TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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:

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

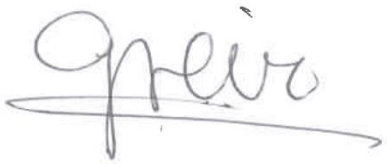
Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



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 INVESTIGACIÓN[1]

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, declaramos 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/

Escaneado con CamScanner

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.



Ejercicio físico aeróbico

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	2%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

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 Vallelado, 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 (Ha) 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.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

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 (Ha), 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.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Situación actual del problema

Ante el contexto generado por la pandemia de Covid-19 en los años 2020 y 2023, múltiples entidades y entes institucionales tuvieron que afrontar cambios, para gestionar la continuidad de sus actividades y objetivos Vicentini, I., (2020).

A nivel global, ha surgido una inquietud en aumento sobre los patrones de vida caracterizados por la inactividad física y el aumento de la obesidad. Algunas enfermedades están asociadas con la inactividad física. De acuerdo con el informe del portal de noticias de la ONU publicado en 2019, aproximadamente el 80% de los jóvenes en la etapa adolescente no realiza la actividad física adecuada siguiendo las recomendaciones fijadas. Perú ocupa el puesto 92 a nivel mundial, con un 84,7% de jóvenes que carecen de actividades físicas, lo cual plantea desafíos importantes para la salud y el bienestar. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Según la OMS (2022), para mantener una buena salud se aconseja que los adultos mantener un nivel óptimo de salud mediante la acumulación semanal de 150 - 300 min de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada al menos, o bien, de 75 - 150 min de ejercicio físico aeróbico de alta intensidad durante 75 a 150 minutos en el mismo lapso temporal. También puede obtener beneficios de salud alternativos combinando actividades de intensidad moderada y alta.

A nivel Latinoamérica, según CEPAL (2020) en el informe Covid -19 CEPAL – UNESCO, Las dinámicas de enseñanza remota han resaltado la importancia de la evaluación con un enfoque formativo. La recopilación de datos sobre el avance individual de los estudiantes mediante actividades diagnósticas y de seguimiento

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

proporciona a los educadores la oportunidad de ofrecer retroalimentación a sus alumnos y ajustar sus enfoques pedagógicos con el objetivo de hacerlos más eficaces. Además, el desarrollo de instrumentos de evaluación centrados en la formación y autoevaluación fomenta la cooperación conjunta de profesores y alumnos durante el proceso evaluativo, facilitando la medición de la progresión de los alumnos con respecto a los objetivos educativos establecidos previamente.

Dentro del ámbito académico universitario, se han implementado programas de clases remotas o virtuales como respuesta a la necesidad de brindar continuidad y desarrollo a los estudiantes en un entorno de aprendizaje en línea. Esto ha representado un desafío tanto para los estudiantes que ingresaron a la universidad en el 2020 como para aquellos que ya estaban cursando estudios presenciales y tuvieron que adaptarse a la modalidad virtual.

A nivel nacional, según el análisis realizado por Universidad ESAN (2020) en el sector Enseñanza y Educación (4.9%) realiza de forma acelerada el proceso de virtualización de los servicios de enseñanza y educación para los diversos centros de estudio a nivel de educación superior.

El regreso a clase post COVID -19, tuvo incidencias adversas en el empleo, con una caída estimada del 20% de pérdida del empleo, lo que afectó la continuidad de la formación académica de estudiantes, en universidades privadas, sobre todo en aquellos que financian sus propios estudios o son financiados por sus padres. OMS (2020).

La supresión del estudio durante la pandemia COVID-19 ha sido influenciada principalmente por el factor económico, la pérdida del empleo de muchos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

peruanos a llevado a que prioricen sus gastos en salud y alimentación, lo que ha generado dificultades para continuar sus estudios, esta situación ha sido un desafío significativo. Según Chalpartar y colaboradores (2022) los factores determinantes de deserción en la formación universitaria fueron el factor familiar un 70.9% que fue el más relevante debido a la situación económica de los padres para poder solventar todas las necesidades, seguido por el factor personal un 11.5% basados en una percepción negativa y la desmotivación frente a las clases virtuales, factor salud 10.9% debido al confinamiento, niveles de estrés, ansiedad o depresión ante la carga académica y factor institucional 6.7% las dificultadas para adaptación, acceso a las plataformas virtuales y fallas de conexión que afectan la calidad de educación.

De igual manera, a nivel nacional, el país está desarrollando una estrategia para promover 10 minutos de actividad física diaria, la cual es obligatoria en la escuela y opcional en el trabajo, dentro de la Política Nacional de Actividad. (PARDEF) está aprobado por la Autoridad Suprema No. 014-2022-MINEDU. Minedu (2022). Sin embargo, el decreto supremo N° 014-2022-MINEDU no promueve las mismas estrategias obligatorias u opcionales para universidades públicas o privadas.

Según Frago (2015) muchas personas se han vuelto sedentarias durante su rutina diaria de ejercicio y se ha registrado una reducción en la cantidad de ejercicio como resultado directo de las medidas de confinamiento y las limitaciones implementadas durante la cuarentena del COVID-19.

A nivel local, los estudiantes universitarios presentan grandes desafíos ante el sedentarismo en los entornos virtuales ante ello se observa una relación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

potencial entre la ausencia de trabajo físico tales como caminata, trotes, ciclismo, entre otros y un bajo desempeño académico debido al estrés, falta de tiempo y adaptación a las plataformas digitales.

Los ejercicios aeróbicos se dividen en intensidades ligeras, moderadas y vigorosas y fomentan un desarrollo gradual y ordenado para mejorar el bienestar del cuerpo y la mente. Esta situación contrasta con el estado de las personas que son sedentarias o no ejercitan su cuerpo.

De acuerdo con lo anterior, la pregunta principal se centra en la correlación durante la realización de ejercicio físico aeróbico y el desempeño académico de los educandos en entornos de e-learning en el ciclo 2023-1 de asignaciones de gestión de talento en universidades privadas, tomando en cuenta los desafíos ocasionados por la pandemia de COVID-19.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general

¿De qué manera el ejercicio físico aeróbico se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1?

2.2. Problemas específicos

- **Problema específico 1**

  ¿En qué medida el ejercicio físico aeróbico ligero se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1?

- **Problema específico 2**
- ¿En qué medida el ejercicio físico aeróbico moderado se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1?
- **Problema específico 3**

  ¿En qué medida el ejercicio físico aeróbico intensivo se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1?

3. Justificación de la investigación

3.1 Justificación Teórica

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) proponen que al elaborar la fundamentación teórica se lleve a cabo un análisis reflexivo en torno al ámbito científico, gestionando el debate con el fin de establecer un nivel del conocimiento mediante el desarrollo de las teorías previamente establecidas al estudio de investigación.

De acuerdo con Álvarez (2010) y Devís (2000), la actividad física se describe como cualquier acción que requiera el gasto de energía por parte de los músculos esqueléticos, proporcionar experiencias personales y promover la interacción con otras personas y el medio ambiente. Se puede señalar que es

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

importante conocer los beneficios que nos otorga realizar actividad física debido a que existen múltiples estudios y evidencia científica al respecto.

Santos y Vallelado (2013) definen la variable de rendimiento académico como el grado de conocimiento alcanzado por un estudiante como producto del proceso educativo.

Según lo expuesto, la práctica de actividad física aeróbica potencia las habilidades motoras, incrementa la masa muscular, y mejora la capacidad cardiopulmonar, lo que podría incidir positivamente en el desempeño educativo de los alumnos. Al realizar ejercicio físico el cuerpo genera endorfinas que alivian el dolor y reducen el estrés lo que repercute en el ánimo del estudiante y le permite tener un mejor rendimiento académico.

La opinión unánime de los expertos es que en cada instancia de aprendizaje subyace un patrón o modelo de adquisición de conocimientos. El enfoque constructivista representa un componente fundamental en la experiencia de aprendizaje de los alumnos en todas las esferas educativas, y, como lo ilustra este artículo, los procedimientos de enseñanza son muy importantes. Los modelos constructivistas, a diferencia de los modelos cognitivos, examinan el proceso de aprendizaje que produce cambios de comportamiento y enfatizan como factores importantes lo social, cultural, humanístico y la subjetividad (Olmedo, 2017).

Por lo expuesto, es claro que la actividad física aeróbica en la universidad resulta un pilar fundamental para un correcto desarrollo en la vida de los alumnos y lograr el máximo de su desarrollo y de sus capacidades.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

3.2 Justificación Práctica

Exponer la correlación entre las variables de investigación, como el ejercicio físico aeróbico (EFA) y el rendimiento académico (RA), en el contexto específico de una institución universitaria, es crucial considerar los principales problemas de los estudiantes matriculados en modalidad virtual, como los actuales estilos de vida deportiva, aumento de sedentarismo, calificaciones de los estudiantes para establecer que beneficios están relacionados e incidir en diversos aspectos, así como promover mejoras en los métodos de aprendizaje.

Investigamos a los estudiantes matriculados en el VI ciclo académico, debido a las siguientes razones de estudio: el estudiante ya conoce la metodología de enseñanza, y se adaptó a las exigencias universitarias, por lo que nos ayuda a homogeneizar las características de la muestra, además se tendrá acceso a los recursos necesarios que han sido coordinados previamente con los profesores del VI ciclo del curso Administración del Talento.

3.3 Justificación Metodológica

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) destacan que la lógica metodológica se refleja en la investigación al desarrollar y proponer nuevas estrategias analíticas para examinar variables o poblaciones y al desarrollar y utilizar herramientas de investigación para recopilar datos de manera confiable.

Para el desarrollo de la investigación contamos con el consentimiento informado, firmado por la docente Mag. María Isabel Casas Quispe, (Anexo 01: Permiso consentido) para poder acceder a la base de datos población de estudio, que son los estudiantes del curso de Administración del Talento Humano. Utilizando los datos obtenidos de la variable de estudio, se procedió a diseñar un

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

instrumento de investigación que fue empleado a la muestra de estudio. El fin del estudio es que contribuya a la comunidad universitaria del País o de realidades similares.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes Internacionales

Se recopilaron investigaciones científicas que son antecedentes internacionales de la investigación:

En su estudio "Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria", Cerón (2023) se propone como objetivo analizar la relación entre los niveles de ejercicio físico y el desempeño académico en estudiantes universitarios. La metodología utilizada involucró a 486 estudiantes distribuidos en varias sedes dentro de instituciones universitarias de cuatro ciudades de Colombia. El enfoque de investigación se basa en un análisis cuantitativo descriptivo realizado en un estudio transversal. El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se usó para recabar datos, un instrumento que aborda tanto aspectos sociodemográficos como el promedio de calificaciones, utilizado como medida del desempeño académico. Se ha evidenciado en estudios previos que las mujeres tienden a realizar más ejercicios de intensidad ligera, mientras que los varones suelen participar en actividades de intensidad moderada. También se ha observado que los estudiantes pertenecientes a grupos socioeconómicos bajos suelen mantener niveles ligeros de actividad física, a diferencia de aquellos pertenecientes a grupos socioeconómicos medios y altos, quienes tienden a mantener niveles de actividad física moderados. Lo más importante es que los estudiantes que

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

participan en actividad física moderada o vigorosa tienen el doble de probabilidades de lograr un promedio de 3,7 o más en una escala de 0 a 5. En conclusión, este estudio evidenció una correlación positiva entre los niveles. Esto sugiere la importancia de que los educandos reconozcan la relevancia del ejercicio físico en el contexto de la educación física y su impacto en el desempeño académico.

Sañudo (2020) en su artículo científico titulado “Actividad física, comportamiento sedentario, uso de teléfonos inteligentes y patrones de sueño evaluados objetivamente antes y durante la cuarentena de COVID-19 en adultos jóvenes de España”, determinó como evaluar los efectos del confinamiento del COVID-19 sobre actividad física, así como el sedentarismo, ante el uso de teléfonos inteligentes y los patrones de sueño. Utilizando un enfoque de investigación cuantitativa, se eligió una muestra de 20 individuos jóvenes adultos entre 22 y los 25 años, en actividades realizadas durante siete días antes y durante el encierro del COVID-19. El instrumento de investigación es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual cuantifica de manera precisa variables como el sedentarismo, el tiempo empleado sentado, la utilización del teléfono móvil, entre otros aspectos, a través de una aplicación de control del tiempo de pantalla de dispositivos móviles inteligentes. Además, se efectúa una evaluación objetiva del sueño, se exploran variables subjetivas y se aplica el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los hallazgos revelaron un tiempo de caminata y pasos medios significativamente mayores ($p < 0,001$, $d = 1,223$ a $1,605$) y actividad física moderada y vigorosa ($p<0,05$, $d = 0,568$ a $0,616$), en la fase de cierre previo en comparación con la durante el COVID-19. Además, el uso de teléfonos inteligentes ($p =0,009$, $d = 0,654$), el tiempo sentado ($p = 0,002$,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

d = 1,120) y el sueño total (p <0,004, d = 0,666) fueron significativamente mayores en Fase de bloqueo de COVID-19. Los análisis de regresión múltiple mostraron asociaciones entre la actividad física, el comportamiento sedentario y la calidad del descanso. El número de horas sentado por día y la actividad física de moderada a vigorosa predijeron significativamente el sueño profundo (R 2 adj.= 0,46). En conclusión, este estudio reveló que durante el brote de COVID-19, los comportamientos cambian, y los participantes pasan menos tiempo realizando actividad física, sentados más, pasando más tiempo usando el teléfono inteligente y durmiendo más horas. Estos hallazgos pueden ser importantes para hacer recomendaciones, incluidas modificaciones en el estilo de vida durante este tiempo. La investigación tiene una relación con las variables de estudio, así como en el aprendizaje y entorno virtual, ante el COVID 19.

Becerra (2019), en su estudio titulado "Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de Estudiantes de Medicina en los Primeros Cuatro Semestres", señala que la actividad física es vital para prevenir enfermedades. Investigaciones previas han demostrado que ejercicio físico está asociada con una mejora en el desempeño académico, y este efecto puede ser relevante también para los estudiantes de medicina. Este estudio utilizó el cuestionario IPAQ para evaluar la eventual correlación entre las variables. Sin embargo, el análisis estadístico no indicó que el estudio evaluara de manera directa la conexión entre la actividad física y el desempeño en este conjunto particular de estudiantes.

Es importante destacar que, en contraste, se observa que en grupos de estudiantes que participaban en niveles significativamente altos de actividad

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

física se evidenciaban un desempeño académico ligeramente malo, especialmente en los casos de estudiantes masculinos.

Jiménez-Galán (2019) en su artículo de investigación “Rendimiento académico universitario en países latinoamericanos bajo la neurocomputación biológica” teniendo como objetivo identificar si incrementa el desempeño académico y habilidades psicosociales, de estudiantes universitarios en Argentina, Perú, Costa Rica y México. El enfoque de investigación cuantitativa, aplicando el instrumento cuestionario para la variable rendimiento académico neurocomputación biológica (MEDMAR) y para la variable ansiedad (HAMILTON). Como resultado de esta investigación se identificó que un 20% de estudiantes, presenta una falta o mínima motivación en relación con su proceso de aprendizaje y rendimiento académico. Estos hallazgos se vinculan con la variable de interés y destacan la importancia de abordar el nivel de motivación en el logro de un desempeño académico más efectivo entre los estudiantes.

Ávila (2018), en su obra "La relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios", se centra en investigar la relación entre la actividad física, un componente vital para el desarrollo integral y profesional de los estudiantes, y su capacidad de mejora del rendimiento académico. De naturaleza cuantitativa y exploratoria, el estudio se centró en diversos aspectos del aprendizaje, incluidos los aspectos psicomotores, cognitivos, emocionales y sociales. Una encuesta realizada en 2014 entre alumnos y profesores de la Universidad Tecnológica Indoamérica en Quito reveló que la práctica de actividades físicas ejerce un impacto considerable en el desempeño académico de los universitarios.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Oropeza (2017) en su artículo científico titulado “Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios”. El propósito general de esta investigación consistió en verificar si había discrepancias en el rendimiento académico (evaluado por el promedio y materias específicas) y la autoeficacia entre los estudiantes que participaron en deportes y los alumnos que no se involucraron en actividades deportivas. El enfoque de este estudio fue cuantitativo, transversal y analítico. Los datos se recolectaron a través de cédulas de identidad, los datos sociodemográficos se recolectaron a través de cédulas de identidad y se desarrolló y utilizó una escala de autoeficacia general en actividades académicas. El grupo de estudio, cuyos datos se compararon con el desempeño de cada participante, estuvo integrado por 331 estudiantes de psicología de una universidad mexicana de carácter público: 259 mujeres y 72 hombres. Los resultados estadísticos obtenidos revelaron que, al contrastar el grupo de participantes en actividades deportivas entre el grupo de individuos que participaron en actividades deportivas y aquellos que no, se observaron discrepancias notables tanto en el rendimiento académico ($T=1.801$, $p<0.005$) como en la autoeficacia ($T=-3.063$, $p<0.003$). Esto también se aplica a los no deportistas. Lo mismo ocurre con las puntuaciones medias en algunas materias entre las personas que habitualmente practican deporte. La correlación favorable entre la práctica de actividad física y la participación en deportes con el desempeño académico se encuentra respaldada por estudios previos. La promoción de valores como la disciplina y la incorporación de hábitos saludables en el estilo de vida. Este estudio busca establecer una posible correlación entre la participación en actividades deportivas y el desempeño académico desde esta perspectiva, lo cual resulta relevante para nuestra investigación, así como para

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

realizar una descripción detallada de la muestra de estudio, compuesta por jóvenes universitarios.

Merino (2017) en su estudio titulado “Actividad deportiva, su incidencia en el rendimiento académico” El propósito del estudio fue examinar la relación entre la implicación en actividades deportivas y el desempeño escolar. La metodología empleada en este estudio se fundamentó en un análisis detallado de la literatura científica pertinente y fue cualitativa. Este estudio resalta que la participación en actividades deportivas contribuye significativamente al desarrollo de diversas cualidades, incluidos los aspectos fisiológicos, según los resultados obtenidos. Los adultos que participan en actividad física tienen un riesgo reducido de deterioro cognitivo a medida que envejecen. La actividad física, además de facilitar las tareas cotidianas, ayuda a disminuir la ansiedad tanto en el corto como en el largo plazo. Es por eso, que el estudio se relaciona con las variables de investigación, así como las ventajas de las prácticas deportivas para los estudiantes, en los logros de sus conocimientos.

2. Antecedentes Nacionales

Se analizaron investigaciones científicas que son antecedentes nacionales de la investigación:

En su estudio de investigación denominado "Vínculo entre la satisfacción y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Lima - Perú", Espinoza-Cortez (2019) se propuso explorar la relación entre diversas variables en los alumnos del programa de promoción de la salud. La muestra del estudio, proveniente de la Universidad Peruana, consistió en 298 estudiantes de primer año de 16 y 21 años. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

empleando dos instrumentos de investigación para recopilar datos: el Cuestionario Internacional de Actividad Física para la actividad y la Escala de Placer de Actividad Físicas para la variable “placer”. Los hallazgos mostraron la ausencia de correlación entre las variables de correlación entre las variables (r = 0,082; p = 0,158). El estudio encontró que los estudiantes que más disfrutaban de la actividad física eran aquellos que reportaban alta frecuencia de actividad física.

En su tesis titulada "La influencia de la Actividad Física Postural en la Autoestima", Moreno (2019) se propuso describir, determinar y comparar los niveles de actividad física y el peso corporal de los alumnos que iniciaron su educación universitaria en el año 2013. Con un enfoque cuantitativo, este estudio siguió un diseño de investigación descriptivo y transversal. La herramienta para la recopilación de datos utilizada fue el cuestionario Baecke, y la muestra consistió en 1460 estudiantes de la “Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle”, con edades entre 16 y 21 años. Los estudios sugieren que los varones tienen un riesgo notablemente mayor de desarrollar obesidad en comparación con las mujeres. Estos resultados subrayan la relevancia de promover conductas saludables y establecer programas de educación nutricional para la comunidad universitaria.

En su investigación llamada "El impacto de las prácticas físicas en la capacidad cognitiva de los estudiantes de la Facultad de Educación Física - UNJFSC-HUACHO", Romero (2019) buscó establecer la conexión entre la actividad física y el desempeño mental en estudiantes del sexto periodo de la Facultad de Educación Física (UNJFSC, Huacho). En el VI ciclo de educación física existen 27 estudiantes que aplican métodos de investigación cuantitativa, tipos de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

investigación correlacional, técnicas de encuesta y análisis de documentos. La conclusión obtenida del estudio es que hay una correlación estadísticamente significativa entre ambos factores. A fin de mejorar la eficacia del proceso educativo, este estudio se centra en los diversos indicadores que reflejan el estado físico de los alumnos.

Santi-Huaranca (2018) en su artículo de investigación denominada “Validación de factores motivacionales para actividades deportivas en alumnos universitarios mediante SEMPLS” tuvo como fin evaluar el alcance de los factores motivacionales en el deporte a lo largo de dimensiones como la apariencia, la competición, el disfrute, la condición física y la actividad social. El método de investigación fue un diseño cuantitativo, descriptivo, correlacional utilizando métodos multivariados SEMPLS utilizando un instrumento de encuesta. El grupo de investigación incluyó a 401 estudiantes de ciencias e ingeniería y carreras afines. Los resultados obtenidos muestran una variación promedio del 69,5% para cada variable estudiada. Además, como resultado de la evaluación de la validez discriminante para los criterios HTMT (Heterotrait – Monotrait), mostró una validez promedio con un valor umbral inferior a 0,90. Se concluyó que el enfoque SEMPLS describe las relaciones entre diversos factores motivacionales relacionados con el entrenamiento deportivo.

A fin de evaluar el impacto de la ausencia y la presencia recurrente, Chafloque (2018) realizó un artículo científico titulado "Ausentismo, presentismo y rendimiento académico en estudiantes de universidades peruanas". Se llevó a cabo una encuesta a 8,203 estudiantes matriculados en instituciones de educación superior, públicas y privadas, empleando un enfoque cuantitativo, con un diseño exploratoria y no experimental. Se concluyó que el bajo rendimiento

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

académico (β = 0,628) y ausentismo (β = 0,101). Se concluyó que el rechazo tuvo mayor impacto en procesos y ciclos fallidos (β = 0,163), presentismo (β = -0,145) y otros rasgos de personalidad, tus sentimientos.

3. Bases Teóricas

A pesar de la alta importancia de la actividad física, investigaciones recientes han revelado niveles bajos de actividades físicas en los estudiantes. En consecuencia, se requiere la implementación de tácticas que puedan potenciar ambas facetas del proceso educativo. Diversas investigaciones anteriores han examinado la potencial conexión entre el entrenamiento, la actividad física, el bienestar físico y el desempeño educativo, dado su probable impacto relevante en el bienestar general de la población (Conde, 2014).

Existe evidencia que respalda según Taylor (1985) que la actividad física gradual, de acuerdo como se detallan en las dimensiones del presente estudio que son: ligero, moderado e intensivo, pueden desempeñar un papel beneficioso en el progreso del proceso pedagógico del individuo.

En el marco de la pandemia registrada en mayo de 2020, se informó por parte de Vicentini (2020) que el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y Universia Banco Santander (UBS) implementaron estrategias de innovación digital para acceder al proceso de formación. Actualmente todas las organizaciones tienen el desafío de adaptarse a la era digital, para el caso de las universidades en adaptar su metodología de enseñanza e impartir clases en un entorno online.

Durante el periodo 2021 -1, Universidad Ricardo Palma ha migrado de una modalidad presencial a impartir sus clases en una modalidad e- learning, de acuerdo con Jenaro-Río, C. (2018) sostiene que la modalidad e-learning es

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

importante para impartir los contenidos a través del uso de Internet, aulas virtuales, contenido sincrónico y asincrónico videograbaciones, integración digital, entre otros. De acuerdo con Ciudad - Gómez et al. (2010), el uso de la herramienta Moodle permite el proceso educativo y formativo mediante el trabajo colaborativo, permite una participación en los estudiantes que son nativos digitales. Los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma son considerados nativos digitales, porque desde muy temprana edad han estado rodeados de tecnología y el uso de computadoras, la muestra de estudio comprende rangos de edad de 20 a 26 años aproximadamente.

Inzunza et al. (2012) sostiene que, estudios previos, determinan que el uso de las plataformas Moodle logra mejorar la participación en el aula. La plataforma Moodle que utiliza URP, es blackboard que permite participar en videoconferencias, foros, cuestionarios en línea, resolución de casos y otras actividades. La plataforma facilita la evaluación del rendimiento educativo en el formato de aprendizaje en línea en sus tres dimensiones: conceptual, procedimental y académico global.

Según Cerón (2023), el rendimiento académico se percibe como un elemento importante en la valoración de la excelencia de la educación superior, al ofrecer un enfoque completo de las dinámicas educativas. Este logro se define como la calificación asignada al desempeño académico de un estudiante. Cano Celestino & Robles Rivera (2018) y está influenciado por diversos factores complejos que afectan al individuo en su proceso de aprendizaje. Estos factores comprenden aspectos económicos, familiares, académicos, personales e institucionales, considerando tanto las variables individuales como característica de las instituciones educativas. La actividad física (AF) influye de modo significativo en

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

el desempeño académico escolar. Fisiológicamente, se ha establecido un vínculo entre la AF y los mecanismos de control cognitivo. Esto sugiere que la AF contribuye al bienestar cerebral estimulando la neuroplasticidad y activando factores de crecimiento como el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), el factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1) y el factor de crecimiento derivado del endotelio vascular (VEGF). Estos factores regulan la neurogénesis, la angiogénesis y el aprendizaje cuando son estimulados por la AF. Pulido (2020).

Según Pérez (2023), la integración regular de ejercicio físico en la rutina proporciona una diversidad de beneficios para la salud, las cuales no solo preparan de manera positiva al individuo para afrontar las demandas físicas de diversas actividades con requerimientos de energía, sino que también pueden contribuir al proceso de adquirir nuevos conocimientos. En este contexto, se ha resaltado una relación estrecha entre la aptitud física y el bienestar, estableciendo un vínculo entre la capacidad aeróbica y la fuerza muscular con una salud cardiovascular mejorada, además de relacionar la velocidad y agilidad con una salud ósea óptima. Varios estudios respaldan la noción de que el fortalecimiento de la resistencia aeróbica, procedente de la práctica continua de ejercicio físico, influye directamente en la conexión y configuración neuronal presente en regiones cerebrales como: “la corteza motora”, “prefrontal” y “el hipocampo”. En este contexto, los indicadores de condición física, actividad física y adiposidad se asocian con factores de riesgo para la función cognitiva, lo que fue confirmado por la implementación de un programa objetivo de evaluación del comportamiento sedentario, utilizando dispositivos portátiles de seguimiento de la actividad física, comúnmente empleados para la monitorización de la actividad

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

física diaria. Comportamiento durante los años escolares y su impacto en el desempeño académico. OMS (2020).

3.1. Variable 1 Ejercicio físico aeróbico

Álvarez (2010) dice que el ejercicio aeróbico implica grandes movimientos de grupos de músculos del cuerpo mientras se trabaja a diferentes niveles de intensidad, en determinado tiempo. Son beneficios en proporción a la intensidad con la que se realizan, considerando la cantidad de minutos u horas dedicadas y la quema de caloría, siempre que se realizan de manera constante y disciplinada.

Dimensión 1: Ligero

Álvarez (2010) afirma que la actividad física ligera o regular, consistente en ejercicio regular realizado por un mínimo de 30 minutos al día, o al menos 5 días a la semana, a una intensidad baja, es crucial para mantener la salud. Esto implica mantener un ritmo o velocidad continuo sin cambios bruscos de intensidad o en su defecto, actividad física en forma intermitente que alcance la cantidad óptima en tiempo e intensidad.

Según Pate (1995) las actividades ligeras comprenden el desarrollo de actividades mínimas ≤4kcal/min-1 (*), los pasos se cuentan con el pie izquierdo:

- Caminar lentamente a forma de paseo (1-2 mph*) en 9 pasos** en 15 segundos.
- Trote lento (15 pasos en 15 segundos).
- Pedaleo estacionario (- 50 W).
- Nado con movimientos lentos de las piernas.
- Ejercicios de acondicionamientos o calentamiento, estiramiento discreto.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

(*) Pate RR, et al. A recommendation from The Centers for Disease Control and ...") JAMA 1995;273;402-407

Dimensión 2: Moderado

Según Álvarez (2010) sostiene que el ejercicio físico moderado se efectúa cuando se mantiene una velocidad o ritmo sin cambiar bruscamente la intensidad del ejercicio, el beneficio consiste en prevenir enfermedades metabólicas o cardiovasculares.

Según Pate (1995) las actividades moderadas comprenden el desarrollo de actividades mínimas ≤4 – 7 kcal/min-1 (*), los pasos se cuentan con el pie izquierdo:

- Caminar aceleradamente (3-4 mph*) en 15 pasos** en 15 segundos.
- Trote moderado (17 pasos en 15 segundos).
- Pedaleo, tanto como medio de transportación o como recreación (-10 mph).
- Nado con esfuerzo moderado.
- Ejercicios de acondicionamientos o calentamiento, gimnasia general.
- Deportes con raquetas, tenis de mesa.

Dimensión 3: Intensivo

Según Álvarez (2010) sostiene que el ejercicio físico intensivo se realiza cuando existe una velocidad o ritmo constante sin bajar la intensidad del ejercicio, el beneficio consiste en la mejorara de la salud. La mayoría de los sujetos que entrenan de forma constante para poder superar su capacidad física y mantener sus niveles de motivación.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Según Pate (1995) las actividades intensivas comprenden el desarrollo de actividades mínimas ≤7 kcal/min-1 (*), los pasos se cuentan con el pie izquierdo:

- Caminar aceleradamente, pero con un peso sobreañadido.
- Trote rápido (21 pasos en 15 segundos).
- Pedaleo rápido o en carrera (+ 10mph).
- Nado con movimientos rápidos de las piernas
- Ejercicios de acondicionamientos, estera ergonómica o máquina de salto.
- Deportes con raquetas, tenis de campo, cancha.

Indicadores de ejercicio físico aeróbico:

De acuerdo con Pate (1995), para el desarrollo de la investigación hemos categorizado actividades individuales que se realizan con mínimo esfuerzo como: caminar, correr, pedaleo estacionario, natación, ejercicios o estiramientos discretos, ejercicios con uso de accesorios y maquinarias y deportes en cancha. Se establecen los indicadores como:

- Segundos de pasos durante el día
- Segundos de trotes durante el día
- Minutos de pedaleo estacionario durante el día
- Minutos de natación durante la semana
- Días de ejercicios o deportes durante la semana

3.2. Variable 2 Rendimiento Académico

De acuerdo con Santos y Vallelado (2013), el progreso educativo se refiere al nivel de educación alcanzado por un estudiante como resultado de un curso educativo. Para nuestra investigación y progreso académico, es el proceso de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

autoevaluación en la asignatura de Administración de Talento, que se llevó a cabo de manera individual con cada uno de los participantes del estudio.

Dimensión 1: Rendimiento conceptual

Santos y Vallelado (2013) explican que el rendimiento conceptual, se relaciona con la calificación del estudiante en los exámenes, basándose en los temas o contenidos específicos. Esta medida se obtiene a través de la puntuación o calificación que él estudiante logra en evaluaciones que abordan el contenido teórico de la asignatura o curso, como cuestionarios y pruebas.

El rendimiento conceptual se ha calificado en dos categorías:

- Contenidos conceptuales o teóricos, referidos al contenido de acuerdo con el silabo del curso administración del talento humano.
- Calificación teórica, evaluación promedio obtenida en las evaluaciones teóricas, mediante la plataforma blackboard.

Dimensión 2: Rendimiento Procedimental

Santos y Vallelado (2013) sostienen que el rendimiento procedimental, es representado por la puntuación que el estudiante obtiene en la parte práctica o procedimental. Se refiere a la resolución de casos o problemas representativos de entornos o realidades situacionales.

El rendimiento procedimental se ha calificado en dos categorías:

- Resolución de casos reales, acuerdo con la habilidad y practicidad de resolver casos de negocios, impartidos por el docente del curso administración del talento humano.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

- Calificación práctica, evaluación promedio obtenida en los casos prácticos, mediante la plataforma blackboard.

Dimensión 3: Rendimiento académico global

Santos y Vallelado (2013) definen el rendimiento académico global como la calificación alcanzada por el estudiante en su totalidad, integrando de manera sumativa tanto el rendimiento conceptual o teórico como el rendimiento procedimental o habilidad para resolver casos prácticos.

El rendimiento académico global se ha calificado en tres categorías:

- Integración de contenido conceptual, calificación final obtenida de los contenidos y temas desarrollados de acuerdo con la duración del curso de administración del talento humano.
- Integración de contenido procedimental, calificación final obtenida de los casos prácticos duración del curso de administración del talento humano.
- Calificación obtenida al final del curso, calificación o promedio final obtenida del curso de administración del talento humano.

Indicadores de rendimiento académico

De acuerdo con Santos y Vallelado (2013) y el sistema de evaluación virtual de la universidad Ricardo Palma (URP), se han establecido el logro de aprendizaje al puntaje o calificación obtenida por el estudiante.

Se establecen los indicadores como:

- Calificación baja: Puntaje obtenido entre el rango 0 a 12.
- Calificación moderada: Puntaje obtenido entre el rango 13 a 15.
- Calificación sobresaliente: Puntaje obtenido entre el rango 16 a 20.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

El sistema de evaluación de universidad Ricardo Palma para el periodo 2023 – 1 de adecuación a la educación no presencial, establece como calificación minina es de 12 para aprobar el curso.

CAPITULO III: OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1. Objetivo general

Determinar si el ejercicio físico aeróbico se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

2. Objetivos específicos

2.1 Objetivo específico 1

Determinar si el ejercicio físico aeróbico ligero se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

2.2. Objetivo específico 2

Determinar si el ejercicio físico aeróbico moderado se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

2.3. Objetivo específico 3

Determinar si el ejercicio físico aeróbico intensivo se relaciona con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

3. Hipótesis general

El ejercicio físico aeróbico se relaciona significativamente con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

4. Hipótesis específicas

4.1. Hipótesis específica 1

El ejercicio físico ligero tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

4.2. Hipótesis específica 2

El ejercicio físico moderado tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 -1.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

4.3. Hipótesis específica 3

El ejercicio físico intensivo tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de la asignatura de administración del talento de una Universidad Privada, 2023 - 1.

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

Este estudio adopta una metodología cuantitativa no experimental, de naturaleza correlacional y transversal.

1. Enfoque de investigación

Según Behar (2008) destaca que el enfoque cuantitativo se centra en la recolección de información relacionada con aspectos que se pueden ser cuantificar y, por naturaleza se expresan en forma de números como resultado.

Mediante la recopilación de datos sobre las variables investigadas, este estudio emplea un enfoque cuantitativo.

2. Tipo de investigación

Esta es una investigación básica Según Behar (2008), la investigación se clasifica como básica, lo que implica que tiene como objetivo la formulación de teorías nuevas o modificación de teorías existentes. En el caso de esta investigación, se aborda la teoría relacionada con el ejercicio físico y el rendimiento académico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

3. Método de investigación

En esté estudio, se empleó el método hipotético-deductivo, que implica la comprobación de hipótesis y su contraste con el marco teórico y las bases establecidas.

4. Diseño de investigación

Hernández y Mendoza (2018) señalan que el diseño del estudio fue de naturaleza no experimental. "La investigación no experimental es aquella que observa fenómenos sólo en su entorno natural para su análisis, sin manipular variables intencionalmente". (pág. 175). De acuerdo con la investigación y desarrollo, se clasifica como un diseño no experimental, ya que el investigador no manipula variables. Hernández & Mendoza (2018) señalan que "un diseño transversal recopila datos en un punto específico en el tiempo" (p. 176). Se realizó una única recopilación de información mediante una encuesta virtual. El diseño del estudio se caracteriza por ser no experimental. Hernández & Mendoza (2018), sostienen que “la investigación no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 175). Según el desarrollo de este estudio, se categoriza como un diseño no experimental, donde el investigador no realiza manipulaciones en las variables.

5. Población

La población consta de 80 estudiantes, tanto hombres como mujeres, matriculados en la asignatura de Administración de talento en una universidad privada en Lima Metropolitana, con edades entre 18 y 30 años. Los cuales son

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

estudiantes jóvenes de la licenciatura en Administración de Negocios Globales, cursando en la modalidad de pregrado, que desarrollan sus clases mediante el uso de aulas virtuales. Es relevante porque la población de estudio establece de manera concreta el perfil de estudiantes universitarios en el Perú, de acuerdo a los rangos de edad y género. Así como accesibilidad de los investigadores para el levantamiento de información. Es cuantitativo porque recolectara datos descriptivos como: sexo, edad, talla y peso, así como la frecuencia o el número de veces que realizan actividades físicas aérobicas. Finalmente se utiliza la escala de medición sobre autoevaluación del estudiante en los rangos de sobresaliente, moderada o baja.

6. Estrategias de muestreo

Se desarrolló el muestro no probabilístico, tomando a todos los estudiantes de la asignatura Administración de Talento. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sostiene “Muestreo no probabilístico, la selección de unidades no se basa en la probabilidad, sino por razones relacionadas con la naturaleza y contexto del estudio; (decisiones del investigador)” (p.217).

Se estableció en un horario de 20 a 30 minutos, previa coordinación antes de finalizar el horario de clase que se imparte el curso, para garantizar que todos los estudiantes tuvieran igual oportunidad de participar en la investigación.

7. Criterios de selección

Se consideraron criterios para la inclusión y exclusión:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Criterios de inclusión:

- Los estudiantes matriculados en la asignatura de Administración de Talento.
- Los estudiantes que formen parte del ciclo (2022 – 2 y 2023 – 1)

Criterios de exclusión:

- Los estudiantes que tengan alguna dolencia o enfermedad que impida o limite realizar actividad física.
- Los estudiantes retirados del ciclo académico, ante una falta grave o por condiciones económicas para continuar sus estudios.
- Estudiantes que no asistieron al curso al momento de la investigación.
- Estudiantes que no participan el día de la encuesta o tienen permiso especial como licencia médica Ella no fue incluida en el estudio.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

8. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICION	DIMENSION	INDICADOR	ITEM	ESCALA	INSTRUMENTO
Ejercicio físico aeróbico	La actividad física aeróbica comprende el desplazamiento de grandes conjuntos musculares del organismo mediante actividades realizadas con distintos niveles de intensidad y durante un período de tiempo determinado (Álvarez, 2010).	Ligero	Segundos de pasos lentos	1 y 2	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Cuestionario
			Segundos de trotes lentos	3 y 4		
			Minutos de Pedaleo estacionario (spinning)	5		
			Minutos de Natación	6		
			Días de ejercicios con acondicionamiento por semana	7		
		Moderado	Segundo de pasos moderados	8 y 9		
			Conteo de trotes moderados/segundos	10 y 11		
			Conteo de pedaleo como medio de transporte	12 y 13		
			Minutos de natación con esfuerzo moderado	14		
			Días de ejercicios de gimnasia	15		
			Frecuencia de actividad deportiva con uso de raquetas	16		
		Intensivo	Conteo de pasos aceleradamente con peso añadido/ segundos	17		

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

			Conteo de trote rápido/ segundos	18 y 19		
			Conteo de Pedaleo rápido en carrera y rutas (km)	20 y 21		
			Minutos de natación con movimientos rápidos	22		
			Días de ejercicios con uso de accesorios y maquinarias	23 y 24		
			Frecuencia de Deportes en cancha	25		
Rendimiento académico	El rendimiento académico, que refleja el grado de conocimiento adquirido por el alumno durante su proceso de formación, es reconocido en la literatura por su dependencia de una variedad de factores. Según Santos y Vallelado (2013).	Rendimiento conceptual	Contenidos conceptuales o teóricos	26	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Cuestionario
			Calificación teórica	27, 28 y 29		
		Rendimiento procedimental	Resolución de casos reales	30		
			Calificación practica	31, 32 y 33		
		Rendimiento académico global	Integración de contenido conceptual	34		
			Integración de contenido procedimental	35		
			Calificación obtenida al final del curso	36, 37 y 38		

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

9. Instrumento

Para la variable 1 ejercicio físico aeróbico, en base a las investigaciones de Pate (1995) y Álvarez (2010) estas fueron dirigidas a personas saludables jóvenes y estudiantes estadounidenses.

Considerando que es un enfoque similar a nuestra investigación, se adaptó el instrumento para recoger datos de la muestra de estudio, para la variable 1 ejercicio físico aeróbico, con 25 preguntas con escala de medición (Likert) y mediante el uso de Google Forms, para realizar cuestionarios virtuales.

Según lo investigado por Santos y Vallelado (2013), en relación con la variable 2, se analizó el desempeño académico en estudiantes universitarios de la carrera de negocios en España.

Debido a que esta investigación fue dirigida a una muestra similar a la nuestra, sé adaptó el instrumento para recoger datos con 13 preguntas con escala de medición (Likert) utilizando Google Forms, para realizar cuestionarios virtuales.

Se tuvieron en cuenta las opiniones de tres expertos en la materia para validar el instrumento utilizado en este estudio. Se seleccionó al panel de expertos considerando su experiencia y capacitación en instituciones de educación superior.

La confiabilidad y consistencia interna del instrumento desarrollado para medir la actividad física aeróbica fue de 0,816, y el coeficiente alfa de Cronbach para el instrumento utilizado en la evaluación del rendimiento académico fue de 0,785, demostrando que ambos instrumentos tuvieron un buen desempeño. La

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

consistencia interna, esencial para garantizar la fiabilidad de los hallazgos, respalda la homogeneidad interna de ambos instrumentos.

10. Plan estadístico

Previo a la implementación del instrumento de medición, se realizó una revisión por parte de expertos para validar tanto la estructura como el contenido del mismo, igualmente se analizó la fiabilidad del instrumento mediante la aplicación del instrumento a la prueba de Alfa de Cronbach.

Los expertos revisores para validez por juicio de expertos

1. Jurado revisor: Mg. Giovanna Giancarla Pinto Diaz
   - Especialidad: Administración y Marketing
   - Veredicto: Aplicable
2. Jurado revisor: Mg. Marlith Belén Segura Castillo
   - Especialidad: Empresa
   - Veredicto: Aplicable
3. Jurado revisor: Mg. Alexander Aurelio Valle Huertes
   - Especialidad: Administración
   - Veredicto: Aplicable

La validez fue brindada por 3 expertos quienes evaluaron el instrumento, quienes luego de su evaluación se valora que el instrumento tiene una validez de 0,778 es decir es que la validez es muy buena. Los cuestionarios se aplicaron a los estudiantes de la muestra, considerando el criterio de inclusión que están matriculados en el ciclo académico 2023-1, motivo del análisis.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Mediante el análisis de estadística descriptiva, los datos del cuestionario fueron procesados para obtener los resultados. con el cual se obtuvieron la media y la moda para identificar la valoración de las dimensiones de ambas variables expresando los resultados de manera proporcional.

Para el análisis de estadística inferencial: Por tratarse de una investigación cuantitativa descriptiva y correlacional, para establecer el estadígrafo a utilizar en la correlación se empleó el análisis paramétrico de Kolmogorov-Smirnov.

Estableciendo la simetría de distribución y calcular el coeficiente de correlación de Spearman, se procedió a realizar pruebas de hipótesis para cada una de las variables mencionadas:

11. Aspectos Éticos

De acuerdo con los lineamientos del Reglamento de tesis de la Universidad Científica del Sur (UCSUR) y considerando el Reglamento de ética:

- Permiso de consentimiento informado: Se solicitó el permiso de consentimiento informado al docente del curso y de igual forma se estipulará el consentimiento a cada participante del estudio, en el cuestionario.
- Uso y acceso a la información: Los datos serán manejados con confidencialidad y usados únicamente para fines específicos de investigación.
- Consecuencias sociales: La población estudiada no está expuesta a ningún tipo de riesgo peligroso. Sólo se consideró la información

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

proporcionada por los encuestados que aceptaron voluntariamente participar.

- Se solicito permiso a la Coordinadora de la Universidad Privada ubicada en Lima Sur, para aplicar el instrumento (cuestionario) con alumnos del curso de Administración de Talento Humano. (Anexo 02)

12. Limitaciones del estudio

Realizar la investigación tuvo una serie de limitaciones relacionadas básicamente al acceso a la población de estudio y a la respuesta de este, inicialmente porque luego de una etapa de pandemia eran muy difícil obtener los permisos de acceso y también porque la misma población de estudio estaba hermética de participar. Entre otras limitaciones está el solo haber aplicado a una determinada población y no tener una variabilidad en la muestra que permita no solo tener un perfil de estudiantes sino una mayor variabilidad de la misma, por otro lado, la aplicación de un autoinforme hace que algunos estudiantes tengan dificultad para informar sobre su comportamientos y cogniciones.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO V: RESULTADOS

1. Análisis estadístico descriptivo

Al respecto, la Tabla 1 proporciona una descripción de la muestra según las variables de género, edad, talla y peso. Se puede analizar que la mayoría de los participantes es de género femenino (61.3 %), tienen entre 18 a 22 años (75 %), mide de 1.52 a 1.60 cm (43.8 %) y pesa entre 61 a 70 kg (50 %).

TABLA 1. Descripción de la muestra según sexo, edad, talla y peso.

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Sexo			
	Femenino	49	61.3%
	Masculino	31	38.8%
Edad			
	18 a 22 años	60	75%
	23 a 26 años	18	22.5%
	27 a 30 años	2	2.5%
Talla			
	1.52 a 1.60 m	35	43.8%
	1.61 a 1.70 m	29	36.3%
	1.71 a 1.79 m	16	20%
Peso			
	45 a 60 kg	31	38.8%
	61 a 75 kg	40	50%
	76 a 95 kg	9	11.2%

Se puede determinar que de la muestra obtenida el 61.3% es de sexo femenino y el 38.8% de género masculino, entre 18 y 22 años en un 75%, de 23 a 26 años un 22.5% y de 27 a 30 años solo 2.5%, la talla promedio de los alumnos es de 1.52 a 1.60 cm en un 43.8% y su peso entre 61 y 75 kg un 50%.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

1.1. Cálculo de las principales variables

Para realizar el cálculo de las variables de investigación, se procedió a sumar cada respuesta asignada por los participantes a ambas encuestas, tanto para los puntajes totales de cada variable como para sus dimensiones.

1.2. Prueba de normalidad

Previo al análisis correlacional, se examinó si los puntajes alcanzados por los participantes se ajustan a una distribución normal, para lo cual se aplicó la prueba estadística Kolmogorov – Smirnov ya que la muestra se conformó por 80 sujetos. Así, con el resultante se determina si se usaran pruebas paramétricas o no paramétricas para contrastar las hipótesis de estudio. De esta manera, se plantea que:

- H_0: Los datos siguen una distribución normal

- H_a: Los datos no siguen una distribución normal

Si la significancia es menor que .05, significa que no está destinada a una distribución normal y se reconoce como Ha, por lo que el análisis de correlación debe realizarse mediante una prueba no paramétrica. Para análisis específicos se puede utilizar la prueba estadística con el coeficiente de Spearman. Por el contrario, si la significancia excede 0,05, se considera que la puntuación sigue una distribución normal y se realiza una prueba paramétrica. Prueba del coeficiente de Pearson.

En este sentido, la Tabla 2 muestra una significación inferior a 0,05 para todas las variables analizadas, excepto para la medida media de ejercicio aeróbico. Sin embargo, un nivel de significancia inferior a 0,05 para una de las variables en

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

cuestión es suficiente porque se supone que la distribución de esa variable no es normal.

TABLA 2 Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

Variable	Kolmogorov-Smirnov	gl	sig.
Ejercicio físico aeróbico	.102	80	.038
Ligero	.131	80	.002
Moderado	.092	80	.094
Intensivo	.135	80	.001
Rendimiento académico	.108	80	.021

p<.05

2. Análisis de correlación entre variables

Para analizar la hipótesis general, se usó la prueba de coeficiente de Spearman, tomando en cuenta lo siguiente:

- H_0: El ejercicio físico aeróbico no se relaciona significativamente con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.
- H_a: El ejercicio físico aeróbico se relaciona significativamente con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

Para aceptar Ha, la significancia de este análisis debe ser inferior a .05, lo que indica que existe una relación entre la actividad física aeróbica y el rendimiento académico. Asimismo, el tipo de relación viene determinado por el signo asociado al coeficiente de correlación y viceversa.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TABLA 3 Magnitud del coeficiente de correlación

Rango	Relación
-0.90 a -1.00	Correlación indirecta perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación indirecta muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación indirecta considerable
-0.11 a -0.50	Correlación indirecta media
-0.01 a -0.10	Correlación indirecta débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación directa débil
+0.11 a +0.50	Correlación directa media
+0.51 a +0.75	Correlación directa considerable
+0.76 a +0.90	Correlación directa muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación directa perfecta

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018)

La Tabla 4 refleja que la significancia obtenida es inferior a 0,05. Por lo tanto, se acepta Ha, lo que indica que existe una relación directa significativa entre la actividad física aeróbica y el rendimiento académico a intensidad moderada (p= .000; rho= .462).

TABLA 4 Análisis de correlación entre las variables ejercicio físico aeróbico y rendimiento académico

		Rendimiento académico
Ejercicio físico aeróbico	rho de Spearman	.462*
	n	80
	sig.	.000

*p<.05

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

3. Análisis de correlación entre las dimensiones de la variable ejercicio físico y la variable rendimiento académico

Siguiendo con el análisis de la primera hipótesis específica, se consideraron las dimensiones que conforman la variable ejercicio físico aeróbico: ligero, moderado e intensivo. Producto de ello se formularon tres hipótesis específicas, siendo la primera de ellas:

- El ejercicio físico ligero tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_0: No existe relación significativa entre el ejercicio físico ligero y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_a: Existe relación significativa entre el ejercicio físico ligero y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

En la tabla 5, es posible observar que la significancia obtenida producto del análisis correlacional entre la dimensión ejercicio físico ligero y la variable rendimiento académico, es menor a .05; por lo cual se procede a aceptar la H_a, concluyendo que existe una relación significativa de tipo directa y media (p=.006; rho= .416) entre dichas variables en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TABLA 5 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico ligero y la variable rendimiento académico

		Rendimiento académico
Ejercicio físico ligero	rho de Spearman	.416*
	n	80
	sig.	.006

*p<.05

- El ejercicio físico moderado tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_0: No existe relación significativa entre el ejercicio físico moderado y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_a: Existe relación significativa entre el ejercicio físico moderado y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

Continuando con el análisis de la segunda hipótesis específica, en la Tabla 6 se muestran valores inferiores a 0,05. En este sentido, se rechaza H0 y se acepta Ha, lo que establece una relación significativa y directa de intensidad media entre medidas de actividad física moderada y rendimiento académico en un entorno de e-learning de estudiantes de sexto ciclo de una universidad privada. , 2023-1. (p=.005; rho=.417).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TABLA 6 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico moderado y la variable rendimiento académico

		Rendimiento académico
Ejercicio físico moderado	rho de Spearman	.417*
	n	80
	sig.	.005

*p<.05

- El ejercicio físico intensivo tiene relación significativa con el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_0: No existe relación significativa entre el ejercicio físico intensivo y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

H_a: Existe relación significativa entre el ejercicio físico intensivo y el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada, 2023 -1.

Respecto a la tercera hipótesis específica, la Tabla 7 muestra que la significancia alcanzada fue inferior a .05. Por tanto, se considera que Ha indica que existe una relación directa estadísticamente significativa entre la intensidad media (p=.035; rho=.323) de las medidas de ejercicio físico de alta intensidad y el rendimiento académico en un entorno de e-learning. Ciclo Universitario Privado, 2023-1.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TABLA 7 Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico intensivo y la variable rendimiento académico

		Rendimiento académico
Ejercicio físico intensivo	rho de Spearman	.323*
	n	80
	sig.	.035

*p<.05

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

Un estudio de la OMS (2019) reveló que los jóvenes tienen dificultades con la actividad física debido al incumplimiento de la indicación de practicar 60 min diarios de ejercicio físico de intensidad moderada como mínimo, como lo muestra un estudio de Frago (2015). Ante estas inquietudes planteadas, el objetivo fue investigar la participación real de los jóvenes en actividades físicas y evaluar su relación con el rendimiento académico. Los datos recopilados respaldaron la idea de que el ejercicio aeróbico está directamente relacionado con un mejor rendimiento académico. Estos hallazgos son consistentes con Oropeza et al. Esto es consistente con estudios previos. (2017) y Romero (2019) también observaron un impacto positivo del ejercicio aeróbico en el desempeño estudiantil.

Sin embargo, estos resultados difieren de los de Becerra et al. (2019) observaron que el grupo más activo físicamente tuvo menores resultados académicos, es importante recordar que estos resultados pueden estar determinados por varios factores, como el género de los participantes. Nuestro estudio incluyó un número importante de mujeres (61,3%).

Mientras tanto, el estudio de Sañudo et al. (2020) entre jóvenes españoles analizaron diferentes niveles de actividad física, desde el ejercicio físico ligero, moderado hasta vigoroso, y cómo esto afectaba el estilo de vida y el aprendizaje. Nuestro estudio también encontró relaciones significativas entre los tres niveles y el desempeño escolar.

En el contexto peruano, el estudio de Romero (2019) encontró relaciones significativas entre variables de estudio similares a las nuestras. Es crucial destacar que la realización del estudio precede a la pandemia, mientras que la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

investigación presente fue realizada en una etapa posterior. Después de la pandemia, en un estudio realizado por Lizarbe en 2016, no se halló una relación entre la práctica de ejercicio físico y el desempeño escolar. Sin embargo, se puede decir que este estudio sólo se centró en las actividades físicas llevadas a cabo durante las clases de educación física, excluyendo las de naturaleza aeróbica. Creemos que la actividad física diaria de los jóvenes puede influir en los resultados.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES

1.- En un contexto postpandemia, donde las actividades se han vuelto predominantemente digitales, este estudio corrobora que el ejercicio físico aeróbico incide positivamente en el proceso educativo y, por consiguiente, en el desempeño escolar. Se destaca la importancia de una planificación y estructuración adecuadas de la actividad física, con objetivos específicos, para que tenga un efecto beneficioso en el desempeño académico.

2.- En términos, cuanto más ligera sea la tarea física, mayor será el progreso en el aprendizaje. Durante el proceso de aprendizaje, el ejercicio aeróbico ligero proporciona ventajas físicas notables, y su asociación con el desempeño estudiantil es significativa y de una intensidad moderada.

3.- En un entorno de e-learning, el ejercicio aeróbico moderado y de intensidad moderada tienen una relación significativa con los resultados académicos. De la literatura revisada se desprende en general que el ejercicio físico moderado y controlado muestra un impacto estadísticamente positivo en el progreso académico y ayuda significativamente a mejorar a los estudiantes al activar procesos fisiológicos.

4.- La realización de ejercicio aeróbico intenso resulta beneficioso para el desempeño académico y existe una relación significativa entre intensidad moderada y moderada. Sin embargo, es importante gestionar y monitorear adecuadamente esta actividad para garantizar que sea beneficiosa y no interfiera con la concentración y la motivación de los estudiantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPITULO VIII: RECOMENDACIONES

1.- Se recomienda que la dirección universitaria realice un diagnóstico detallado y una investigación profunda sobre la relación entre la actividad física de tipo aeróbica y el desempeño escolar, específicamente del aprendizaje en línea, con el propósito de determinar los niveles óptimos de intensidad y el tiempo de práctica de actividad física aeróbica para los alumnos e-learning.

2.- Se sugiere a las diversas autoridades universitarias responsables de diseñar el plan de estudios para la educación en linea para entornos virtuales en la enseñanza e-learning que busquen generar un impacto positivo en el desempeño académico.

3.- Resulta esencial fomentar la motivación de los estudiantes en entornos e-learning para que realicen pausas activas guiadas de ejercicio físico aeróbico a con el objetivo de mejorar su bienestar y desempeño académico.

4.- Se sugiere desarrollar una aplicación que permita a los estudiantes registrar sus actividades físicas aeróbicas diarias, lo que facilitaría el seguimiento tanto a nivel individual como organizacional y fomentaría un estilo de vida activo entre estudiantes.

5.- Se recomienda a las universidades promover activamente la participación en actividades deportivas y físicas, ya que esto contribuirá al fortalecimiento de las bases que permiten a los estudiantes universitarios mejorar su calidad de vida. Estas prácticas ofrecen ventajas notables, como reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades y mejorar la salud mental al mitigar la presión y la ansiedad.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

6.- Se recomienda una investigación tipo experimental en la cual se mida tanto la actividad física como el desempeño académico para determinar una relación directa entre estas dos variables.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez Lí, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista Finlay, 0, 55-60. https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10

Ávila, C., Aldas, H. y Jarrín, A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista de Investigación Científica, ISSN-e 2588-087X, ISSN 2528. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6799307Banco

Becerra, C., Guzmán, Y., Lozano, S., Portillo, L. y Vela, A. (2019). Relación de actividad física vs. rendimiento académico en estudiantes de medicina de I_IV semestre. Universidad del Bosque. Colombia. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2495/Becerra_G%C3%B3mez_Cristian_Camilo_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Behar, D. (2008). Metodología de la Investigación. Bogotá, Colombia: Shalom.https://www.academia.edu/28294782/Libro_metodologia_investigacion_Behar_1_

Cano, M. y Robles, R. (2018). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista mexicana de orientación educativa, 1–25. https://doi.org/10.31206/rmdo072018

Cerón, J., Marmolejo, W., Rojas, D. y Barona, E. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria: Estudio multicéntrico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (47), 775-782.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Ciudad-Gómez, A. (2010). Teaching innovation and use of the ICT in the teaching-learning process within the new framework of the EHEA, by means of Moodle platform. American journal of business education, 3(13), 13–20. https://doi.org/10.19030/ajbe.v3i13.972

Conde, M. y Tercedor, P. (2014). La actividad física, la educación y la condición físicas pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, ISSN 0212-8799, Vol. 32, Nº. 166, 2015, págs. 100-109.http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166rev02.pdf

Chafloque, R., Vara-Horna, A., López-Odar, D., Santi-Huaranca, I., Diaz-Rosillo, A., y Asencios-González, Z. (2018). Ausentismo, presentismo y rendimiento académico en estudiantes de universidades peruanas. Propósitos Y Representaciones, 6(1), 83–133. https://doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.177

Chalpartar, L., Fernández, A., Betancourt, S., y Gómez, Y. (2022). Deserción en la población estudiantil universitaria durante la pandemia, una mirada cualitativa. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, *66*, 37–62. https://doi.org/10.35575/rvucn.n66a3

Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE. ¿Qué es la actividad física, la salud y el bienestar?" y "La condición física", en Actividad física: deporte y salud, Barcelona, INDE (Biblioteca temática del deporte), pp. 7-

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

18 Y 29-30. https://plaproanenef.files.wordpress.com/2013/02/actividad-fisica-y-salus-i.pdf

Espinoza-Cortez, J., Martínez -Salazar, C., Lorca-Tapia, J., y Cárcamo-Oyarzun, J. (2019, diciembre 21). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima-Perú. Revista Horizonte Ciencias de la actividad física,10(2),1-10. http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149

Frago, J. (2015). Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos [Universidad de Zaragoza]. https://zaguan.unizar.es/record/30642

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales (RUDICS), 10(18), 92-95. https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6

Inzunza, B., Rocha, R., Márquez, C., y Duk, M. (2012). Asignatura Virtual como Herramienta de Apoyo en la Enseñanza Universitaria de Ciencias Básicas: Implementación y Satisfacción de los Estudiantes. Formación universitaria, 5(4), 3-14. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062012000400002

Jenaro-Río, C., Castaño-Calle, R., Martín-Pastor, M., y Flores-Robaina, N. (2018). Rendimiento académico en educación superior y su asociación con la participación activa en la plataforma Moodle. Estudios Sobre Educación, 34, 177-198. https://doi.org/10.15581/004.34.177-198

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Jiménez-Galán, J., Falcone-Treviño, G., Tinajero-Mallozzi, Z. y Serna-Hinojosa, J. (2019). Rendimiento académico universitario en países latinoamericanos bajo la neuro computación biológica. Revista Gestión Universitaria, 20–34. https://doi.org/10.35429/jum.2019.10.3.20.34

Lizarbe-García, R., y Pacotaype-Allcca, E. (2016). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, serie 300 de la UNSCH, 2016. http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1684

Merino-Narváez, W., y Jiménez-Plaza, A. (2017). Actividad deportiva, su incidencia en el rendimiento académico. Revista Publicando, 4(10(1), 542-549.https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/470

Ministerio de Educación (2022). Política Nacional de la Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física aprobada mediante el decreto supremo N° 014-2022-MINEDU. https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/3490243-014-2022-minedu-parte-1

Moreno, J. (2019). La influencia de la actividad física postural en la autoestima. http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4539

Olmedo, N., Farreros O. (2017). Modelos Constructivistas de Aprendizaje en Programas de Formación. OmniaScience. https://core.ac.uk/download/pdf/148622351.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - CEPAL (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19

Organización de Naciones Unidas (2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711#:~:text=Los%20j%C3%B3venes%20pasan%20menos%20de,al%2078%25%20de%20los%20varones.

Organización Mundial de la Salud (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano ISBN: 978-92-75-32060-0 https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50906a.pdf

Organización Mundial de la Salud (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk

Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886

Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad física, datos y cifras. http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Oropeza, R., Ávalos, M., y Ferreyra, D. (2017). Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Actualidades investigativas en educación, 17(1). https://doi.org/10.15517/aie.v17i1.27271

Pate, R. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine. JAMA: The Journal of the American Medical Association, 273(5), 402. https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029

Pérez, Y., Navarro, J., Núñez, M., Pereira, L. y Buelvas, L. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (47), 902-914.

Pulido, R. (2020). Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7258

Romero, Y., y Máximo, C. (2019). “Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-HUACHO”. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3715

Santi-Huaranca, I., García-Huambachano, V., y Sáenz-Tejada, N. (2018). Validación de factores motivacionales para actividades deportivas en alumnos universitarios mediante SEMPLS. Propósitos y Representaciones, 6(2), 181-198. https://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.212

Santos, M., y Vallelado, E. (2013). Algunas dimensiones relacionadas con el rendimiento académico de estudiantes de Administración y Dirección de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Empresas. Universitas Psychologica, 12(3),739-752. ISSN: 1657-9267. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730275008

Sañudo, B., Fennell, C., y Sánchez-Oliver, A. (2020). Objectively assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns pre- and during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. Sustainability, 12(15), 5890. https://doi.org/10.3390/su12155890

Universidad ESAN. (2020). Impacto del COVID-19 en el empleo en el Perú. Esan. https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2020/04/24/impacto-del covid-19-en-el-empleo-en-el-peru/

Taylor, C., Sallis, J., y Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health reports (Washington, D.C.: 1974), 100(2), 195–202.

Vicentini, I. (2020). La educación superior en tiempos de COVID-19: Aportes de la Segunda Reunión del Diálogo Virtual con Rectores de Universidades Líderes de América Latina. Inter-American Development Bank. https://publications.iadb.org/es/la-educacion-superior-en-tiempos-de-covid-19-aportes-de-la-segunda-reunion-del-dialogo-virtual-con

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 01 Permiso consentido

TÍTULO DEL ESTUDIO: "EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ENTORNO E-LEARNING DE LOS ESTUDIANTES VI CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2023 -1"

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LA ENCUESTA DEL ESTUDIO

INTRODUCCIÓN:

Hola mi nombre es María Elena Huapaya Basurco soy egresada de la Maestría en Educación Superior con mención en docencia e Investigación Universitaria. Mi compañero Carlos Edgard Antón Talledo y yo estamos realizando una investigación "Ejercicio físico aeróbico y su influencia en el rendimiento académico en un entorno e-learning de los estudiantes de una universidad privada ubicada en lima sur - 2023", debido a la emergencia sanitaria en nuestro país, nuestra movilidad se vio afectada por tal motivo mi compañero y yo te proporcionaremos información e invitaremos a formar parte de este estudio. Antes de participar puedes realizar las consultas que creas necesarias con nosotros o con cualquier otra persona sobre esta investigación.

PROPOSITO DEL ESTUDIO:

Las instituciones públicas y privadas motivan el desarrollo de actividades físicas en su personal con incentivos, brindando facilidades para el desarrollo y practica de las mismas. Sin embargo, los estudiantes no se han concientizado en el beneficio e importancia de realizar actividades físicas, que puedan influir el rendimiento académico y en su salud, por tal motivo estamos realizando la presente investigación, poder motivar a los estudiantes a poner en práctica en el desarrollo de su vida universitaria con el uso eficiente del tiempo.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

PROCEDIMIENTOS:

El proceso inicia realizando una encuesta virtual a los estudiantes del ciclo 2023 – 1 del departamento de Negocios, para obtener información mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos que se encuentran cursando el curso de "Administración de talento humano" para obtener conclusiones que se obtengan puedan generalizarse al conjunto de la población estudiantil, siguiendo los principios básicos de la inferencia estadística.

Se les brindará a los estudiantes una invitación vía correo electrónico, para formar parte del estudio, mediante un enlace le pediremos que contesten las preguntas de acuerdo con sus actividades académicas y actividades físicas durante el transcurso de su vida universitaria en el entorno digital.

SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:

Invitamos a todos los alumnos que cursen el VI ciclo de la carrera de Ciencias económicas y empresariales, entre 18 y 22 años y que cursen mínimo 4 asignaturas en el semestre académico 2023 -1.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

La participación en esta investigación es completamente voluntaria y puede retirarse de su participación en el estudio en el momento que lo decida, si decides cambiar de opinión, aunque hayas aceptado antes puedes hacerlo y no participar.

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO:

Los alumnos que decidan voluntariamente participante deben completar en un cuestionario auto aplicado mediante un enlace de Google form, ante cualquier duda o pregunta la persona puede solicitar el apoyo para responder a las preguntas. El instrumento ha sido validado para fines del estudio, por 03 Jurados expertos del tema.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Duración

El proceso completo del desarrollo de la encuesta demorará aproximadamente 20 minutos. La investigación se realiza durante 1 día.

Riesgos

Aunque la posibilidad de limitaciones o inconvenientes de la encuesta se pueden evitar o reducir a través de un exhaustivo control del instrumento de recopilación de la información, es decir, mediante un adecuado diseño del cuestionario.

Beneficios

El beneficio para usted es obtener los resultados de la investigación, mediante la participación de los estudiantes, nos ayude a encontrar la respuesta a la pregunta de la investigación, así como para la comunidad universitaria.

Reembolsos o compensaciones

Durante el desarrollo de la investigación no se entregará ningún tipo de incentivo económico.

Confidencialidad

La información que se recopila de la investigación, se mantendrá la confidencialidad de los datos, especialmente con respecto a la información sobre los participantes. Cada estudiante se le designara un numero en lugar de su nombre. Sólo los investigadores sabrán cuál es su número y guardaremos esa información confidencial.

Resultados

Los conocimientos que se obtengan de la realización de esta investigación se compartirán con la comunidad estudiantil a disposición del público en general. No se compartirá información confidencial. También se informará a los participantes de los resultados de la investigación que se difundirán más ampliamente en publicaciones y conferencias.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Derecho a negarse o retirarse

No tiene que participar en esta investigación si no desea hacerlo. También puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que desee. Es su elección y todos sus derechos seguirán siendo respetados.

Persona(s) de contacto

Si tiene alguna pregunta, puede hacerla ahora o más tarde, incluso después de que el estudio haya comenzado. Si desea hacer preguntas más tarde, puede ponerse en contacto con cualquiera de los siguientes: [Lic. María Elena Huapaya Basurco, Calle Capironas N 321 dpto.101 Urb. Matellini Chorrillos /994064453 / disrepleo@hotmail.com]) y [Lic. Carlos Edgard Antón Talledo, Calle Asturias N 132 dpto. 506 Pueblo Libre/977650570/ceat25@gmail.com)

Esta propuesta ha sido revisada y aprobada por [EL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR], que es un comité cuya tarea es asegurarse de que los participantes en la investigación estén protegidos de cualquier daño. Si desea obtener más información sobre el CIEI, póngase en contacto con ([H. Rubén Borja García responsable de Integridad Científica y Vigilancia - Dirección General de Investigación, Desarrollo e Innovación, cieicientifica@cientifica.edu.pe,]).

Si lo desea, puede hacerme más preguntas sobre cualquier parte del estudio de investigación. ¿Tiene alguna pregunta?

PARTE II: Certificado de consentimiento

He leído la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre ella y las preguntas que he hecho han sido respondidas a mi satisfacción. Doy mi consentimiento voluntario para participación de los estudiantes en el transcurso de la investigación.

Colocar nombre del participante: **Mag. ……..**

Firma del participante:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Fecha (Día/Mes/Año): **09/11/2022**

Declaración del investigador/persona que toma el consentimiento

He leído con precisión la hoja de información al posible participante y, en la medida de mis posibilidades, me he asegurado de que el participante entienda que se hará lo siguiente:

1. Incentivar a los estudiantes a poner en práctica en el desarrollo de su vida universitaria con el uso eficiente del tiempo.

2. El desarrollo de la investigación es completamente voluntaria y puede retirarse de su participación en el estudio en el momento que lo decida.

3. Los alumnos que decidan voluntariamente participante, deben completar en un cuestionario auto aplicado mediante un enlace de Google form.

Confirmo que se le dio al participante la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio, y todas las preguntas hechas por el participante han sido contestadas correctamente y lo mejor que puedo. Confirmo que el individuo no ha sido coaccionado para dar su consentimiento, y que el consentimiento ha sido dado libre y voluntariamente.

Así mismo, se ha proporcionado una copia de este FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO al participante

Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento: Lic. María Elena Huapaya Basurco

Firma del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:



Fecha (Día/Mes/Años): 09/11/2023

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento: Lic. Carlos Edgard Antón Talledo

Firma del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:



Fecha (Día/Mes/Años): 09/11/2023

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 02 Permiso de Coordinadora Universidad Privada

De: Maria Elena Huapaya Basurco <disrepleo@hotmail.com>
Enviado: viernes, 2 de diciembre de 2022 12:51 a. m.
Para: Maria Isabel Casas Quispe <isabel.casas@urp.edu.pe>
Cc: ceat25@gmail.com <ceat25@gmail.com>
Asunto: Instrumento para estudiantes

Estimada Srta. Isabel Casas

Docente Asesor de la Escuela de Administración de Negocios Globales

Reciba mi cordial saludo, esperando que usted y sus familiares se encuentren bien de salud, quisiera contar con su apoyo para el llenado del instrumento (cuestionario) en Google form el tiempo de llenado es de 20 minutos. El link es https://forms.gle/TYiJrHt7cuoSuJK88, para proseguir con nuestra investigación titulada "EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ENTORNO E-LEARNING DE LOS ESTUDIANTES VI CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2023 - 1".

Este instrumento ser llenado por cada estudiante del curso de Administración de talento humano.

Agradeciendo de antemano su apoyo.

Maria Elena Huapaya Basurco

Carlos Edgard Antón Talledo

Link https://forms.gle/TYiJrHt7cuoSuJK88

De: Maria Isabel Casas Quispe
Enviado: viernes, 2 de diciembre de 2022 14:12

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Para: Maria Elena Huapaya Basurco
Asunto: FW: Instrumento para realizar piloto

Estimados Maria Elena Huapaya y Carlos Anton
Con gusto puedo apoyarlos para que apliquen el instrumento de su investigación, "Ejercicio físico aeróbico y rendimiento académico en el entorno E-learning de los estudiantes VI ciclo de una Universidad Privada 2023- 1" en mi aula en forma virtual en el curso Administración de Talento Humano.
Saludos cordiales,



Mg. María Isabel Casas

Docente Asesora y Coordinadora

Escuela de Administración de Negocios Globales

Universidad Ricardo Palma

International University Affaires Advisor

REGUC- CORLAD 10553

Consultora -Docente -Professor

Movil: 994966399.

isabel.casas@urp.edu.pe

icasasq@gmail.com

Escuela Académico Profesional de Administración de Negocios Globales
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Av.Benavides 5440 Santiago de Surco, Lima 33 PERU

APARTADO POSTAL 1801

Teléfono (0511) 7080000

Anexo 03 Validación de instrumentos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

APENDICE D

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LOS ELEMENTOS DE LA MUESTRA

Lima 17 de noviembre del 2022

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa (x) correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

Las categorías para evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia con los indicadores, dimensiones y variables de estudio.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

PREGUNTAS

Redacción: Claridad en la redacción, coherencia interna inducción a la respuesta (Sesgo), lenguaje adecuado con el nivel del informante y mide lo que pretende.

OBSERVACIONES (Por favor, indique si debe eliminarse o modificarse algún ítem)

Muchas gracias por su apoyo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Variable 1: Ejercicio físico aeróbico

Nº.	Formulación del ítem	Redacción		Contenido		Congruencia		Pertinencia		Observaciones
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Ligero									
	Indicador 1: Segundo de pasos lentos									
1	¿Usted realiza caminatas o paseos de manera lenta durante el día?									
2	¿Realiza caminatas lentas 09 pasos durante 15 segundos, durante el día?									
	Indicador 2: Segundos de trotes lentos									
3	¿Usted realiza trotes lentos durante el día?									
4	¿Realiza trotes lentos 15 pasos durante 15 segundos durante el día?									
	Indicador 3: Minutos de pedaleo estacionario (spinning)									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

5	¿Usted realiza pedaleo estacionario (spinning de 10 a 20 minutos) al día?									
	Indicador 4: Minutos de natación									
6	¿Ud. realiza como mínimo 20 minutos de natación durante la semana?									
	Indicador 5: Días de ejercicios con acondicionamiento por semana.									
7	¿Usted realiza como mínimo una o dos veces por semana ejercicios de entrenamiento o calentamiento o estiramiento?									
	Dimensión 2: Moderado									
	Indicador 6: Segundo de pasos moderados									
8	¿Usted realiza caminatas o paseos de manera acelerada durante el día?									
9	¿Realiza caminatas lentas 15 pasos durante 15 segundos durante el día?									
	Indicador 7: Conteo de trotes moderado/segundos									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

10	¿Usted realiza trotes moderados durante el día?									
11	¿Realiza trotes lentas 17 pasos durante 15 segundos durante el día?									
	Indicador 8: Conteo de pedaleo como medio de transporte									
12	¿Usted realiza pedaleo con uso de una bicicleta de 20 a 30 minutos, como medio de transporte durante algún momento del día?									
13	¿Usted realiza pedaleo con uso de una bicicleta como forma de relajación en algún momento del día?									
	Indicador 9: Minutos de natación con esfuerzo moderado									
14	¿Realiza alguna actividad de natación de (20 a 30 minutos) con esfuerzo moderado durante la semana?									
	Indicador 10: Días de ejercicio de gimnasia									
15	¿Usted realiza como mínimo 2 o tres veces ejercicios de gimnasia por semana?									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

	Indicador 11: Frecuencia de actividad deportiva con uso de raquetas									
16	¿Realiza alguna actividad o deporte con el uso de raquetas (tenis de mesa) durante algún momento del día?									
	Dimensión 3: Intensivo									
	Indicador 12: Conteo de pasos aceleradamente con peso añadido/segundos									
17	¿Usted realiza caminatas o paseos de manera acelerada o rápido con el acompañamiento de peso adicional o añadido como (pesas, bolsas de arena, otros) durante el día?									
	Indicador 13: Conteo de trote rápido/segundos									
18	¿Usted realiza trotes rápidos durante el día?									
19	¿Realiza trotes lentas 21 pasos durante 15 segundos durante el día?									
	Indicador 14: Conteo de pedaleo rápido en carrera y rutas/km									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

20	¿Usted participa en carreras (100-150km) con uso de una bicicleta algún día de la semana?									
21	¿Usted realiza rutas con el uso de bicicleta como forma de relajación en algún momento del día de la semana?									
	Indicador 15: Minutos de natación con movimientos rápidos									
22	¿Realiza alguna actividad de natación de30 a 60 minutos, con movimientos rápidos de piernas durante la semana?									
	Indicador 16: Días de ejercicios con uso de accesorios y maquinarias									
23	¿Usted realiza diario/inter diario alguna actividad de gimnasia con el uso de accesorios deportivos (pesas, colchonetas, mancuernas y/o similares) en algún momento del día?									
24	¿Usted realiza alguna actividad de gimnasia con el uso de equipos y maquinarias deportivas (trotadoras, caminadoras, mini gimnasios									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

	y/o similares) en algún momento del día?									
	Indicador 17: Frecuencia de deportes en cancha									
25	¿Usted practica con frecuencia alguna actividad en un campo abierto o cancha durante algún día de la semana?									

Nota. Este instrumento de la variable ejercicio físico aeróbico es adaptado de Sedentarismo y actividad física de Álvarez (2010).

Fuente: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

VARIABLE 2: Rendimiento académico

Nº.	Formulación del ítem	Redacción		Contenido		Congruencia		Pertinencia		Observaciones
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Rendimiento conceptual									
	Indicador 1: Contenido conceptuales o teóricos									
26	¿Usted comprende con facilidad los conceptos y contenidos teóricos desarrollados en las clases virtuales?									
	Indicador 2: Calificación teórica									
27	¿Usted obtiene una calificación sobresaliente (20- 16) ante una evaluación sobre contenidos conceptuales y/o teóricos durante el desarrollo de las clases virtuales?									
28	¿Usted obtiene una calificación moderada (15- 13) ante una evaluación sobre contenidos conceptuales y/o teóricos durante el desarrollo de las clases virtuales?									
29	¿Usted obtiene una calificación baja (0- 12) ante una evaluación sobre contenidos conceptuales y/o teóricos durante el desarrollo de las clases virtuales?									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

	Indicador 3: Resolución de casos									
30	¿Usted durante el desarrollo de las clases virtuales, resuelve casos empresariales reales de forma eficiente?									
	Dimensión 2: Rendimiento procedimental									
	Indicador 4: Calificación práctica									
31	¿Usted obtiene una calificación sobresaliente (20-16) ante una evaluación sobre análisis de casos empresariales durante las clases virtuales?									
32	¿Usted obtiene una calificación moderada (15-13) ante una evaluación sobre análisis de casos empresariales durante el desarrollo de las clases virtuales?									
33	¿Usted obtiene una calificación baja (0-12) ante una evaluación sobre análisis de casos empresariales durante el desarrollo de las clases virtuales?									
	Dimensión 3: Rendimiento académico global									
	Indicador 5: Integración de contenido conceptual									
34	¿Usted logra integrar el contenido conceptual (teoría) durante el desarrollo del aprendizaje en las clases virtuales?									
	Indicador 6: Integración de contenido procedimental									

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

35	¿Usted logra integrar el contenido procedimental (análisis de casos) durante el desarrollo del aprendizaje en las clases virtuales?									
	Indicador 7: Calificación obtenida al final del curso									
36	¿En el promedio final del curso, usted obtiene una calificación sobresaliente (20-16)?									
37	¿En el promedio final del curso, usted obtiene una calificación moderada (15-13)?									
38	¿En el promedio final del curso, usted obtiene una calificación baja (0-12)?									

Nota. Este instrumento de la variable rendimiento académico es adaptado del articulo de algunas dimensiones del rendimiento académico de Santos y Vallelado (2013).

Fuente: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730275008

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Dr. Enrique Ruiz Mori
Director de Horizonte Médico

Dra. Gloria Arriola de Pimentel
Editoria

Estimados,

Me dirijo a usted con el fin de solicitar la evaluación de un artículo que he redactado para su consideración en la revista Horizonte Médico. Como magister en educación superior con mención en docencia e investigación universitaria, he dedicado tiempo y esfuerzo a la investigación y redacción del artículo titulado "Ejercicio físico aeróbico asociado al rendimiento académico en el entorno e-learning de estudiantes de una universidad privada, 2023".

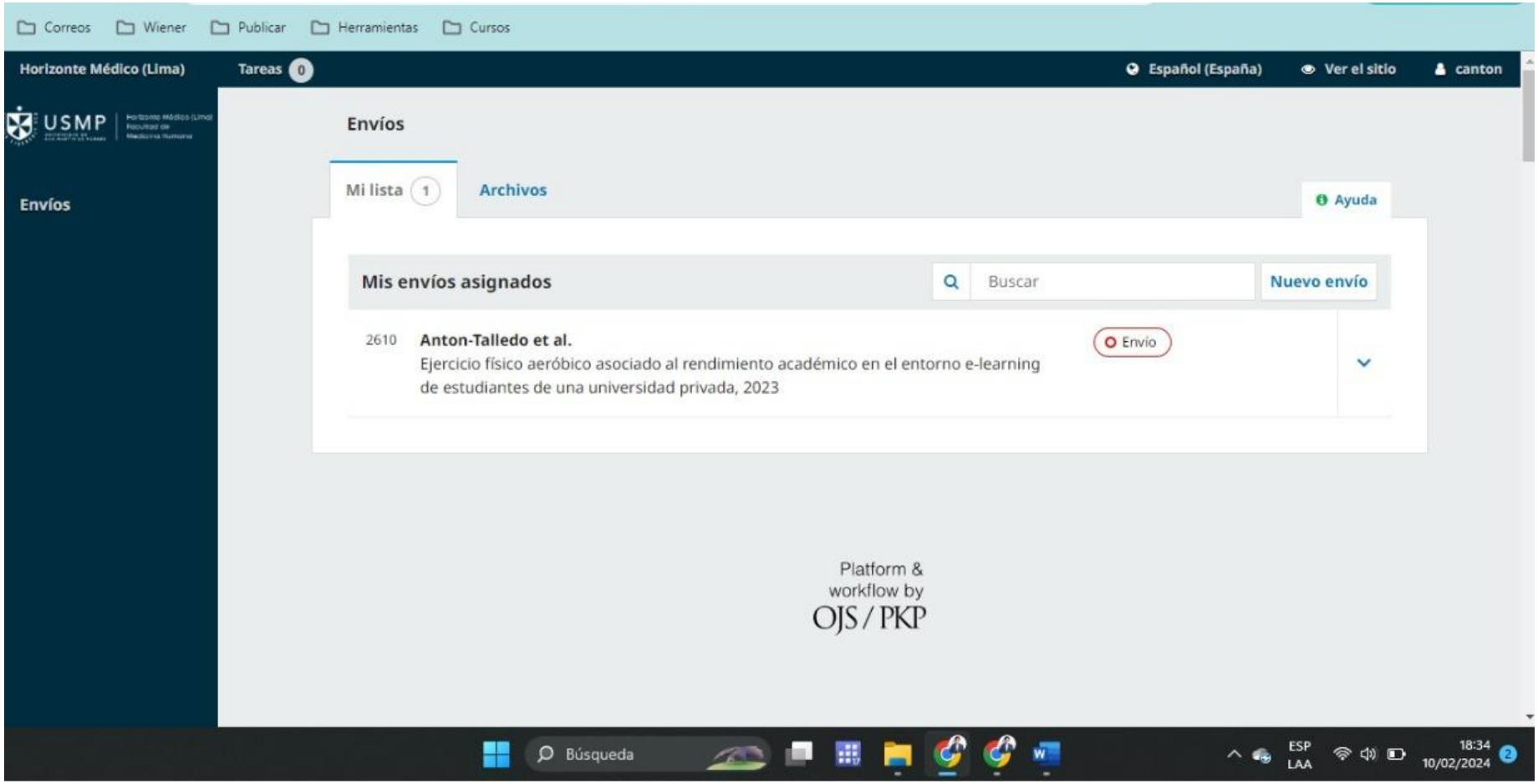
El artículo propuesto aborda la posible relación entre el ejercicio físico aeróbico con el rendimiento académico, considerando el subanálisis detallado del ejercicio leve, moderado e intenso; así mismo, se ha aplicado un modelo multivariado que permita conocer el fenómeno de manera más certera. Creo firmemente que su publicación en Horizonte Médico sería de gran interés y utilidad para la comunidad médica, académica y científica.

Agradecería enormemente si pudiera considerar la evaluación del artículo para su posible inclusión en una próxima edición de la revista. Adjunto encontrará una copia del artículo para su revisión. Estoy dispuesto a proporcionar cualquier información adicional que pueda necesitar y estoy abierto a cualquier sugerencia o recomendación que pueda mejorar el artículo.

Quedo a la espera de su respuesta y agradezco de antemano su tiempo y consideración.

Atentamente,

Carlos Edgard Anton Talledo
Universidad Científica del Sur
ceat25@gmail.com



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CONSTANCIA N° 146-CIEI-CIENTÍFICA-2022

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido **aprobado** por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro:	**064-2020-POS99**
Título:	**Ejercicio físico aeróbico y su influencia en el rendimiento académico en el entorno E-learning de los estudiantes de una universidad privada 2022-1**
Investigador(a):	**Maria Elena Huapaya Basurco; Carlos Edgard Anton Talledo**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (**hasta el 19 de octubre del 2023**), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada. La presente aprobación sería ratificada en la sesión del CIEI más próxima.

Villa El Salvador, 20 de abril de 2022

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR - UCSUR - Comité Institucional de Ética en Investigación

Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación