

UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL SUR
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

**“EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN EL ENTORNO E-LEARNING DE LOS ESTUDIANTES VI
CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2023 -1”**

Tesis para optar el grado académico de:
**MAESTRO EN EDUCACIÓN SUPERIOR CON MENCIÓN
EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

Presentado por:

Carlos Edgard Anton Talledo (0000-0002-2013-3471)

María Elena Huapaya Basurco (0000-0003-3375-3570)

Asesor:

Mauricio Zeballos Velarde (0000-0001-9726-9062)

Lima – Perú

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 5 de diciembre de 2023.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente:	Mg. Jose Antonio Cangalaya Sevillano
Miembro:	Dra. Claudia Simone Garcia De La Barga
Miembro:	Mg. Colbert Soto Rivera

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Ejercicio físico aeróbico y rendimiento académico en el entorno E-learning de los estudiantes VI ciclo de una universidad privada 2023 -1”

Presentada por los estudiantes:

Lic. Carlos Edgard Anton Talledo

Lic. María Elena Huapaya Basurco

Para optar el Grado de Magister en Educación Superior con Mención en Docencia e Investigación Universitaria.

Asesorado por: Mg. Mauricio Zeballos Velarde

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Maestría en Educación Superior con mención en Docencia e Investigación Universitaria, concluyen de manera unánime () a calificar a:

Tesisistas: Lic. Carlos Edgard Anton Talledo Lic. María Elena Huapaya Basurco		Nota ():	
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

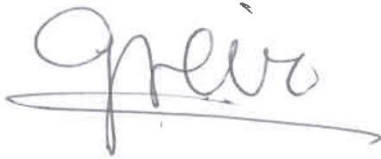
Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Jose Antonio Cangalaya Sevillano
Presidente (a) del Jurado



Mg. Mauricio Zeballos Velarde
Asesor(a)



**Dra. Claudia Simone Garcia De La
Barga
Miembro 1**



**Mg. Colbert Soto Rivera
Miembro 2**

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 11 de Marzo del 2024

Señor Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –**

De nuestra consideración,

Yo: Carlos Edgard Anton Talledo y Maria Elena Huapaya Basurco, estudiante/egresado de la Maestría en EDUCACIÓN SUPERIOR CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis MAURICIO ZEBALLOS VELARDE, dedaramos que este informe final de trabajo de investigación titulado: EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ENTORNO E-LEARNING DE LOS ESTUDIANTES VI CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2023-1, sustentado para obtener el grado de MAESTRO EN EDUCACIÓN SUPERIOR CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos ², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Mauricio Zeballos Velarde
Asesor
DNI: 10135823



Maria Elena Huapaya Basurco
DNI: 10559140



Carlos Edgard Anton Talledo
DNI: 10508026

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Ejercicio físico aeróbico y rendimiento académico en el entorno E-learning de los estudiantes VI ciclo de una universidad privada 2023 -1

Autores. Carlos Edgard Anton Talledo; Maria Elena Huapaya Basurco

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2296501415).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



INDICE

Contenido	
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1. Situación actual del problema.....	7
2. Formulación del problema	10
2.1. Problema general.....	10
2.2. Problemas específicos.....	10
3. Justificación de la investigación	11
3.1 Justificación Teórica	11
3.2 Justificación Práctica	13
3.3 Justificación Metodológica.....	13
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	14
1. Antecedentes Internacionales	14
2. Antecedentes Nacionales.....	19
3. Bases Teóricas.....	22
3.1. Variable 1 Ejercicio físico aeróbico	25
3.2. Variable 2 Rendimiento Académico	27
CAPITULO III: OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	30
1. Objetivo general.....	30
2. Objetivos específicos.....	30
2.1 Objetivo específico 1.....	30

2.2. Objetivo específico 2.....	30
2.3. Objetivo específico 3.....	31
3. Hipótesis general	31
4. Hipótesis específicas	31
4.1. Hipótesis específica 1.....	31
4.2. Hipótesis específica 2.....	31
4.3. Hipótesis específica 3.....	32
CAPITULO IV: METODOLOGÍA.....	32
1. Enfoque de investigación.....	32
2. Tipo de investigación	32
3. Método de investigación.....	33
4. Diseño de investigación	33
5. Población	33
6. Estrategias de muestreo	34
7. Criterios de selección.....	34
8. Operacionalización de las variables	36
9. Instrumento	38
10. Plan estadístico	39
11. Aspectos Éticos.....	40
12. Limitaciones del estudio.....	41

CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	42
1. Análisis estadístico descriptivo	42
1.1. Cálculo de las principales variables	43
1.2. Prueba de normalidad.....	43
2. Análisis de correlación entre variables.....	44
3. Análisis de correlación entre las dimensiones de la variable ejercicio físico y la variable rendimiento académico	46
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN	50
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES.....	52
CAPITULO VIII: RECOMENDACIONES.....	52
CAPITULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

INDICE DE ANEXOS

CONTENIDO	PÁGINA
Anexo 01 Permiso consentido	62
Anexo 02 Permiso de Coordinadora Universidad Privada.....	68
Anexo 03 Validación de instrumentos	69

INDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PÁGINA
TABLA 1. Descripción de la muestra según sexo, edad, talla y peso.	42
TABLA 2 Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.....	44
TABLA 3 Magnitud del coeficiente de correlación	45
TABLA 4 Análisis de correlación entre las variables ejercicio físico aeróbico y rendimiento académico.....	45
TABLA 5 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico ligero y la variable rendimiento académico	47
TABLA 6 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico moderado y la variable rendimiento académico	48
TABLA 7 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico intensivo y la variable rendimiento académico	49

RESUMEN

Los ejercicios aeróbicos tienen un impacto significativo en el desarrollo físico y mental de una persona. El propósito de este estudio es investigar la relación entre el ejercicio aeróbico y el rendimiento académico en un entorno de aprendizaje en línea para estudiantes de VI ciclo de una universidad privada en el año 2023-1.

Este estudio fue diseñado mediante un enfoque cuantitativo utilizando escalas descriptivas correlacionales y un enfoque transversal no experimental. La población bajo investigación comprendió a 80 estudiantes del VI ciclo. Se adaptó el instrumento para ejercicio físico aeróbico en base al contenido consolidado por (Pate 1995) y (Álvarez 2010). Para rendimiento académico se adecuó, la información teórica (Santos y Valledado, 2013), se realizó la validación y confiabilidad por jueces expertos.

Para los resultados de este análisis cuantitativo descriptivo y correlacional, se utilizó el análisis paramétrico de Kolmogorov y Smirnov, estableciendo la simetría de distribución y el coeficiente de Spearman. Luego, se llevaron a cabo pruebas de hipótesis para cada variable. Como resultado, el nivel de significancia fue menor a 0.05 y se aceptó la hipótesis alternativa (H_a) de que existe una relación estadísticamente significativa entre la intensidad directa e intermedia ($p = .000$; $\rho = .462$). entre dos variables en un contexto de aprendizaje en línea.

En conclusión, este estudio apoya la idea de que la actividad física aeróbica tiene un efecto positivo estadísticamente significativo sobre el rendimiento académico.

Palabras claves: Ejercicio físico aeróbico, rendimiento académico, e-learning.

ABSTRACT

Aerobic exercise has a strong influence on people's physical and mental development. The objective of this study is to determine the relationship between aerobic exercise and academic performance in an online learning environment among sixth cycle students of a private university in the period 2023 -1.

This study was framed in a basic quantitative approach, with a correlational descriptive scope and a non-experimental cross-sectional design. The population under investigation included 80 students of the VI cycle. The instrument was adapted for aerobic physical exercise based on the content consolidated by (Pate 1995) and (Álvarez 2010). For academic performance, the theoretical information was adapted (Santos y Vallelado 2013), validation and reliability were carried out by expert judges.

For the result's analytics of this quantitative descriptive and correlational, the parametric analysis of Kolmogorov and Smirnov was used, establishing the symmetry of distribution and the Spearman coefficient. Hypothesis tests were then conducted for each variable. The results showed that the level of significance obtained was less than 0.05, which leads to the acceptance of the alternative hypothesis (H_a), indicating the existence of a statistically significant relationship of a direct type and of medium intensity ($p = .000$; $\rho = .462$) between both variables in the context of online learning.

In conclusion, this study supports the idea that aerobic physical activity has a statistically significant positive impact on academic performance.

Keywords: Aerobic physical exercise, academic performance, e-learning.