que incrementa el gasto de energía. Se incluye actividades, además de practicar deporte al aire libre o en lugares adaptados para hacer ejercicios como gimnasios, que son llevadas a cabo durante el día, como el de caminar al trabajo o al colegio, quehaceres en casa, subir escaleras, realizar compras, entre otras (20).

También como el movimiento corporal realizado de manera voluntaria, que implica un gasto cardíaco y brinda beneficios a los sistemas cardiovascular y muscular, una persona activa es menos probable de padecer alteraciones crónicas y degenerativas que se manifiestan en personas de edad adulta. Sin embargo, una inadecuada actividad física en la niñez y adolescencia a razón de elevadas horas de ocio frente al televisor o computadora y el uso desmesurado de videojuegos, es una de las causas más usuales de cambios al organismo. La falta de práctica física trae consecuencias, entre las cuales son más frecuentes: la obesidad, elevada presión arterial, riesgo de sufrir diabetes de tipo II, enfermedades coronarias en el corazón, así como una reducción en el control ejecutivo y cognitivo. Se ha demostrado que cuando las clases de educación física se imparten correctamente, los niños se desarrollan de forma que favorecen su salud y un crecimiento personal y social adecuado, además de mejorar considerablemente su rendimiento académico (21) (7).

Sus beneficios pueden ser muchos, pero se destacan los siguiente: (a) disminución de enfermedades y la progresión de las mismas; (b) Mayor control de la insulina, índices glucémicos y de la presión arterial; (c) previene problemas del corazón, en caso ya se tuviera ayuda a su tratamiento; (d) reduce las posibilidades de obesidad, al igual que la diabetes tipo II; (e) Potencia la resistencia, fuerza y flexibilidad. Asimismo, estudios actuales sostuvieron que las actividades físicas, disminuyen el riesgo de padecer de cáncer (22).

Efectos de la actividad física, el ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar trastornos cardiovasculares, lo que resulta en una reducción de la mortalidad a razón de estas afecciones. La actividad física no sólo favorece la degradación de calorías, sino que también puede incrementar el metabolismo basal tras 30 minutos de una actividad física moderada. El ejercicio físico moderado no aumenta el apetito, al contrario, lo reduce. Los estudios indican que la reducción del apetito tras la actividad física es mayor en las personas con sobrepeso que en las que tienen un peso corporal normal. El exceso de actividad física puede generar en el cuerpo desgaste físico y esto podría conllevar a una disminución en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario (23).

Formas de aumentar la actividad física: Hoy en día los países y comunidades tienen la tarea y deber de crear estrategias que proporcionen a los individuos la posibilidad de aumentar periodos temporales para la práctica de actividades físicas (24).

Las estrategias planteadas deben estar destinadas a incrementar la actividad física para lograr que (24):

- Con la participación de las áreas correspondientes se incremente la actividad física a través de ejercicios en la vida diaria.
- Se incremente la creación de vías seguras para transportarte de los ciclistas.
- Se establezcan políticas laborales que fomenten la actividad física en el trabajo.
- Se cree ambientes adecuados en las escuelas para la ejecución de actividad física de fácil acceso para alumnos.
- Se dé la contratación de profesionales de excelencia en la disciplina de educación física para que brinden un contenido de calidad a los alumnos y puedan emplear las experiencias adquiridas en su vida cotidiana.

La actividad deportiva, está sujeto a los ejercicios metódicos que siguen un plan con el fin de alcanzar una meta establecida y vencer a un competidor. Este tipo de actividades se ciñe a reglas y normas establecidas (25). Entonces, se le comprende como actividades reglamentadas, sujetas a normas competitivas donde se busca que las personas mejoren su condición física, siendo esta actividad distinta a los juegos y actividades recreativas (26).

Las actividades en el centro escolar, son las que están dirigidas a ser desarrolladas en el mismo plantel educativo dirigidas a los estudiantes en jornada escolar. Entre las disposiciones de los centros educativos se dispone de un horario y fechas para ser realizadas (27).

El objetivo de todas las actividades educativas realizadas en la escuela es promover el desarrollo integral de la persona en todas sus dimensiones y facilitar su crecimiento.

Por un lado, se encuentran las actividades educativas regulares del centro que forman parte del horario escolar, organizadas a nivel de colegio, etapa o clase según corresponda. Por otro lado, están las actividades extracurriculares (como escuelas deportivas, culturales, de música, entre otras) ofrecidas a las familias y que se llevan a cabo principalmente fuera del horario lectivo (28).

El rendimiento académico se refiere al nivel de conocimientos y habilidades que un estudiante muestra mediante evaluaciones. Se evalúa la capacidad de rendimiento del individuo basándose en sus acciones y características, ya a menudo se consideran las calificaciones obtenidas en materias clave como Lenguaje y Matemáticas (6).

Según el Minedu, el rendimiento académico se refiere a las calificaciones obtenidas por los estudiantes durante su educación escolar. Además, sirve para detectar áreas de mejora, razón por la cual se han adoptado evaluaciones internacionales en las que Perú participa, como PISA y LLECE (29).

El Ministerio de Educación en su norma para la “Evaluación de aprendizajes de los estudiantes de educación básica regular” con Resolución Ministerial N° 0234-2005, ED, estableció que, en el nivel primario, la escala de calificación se realizará utilizando letras del alfabeto: AD, A, B, C, para evaluar el nivel de logro alcanzado:

- AD (Logro Destacado): Se produce cuando el estudiante logra superar el nivel esperado en términos de competencia; AD = 20 – 17
- A (Logro Esperado): Cuando el estudiante logra alcanzar el nivel previsto en relación con las competencias, demostrando un manejo satisfactorio de las tareas a lo largo de todo el ciclo escolar; A = 16 – 13
- B (En Proceso): Cuando el estudiante está cerca de alcanzar el nivel esperado en relación a las competencias, pero requiere apoyo o acompañamiento temporal para lograrlo; B = 12 – 11
- C (En Inicio): Se produce cuando el estudiante muestra un avance mínimo hacia el logro del nivel esperado en relación a la competencia. Esto se refleja en mayores dificultades para completar las tareas y requiere un mayor apoyo e intervención por parte del docente; C = 10 – 0 (30).

En razón de estas variables y sus dimensiones existen teorías relacionadas que explicarían la relación causal de estas variables, en primer lugar, se puede considerar la Teoría de la neuroplasticidad de Eric Kandel, la cual menciona que el ejercicio regular puede estimular la plasticidad cerebral. Esto significa que el cerebro puede reorganizarse y adaptarse en respuesta al ejercicio físico, lo que puede conducir a mejoras en la función cognitiva y el rendimiento académico. Por ejemplo, el ejercicio puede promover el crecimiento de nuevas neuronas,

fortalecer las conexiones neuronales existentes y aumentar la producción de factores de crecimiento cerebral que son importantes para el aprendizaje y la memoria (31).

Por otro lado, se considera a la Teoría de la mejora cognitiva de Charles Hillman, que explora cómo la actividad física puede influir positivamente en la función cognitiva, incluidos aspectos como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento, por los beneficios físicos que este brinda a la persona (32).

Finalmente, la Teoría del modelo de promoción de la salud de la enfermera Nola Pender, que establece que las prácticas de enfermería dirigidas a la promoción de la buena salud, deberían prevenir enfermedades y concientizar a las personas a llevar un estilo de vida más saludable (16), en razón a esta teoría podemos establecer que las prácticas de enfermería podría dirigirse a la observancia de la actividad física como mediador de una buena salud física y mental que se traduciría en el rendimiento académico del alumnado.

La importancia de la presente investigación radica en el establecimiento de la relación presente entre la actividad física, que es primordial para el desarrollo y desenvolvimiento de los niños, adolescentes y adultos, y el rendimiento académico que puede ser medido a través de cuestionarios y exámenes en los centros educativos, para de ese modo plantear alternativas de solución por parte del profesional de enfermería frente a problemáticas que impliquen la falta de ejercicio físico y a su vez, incrementar el desenvolvimiento académico de los estudiantes que formarán parte de la sociedad en conjunto.

Por ello los **objetivos** del presente trabajo de investigación fueron:

Objetivo General:

Establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023

Objetivos Específicos:

OE1. Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023

OE2. Identificar el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023

Se sigue la siguiente **estructura** en la presente investigación:

I. En la introducción se presenta el contexto temático, la problemática, justificación, relevancia del tema apoyado en referencias bibliográficas, presentación de los objetivos y preguntas de investigación.

- II. En la estrategia metodológica se describe el tipo y diseño de la investigación, así como la población a la cual se le aplicará el instrumento, las técnicas de análisis e interpretación de los datos.
- III. Resultados, donde se describen los hallazgos mediante tablas, gráficos e interpretaciones con frecuencias y porcentajes, además de la prueba de comprobación de la hipótesis con el estadístico de prueba R de Pearson.
- IV. Discusión, los antecedentes se compararán con los resultados obtenidos.
- V. Conclusiones de acuerdo a los resultados.
- VI. Recomendaciones para continuar con el estudio.
- VII. Referencias bibliográficas
- VIII. En los anexos, se detalla la matriz de consistencia, operacionalización de variables, instrumento - encuesta, base de datos, documento de autorización de la Institución Educativa de estudio, y evidencia fotográfica del estudio.

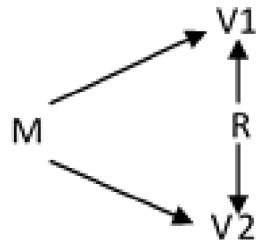
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación

Tipo: La investigación es cuantitativa y transversal ya que su propósito es “describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Nivel: Es relacional, porque establece la relación entre las dos variables (33).

Diseño: No experimental, ya que su fin es el de observar y analizar a las variables en su ambiente, evaluando las variables conforme a la percepción de los participantes sin manipulación directa de alguna de las variables o inducción para la respuesta de las mismas (33), más uno de los objetivos planteados fue específicamente correlacional, ya que existe la intención de analizar la relación entre las variables de estudio, para determinar si estas mantienen algún tipo de influencia.



Donde:

M: Muestra

V1: Actividad física

V2: Rendimiento académico

R: Relación

2.2. Población y muestra

Población de estudio: La población de estudio estuvo integrada por los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa 22321 "Alberto Casavilca Curacca" del distrito de Parcona en Ica.

Muestra: En cuanto a la muestra, esta se conformó por todos los estudiantes de educación de nivel secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, de primero a quinto año, siendo un total de 130 estudiantes entre hombres y mujeres.

Los criterios de inclusión considerados para el estudio fueron:

- Estudiantes de educación de nivel secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca.

- De sexo y edad indiferentes.
- Que aceptarán participar voluntariamente del estudio.
- No presentarán dificultad o limitación alguna para participar del estudio.
- Con un registro completo entre el primer y segundo bimestre de la evaluación.

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes que manipularan los cuestionarios.
- Cuestionarios incompletos.
- Estudiantes que se ausentarán en la fase de aplicación del instrumento, o en cualquier fase evaluativa.
- Estudiantes que no contaban con el registro completo de evaluación del primer y segundo bimestre.

En razón de estos criterios, se excluyó a 2 estudiantes debido a la ausencia de estos el día de la aplicación del instrumento, resultando la muestra en un total de 128 estudiantes.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica para el presente estudio fue la encuesta y como instrumento se tuvo un cuestionario.

El instrumento empleado para la variable independiente: Actividades físicas. Se encuentra validado a través del juicio de expertos, quienes constataron la pertinencia del cuestionario. Fue tomado de la investigación “Autoconcepto físico y práctica físico – deportiva en alumnos del centro educativo Mariscal Castilla, Huancayo, 2018” (34). Este instrumento cuenta con 16 preguntas en la escala de Likert conformado de la siguiente manera:

- Actividad deportiva con 3 preguntas (1 (6 subpreguntas), 2, 3).
- Actividad en el centro escolar con 8 preguntas (4 a 11).
- Actividad fuera del colegio con 5 preguntas (12 al 16)

En cuanto a su confiabilidad, fue realizado a través de una prueba piloto, donde el Alfa de Cronbach tuvo por resultado 0.889, lo que indica que el instrumento es fiable.

Está estructurado en tres apartados o dimensiones: Actividad deportiva, actividad en el centro escolar y actividad fuera del colegio. La escala tiene una puntuación que va desde 0 hasta 76, lo que refiere que a mayor puntaje mayor actividad física, y se encuentra dividido de la siguiente manera: de 0 – 15 = muy mala actividad física, de 16 – 30 = mala actividad física, de 31 – 45 = regular actividad física, de 46 – 60 = buena actividad física, y de 61 – 76 = muy buena actividad física.

Así mismo el instrumento utilizado para la variable dependiente: rendimiento académico es la Libreta de notas, el cual fue proporcionado por parte de la institución educativa.

2.4. Análisis e interpretación de datos

Se utilizó el software Microsoft Excel y el paquete estadístico SPSS V25. Al obtener los datos de los instrumentos, se creó una data en los programas mencionados, para ser analizados. En el paquete estadístico SPSS V25, se realizaron tablas estadísticas para representar la información obtenida y de acuerdo a los objetivos planteados. Se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman para comprobar las hipótesis y así determinar la correlación entre la actividad física y el rendimiento académico.

2.5. Procedimientos

Se solicitó a la institución educativa el día 13 de octubre del 2023 un permiso físico para el desarrollo de la investigación, dándose explicación de su desarrollo de forma verbal utilizándose lo establecido en el plan de investigación desarrollado previamente y revisado por el asesor. Posterior a la firma, se coordinó con la directora y docentes la fecha y día para la ejecución de las encuestas, tomándose a la hora del receso entre las 3:30 pm, el día 25 y 26 de octubre del 2023.

En el periodo de receso, se explicó a los estudiantes el llenado de los cuestionarios, se entregó de forma física estos y se verificó en todo momento algún tipo de duda o pregunta que los estudiantes no pudieran resolver, asimismo se verificó que los estudiantes aceptarían participar voluntariamente. Finalizado el proceso, se recogieron los cuestionarios y se fueron recopilando en una tabla de Excel, añadiendo las respuestas de forma codificada, es decir, se usó la escala de evaluación para el llenado de la tabla.

Los datos obtenidos fueron exportados al SPSS, donde se obtuvieron los resultados descriptivos generales de la respuesta de los estudiantes, luego se realizaron las pruebas inferenciales para la contratación de la hipótesis planteada.

2.6. Aspectos éticos

Se consideró el criterio de claridad y comprensión, brindando un consentimiento informado a los padres de familia, el cual se entregó 1 semana antes del día en el que se realizó la ejecución del cuestionario, también se tuvo un consentimiento para el desarrollo del estudio por parte de la dirección.

También se tomo en cuenta la confidencialidad y privacidad de los datos, manteniendo en anonimato a los participantes y usando la información que se proporcionó únicamente con fines académicos.

Se aplicó el criterio de beneficencia y no maleficencia, minimizando cualquier riesgo que pudiera haber en el marco de la participación de los estudiantes en la presente investigación, para brindar la mayor beneficencia del contenido práctico del estudio.

La justicia fue un valor ético considerado a partir de la invitación a todos los estudiantes a participar libremente del estudio, garantizándose la opción de todos los estudiantes de forma igualitaria.

Finalmente, se consideró el principio de originalidad, siendo que toda investigación usada para el desarrollo de la investigación fue apropiadamente citada conforme a los lineamientos de la universidad y según el formato Vancouver.

III. RESULTADOS

3.1. Presentación e interpretación de Resultados

Tabla 1. Práctica de deportes según el grado y sección

				No		Sí	
				f	%	f	%
	Primero	Sección	Única	7	25.0	21	75.0
	Segundo	Sección	A	2	11.1	16	88.9
			B	0	0,0	14	100.0
Grado	Tercero	Sección	Única	4	21.1	15	78.9
	Cuarto	Sección	A	2	13.3	13	86.7
			B	5	50.0	5	50.0
	Quinto	Sección	Única	12	50.0	12	50.0
TOTAL				32	25	96	75

En la tabla 1(a) se observa que un 25% de los estudiantes no realiza actividad deportiva y un 75% si lo realiza.

Tabla 2. Deportes que practican los estudiantes según el grado de estudios

Deporte	Primero		Segundo				Tercero				Cuarto				Quinto		TOTAL	
	Única		A	B		Única		A	B		Única		Única		f	%		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ninguno	7	25.0	2	11.1	0	0.0	4	21.1	2	13.3	5	50.0	12	50.0	32	25.0		
Ajedrez	1	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8		
Atletismo	0	0.0	0	0.0	2	14.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.6		
Básquet	2	7.1	0	0.0	1	7.1	0	0.0	2	13.3	0	0.0	1	4.2	6	4.7		
Box	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.6		
Calistenia	0	0.0	1	5.6	0	0.0	2	10.5	1	6.7	0	0.0	0	0.0	4	3.1		
Caminata	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8		
Ciclismo	2	7.1	0	0.0	1	7.1	0	0.0	1	6.7	0	0.0	0	0.0	4	3.1		
Danza	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	10.5	1	6.7	0	0.0	0	0.0	3	2.3		
Fútbol	10	35.7	6	33.3	5	35.7	8	42.1	3	20.0	4	40.0	7	29.2	43	33.6		
Gimnasia	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8		
Natación	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	6.7	0	0.0	0	0.0	1	0.8		
Vóley	6	21.4	7	38.9	5	35.7	1	5.3	4	26.7	1	10.0	4	16.7	28	21.9		

En la Tabla 2 se describe la frecuencia y el porcentaje de los deportes practicados por los estudiantes. En mayor porcentaje fueron el vóley y el fútbol con un porcentaje de 21.9% y 33.6% respectivamente. Así mismo se mencionaron otros deportes, los cuales se presentaron en menor porcentaje: Ajedrez (0.8%), atletismo (1.6%), básquet (4.7%), Box (1.6%), Calistenia (3.1%), caminata (0.8%), ciclismo (3.1%), danza (2.3%), gimnasia (0.8%) y natación (0.8%). Por otro lado, un 25% de los estudiantes no practica ningún deporte.

Tabla 3. Frecuencia semanal en la que los estudiantes practican deportes

Grado	Sección	Ningún día		1 o 2 días		3 días		4 días		5 o más días	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	7	25.0	10	35.7	6	21.4	4	14.3	1	3.6
Segundo	A	2	11.1	5	27.8	5	27.8	3	16.7	3	16.7
	B	0	0.0	5	35.7	4	28.6	1	7.1	4	28.6
Tercero	Única	4	21.1	5	26.3	1	5.3	2	10.5	7	36.8
Cuarto	A	2	13.3	4	26.7	3	20.0	2	13.3	4	26.7
	B	5	50.0	2	20.0	1	10.0	1	10.0	1	10.0
Quinto	Única	12	50.0	5	20.8	3	12.5	3	12.5	1	4.2
Total		32	25	36	28	23	18	16	13	21	16

En la Tabla 3, se presenta la cantidad de días que los escolares practican el deporte, del total de los estudiantes, un 25% no practica deportes ningún día, el 28% lo hace 1 a 2 días, un 18% lo hace 3 días, un 13% lo realiza durante 4 días y un 16% lo realiza de 5 días a más durante la semana.

Tabla 4. Frecuencia de tiempo diaria en la que los estudiantes practican deportes

Grado	Sección	Ninguna		30 minutos		1 hora		2 horas		Más de 2 horas	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	7	25.0	3	10.7	12	42.9	4	14.3	2	7.1
Segundo	A	3	16.7	4	22.2	5	27.8	4	22.2	2	11.1
	B	1	7.1	3	21.4	4	28.6	5	35.7	1	7.1
Tercero	Única	4	21.1	4	21.1	2	10.5	5	26.3	4	21.1
Cuarto	A	2	13.3	2	13.3	3	20.0	4	26.7	4	26.7
	B	5	50.0	0	0.0	2	20.0	1	10.0	2	20.0
Quinto	Única	12	50.0	3	12.5	1	4.2	6	25.0	2	8.3
Total		34	26.6	19	14.8	29	22.7	29	22.7	17	13.3

En la tabla 4, donde se detalla la cantidad de horas diarias de práctica de deporte, el 22.7% realiza este durante 1h y el mismo porcentaje 2h, seguido del 14.8% del total de estudiantes que práctica el deporte durante 30 minutos y finalmente el 13.3% lo práctica más de 2h, cabe resaltar que el 26.6% no lo práctica.

Tabla 5. Práctica de algún otro deporte fuera del colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	No		Sí	
		f	%	f	%
Primero	Única	16	57.1	12	42.9
Segundo	A	7	38.9	11	61.1
	B	6	42.9	8	57.1
Tercero	Única	11	57.9	8	42.1
Cuarto	A	11	73.3	4	26.7
	B	10	100.0	0	0.0
Quinto	Única	22	91.7	2	8.3
TOTAL		83	64.8	45	35.2

De acuerdo a la Tabla 5, un 64.8% de los estudiantes no practica algún otro deporte y un 35.2% si lo realiza.

Tabla 6. Que deporte práctica según el grado de estudios

Deporte	Primero		Segundo		Tercero		Cuarto		Quinto		TOTAL					
	Única		A	B	Única		A	B	Única		f	%				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Ninguno	16	57.1	7	38.9	6	42.9	11	57.9	11	73.3	10	100.0	22	91.7	95	74.2
Aeróbico	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.2	1	0.8
Básquet	0	0.0	1	5.6	2	14.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.3
Calistenia	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.3
Ciclismo	2	7.1	1	5.6	1	7.1	1	5.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	3.9
Fútbol	8	28.6	5	27.8	3	21.4	1	5.3	3	20.0	0	0.0	0	0.0	20	15.6
Natación	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	6.7	0	0.0	0	0.0	1	0.8
Vóley	2	7.1	2	11.1	2	14.3	6	31.6	0	0.0	0	0.0	1	4.2	13	10.2

En la Tabla 6 se describe la frecuencia y el porcentaje de algunos otros deportes practicados por los estudiantes. En mayor porcentaje fueron el vóley y el futbol con un porcentaje de 10.2% y 15.6% respectivamente. Así mismo se mencionaron otros deportes, los cuales se presentaron en menor porcentaje: Aeróbico (0.8%), básquet (2.3%), Calistenia (2.3%), ciclismo (3.9%) y natación (0.8%). Por otro lado, un 74.2% de los estudiantes no practica algún otro deporte adicional.

Tabla 7. Frecuencia semanal de práctica de deporte fuera del colegio según el grado de estudios

		Ningún día		1 o 2 días		3 días		4 días		5 o más días	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	16	57.1	9	32.1	2	7.1	1	3.6	0	0.0
Segundo	A	7	38.9	7	38.9	1	5.6	0	0.0	3	16.7
	B	6	42.9	7	50.0	0	0.0	1	7.1	0	0.0
Tercero	Única	11	57.9	3	15.8	3	15.8	2	10.5	0	0.0
Cuarto	A	11	73.3	1	6.7	2	13.3	0	0.0	1	6.7
	B	10	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Quinto	Única	22	91.7	1	4.2	0	0.0	1	4.2	0	0.0
TOTAL		83	64.8	28	21.9	8	6.3	5	3.9	4	3.1

En la Tabla 7, se presenta la cantidad de días que los escolares practican algún otro deporte, del total de estudiantes, un 64.8% no practica deportes ningún día, el 21.9% lo hace 1 a 2 días, un 6.3% lo hace 3 días, un 3.9% lo realiza durante 4 días y un 3.1% lo realiza de 5 días a más durante la semana.

Tabla 8. Frecuencia horaria dial de práctica de deporte fuera del colegio según el grado de estudios

		Ninguna		30 minutos		1 hora		2 horas		Más de 2 horas	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	16	57.1	7	25.0	4	14.3	1	3.6	0	0.0
Segundo	A	7	38.9	5	27.8	3	16.7	3	16.7	0	0.0
	B	7	50.0	2	14.3	5	35.7	0	0.0	0	0.0
Tercero	Única	11	57.9	3	15.8	3	15.8	1	5.3	1	5.3
Cuarto	A	11	73.3	1	6.7	2	13.3	1	6.7	0	0.0
	B	10	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Quinto	Única	22	91.7	1	4.2	0	0.0	1	4.2	0	0.0
TOTAL		84	65.6	19	14.8	17	13.3	7	5.5	1	0.8

De acuerdo a la tabla 8, donde se detalla la cantidad de horas diarias de práctica de deporte, el 14.8% realiza este durante 30 minutos, seguido del 13.3% del total de estudiantes que práctica el deporte durante 1 hora, luego el 5.5% lo hace en 2h y finalmente el 0.8% lo práctica más de 2h, cabe resaltar que el 65.6% no lo práctica.

Tabla 9. Frecuencia de práctica de deporte o juegos en casa

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	4	14.3	1	3.6	16	57.1	5	17.9	2	7.1
Segundo	A	1	5.6	3	16.7	7	38.9	6	33.3	1	5.6
	B	1	7.1	0	0.0	5	35.7	5	35.7	3	21.4
Tercero	Única	1	5.3	3	15.8	9	47.4	1	5.3	5	26.3
Cuarto	A	2	13.3	0	0.0	8	53.3	2	13.3	3	20.0
	B	3	30.0	0	0.0	4	40.0	3	30.0	0	0.0
Quinto	Única	2	8.3	4	16.7	8	33.3	5	20.8	5	20.8
Total		14	10.9	11	8.6	57	44.5	27	21.1	19	14.8

En la tabla 9, del total de estudiantes se observa que el 44.5% de los 128 estudiantes juega y hace deporte cuando está en casa, seguido del 21.1% que lo hace casi siempre y el 14.8% siempre, por otro lado, los menores porcentajes se encuentran en nunca (10.9%) y casi nunca (8.6%).

Tabla 10. Frecuencia de práctica de deporte entre compañeros de la misma edad según el grado de estudios

Grado	Sección	Mucho más que yo		Más que yo		Igual que yo		Menos que yo		Mucho menos que yo	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	4	14.3	11	39.3	6	21.4	4	14.3	3	10.7
Segundo	A	2	11.1	8	44.4	4	22.2	3	16.7	1	5.6
	B	0	0.0	4	28.6	5	35.7	4	28.6	1	7.1
Tercero	Única	6	31.6	6	31.6	2	10.5	4	21.1	1	5.3
Cuarto	A	1	6.7	5	33.3	5	33.3	2	13.3	2	13.3
	B	2	20.0	3	30.0	3	30.0	2	20.0	0	0.0
Quinto	Única	9	37.5	4	16.7	5	20.8	3	12.5	3	12.5
Total		24	18.8	41	32.0	30	23.4	22	17.2	11	8.6

En la tabla 10, de los 128 estudiantes 41 (32.0%) tienen la percepción que los chicos de su edad practican deporte más que ellos, seguido del 23.4% que considera que practican igual que ellos, así mismo el 18.8% percibe que practican mucho más que ellos, en menores porcentajes se encuentran menos que ellos (17.2%) y mucho menos que ellos (8.6%).

Dimensión: Actividad en el centro escolar

Tabla 11. Frecuencia de práctica de deporte o juegos durante el receso según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	6	21.4	6	21.4	13	46.4	1	3.6	2	7.1
Segundo	A	2	11.1	3	16.7	9	50.0	2	11.1	2	11.1
	B	4	28.6	2	14.3	5	35.7	1	7.1	2	14.3
Tercero	Única	5	26.3	7	36.8	5	26.3	1	5.3	1	5.3
Cuarto	A	5	33.3	2	13.3	6	40.0	1	6.7	1	6.7
	B	4	40.0	3	30.0	1	10.0	0	0.0	2	20.0
Quinto	Única	8	33.3	1	4.2	11	45.8	1	4.2	3	12.5
	Total	34	26.6	24	18.8	50	39.1	7	5.5	13	10.2

De acuerdo a la tabla 11, durante el recreo, el 39.1% de los estudiantes evaluados a veces hace deporte o juega en el recreo (corriendo, saltando, etc.), a continuación, el 26.6% nunca lo hace y el 18.8% casi nunca. Sólo el 10,2% lo hace siempre y el 5.5% casi siempre.

Tabla 12. Frecuencia para dar paseos durante el recreo según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	2	7.1	2	7.1	11	39.3	5	17.9	8	28.6
Segundo	A	0	0.0	1	5.6	12	66.7	3	16.7	2	11.1
	B	0	0.0	1	7.1	6	42.9	1	7.1	6	42.9
Tercero	Única	2	10.5	3	15.8	11	57.9	2	10.5	1	5.3
Cuarto	A	1	6.7	2	13.3	5	33.3	3	20.0	4	26.7
	B	1	10.0	3	30.0	4	40.0	2	20.0	0	0.0
Quinto	Única	1	4.2	2	8.3	11	45.8	3	12.5	7	29.2
	Total	7	5.5	14	10.9	60	46.9	19	14.8	28	21.9

En la tabla 12, que refiere a la dimensión actividad en el centro escolar, un 46.9% de estudiantes a veces suele dar paseos durante el recreo, el 21.9% siempre lo hace y el 14.8% casi siempre. Por otro lado, el 10.9% de los evaluados casi nunca realiza estos paseos, y finalmente el 5.5% nunca lo hace.

Tabla 13. Frecuencia de participación en competiciones de deporte según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	5	17.9	7	25.0	10	35.7	3	10.7	3	10.7
Segundo	A	5	27.8	4	22.2	6	33.3	1	5.6	2	11.1
	B	3	21.4	5	35.7	2	14.3	2	14.3	2	14.3
Tercero	Única	5	26.3	3	15.8	6	31.6	2	10.5	3	15.8
Cuarto	A	1	6.7	6	40.0	3	20.0	1	6.7	4	26.7
	B	2	20.0	2	20.0	3	30.0	1	10.0	2	20.0
Quinto	Única	8	33.3	5	20.8	7	29.2	1	4.2	3	12.5
Total		29	22.7	32	25.0	37	28.9	11	8.6	19	14.8

En la tabla 13, que analiza el ítem “Participo en competiciones deportivas que se organizan en el Centro”, como se observa, el 28.9% a veces participa, los siguientes porcentajes corresponden a nunca y casi nunca con 22.7% y 25% respectivamente. En contraparte, sólo el 14.8% siempre participa y un 8.6% casi siempre.

Tabla 14. Frecuencia de práctica de actividades y tareas en las clases de Educación Física según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	1	3.6	1	3.6	5	17.9	4	14.3	17	60.7
Segundo	A	1	5.6	1	5.6	7	38.9	3	16.7	6	33.3
	B	0	0.0	1	7.1	3	21.4	2	14.3	8	57.1
Tercero	Única	0	0.0	0	0.0	3	15.8	7	36.8	9	47.4
Cuarto	A	0	0.0	0	0.0	4	26.7	2	13.3	9	60.0
	B	1	10.0	0	0.0	1	10.0	0	0.0	8	80.0
Quinto	Única	0	0.0	0	0.0	5	20.8	3	12.5	16	66.7
	Total	3	2.3	3	2.3	28	21.9	21	16.4	73	57.0

Según la tabla 14, alrededor de 73 alumnos que corresponden al 57.0% siempre realizan las actividades y tareas en las clases de Educación Física, seguido del 21.9% que lo hace a veces y el 16.4% que lo hace casi siempre. En contraste, sólo un 2.3% lo hace nunca y en el mismo porcentaje casi nunca.

Tabla 15. Frecuencia de participación en las clases de Educación Física con entusiasmo y muchas ganas según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	1	3.6	1	3.6	6	21.4	10	35.7	10	35.7
Segundo	A	1	5.6	3	16.7	4	22.2	8	44.4	2	11.1
	B	0	0.0	2	14.3	6	42.9	4	28.6	2	14.3
Tercero	Única	1	5.3	1	5.3	5	26.3	8	42.1	4	21.1
Cuarto	A	0	0.0	0	0.0	6	40.0	5	33.3	4	26.7
	B	1	10.0	0	0.0	2	20.0	2	20.0	5	50.0
Quinto	Única	0	0.0	1	4.2	9	37.5	3	12.5	11	45.8
	Total	4	3.1	8	6.3	38	29.7	40	31.3	38	29.7

En la tabla 15 se observa que, del total de estudiantes la distribución de frecuencias para el anterior ítem (En clases de Educación Física participo con entusiasmo y muchas ganas) se inclina hacia casi siempre (31.3%), a veces (29.7%) y siempre (29.7%). Con menor porcentaje se encuentra casi nunca (6.3%) y nunca (3.1%).

Tabla 16. Frecuencia de uso de la bicicleta o ir a pie como medio de transporte hasta el colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	9	32.1	2	7.1	8	28.6	2	7.1	7	25.0
Segundo	A	7	38.9	0	0.0	2	11.1	3	16.7	6	33.3
	B	4	28.6	4	28.6	2	14.3	1	7.1	3	21.4
Tercero	Única	7	36.8	4	21.1	1	5.3	2	10.5	5	26.3
Cuarto	A	3	20.0	0	0.0	3	20.0	2	13.3	7	46.7
	B	4	40.0	1	10.0	0	0.0	2	20.0	3	30.0
Quinto	Única	13	54.2	0	0.0	2	8.3	2	8.3	7	29.2
Total		47	36.7	11	8.6	18	14.1	14	10.9	38	29.7

En resumen, y de acuerdo a la tabla 16 para el ítem “Cuando voy al colegio suelo ir andando o en bicicleta”, el 36.7%, nunca va andando o en bicicleta al colegio, en contraste con el 29.7% que siempre lo hace, en porcentajes menores se encuentra: a veces (14.1%), casi siempre (10.9%) y casi nunca (8.6%).

Tabla 17. Frecuencia de uso de la bicicleta o ir a pie como medio de transporte para regresar del colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	9	32.1	4	14.3	5	17.9	1	3.6	9	32.1
Segundo	A	5	27.8	0	0.0	3	16.7	4	22.2	6	33.3
	B	5	35.7	2	14.3	3	21.4	1	7.1	3	21.4
Tercero	Única	9	47.4	1	5.3	3	15.8	1	5.3	5	26.3
Cuarto	A	3	20.0	1	6.7	1	6.7	2	13.3	8	53.3
	B	3	30.0	0	0.0	1	10.0	2	20.0	4	40.0
Quinto	Única	9	37.5	0	0.0	2	8.3	3	12.5	10	41.7
Total		43	33.6	8	6.3	18	14.1	14	10.9	45	35.2

En la tabla 17, de la dimensión actividad en el centro escolar. El 35.2% de los estudiantes siempre regresa del colegio a casa andando o en bicicleta, por otro lado, el 33.6% nunca regresa de ese modo, seguidos de a veces con 14.1%, casi siempre con 10.9% y casi nunca con 6.3%.

Tabla 18. Frecuencia en la que los compañeros de la misma edad juegan y realizan deporte en el colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Mucho más que yo		Más que yo		Igual que yo		Menos que yo		Mucho menos que yo	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	6	21.4	10	35.7	6	21.4	4	14.3	2	7.1
Segundo	A	2	11.1	5	27.8	7	38.9	2	11.1	2	11.1
	B	3	21.4	4	28.6	5	35.7	1	7.1	1	7.1
Tercero	Única	7	36.8	3	15.8	4	21.1	3	15.8	2	10.5
Cuarto	A	5	33.3	5	33.3	3	20.0	1	6.7	1	6.7
	B	1	10.0	4	40.0	4	40.0	1	10.0	0	0.0
Quinto	Única	9	37.5	7	29.2	4	16.7	3	12.5	1	4.2
Total		33	25.8	38	29.7	33	25.8	15	11.7	9	7.0

En la tabla 18, el último ítem de la dimensión actividad en el centro escolar, el 29.7% de los estudiantes encuestados considera que los chicos y chicas de su edad juegan y hacen deporte más que ellos en el colegio, seguido de mucho más que ellos e igual que ellos con 25.8% en ambos casos, en contraparte, el 11.7% refiere que los chicos de su edad realizan menos deporte que ellos y finalmente el 7.0% mucho menos que ellos.

Dimensión: Actividad fuera del colegio

Tabla 19. Frecuencia de uso del televisor, videos, jugando con el ordenador o con los videojuegos cuando no asiste al colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	9	32.1	6	21.4	10	35.7	1	3.6	2	7.1
Segundo	A	4	22.2	5	27.8	5	27.8	2	11.1	2	11.1
	B	2	14.3	1	7.1	9	64.3	0	0.0	2	14.3
Tercero	Única	2	10.5	2	10.5	9	47.4	5	26.3	1	5.3
Cuarto	A	0	0.0	0	0.0	9	60.0	5	33.3	1	6.7
	B	3	30.0	2	20.0	4	40.0	1	10.0	0	0.0
Quinto	Única	6	25.0	3	12.5	10	41.7	2	8.3	3	12.5
	Total	26	20.3	19	14.8	56	43.8	16	12.5	11	8.6

En la tabla 19, el 43.8% de los estudiantes encuestados a veces se encuentra sentado viendo televisor, videos, jugando con el ordenador o con los videojuegos cuando no tiene colegio, seguido del 20.3% que indica nunca hacerlo y el 14.8% casi nunca. En contraparte el 12.5% casi siempre lo hace y un 8.6% siempre.

Tabla 20. Frecuencia para dar paseos o montar en bicicleta cuando no asiste al colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	7	25.0	1	3.6	13	46.4	5	17.9	2	7.1
Segundo	A	4	22.2	3	16.7	6	33.3	4	22.2	1	5.6
	B	4	28.6	0	0.0	6	42.9	3	21.4	1	7.1
Tercero	Única	5	26.3	2	10.5	8	42.1	3	15.8	1	5.3
Cuarto	A	3	20.0	3	20.0	2	13.3	3	20.0	4	26.7
	B	2	20.0	0	0.0	5	50.0	3	30.0	0	0.0
Quinto	Única	5	20.8	5	20.8	7	29.2	3	12.5	4	16.7
Total		30	23.4	14	10.9	47	36.7	24	18.8	13	10.2

En general, en la tabla 20, se refiere que en cuanto a la frecuencia de paseos o montar en bicicleta cuando no hay colegio, el 36.7% refiere que lo hace a veces, seguido del 23,4% que indica que nunca lo hace, por otro lado, el 18.8% lo hace casi siempre y en similares porcentajes se obtuvo a casi nunca (10.9%) y siempre (10.2%).

Tabla 21. Frecuencia para jugar y hacer deporte cuando no asiste al colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	2	7.1	4	14.3	9	32.1	3	10.7	10	35.7
Segundo	A	2	11.1	0	0.0	11	61.1	3	16.7	2	11.1
	B	2	14.3	1	7.1	5	35.7	3	21.4	3	21.4
Tercero	Única	2	10.5	1	5.3	8	42.1	3	15.8	5	26.3
Cuarto	A	1	6.7	1	6.7	4	26.7	3	20.0	6	40.0
	B	2	20.0	0	0.0	5	50.0	1	10.0	2	20.0
Quinto	Única	5	20.8	0	0.0	11	45.8	4	16.7	4	16.7
Total		16	12.5	7	5.5	53	41.4	20	15.6	32	25.0

En la tabla 21, se observa que de los días sin colegio o que tiene vacaciones, el 41.4% a veces juega y hace deportes, el 25% siempre, el 15.6% casi siempre, por otro lado, el 12.5% nunca juega o hace ejercicio con deportes seguido de 5.5% que indica casi nunca.

Tabla 22. Frecuencia para ir a salas de juegos o a salas de internet según el grado de estudios

Grado	Sección	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	11	39.3	4	14.3	5	17.9	3	10.7	5	17.9
Segundo	A	5	27.8	6	33.3	5	27.8	1	5.6	1	5.6
	B	4	28.6	5	35.7	3	21.4	1	7.1	1	7.1
Tercero	Única	13	68.4	2	10.5	2	10.5	1	5.3	1	5.3
Cuarto	A	4	26.7	5	33.3	6	40.0	0	0.0	0	0.0
	B	4	40.0	1	10.0	4	40.0	0	0.0	1	10.0
Quinto	Única	12	50.0	3	12.5	6	25.0	2	8.3	1	4.2
	Total	53	41.4	26	20.3	31	24.2	8	6.3	10	7.8

En la tabla 22, se observa que los estudiantes durante vacaciones o fuera del colegio, de 128 estudiantes, 53 refieren que nunca van a salas de juegos o a salas donde se conecta a internet, el 24.2% lo hace a veces, seguido del 20.3% casi nunca, así mismo el 7.8% siempre suele ir y un 6.3% casi siempre se dirige a estos lugares de entretenimiento.

Tabla 23. Frecuencia para que estudiantes de la misma edad practiquen juegos y deportes cuando no van al colegio según el grado de estudios

Grado	Sección	Mucho más que yo		Más que yo		Igual que yo		Menos que yo		Mucho menos que yo	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	9	32.1	5	17.9	9	32.1	4	14.3	1	3.6
Segundo	A	4	22.2	1	5.6	10	55.6	2	11.1	1	5.6
	B	2	14.3	3	21.4	6	42.9	2	14.3	1	7.1
Tercero	Única	4	21.1	3	15.8	5	26.3	6	31.6	1	5.3
Cuarto	A	2	13.3	4	26.7	8	53.3	0	0.0	1	6.7
	B	0	0.0	5	50.0	2	20.0	1	10.0	2	20.0
Quinto	Única	8	33.3	6	25.0	5	20.8	2	8.3	3	12.5
Total		29	22.7	27	21.1	45	35.2	17	13.3	10	7.8

En la Tabla 23, sobre la percepción de los estudiantes referente a la frecuencia que los chicos y chicas de su edad practican juegos y deportes fuera del colegio se presentó, donde un 35.2% percibe que lo hacen igual que ellos, seguido del 22.7% que indica que sus compañeros lo hacen mucho más que ellos, 21.1% más que ellos, por otro lado, el 13.3% indica que lo hacen menos que ellos y finalmente el 7.8% eligió que los chicos y chicas de su edad realizan mucho menos juegos y deportes que ellos.

Actividad física

De acuerdo al puntaje obtenido sobre la actividad física de los estudiantes de secundaria, el 5% presentó muy mala actividad física (puntaje entre 0 a 15), el 45% mala actividad física (puntaje entre 16 y 30), el 62% regular (con un puntaje entre 31 y 45), el 15% buena actividad física (con puntaje de 46 a 60) y finalmente, sólo 1% del total realiza muy buena actividad física (puntaje entre 61 y 76).

Variable dependiente: Rendimiento académico

Tabla 24. Rendimiento académico promedio general según el grado de estudios

Grado	Sección	C		B		A		AD	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Primero	Única	0	0.0	5	17.9	21	75.0	2	7.1
Segundo	A	0	0.0	7	38.9	11	61.1	0	0.0
	B	0	0.0	1	7.1	13	92.9	0	0.0
Tercero	Única	0	0.0	5	26.3	14	73.7	0	0.0
Cuarto	A	0	0.0	6	40.0	8	53.3	1	6.7
	B	0	0.0	4	40.0	6	60.0	0	0.0
Quinto	Única	0	0.0	6	25.0	17	70.8	1	4.2
	Total	0	0.0	34	26.6	90	70.3	4	3.1

Nota. C: En inicio; B: En proceso; A: Logro esperado; AD: Logro destacado.

En la tabla 24, respecto al rendimiento académico general de los estudiantes de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica, se obtuvo que el 26.6 % (34) se encuentra en proceso con una calificación B, un 70.3% (90) en Logro Esperado o A y sólo un 3.1% (4) presentó Logro destacado representado con AD en cuanto al rendimiento, en contraparte ningún estudiante presentó sus notas en Inicio (D).

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Enunciado de la Hipótesis

H¹ Existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023

H⁰ No existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023

Criterios de decisión

95% de confiabilidad; Si la significancia bilateral (p) es menor que 0.05, se acepta la hipótesis alterna.

Resultados inferenciales

Tabla 25. Prueba de normalidad

Variables	Grado	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	Primero	0.964	28	0.421
	Segundo	0.979	32	0.784
	Tercero	0.944	19	0.313
	Cuarto	0.953	25	0.293
	Quinto	0.949	24	0.261
Rendimiento académico	Primero	0.966	28	0.480
	Segundo	0.944	32	0.100
	Tercero	0.874	19	0.017
	Cuarto	0.934	25	0.108
	Quinto	0.964	24	0.518

En la Tabla 25 se muestran los resultados del test de normalidad para cada una de las variables: actividad física y rendimiento académico, y grados. Se optó por recurrir al test de Shapiro – Wilk dado que, para cada grado, el número de alumnos encuestados fue menor a 50. Cabe precisar que, la razón de determinar si los datos recolectados siguen o no una distribución normal yace en establecer el coeficiente de correlación a utilizar: R de Pearson (para datos con distribución

normal) y Rho de Spearman (para datos que no siguen una distribución normal). Los valores p asociados a los estadísticos, para cada variable y grado, resultaron mayores a 0.05, lo que indica que los datos recolectados sí se distribuyen como una normal, por tanto, se decidió que el coeficiente de correlación a utilizar fuera el R de Pearson.

Tabla 26. Prueba de correlación entre las variables Actividad física y Rendimiento académico

		Rendimiento académico
Actividad física	Correlación de Pearson	0.600
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	128

En la tabla 26, el resultado de la correlación de Pearson, entre la actividad física y el rendimiento académico fue de 0.600, con un valor p de 0.000. Esta correlación es altamente significativa y positiva, lo que sugiere una relación fuerte y positiva entre dichas variables para la muestra estudiada.

Tabla 27. Prueba de correlación por grado y sección

	Grado	Sección	Rendimiento académico		
			Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	N
Actividad física	Primero	Única	0.599	0.001	28
		A	0.496	0.036	18
	Segundo	B	0.756	0.002	14
		Tercero	Única	0.641	0.003
	Cuarto	A	0.851	0.000	15
		B	0.640	0.046	10
	Quinto	Única	0.470	0.021	24

La Tabla 27 muestra los coeficientes de correlación entre las variables de estudio para cada grado y sección. En todos los casos se obtuvieron valores p significativos para cada coeficiente correlativo. Por tanto, los resultados revelan una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en cada uno de los grados y secciones.

IV. DISCUSIÓN

En cuanto a la frecuencia de actividad deportiva, cerca del 60% de los estudiantes, de acuerdo a los resultados, práctica deportes por más de una hora y el 15% restante lo hace durante menos tiempo y un 25% aproximadamente no hace ejercicio, también se registró que sólo un 16% de los estudiantes realiza ejercicio entre 5 días a más. La actividad física es de relevancia global, dado que se encuentra intrínsecamente relacionado con la salud y el bienestar tanto a nivel físico como psicológico de la población. Es importante señalar que la práctica de actividad física en los individuos exhibe variabilidad y no se mantiene constante (35). No obstante, es relevante destacar que la mayoría de niños y adolescentes a nivel global no cumplen con las directrices recomendadas de al menos una hora diaria de actividad física para individuos de 5 a 17 años, y esta deficiencia se agudiza a partir de los 12 años, con una disminución tanto en la frecuencia como en la participación en la actividad física (36). También, en adolescentes, se recomienda realizar ejercicio como mínimo entre 5 a 6 días por semana (2).

En cuanto a las actividades sedentarias registradas por los estudiantes fuera del colegio, se obtuvo que el 43.75% a veces está sentado viendo el televisor, videos, jugando con el ordenador o con videojuegos, seguido de casi siempre (12.5%) y siempre (8.59%), respecto a la incidencia de visitar salas de juegos o para conectarse a internet la frecuencia se distribuyó en: a veces (24.22%), casi siempre (6.25%) y siempre (7.81%). Estos resultados concuerdan con Fernández y otros, que refieren que los estudiantes de secundaria, prefieren realizar hábitos sedentarios evitando participar en actividades escolares (4), así mismo, el tiempo de ocio se distribuye entre ver televisión, celulares o videojuegos, que influyen en la incidencia de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares y alteraciones respiratorias (8). Por lo tanto, es crucial establecer nuevas estrategias preventivas en el ámbito de la salud, especialmente en entornos escolares, para fomentar y mantener un estilo de vida activo y promover activamente la práctica de la actividad física, especialmente durante la infancia y la adolescencia, ya que participar en actividad física conlleva una serie de beneficios para la salud, como mejorar la aptitud cardiovascular (36).

De acuerdo a los resultados de la presente investigación, en la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca en Ica, el 62% de los estudiantes realiza actividad física de manera regular, un 15% buena actividad física y sólo un 1% se encuentra con muy buena actividad física. Diversos estudios se han realizado para determinar la actividad física de estudiantes, encontrándose resultados similares; en un colegio de Huancayo el 42.4% de adolescentes presentaron una adecuada actividad física (34), en otro colegio de Lima, el 54.3% y el 28.7% de alumnos presentan niveles regulares y niveles altos de actividad física respectivamente (15), así mismo, este resultado se observa en universidades como es el caso de la UPEU, donde el 52.1% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentan un nivel moderado de actividad física (16). Las pequeñas variaciones entre estos resultados pueden explicarse por varios

factores, como los hábitos de ejercicio. Los niños y adolescentes se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, durante la cual establecen sus preferencias personales de estilo de vida y sus patrones de comportamiento, incluida la decisión de ser activos (34).

Por otro lado, un gran porcentaje de los estudiantes (45%) resultó con mala actividad física y muy mala actividad física (5%), a pesar del porcentaje regular de actividad física por sobre el 50%, la OMS evidencia que un 80% de los adolescentes actualmente no practican actividad física o deportiva (1). Como fue demostrado en la tesis de Reyes, ya que el 66.22% del total de estudiantes presentó actividad física inadecuada (19). Estos porcentajes negativos frente a la actividad física y deportiva se encuentran relacionadas a las rutinas sedentarias y el contexto que rodea a los estudiantes.

En cuanto al rendimiento académico se obtuvo que, en promedio el 0% se ubicó en inicio, el 26.56% se encontró en proceso, el 70.31% de los estudiantes presentó un rendimiento de logro esperado y un 3.13% obtuvo un logro destacado, estos valores se pueden comparar con lo obtenido por Reyes, donde el 60.81% de los estudiantes presentó un rendimiento académico medio (19). Uno de los elementos que afecta el desempeño escolar es el nivel de motivación, y la actividad física forma parte integral de la rutina diaria de las personas, siendo inseparable de sus hábitos cotidianos, siendo fundamentalmente, la familia, la que representa una importante fuente de motivación y su propósito la generación de bienestar (35). Cabe resaltar que cuando un individuo realiza actividad física, se ve impulsado por la competitividad, el disfrute, afinidad y motivación.

Luego de realizar la prueba de R de Pearson con un nivel de confianza del 95%, el valor obtenido fue de 0.600, indicando que a medida que aumenta la actividad física, el rendimiento académico tenderá a mejorar, es decir son directamente proporcionales. Como también fue concluido por Andrades-Suarez et al, (6), Campojo (15), Burbano y Aguilar (7), y Diestra y Albornoz (16), la actividad física genera respuestas en el organismo que mejoran la irrigación sanguínea cerebral e incrementan la liberación de endorfinas (37). De 21 estudios realizados, 10 demuestran efectos positivos de la actividad física sobre el rendimiento cognitivo y 15 de 25 presentaron indicadores positivos de esta actividad hacia el rendimiento académico (14). Los estudiantes que participan en una mayor cantidad de actividades físicas tienden a tener un mejor rendimiento en sus estudios, también mejoran los procesos cognitivos, la autoestima y rutinas saludables (13). Este es un hallazgo importante, ya que sugiere que fomentar la actividad física entre los estudiantes tiene una incidencia positiva en su desempeño académico. Por tanto, es importante promover un estilo de vida activo y saludable para mejorar su éxito en el ámbito académico.

Por ello, se enfatiza la importancia de incentivar un modo de vida activo desde una edad temprana para reducir la aparición de la obesidad infantil y prevenir diversas enfermedades como la diabetes, problemas de lípidos y trastornos cardiovasculares (37). Esto subraya la importancia

crucial de la actividad física y el deporte como pilares fundamentales para alcanzar el bienestar físico y mental desde las primeras etapas de la vida. Se ha observado que la implementación de programas de actividad física en centros educativos no solo mejora el rendimiento académico de los estudiantes, sino también el desarrollo motor (5) (18).

El profesional enfermero puede colaborar con la identificación de barreras que impiden la asistencia exitosa a las actividades físicas, las cuales son los problemas de salud y las limitaciones físicas. Para de ese modo enfrentarse y reducir la frecuencia de alteraciones fisiológicas. Se ha comprobado que una carencia de la actividad física o mantener hábitos sedentarios trae consigo diversas complicaciones, como la disminución de la capacidad cardiorrespiratoria, que es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas de morbilidad y mortalidad (34). El rol de la enfermera en el fomento de la actividad física para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, es crucial. En primer lugar, la enfermera puede desempeñar un papel fundamental al educar a los estudiantes, padres y docentes sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Esto implica proporcionar información sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

V. CONCLUSIONES

1. Se concluye que la actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica; siendo esta relación de tipo positiva y fuerte, por lo cual las variables tendrían incidencia sobre los estudiantes evaluados, donde a medida que la actividad física de los estudiantes sea alta o buena, el rendimiento académico debería incrementar en proporcionalidad al mismo, y al mantener valores de relación fuerte, implicaría que esta relación se daría en la mayoría de estudiantes, por lo que la promoción de actividades físicas y deportes optimizará los valores.
2. Respecto al nivel de actividad física en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica - 2023, el 5% presentó muy mala actividad física, el 45% mala actividad física, el 62% regular, el 15% buena actividad física y finalmente, sólo 1% realiza muy buena actividad física; en general la actividad física se encontraría en valores razonablemente buenos u óptimos, entre los estudiantes, que realizarían deportes y actividades físicas dentro y fuera de la escuela, a través de campeonatos, actividades personales, caminatas, entre otros.
3. Se identificó que el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023 está conformado de la siguiente manera: el 70.31% presentó logro esperado (A), seguido del 26.56% que se encontró en proceso (B), el 3.13% obtuvo logro destacado (AD), y ningún estudiante presentó calificación en inicio (C); de este modo, la mayoría de estudiantes presento un buen rendimiento académico, lo que implicaría que los estudiantes desarrollan sus actividades académicas de forma satisfactoria.

VI. RECOMENDACIONES

1. De acuerdo a los resultados obtenidos sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, se recomienda que las Instituciones Educativas le den mayor relevancia a la educación física, para que estimulen a los niños y adolescentes a realizar ejercicio físico y de ese modo mejorar su desarrollo, su desenvolvimiento en las aulas y en su vida cotidiana, a través de actividades físicas que impliquen un esfuerzo mínimo antes, durante o al finalizar actividades escolares, realizando pausas activas para mejorar la costumbre de realizar actividades físicas gradualmente. Esto permitirá una mayor conciencia y colaboración en la promoción de la actividad física entre la población escolar y la comunidad.
2. Se recomienda que las entidades encargadas como el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, incrementen el número de capacitaciones a los profesionales de educación y al profesional enfermero, a fin de mitigar los altos índices actuales de sedentarismo, así como organizar campañas de concientización sobre la importancia del deporte en la salud, también promocionar actividades deportivas como maratones por días de la salud, dirigidos en forma particular a los estudiantes. Esto garantizaría que el personal esté mejor informado y capacitado para promover la actividad física en el entorno escolar, familiar y social.
3. Se sugiere realizar seguimientos a corto y a largo plazo sobre la actividad física de la población estudiantil, dado que la promoción de esta actividad influye en el rendimiento cognitivo, académico y social, así como dar un espacio de tiempo al desarrollo de actividades físicas y de promoción del deporte durante festejos escolares, además de incorporarlas apropiadamente al día del logro que se practica en las instituciones educativas. Esto permitirá una comprensión más profunda de los efectos beneficiosos de la actividad física en el desenvolvimiento académico de los escolares.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. [Online].; 2021. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf>.
2. Mestanza C. El 81% de los adolescentes son sedentarios: ¿cuánta actividad física debe realizar un menor para estar saludable? [Online].; 2019. Available from: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/el-81-de-los-adolescentes-son-sedentarios-cuanta-actividad-fisica-debe-realizar-un-menor-para-estar-saludable-noticia/?ref=ecr>.
3. Alarcón A, Llanos LF. Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Rev Med Hered.* 2022; 33(4): p. 255-264.
4. Fernández M, Suárez M, Feu S, Suárez Á. Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Educación física y deportes.* 2019; p. 36-48.
5. Ávila F, Méndez J, Silva J, Gómez O. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. 2022; 12(23).
6. Andrades-Suárez K, Faúndez-Casanova C, Carreño-Cariceo J, López-Tapia M, Sobarzo-Espinoza F, Valderrama-Ponce C, et al. Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Ciencias de la actividad física (Talca).* 2022; 23(2).
7. Burbano C, Aguilar E. Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en épocas de Pandemia. *Revista Polo del Conocimiento.* 2021.
8. Tolano E. Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.* 2020; 15(2).
9. Bugge A, Sören M, Jakob T, Charles H, Antunes R, Kaer A, et al. Influence of a 2- to 6-year physical education intervention on scholastic performance: The CHAMPS study-DK. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* Abril; 28(1): p. 228-236.
10. Ramos L. Índice de masa corporal y nivel de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022. Tesis. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista, Ciencias de la Salud; 2023.
11. Giner I, Navas L, Holgado F, Soriano J. Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico. *Revista de Psicología del Deporte.* 2019; 28(2): p. 107-116.

12. Mendoza-Castejón D, Clemente-Suárez VJ. Autonomic profile, physical activity, body mass index and academic performance of school students. *Sustainability*. 2020; 12(17).
13. Rodríguez-Torres Á, Bohórquez N, Aimara J, Cusme-Torres A, García-Gaibor J. El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*. 2022; 7(2): p. 642-661.
14. Singh A, Saliassi E, Van Den Berg V, Uijtdewilligen L, De Groot R, Jolles J, et al. Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British journal of sports medicine*. 2019; 53(10): p. 640-647.
15. Campojó L. La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre. Lima, Lima; 2018.
16. Diestra A, Albornoz R. Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018; 2021.
17. Butuna W, Sánchez F, Alvan E. 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. Iquitos; 2020.
18. Nomberto C. Gestión de la educación física como herramienta de mejora y su influencia en el rendimiento académico en la I.E. 81003 César A Vallejo Mendoza de Trujillo 2018-2019; 2019.
19. Reyes A. Actividad física y el rendimiento académico en los alumnos de segundo ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional “San Luis Gonzaga” de Ica; 2019.
20. Orjuela A. Relación entre el nivel de actividad física y rendimiento académico de estudiantes de educación media. *Revista Salud, Historia y Sanidad*. 2019; 14(1): p. 57-64.
21. Ortiz R, Ramírez M. Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2020; 38.
22. Barbosa-Granados S, Aguirre-Loayza H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*. 2020.
23. Diario Concepción. Actividad física en adultos. *Diario Concepción*. [cited 2023 marzo 15].
24. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Online].; 2022 [cited 2023 julio 10. Available from: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
25. Mindeporte. Mindeporte. [Online]. [cited 2023 junio 11. Available from: <https://www.mindeporte.gov.co/atencion-servicio-ciudadania/ingrese-consulte-peticiones/glosario-tematico/deporte/actividad->

VIII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es la actividad física en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023? • ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023? 	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de actividad física en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023 • Identificar el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023 	<p>H¹ Existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023</p> <p>H⁰ No existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca, Ica -2023</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Actividad física</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>Rendimiento académico</p>	<p>Tipo: Cuantitativa y transversal</p> <p>Diseño: No experimental</p>	<p>Población: Estudiantes de educación de nivel secundaria de la institución educativa 22321 "Alberto Casavilca Curacca" del distrito de Parcona.</p> <p>La muestra es un total de 128 estudiantes de educación de nivel secundaria de la institución educativa 22321 Alberto Casavilca Curacca</p>

Anexo 2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable independiente: Actividad física	Cualquier movimiento voluntario producido por los músculos esqueléticos, que conlleva a un gasto de energía. Incluye actividades de rutina y de la vida cotidiana como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras, quehacer doméstico y las compras, y actividades de rutina (20)	La actividad física del estudiante está sujeta a la actividad deportiva que realiza, tanto en el centro educativo como fuera de él.	Actividad deportiva Actividad en el centro escolar Actividad fuera del colegio	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia y duración de la práctica de su deporte preferido - Frecuencia y duración de práctica de otro deporte - Realización de deporte en casa - Intensidad del deporte - Deporte/ juego en el recreo - Competición deportiva en el recreo - Actividades y tareas de educación física - Entusiasmo para la educación física - Caminar/bicicleta para volver del colegio - Intensidad de la actividad física/ deporte en el colegio - Juegos pasivos cuando no hay colegio - Pasco y bicicleta cuando no hay colegio - Internet cuando no hay colegio - Intensidad de la actividad física/ deportiva cuando no hay colegio 	Cuestionario
Variable dependiente: Rendimiento académico	Nivel de conocimientos y habilidades que un estudiante demuestra a través de un sistema de evaluación. Es la valoración asignada a la capacidad de producción del individuo, a partir de sus acciones y características (6).	El rendimiento académico de los estudiantes es evaluado mediante las directrices del Ministerio de Educación, donde se encuentra: 20 – 17 (Logro Destacado) 16– 13 (Logro Previsto) 12 – 11 (En Proceso) 10 - 00 (En Inicio)	Logro destacado Logro previsto En proceso En inicio	Evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando manejo solvente y muy satisfactorio. Evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado. En camino de lograr los aprendizajes previstos. En inicio a desarrollar los aprendizajes previstos	Libreta de notas

Anexo 3. Instrumento - Encuesta

INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTIVA HABITUAL PARA ESCOLARES (LAFHE)

Baecke, Burema y Frijters, 1982

DATOS GENERALES:

Grado:

Edad:

Sexo:

ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. ¿Prácticas algún deporte (fútbol, vóley, baloncesto, natación, ciclismo, Etc.) fuera del colegio?

SI NO (0)

Solo si tu respuesta es SÍ, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.1 ¿De qué deporte se trata?: _____			
1.2 ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente lo prácticas?:			
1 o 2 días (1)	3 días (2)	4 días (3)	5 o más (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3 ¿Cuántas horas al día, aproximadamente lo prácticas?:			
30 minutos (1)	1 hora (2)	2 horas (3)	Más de 2 horas (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ¿Prácticas algún otro deporte (Fútbol, vóley, baloncesto, natación, ciclismo, ... etc.) fuera del colegio?

SI NO (0)

Solo si tu respuesta es SÍ, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.4 ¿De qué deporte se trata?: _____			
1.5 ¿Cuántos días a la semana aproximadamente lo prácticas?:			
1 o 2 días (1)	3 días (2)	4 días (3)	5 o más (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6 ¿Cuántas horas al día aproximadamente lo prácticas?:			
30 minutos (1)	1 hora (2)	2 horas (3)	Más de 2 horas (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Cuando estoy en casa suelo jugar (con movimientos y ejercicio) y hago deporte:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Los chicos y chicas de mi edad practican deporte....

Mucho más que yo (0)	Más que yo (1)	Igual que yo (2)	Menos que yo (3)	Mucho menos que yo (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVIDAD EN EL CENTRO ESCOLAR

4. Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar (corriendo, saltando, Etc):

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. En las clases de Educación física participo con entusiasmo y muchas ganas:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Cuando voy al colegio suelo ir andando o en bicicleta:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Cuando regreso del colegio a casa suelo ir andando o en bicicleta:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Los chicos y chicas de mi edad, cuando están en el colegio, juegan y hacen deporte....

Mucho más que yo (0)	Más que yo (1)	Igual que yo (2)	Menos que yo (3)	Mucho menos que yo (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVIDAD FUERA DEL COLEGIO

12. Cuando no hay colegio estoy sentado viendo el televisor, videos, jugando con el ordenador o con los video juegos.... Etc.:

Nunca (4)	Casi nunca (3)	A veces (2)	Casi siempre (1)	Siempre (0)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo jugar y hacer deporte:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes:

Mucho más que yo (0)	Más que yo (1)	Igual que yo (2)	Menos que yo (3)	Mucho menos que yo (4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO



INFORME DE PROGRESO DEL APRENDIZAJE DEL ESTUDIANTE – 2023

DRE:		UGEL:	
Nivel:		Código Modular:	
Institución Educativa:			
Grado:		Sección:	
Apellidos y nombres del estudiante:			
Código del estudiante:		DNI:	

ÁREA CURRICULAR	COMPETENCIAS	CALIFICATIVO POR PERIODO				Calif. final del área
		1	2	3	4	
Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica	Construye su identidad.					
	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.					
Ciencias Sociales	CALIFICATIVO DE ÁREA					
	Construye interpretaciones históricas. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente. Gestiona responsablemente los recursos económicos.					
Educación para el Trabajo	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Educación Física	Gestiona proyectos de emprendimiento económico social.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Comunicación	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Arte y Cultura	Se comunica oralmente en su lengua materna. Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Castellano como segunda lengua	Aprueba de manera crítica manifestaciones artístico-culturales. Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Inglés como lengua extranjera	Se comunica oralmente en castellano como segunda lengua. Lee diversos tipos de textos escritos en castellano como segunda lengua. Escribe diversos tipos de textos en castellano como segunda lengua.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Matemática	Se comunica oralmente en inglés como lengua extranjera. Lee diversos tipos de textos escritos en inglés como lengua extranjera. Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Ciencia y Tecnología	Resuelve problemas de cantidad. Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio. Resuelve problemas de forma, movimiento y localización. Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Ciencia y Tecnología	Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					

ÁREA CURRICULAR	COMPETENCIAS	CALIFICATIVO POR PERIODO				Calif. final del área
		1	2	3	4	
Educación Religiosa	Construye su identidad como persona humana, amada por Dios, digna libre y trascendente, comprendiendo la doctrina de su propia religión, abierto al diálogo con las que le son cercanas. Asume la experiencia del encuentro personal y comunitario con Dios en su proyecto de vida en coherencia con su creencia religiosa.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					
Competencias Transversales	Se desenvuelven en entornos virtuales generados por las TIC. Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.					
	CALIFICATIVO DE ÁREA					

Periodo	Conclusión descriptiva por periodo
1	
2	
3	
4	

Resumen de asistencia del estudiante

Periodo	Inasistencias		Tardanzas	
	Justificadas	Injustificadas	Justificadas	Injustificadas
1				
2				
3				
4				

Firma y sello del Docente o Tutor(a)

Firma y sello del Director(a)

Anexo 5. Base de datos del promedio de los estudiantes según el grado de estudios

N°	Primero	Segundo		Tercero	Cuarto		Quinto
		A	B		A	B	
1	A	A	A	A	A	A	A
2	A	A	A	B	A	B	A
3	A	B	A	B	B	A	A
4	A	A	B	A	B	B	A
5	A	A	A	A	B	A	B
6	A	B	A	A	A	A	A
7	B	A	A	B	A	A	A
8	A	B	A	A	AD	B	A
9	A	A	A	A	A	B	B
10	A	B	A	A	B	A	A
11	AD	B	A	A	A	*	A
12	A	A	A	A	B	*	A
13	B	B	A	B	A	*	A
14	A	A	A	A	A	*	AD
15	A	A	*	A	B	*	A
16	B	A	*	A	*	*	A
17	A	A	*	B	*	*	A
18	A	B	*	A	*	*	A
19	A	*	*	A	*	*	B
20	A	*	*	*	*	*	B
21	AD	*	*	*	*	*	B
22	B	*	*	*	*	*	A
23	A	*	*	*	*	*	A
24	B	*	*	*	*	*	B
25	A	*	*	*	*	*	*
26	A	*	*	*	*	*	*
27	A	*	*	*	*	*	*
28	A	*	*	*	*	*	*

Nota. *No considerado

Anexo 6. Documento de autorización



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA



Solicitud para la aplicación del instrumento

Ica, 13 de octubre del 2023

Dra: Leonor C. Iozano Trujillo

Directora de la I.E "Alberto Casavilca Curaca"

Cordial saludo,

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo. Por medio del presente, **solicito a usted autorizar el desarrollo de un "Cuestionario"** como instrumento del trabajo de investigación **"ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 22321 ALBERTO CASAVILCA CURACCA, ICA-2023"** en la institución que dignamente dirige.

Esta investigación cuantitativa proporcionará una visión científica rigurosa de problemas que presentan los alumnos, cuyos resultados servirán para formular recomendaciones e intervenciones dirigidas a la población y que contribuyan a su completo bienestar en todas las esferas y que ayuden a la mejora de la salud de la comunidad.

En este sentido, solicito a usted autorizar el autor del proyecto a coordinar y realizar la ejecución de la investigación en la institución que Usted dirige.

Seguros de su gentil atención.

Atentamente,

María de los Ángeles Huamán Valdez

Bachiller en Enfermería



“ Año de la unidad, la paz y el desarrollo ”

Institución educativa N° 22321 “Alberto Casavilca Curaca”

Ica, 13 de octubre del 2023

OFICIO Nro. 001 -2023 - I.E “ACC”

Para: Bachiller Huamán Valdez María de los Ángeles

ASUNTO: Autorización del desarrollo de una “cuestionario” como instrumento del trabajo de investigación.

Por la presente me dirijo a usted, para comunicarle que en calidad de directora de la Institución Educativa 22321 “Alberto Casavilca Curacca” del departamento de Ica, autorizo a la bachiller Huamán Valdez María de los Ángeles, para que desarrolle la aplicación de una “cuestionario” como instrumento del trabajo de investigación “ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 22321 ALBERTO CASAVILCA CURACCA, ICA-2023”, en nuestra institución educativa en la fecha y horario que se designen.

Sin otro particular, me despido reiterando los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

I.E. N° 22321 “ALBERTO CASAVILCA”
CURACA

Dra. Leonor C. Lozano Trujillo
DIRECTORA (e)

Firma y sello de la Directora

Anexo 7. Evidencias fotográficas del estudio

