



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FISICA**

#### **MODALIDAD PRESENCIAL**

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en  
Ciencias de la Educación

**Mención:** Cultura Física

**TEMA:**

---

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS  
NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE  
EDUCACIÓN BÁSICA GREGOIRE GIRARD”.**

---

**AUTOR:** Israel Abraham López Bonilla

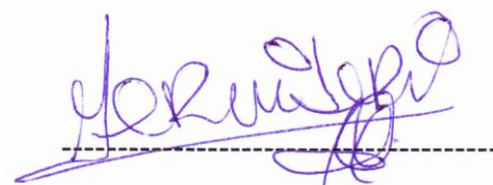
**TUTOR:** Ing. María Fernanda Viteri Toro

AMBATO – ECUADOR

2017

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TIULACIÓN**

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de Tutora del Trabajo de Grado o Titulación, sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GREGOIRE GIRARD**, desarrollado por el egresado Israel Abraham López Bonilla, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



**Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro**

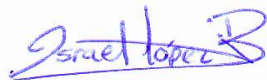
**C.I 180290388-8**

**Tutora**

**Del Trabajo de Graduación o Titulación**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Mediante el presente trabajo de investigación con el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GREGOIRE GIRARD”**, dejo constancia que es el producto de una firme investigación del autor, quien en base a su experiencia educativa y profesional, así también en los estudios superiores, indagación bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad del autor.



---

Israel Abraham López Bonilla

Autor

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

El tribunal de grado aprueba el Trabajo de Graduación sobre el tema:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GREGOIRE GIRARD”, elaborado por el Sr. Israel Abraham López Bonilla, ex estudiante de la carrera de Cultura Física, la misma que guarda conformidad con las disposiciones reglamentarias emitidas por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Para constancia firman:



Mg. Milton López

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Mg. Segundo Medina

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi familia, quienes con su amor y comprensión han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante a pesar de las adversidades que se presentaron a lo largo de este duro camino. En especial a mi madre, la que con tanto esfuerzo, me han brindado la oportunidad de prepararme no solo como profesional sino también para la vida creciendo cada día como ser humano y persona.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco ante todo al ser supremo que ha estado conmigo en todo momento, Dios, por otorgarme vida y salud. A mi madre y hermanos quienes con gran esfuerzo hicieron posible este evento, a mi novia por brindarme su amor y aliento para subir cada escalón de este proceso. A mis maestros quienes con paciencia y ejemplo compartieron sus conocimientos de la mejor manera ayudándome a formar no solo como un profesional sino como una persona mediante valores.

## INDICE GENERAL DE LOS CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TIULACIÓN .....	II
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
INDICE GENERAL DE LOS CONTENIDOS .....	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	X
INDICE DE CUADROS.....	XI
RESUMEN EJECUTIVO .....	XII
INTRODUCCIÓN .....	14
CAPÍTULO 1 .....	15
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1. Tema de investigación.....	15
1.2. Planteamiento del problema.....	15
1.2.1. Contextualización.....	15
1.2.2. Análisis crítico .....	18
1.2.3. Prognosis.....	19
1.2.4. Formulación del problema .....	19
1.2.5. Interrogantes.....	20
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	20
1.2. Justificación.....	20
1.4. Objetivos .....	22

1.4.1. General .....	22
1.4.2. Específicos .....	22
CAPÍTULO 2 .....	23
MARCO TEÓRICO .....	23
2.1. Antecedentes investigativos .....	23
2.2. Fundamentación .....	24
2.2.1 Fundamentación filosófica .....	24
2.3. Fundamentación legal .....	24
2.4. Categorías fundamentales .....	26
2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente: Actividad Física .....	27
2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente: Rendimiento Académico .....	28
2.4.2 Variable Independiente .....	29
2.4.2 Variable Dependiente .....	47
2.5. Hipótesis .....	56
2.6. Señalamiento de variables .....	57
CAPÍTULO 3 .....	58
METODOLOGÍA .....	58
3.1 Enfoque básica de la Investigación .....	58
3.2 Modalidad básica de la Investigación .....	58
3.3 Nivel o tipo de la Investigación .....	59
3.4 Población y muestra .....	60
3.5 Operacionalización de las variables .....	61
3.5.1 Variable Independiente: Actividad Física .....	61
3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Académico .....	62



3.7 Plan de Recolección de Información.....	63
3.8 Plan de Procesamiento y Análisis de la Información.....	63
CAPÍTULO 4.....	65
ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.....	65
4.3.1. Verificación de la hipótesis.....	75
CAPITULO 5.....	79
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	79
5.1 Conclusiones.....	79
5.2 Recomendación.....	80
MATERIALES DE REFERENCIA.....	81
BIBLIOGRAFÍA.....	81
ANEXO.....	95

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	17
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales .....	26
Gráfico N° 3: Constelación de ideas .....	27
Gráfico N° 4 Constelación de ideas .....	28
Gráfico N° 5: Movimientos Corporales .....	65
Gráfico N° 6: Beneficios para la salud .....	66
Gráfico N° 7: Estado de animo.....	67
Gráfico N° 8: Gasto energético .....	68
Gráfico N° 9: Estado físico.....	69
Gráfico N° 10: Rendimiento Académico .....	70
Gráfico N° 11: Mejora del rendimiento académico .....	71
Gráfico N° 12: Calificaciones .....	72
Gráfico N° 13: Motivación.....	73
Gráfico N° 14: Promedio escolar .....	74
Gráfico N° 15: Campana de Gauss.....	78

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Muestra.....	60
Cuadro N° 2: Actividad Física .....	61
Cuadro N° 3: Rendimiento Académico .....	62
Cuadro N° 4: Plan de recolección de información .....	63
Cuadro N° 5: Movimientos corporales.....	65
Cuadro N° 6: Beneficios para la salud .....	66
Cuadro N° 7: Estado de animo .....	67
Cuadro N° 8: Gasto energético.....	68
Cuadro N° 9: Estado Físico .....	69
Cuadro N° 10: Rendimiento Académico.....	70
Cuadro N° 11: Mejora del rendimiento académico.....	71
Cuadro N° 12: Calificaciones .....	72
Cuadro N° 13: Motivación .....	73
Cuadro N° 14: Promedio escolar.....	74
Cuadro N° 15: Población.....	76
Cuadro N° 16: Frecuencia observada.....	77
Cuadro N° 17: Frecuencia esperada .....	77
Cuadro N° 18: Chi cuadrado .....	78

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GREGOIRE GIRARD”

**AUTOR:** Israel Abraham López Bonilla

**TUTORA:** Ing. María Fernanda Viteri Toro

La presente investigación tiene como objetivo investigar la actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”. Ya que por medio de la observación se pudo saber que en la institución no se incentivaba a los estudiantes en la realización de actividades físicas. Puesto que puede ser utilizado como un recurso para el desarrollo del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Es de vital importancia obtener datos reales del mismo, puesto que así se podrá dar pasó a investigaciones que planteen a la actividad física como una herramienta que brinda beneficio dentro de la educación. Aportando al progreso de la educación y cumplir así con una educación de calidad. Y más aún si con esto se da importancia al buen vivir, no solo en el aspecto académico sino también en la salud de los estudiantes, puesto que también se puede emplear en la vida diaria.

**PALABRAS CLAVE:** Educación, rendimiento, actividad física, proceso de aprendizaje, rendimiento académico.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**CAREER OF PHYSICAL CULTURE**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**THEME:** “THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE ACADEMIC PERFORMANCE OF CHILDREN OF THE FIFTH, SIXTH AND SEVENTH YEARS IN THE SCHOOL OF BASIC EDUCATION GREGOIRE GIRARD”

**AUTHOR:** Israel Abraham López Bonilla

**TUTOR:** Ing. Maria Fernanda Viteri Toro

The present project aims to investigate the Physical Activity in the Academic Performance of the children of fifth, sixth and seventh year in the basic education school "Gregoire Girard". Since through observation it was possible to know that in the institution students were not encouraged to perform physical activities. Since it can be used as a resource for the development of the learning process of students. It is of vital importance to obtain real data of the same, since this way it can be passed to investigations that pose to physical activity as a tool that benefits the education. By contributing to the progress of education and thus fulfilling a quality education. And even more so if this is given importance to good living, not only in the academic aspect but also in the health of students, since it can also be used in daily life.

**KEYWORDS:** Education, Performance, Physical activity, Learning process, School performance.

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto está enfocado en analizar la actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”. El cual se encuentra estructurado por los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPITULO 1** El problema: En este capítulo se realiza la contextualización del problema en los niveles macro, meso y micro. El análisis crítico, prognosis del mismo para luego plantear el problema, delimitaciones, justificación y finalmente el objetivo general y los específicos.

**CAPITULO 2** Marco Teórico: Se redactan los antecedentes investigativos, con sus correspondientes categorías fundamentales, constelación de ideas, a continuación, el desarrollo de las categorías de la variable, para finalmente plantear la hipótesis.

**CAPITULO 3** La Metodología: En este capítulo se transcribe el enfoque, modalidades, tipos de la investigación, población y muestra, paralización de variables y por ultimo las técnicas e instrumentos que se van a utilizar para recolectar información

**CAPITULO 4** Análisis e Interpretación de Resultados: En el presente capítulo se redacta los resultados arrojados por los instrumentos de recolección de datos, con sus respectivas tablas y gráficos estadísticos para poder proseguir con el análisis e interpretación de los datos.

**CAPITULO 5** Conclusiones y Recomendaciones: Se prosigue a escribir las conclusiones y recomendaciones a las que se llega después de realizar la investigación.

## CAPÍTULO 1

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Tema de investigación

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GREGOIRE GIRARD”

#### 1.2. Planteamiento del problema

##### 1.2.1. Contextualización

**A nivel Mundial** existe una ascendente intranquilidad por los efectos que pueden producirse por la escasa práctica de actividad física, argumento por la cual la educación física se transforma en un instrumento de aprendizaje, no solo en el aspecto físico-motor sino también del aspecto cognitivo y mental, Con base en Cornejo, Irene et.al (2014). La potencia muscular y la destreza motora conservan una gran relación con el rendimiento académico, según la conclusión del estudio ejecutado por los investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Las conclusiones obtenidas y publicadas en The Journal Pediatrics por Gonzalez, Tejero et.al (2014), revelan que la capacidad cardiorrespiratoria y la destreza motora son las consecuencias del ejercicio que tienen impacto en la actividad escolar de los niños y en los resultados académicos, en conclusión los investigadores señalan que mientras el tono muscular no influía positiva ni negativamente en los estudiantes, las capacidades antes mencionadas si tendrán un importante impacto en el desempeño escolar. Además afirman que una mejor respiración alienta a la comunicación entre las células y las habilidades motoras obteniendo la concentración de los estudiantes y así disminuir el riesgo del fracaso escolar.

**En el Ecuador**, La actividad física detalla un porcentaje angustioso según los antecedentes proporcionados por la SENPLADES (2013), tan solo el 11 %

de la población realiza actividad física de modo habitual. Lo que originan resultados dificultosos para la salud pública. La red de actividad física para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento. Desde el punto de vista de Chávez (2013), coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo en los próximos cuatro años. Asimismo, el 45% de la población infantil está en el rango de sobre peso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas. La actividad física no se ha influenciado dentro de las instituciones educativas como escuelas, colegios que hoy son unidades educativas, para mediante esta, lograr un gran desenvolvimiento académico y cognitivo.

**En la Escuela de Educación Básica “Gregoire Girard”** no se han realizado estudios de esta índole y lo poco que se ha investigado es a nivel de educación secundaria (ciclo bachiller) de todo el país. La práctica habitual de actividad física genera muchos beneficios a la salud y conocer como esto influye en el rendimiento académico es muy importante porque sentara las bases para generar nuevos estudios que permita mejorar la aplicación de las diferentes actividades físicas y ahondar más en las nuevas incógnitas que surgirán, creando así mayor conciencia en la importancia de la actividad física en el rendimiento académico.

*Según Sattelmair Jacob et. al (2009), menciona que las evidencias para relacionar a la actividad física con el rendimiento académico, está cada vez más fundamentos por varias ramas científicas como la psicología, neurología, entre otras.*

En los últimos años también se han realizado investigaciones sobre la relación de la actividad física y el rendimiento académico. Varios estudios realizados demuestran que la actividad física brinda beneficios no solo físicos y de salud, si no también trae consigo beneficios mentales López et. al (2015).



## ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFEECTO

Problemas psico-sociales

Estrés académico

Deserción escolar

PROBLEMA

El bajo rendimiento académico por la escasa practica de actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica "Gregoire Girard"

CAUSA

Pocos programas para el desarrollo de actividades físicas

Desinterés de los estudiantes en aspectos educativos

Metodología tradicionalista

Gráfico N° 1 Árbol de problemas

Fuente: Investigación directa

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### **1.2.2. Análisis crítico**

El problema de investigación es el bajo rendimiento académico por la escasa práctica de actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard” en nuestros días el fracaso escolar es una problemática muy extendida y cada vez más común en la vida estudiantil de los niños, de las unidades educativas de todo el país, además el bajo rendimiento académico se genera por que existen pocos programas para el desarrollo de las actividades físicas, la inadecuada planificación y la irresponsabilidad de las autoridades para exigir programas que estén de acuerdo con el desarrollo integral del estudiante estos aspectos evita llegar a optimizar el aprendizaje teórico-práctico del alumnado y crea así problemas psico-sociales donde el niño demostrara un defecto en la sociedad y en la comunicación estudiantil.

Además el desinterés de los estudiantes en aspectos educativos se genera por varias razones una de ellas es que los docentes aun trabajan con métodos impropias de la época lo que está evitando que el estudiante desarrolle su criterio de manera adecuada y óptima, entre los problemas que se generaran por el bajo rendimiento académico será, dificultades a nivel familiar donde las malas calificaciones recaerán en un castigo para el niño llevándolo a expresar conductas impropias de su edad, al mismo tiempo el estudiante tendrá estrés académico debido a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrenta el alumno tales como exámenes, pruebas, trabajos.

De la misma manera debido a las metodologías tradicionalistas utilizadas por el docente influirá considerablemente en la deficiente formación del educando limitando así el desarrollo del proceso Enseñanza-Aprendizaje, debido a que su formación no es integral y no ayuda a acceder al conocimiento desde su individualidad concreta. Estando lejos de lograr procesos cognitivos reales y llevando a varios alumnos a la deserción Escolar por el bajo rendimiento obtenido en su vida estudiantil.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se realiza el proyecto de investigación titulado “El bajo rendimiento académico por la escasa práctica de actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard” la capacidad cognitiva de los niños no llegara a ser un habito que brinde al estudiante una herramienta de desarrollo integral tanto en el aspecto físico, mental, social, afectivo y emocional, no constituirá un modo de expresión esencial en la etapa estudiantil y juvenil. De igual importancia no podrá ser una actividad indispensable para el desarrollo de las capacidades motoras, cognitivas y de relación. El estudiante necesita “moverse” y “jugar” para aprender, asimilar todo lo que le rodea, forma su personalidad, además aprenderá evadir o sortear los obstáculos que el mundo de los adultos le plantea, conocerse a sí mismo y ¿por qué no?, procurarse momentos de placer y distracción. De la misma manera la actividad mental en la actividad física es constante e implica imaginación, creación y exploración. Mientras el estudiante juega a crea cosas, inventa situaciones, busca posibilidades y soluciones. Favorece el desarrollo cognitivo, mejora su concentración y atención en lo que está ejecutando, recordar y memorizar las reglas y situaciones, además aprende a razonar.

Estos beneficios son comunes a todos los individuos, y es actualmente uno de los recursos con que se cuenta para buscar el desarrollo de todas las aptitudes mencionadas en adolescentes, jóvenes y adultos con habilidades diferentes, Es por eso que la actividad física es uno de los elementos esenciales en el rendimiento académico de los estudiantes, más aun cuando los logros no se valoran en función del desempeño físico sino más bien cuanto brindan la satisfacción de haber cumplido una meta u objetivo y desarrollan la habilidad para enfrentarse a las demandas de la vida cotidiana.

### **1.2.4. Formulación del problema**

¿Cómo influye el bajo rendimiento académico por la escasa práctica de actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”?

### **1.2.5. Interrogantes**

- ¿Cuál es el nivel de actividades Físicas que se debería aplicar a los niños en la etapa de formación estudiantil?
- ¿Qué tiempo de actividad física beneficia al adecuado rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”?
- ¿Es necesario presentar los resultados obtenidos en la investigación “La actividad física mejora el rendimiento escolar”?

### **1.2.6. Delimitación del objeto de investigación**

#### **Delimitación de contenidos:**

**Campo:** Cultura Física

**Área:** Proceso Enseñanza-Aprendizaje

**Aspecto:** Actividad Física - Rendimiento Académico

#### **Delimitación espacial:**

La presente investigación se desarrolla en la provincia de Tungurahua, de la ciudad de Ambato en la Escuela De Educación Básica “Gregoire Girard”

#### **Delimitación temporal:**

El trabajo de investigación se realizara durante el periodo Octubre 2016 Marzo 2017

### **1.2. Justificación**

Es **importante** el abordaje de este estudio, porque pretende exponer las causas y consecuencias que se generan a través de la actividad física en el rendimiento académico de los niños, en esta etapa los niños absorben de manera muy rápida todo lo que les presentan en su área de estudio, cabe aclarar que para este tipo de actividades debe existir la figura del especializado en esta materia, él será el encargado a impartir dichas actividades físicas a los niños en Formación para que así lleguen a realizar las adecuadas y correctas actividades físicas en la institución.

Tiene un **impacto** social porque se desarrollara en la comunidad educativa, convencidos que es necesario fortalecer el proceso de preparación en las actividades físicas, con el fin de conocer las falencias que se dan en el proceso educativo. Sin embargo El docente profesional de cultura física debe constituirse en un aporte dentro de la ciencia puesto que el proceso de preparación académica y sus instrumentos deben ser integrados y constituidos a un reto que aplicado con la seriedad del caso concretizara lo propuesto con anterioridad.

Además **es de interés** remarcar, el rendimiento académico no es una situación aislada, sino que es una parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo y la mental de los niños, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivas, social, cognoscitivo y sobre todo en el mantenimiento intelectual de los niños en formación ya que la actividad física permitirá mejorar su calidad de vida a través de los ejercicios.

Dentro de los **Beneficios** que aporta la práctica de la actividad física en los niños, se puede mencionar que produce un mayor nivel de ejercitación para el cuerpo humano, mantiene y fortalece a los músculos del mismo modo también beneficiara las diferentes capacidades cognitivas e intelectuales del alumnado, entonces podemos decir que la actividad física constituye como un apoyo en la etapa de la formación de los niños de la Escuela De Educación Básica “Gregoire Girard”.

Los estudios revisados y citados en este trabajo ofrecen una excelente **utilidad** como por ejemplo:

- Mejora el Rendimiento Académico.
- Reduce el sedentarismo.
- Reducir la obesidad.
- Mejora la autoestima.

La **factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económicos para su ejecución, existe

suficientes recursos materiales y bibliográficos, para el desarrollo de la investigación

Los **Beneficiarios** son los niños de quinto, sexto y séptimo año en La Escuela De Educación Básica “Gregoire Girard” Además también se beneficiara la Universidad Técnica de Ambato. Porque la presente investigación reposara en el repositorio digital universitario sentando así base de investigación para futuros temas que se deriven del problema analizado.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. General**

Investigar la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en La Escuela De Educación Básica “Gregoire Girard”.

##### **1.4.2. Específicos**

- Detectar el nivel de actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.
- Determinar qué tiempo de actividad física beneficia al adecuado rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.
- Presentar los resultados obtenidos como producto de esta investigación “La actividad física mejora el rendimiento escolar”.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes investigativos

Revisando los trabajos de investigación en la biblioteca de la universidad técnica de Ambato no se ha hallado trabajos de grado sobre el tema de investigación a desarrollar pero si existen coincidencias en una de las variables, las cuales se detalla a continuación.

**Tema:** *El liderazgo pedagógico del docente y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas del séptimo año de educación general básica de la escuela Carmen Amelia hidalgo del sector de cumbaya, cantón quito, provincia de pichincha, año lectivo 2011 – 2012*

**Autor:** CHAMBA HERRERA, TANIA CECILIA

**Conclusión:**

*El liderazgo pedagógico del docente y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas, ha sido elaborado para dar a conocer la participación del maestro en el desarrollo de sus clases, con una educación que se basa en el aprendizaje y no en la enseñanza, en la participación activa del estudiante y en la guía del pedagogo una educación alternativa que tenga como objetivo formar sujetos pensantes y creativos.*

**Tema:** *La Cultura Física en la calidad de vida del adulto mayor del instituto ecuatoriano de actividad seguridad social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*

**Autor:** MEDINA RAMIREZ EDGAR

**Conclusión:**

*La actividad física es la herramienta esencial para la práctica del deporte y la recreación dentro de la educación física, por medio de ellos ayudan a mejorar habilidades y destrezas motrices. Por ello este tema trata de la solución a la falta de Actividad Física en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteó una propuesta para que con la misma de solución a dicho problema (Repositorio de la UTA 2015).*

**Tema:** *La incidencia de la autoestima en el rendimiento académico de los aspirantes a soldados del paralelo “C” de la ESFORSE de la promoción 2008-2010 en la ciudad de Ambato.*

**Autor:** PÉREZ HIDALGO, LUIS ALFONSO

**Conclusión:**

*La autoestima es una problemática que es encuentra presente en la ESFORSE tanto a nivel académico como a nivel personal del aspirante afectando su rendimiento académico al igual que su vida militar. La presencia de baja autoestima en el aspirante a soldado dificulta su autorrealización como estudiante y como militar. Para lo cual emplearemos charlas motivacionales y talleres para reflexionar con los aspirantes a soldados sobre la autoestima, la valoración personal y la confianza en sí mismos.*

Las investigaciones analizadas con anterioridad será base para la presente investigación porque demuestran la importancia y relación entre la actividad física

y el rendimiento académico dando lugar a una mejora evidente de los estudiantes para su desarrollo escolar en la institución y así lograr el buen vivir establecido en la constitución de la república del Ecuador

## **2.2. Fundamentación**

### **2.2.1 Fundamentación filosófica**

Para desarrollar la investigación el trabajo de grado se ubica en el paradigma filosófico Crítico – Propositivo.

*De acuerdo con Herrera, Leon et.al (2008). Es Crítico porque cuestiona los esquemas de investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder, porque impugna las explicaciones reducidas a casualidades lineales.*

Es Propositivo la investigación cuando no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad.

Por ello se llega a definir que nada actúa solo y para obtener mejores resultados conviene actuar en conjunto y aprovechar las oportunidades de ese conjunto, simplemente sería un incompleto si solo tomaríamos a lo crítico y dejaríamos de lado a lo propositivo o viceversa.

*Según Manacorda (1979), se llega a concebir que el ser humano es social, aunque no nace social pero es tarea de la educación la que le lleva a ser un ser social, aptitud y actitud que debe ser parte constante de cada ser.*

Así se puede llegar a comprender que la educación no es algo cortante sino parte de una continua formación que lleva a la persona a su desarrollo integral, un desarrollo que se obtiene desde su formación, es decir que desde su formación es parte de la sociedad en toda su magnitud.

## **2.3. Fundamentación legal**

El presente proyecto se encuentra respaldado por las bases legales en tal forma de nombrar algunos artículos de la Constitución Política del Ecuador, en su Capítulo segundo, Derechos del buen vivir, sección quinta educación, en la Ley Orgánica de la Policía Nacional del Ecuador.

*Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social.*



*Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa.*

*Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.*

*Art. 29.- El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.*

Entretanto que en el capítulo segundo, Derechos del buen vivir, sección séptima salud, en la ley orgánica de la policía nacional del Ecuador nos menciona que:

*Art. 32.- La salud es un derecho que respalda el Estado, cuya ejecución se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho a la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, y otros que sustentan el buen vivir.*

Asimismo en la sección sexta se menciona sobre la cultura física y tiempo libre donde se estipula:

*Art. 381.- El estado preservará, fomentará y organizará la cultura física que engloba al deporte, la educación física y la recreación, como actividades que colaboran a la salud, formación y desarrollo integral de las personas además fomentará el acercamiento masivo al deporte y a las actividades deportivas.*

La presente investigación se fundamenta con una amplia base de leyes y proyectos que regulan a todas las actividades, como la investigación para el desarrollo de nuestro país.

## 2.4. Categorías fundamentales

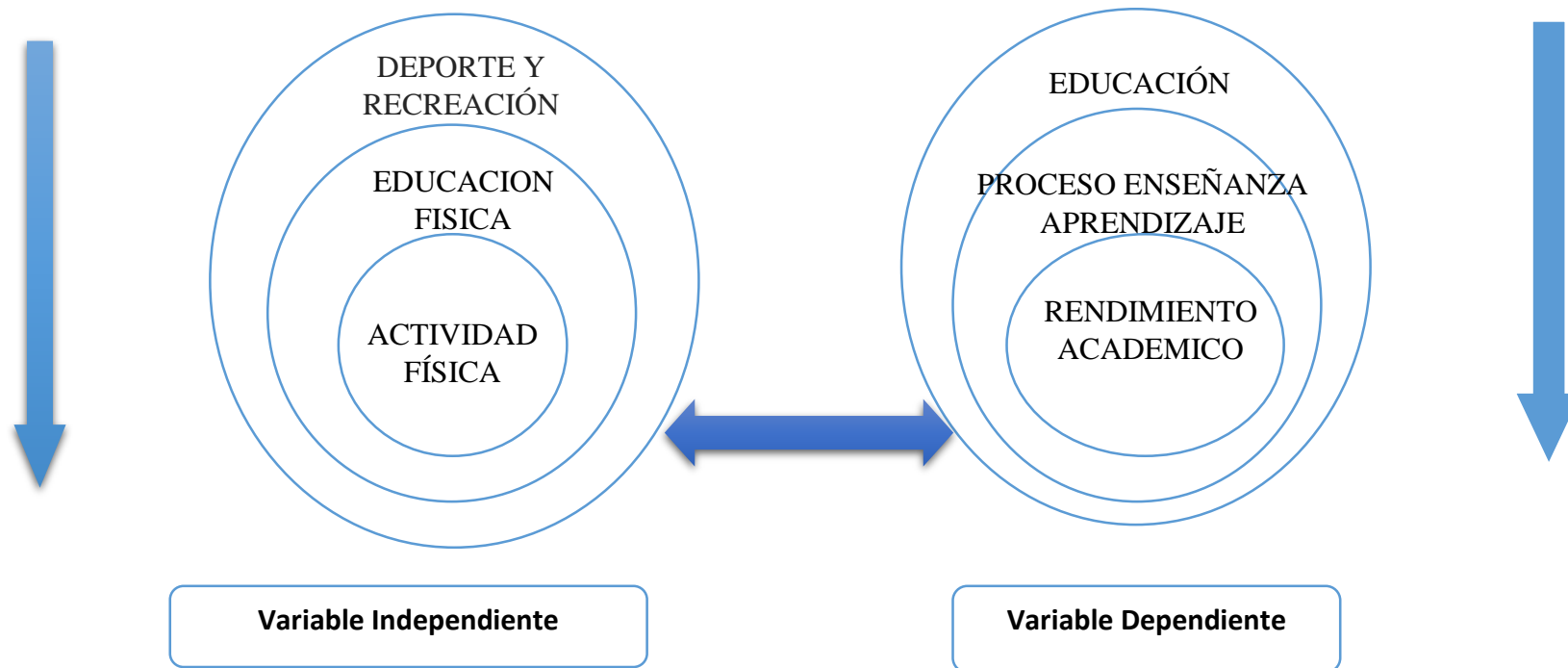
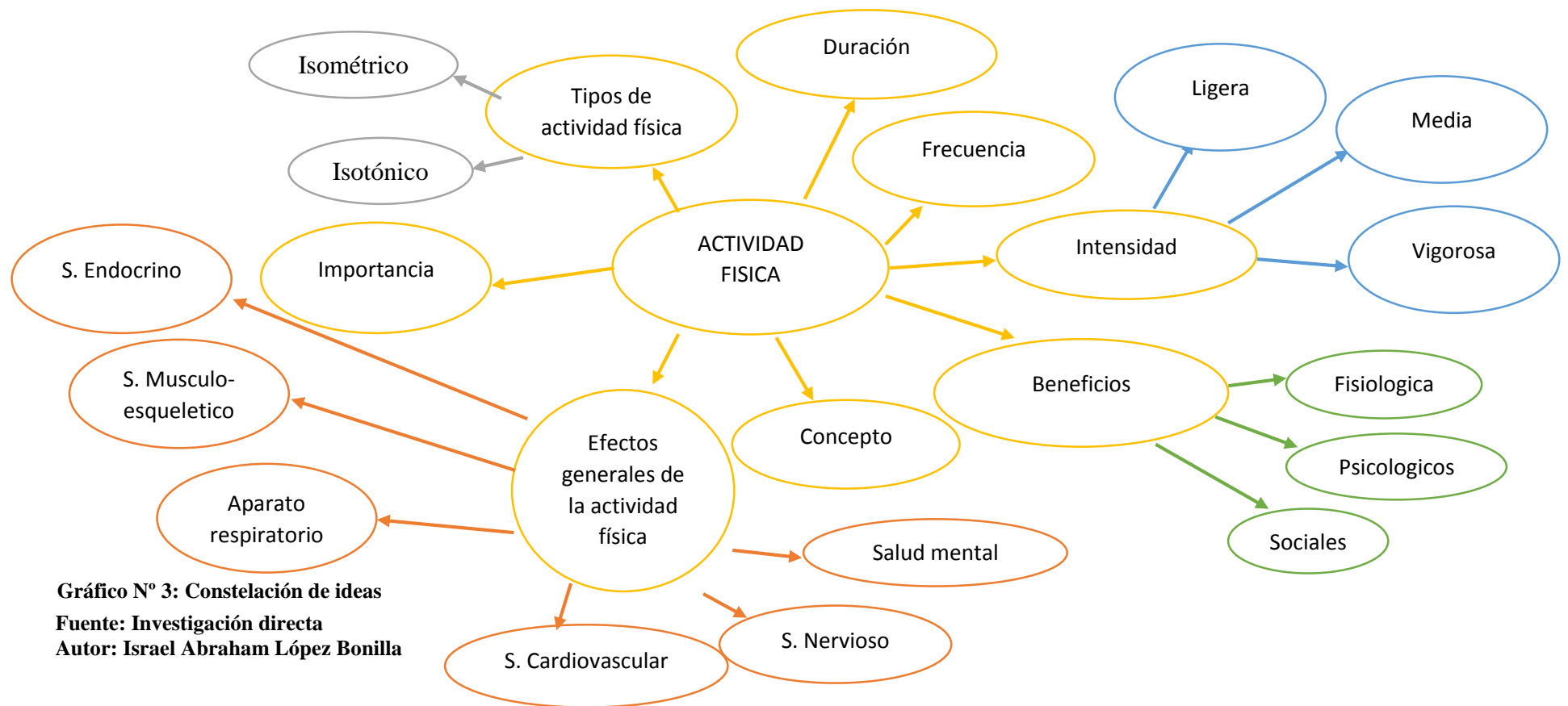


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales

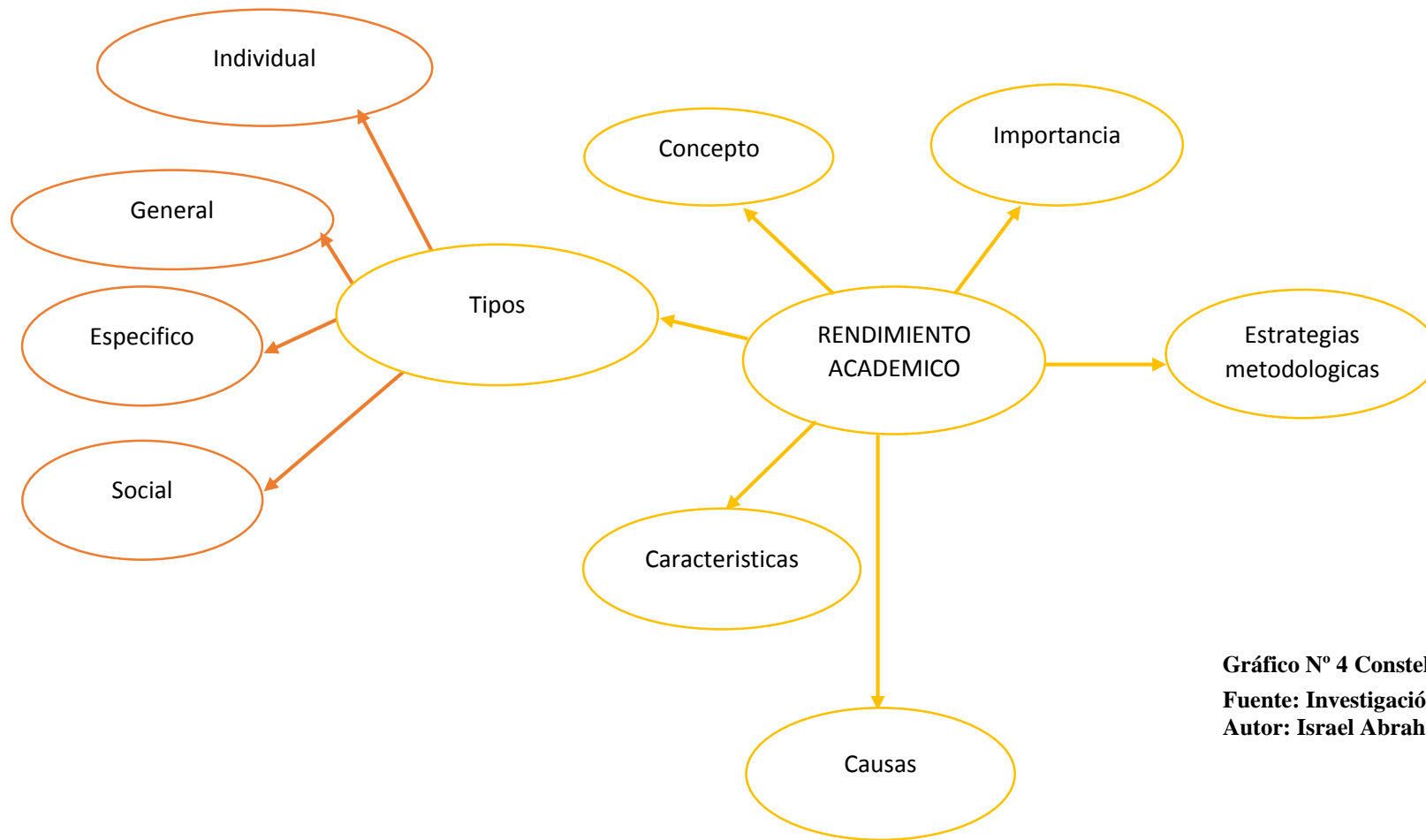
Fuente: Anteproyecto

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### 2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente: Actividad Física



### 2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente: Rendimiento Académico



**Gráfico N° 4 Constelación de ideas**  
**Fuente: Investigación directa**  
**Autor: Israel Abraham López Bonilla**

## 2.4.2 Variable Independiente

### DEPORTE Y RECREACION

#### Deporte

En el transcurso de los años el deporte ha ido evolucionando llegando a ser de gran importancia para la humanidad por sus grandes beneficios a nivel de la salud y bienestar del cuerpo humano es por esta razón que la mayoría de personas en el mundo practican una gran variedad de deportes

*Según Cagigal (1959), lo define como divertimento abierto, natural con dispersión del espíritu y del cuerpo, habitualmente en forma de lucha, mediante actividades físicas, sometidas a códigos, además atrae pasiones y concentra masas. El deporte es dispersión del espíritu y del cuerpo, al igual que la risa, el hombre es el único animal que realiza deporte, pues este está sujeto a reglas, los animales pueden realizar actividades de manera competitiva mediante actividades físicas pero sin sujetarse a reglas como entendemos hoy en día a la actividad deportiva.*

De este modo, podemos decir que el deporte es toda aquella actividad que se determina por tener un grupo de reglas y costumbres, a menudo relacionadas con la competitividad, por lo general el deporte esta institucionalizado siendo estos: federaciones o clubes, además cabe señalar que el deporte exige de competiciones con uno mismo y con los demás para valorar el grado de evolución con el mismo.

Ahora bien, el deporte se fundamenta generalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del deportista son la forma primordial para puntualizar el resultado de ganar o perder, por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no están directamente ligadas al físico del deportista llegando a formar parte de factores decisivos, tales como la agudeza mental o el equipamiento por ejemplo:

Los deportes mentales: estos deportes llegan a ser o son un entretenimiento tanto para quien lo practica como para quien observa su práctica. Aunque frecuentemente se enredan los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo, la diferencia se establece en el sentido competitivo del primero, en contra de la mero práctica del segundo.

## Recreación

Para definir la recreación es necesario interpretar y contextualizar en el proceso histórico y en la realidad actual que se sitúa es por eso que la recreación tiene un espacio multifacético producto de una evolución social en donde embarcan una extensa gama de contenidos, enfoques y percepciones. Antiguamente la recreación era conocida como “entrenamiento” al pasar de los años la recreación ha ido en crecimiento y ganando protagonismo en el campo de la filosofía, psicología, la cultura, educación, entre otros.

*Con base en James S. Plant (1863), argumenta que la recreación es el interés en las cosas que hace la gente, más bien que en el producto terminado, es una experiencia integradora para el individuo, por que capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, la recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye tan bien al desarrollo personal y el de la comunidad.*

De tal manera, tomando en cuenta lo expuesto anterior mente, la definición de recreación se define como la acción y efecto de recrear como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento.

De igual forma, recrearse necesariamente debe estar introducido en la diversión o el pasarlo bien, con la meta de distraerse de las exigencias laborales y así obtener un alivio necesario para sobrellevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

De este modo, el término recreación lo significaremos como restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considere una parte esencial o hasta importante para mantener una buena salud tanto física como mental.

*Desde el punto de vista de Meléndez Brau, Nelson (1999), expresa que la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre.*

Dentro de esta perspectiva, el recrearse concede al cuerpo y a la mente una “restauración” o transformación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Por lo tanto, si realizáramos nuestras actividades sin parar

obtendremos que tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte.

Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia y eficacia que una persona enferma y desmotivada.

La recreación se vincula también con el factor intelectual y educativo. Es por ello que varias investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados y libres de presión. Queremos con ello significar, que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. Visto de esta forma, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos.

Algunas de las áreas de la recreación son:

- La difusión.
- El arte.
- La cultura.
- La música.
- El baile.
- La lectura.
- El servicio a la comunidad.
- Los deportes.
- Los juegos y la vida al aire libre.

## EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física en el pasar de los tiempos se ha convertido en una actividad indispensable para las comunidades de todos los países tan grande ha sido su crecimiento que llego a introducirse en el área académica de las personas siendo esta una materia fundamental para el desarrollo físico e intelectual de las mismas.

*Citando a Buñuel (1997), define a la educación física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales.*

Es por esta y varias razones que a la educación física se denomina como el aprendizaje a la utilización del cuerpo humano con fines deportivos y recreativos.

Además, podemos decir que la educación física embarcará a todos los conocimientos que respectan al ejercicio físico, sus efectos y maneras de recuperación. Este tipo de materia se sitúa a dar respuestas a personas interesadas a practicar deportes o ejercicio físico regular.

De esta manera, podemos encontrar a personas con adiestramiento en educación física generalmente en gimnasios, escuelas, colegios, universidades entre otros. La educación física se ha transformado en una actividad de gran importancia en nuestros días dado los problemas de sedentarismo que la población en general posee. Este tipo de condiciones, son relacionadas con determinadas situaciones sociales que han tenido como resultado un profundo alto cambio en los hábitos de vida. Por consiguiente, la educación física se convierte en una disciplina que debe dar respuesta a nuevas problemáticas generadas por su no práctica de la misma.

*Como lo hace notar Cagigal (1968), indica que la educacion fisica como ciencia aplicada de la kinantropologia, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relacion social con especial atencion a sus capacidades fisicas de movimiento y expresion.*

En esta perspectiva, la educación física tiene como objetivo mejorar las condiciones físicas de las personas y por ende su salud. Para tal efecto, suelen tenerse clases regulares de educación física durante la educación formal de los



niños y esta tiene como finalidad principal el hecho de formar buenos hábitos y servir de base para cualquier disciplina deportiva que quiera afrontar.

Es por eso, que esta disciplina será la encargada de desarrollar nuevas aptitudes a un nivel básico o general, enfocándose de modo genérico en distintos deportes o actividades.

Importa, y por muchas razones, los beneficios que trae la práctica de la educación física en las personas puesto que esta disciplina se postula en un lugar alto en muchos países porque saben la buena contribución que ofrece al pueblo y al individuo, por consiguiente, el niño de escuela primaria o básica desarrolla:

- Coordinación
- Lateralidad
- Ritmo
- Balance
- Orientación del espacio

En efecto, la educación física proporciona aptitudes físicas, sociales, destrezas motoras, competencias recreativas y competencias intelectuales por lo tanto, mediante la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general de los individuos que lo practican. A continuación un resumen de los beneficios que proporciona la educación física:

- Apoya a que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades.
- Fomenta el valor y práctica del movimiento humano.
- Proyecta al estudiante para el trabajo y descanso.
- Promoción de actitudes positivas que conduzcan al aprendizaje y participación para toda la vida.

Con aquella finalidad esta disciplina es fundamental en estos días para los que padecen de un sedentarismo excesivo. El desarrollo de las destrezas en lo que respecta al apartado físico se vuelve una necesidad muy considerable en este contexto en la magnitud que la salud se ve especialmente beneficiado.

Esta salud no es solo considerada desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista mental y psicológico, debido a la mejora de la autoestima que acarrea. En efecto, la actividad física que se deriva de este tipo de formación lleva a disponer una generación de endorfinas que elaboran una sensación de bienestar y placidez hacia el cuerpo humano.

## ACTIVIDAD FISICA

### Concepto

La actividad física en la actualidad está inmersa en varias disciplinas deportivas y educativas como por ejemplo: natación, fútbol, baloncesto, tenis entre otros es por esta razón que esta disciplina debe desarrollarse de una manera eficiente y beneficiosa para todas las personas jóvenes o adultas.

*Con base en Serra et. al (2006), menciona que la Actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes como realizar una maratón. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).*

En esta perspectiva, podemos decir que el ejercicio físico es toda aquella actividad física planificada y estructurada que se practica con el objetivo o intención de mejorar varios aspectos de la condición física de cada individuo. Es por eso, que entendemos por condición física, al desarrollo de las capacidades físicas básicas como:

- Resistencia cardiovascular
- Flexibilidad
- Fuerza muscular
- Equilibrio y coordinación
- Desarrollo cognitivo o intelectual

### Beneficios

La practica de esta disciplina trae consigo varios beneficios tanto para el cuerpo fisico como para la parte cognitiva del ser humano llevandolo a un desarrollo adecuado y eficiente en su etapa de vida.

*Según indica Bouchard et. al (1991), manifiesta que la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y coordinación de los jóvenes. Este aspecto beneficia a la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta.*

De esta manera, podemos señalar que la actividad física es importante y beneficiosa para el mantenimiento y desarrollo físico, cognitivo y social de los

niños, jóvenes y adultos además nos previene de las enfermedades, para todas las personas desde cualquier edad. La actividad física colabora a la prolongación de la vida y al mejoramiento de su calidad de vida, a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido respaldadas por investigaciones científicas.

### **Beneficios fisiológicos**

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Asiste a controlar el sobre peso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Refuerza los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Tonifica los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

### **Beneficios psicológicos**

- La actividad física aumenta el estado de ánimo y rebaja el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, además, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

### **Beneficios sociales**

- Fomenta la sociabilidad
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

### **Importancia**

La realización regular y sistemática de esta disciplina ha mostrado ser una práctica sumamente importante como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas. Hoy en día esta visión asido aceptada por muchos por su gran impacto en la salud de las personas.

*Citando a con Antonio et. al (2014), considera la actividad física ha probado ser eficaz en la prevención, tratamiento y recuperación de un importante número de entidades clínicas como son: la obesidad, la hiperlipidemia, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, la artrosis, los tumores malignos, las infecciones renales, las musculares, el asma bronquial y*

*las enfermedades mentales. Se ha utilizado con éxito en la lucha contra el estrés y las drogodependencias.*

De este modo, la actividad física históricamente ha sido vista como un antecedente significativo en la vida de los pueblos y comunidades del mundo gracias al gran impacto que tiene en la salud de las personas.

En épocas antiguas, el humano debía subsistir en entornos desfavorables, donde dominaba la ley del más capaz, por lo cual debían desplegarse y sostenerse en buen estado físico, con el transcurso de los tiempos esta obligación de capacidad física dejó de ser importante y el ser humano se ha ido acostumbrando a trabajos contrarios a su esencia, que le han conducido a conservarse inactivo físicamente.

Posteriormente la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por la conquista de tierra, en distintas instancias la actividad física era juzgada como una regalía del cual solo podían deleitarse la realeza y para el sobrante de las personas, la actividad física se simplificaba a la sola práctica vinculada con sus tareas cotidianas y laborales de aquellos tiempos. Además en épocas antiguas por el siglo XIX existían personas quienes juzgaban a los que realizaban la actividad física como personas vagas o perezosas quienes obstaculizaban en el desarrollo de diferentes actividades y es empezando el año de 1913 y 1919 donde empieza a otorgar ciertas consideraciones a la evolución del sector psicomotor de las personas, con la integración de la educación física como materia al currículo escolar.

Con el transcurso de los tiempos, la actividad física comienza a poseer diferentes etapas como por ejemplo:

- Individualmente, favorecer la salud corporal, estética y cognitiva de los estudiantes y comunidades enteras.
- Generalmente, se ha desarrollado la práctica de la actividad física como exhibición lucrativa promovida por el progreso tecnológico de comunicaciones.

## **Tipos De Actividad Física**

Se menciona a las diferentes formas de actividades físicas que pueden ejecutarse en el transcurso del día. En la antigüedad la actividad física se resumía al gasto energético debido al requerimiento del trabajo con la que convivían las personas, puesto que realizaban largas jornadas laborales conduciéndolos a un esfuerzo físico importante. En la actualidad, el trabajo se ha establecido en una actividad primordial. Además la actividad física en el tiempo libre o de ocio comúnmente conocido debería suponer el gasto energético más importante del día debido a que en ese momento no tiene ninguna responsabilidad laboral.

*Como expresa Serra et. al (2006), la actividad física engloba un abanico de actividades muy amplio, desde programas de ejercicio planificados hasta actividades no estructuradas como pasear, correr. Es importante registrar el tipo de actividad física realizada, por sus distintas implicaciones en la salud. En el caso de los niños, aspectos relacionados con la actividad física como son la fuerza de la gravedad y contracción muscular son fundamentales en el pico de desarrollo de masa ósea.*

En los niños y jóvenes. Las actividades físicas se dividen entre el juego espontaneo y el juego estructurado como por ejemplo la práctica de un deporte específico tales como: fútbol, baloncesto, voleibol entre otros, dando lugar a una gran variación de actividades entre las dos categorías alcanzando un equilibrio para mejorar la capacidad tanto intelectual como física en los niños y jóvenes.

Es por eso, que la actividad física se la puede clasificar por la base de sus ejercicios en:

**Ejercicio isotónico.-** Es la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja con un tiempo extenso, como por ejemplo podemos citar el correr, el nadar o el practicar gimnasia artística o rítmica. El ejercicio isotónico es provechoso en el sistema cardiovascular porque incrementa la dosis de sangre que bombea el corazón y beneficia a la proliferación de pequeños vasos que trasladan el oxígeno a los músculos, todas estas variaciones admiten una actividad física continua y prolongada. Un ejemplo de esta forma de ejercicios son los aeróbicos, el cual es un planteamiento de ejercicios establecido para acrecentar las condiciones cardiovasculares. Un planteamiento general de aeróbicos puede acrecentar la destreza o capacidad del organismo de asimilar el oxígeno con eficiencia, lo que acrecienta la energía e incrementar la resistencia. Para obtener el

enorme provecho de tales ejercicios, además cabe recalcar que los ejercicios aeróbicos deben ejecutarse de 3 a 5 veces por semana, en etapas de 15 minutos.

**Ejercicio isométrico.-** los músculos se desplazan y son sometidas contra una resistencia elevada en un tiempo corto, como por ejemplo al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es recomendado para perfeccionar los músculos largos, además incrementa el grosor de las fibras musculares y su capacidad de acumular glucógeno, para las células musculares. Estas formas de ejercicios tiene la intención aumentar la fuerza muscular, un ejemplo común de este tipo de ejercicio es el trabajo que se realiza con las máquinas y el levantamiento de pesas.

### **Intensidad**

La intensidad se puede definir como a la velocidad a la que se realiza la actividad o la dimensión del esfuerzo dado para realizar un ejercicio o actividad específica.

*Teniendo en cuenta a Serra et. al (2006), manifiesta que la intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado.*

La intensidad suele clasificarse categóricamente como: ligera, moderada o vigorosa

**Intensidad ligera.-** La actividad física es ligera cuando se aplica un 10% o hasta un 30% de la energía como por ejemplo: en una caminata

**Intensidad moderada.-** Requiere o solicita un esfuerzo moderado que acelera de forma evidente el ritmo cardiaco como por ejemplo: caminar a paso rápido, danza, juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.

**Intensidad vigorosa.-** Se requiere una gran cantidad de esfuerzo provocando una respiración rápida y un aumento de la frecuencia cardiaca de la persona como por ejemplo: aerobic, natación, y juegos competitivos como (futbol, baloncesto, voleibol).

## **Frecuencia**

En la realización de actividades físicas la frecuencia varía de acuerdo a su edad y estado físico es por ello que es necesario trabajar con responsabilidad y a conciencia.

*Desde la posición de Serra et, al (2006), enfatiza que para la frecuencia en la actividad física se deberá registrar el número de sesiones que se realizan por día, mes, o año tal como se ha comentado, la naturalidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que se requiere un instrumento de medida específica. De este modo, no pueden utilizarse los mismos métodos de evaluación que en la población adulta, puesto que se analiza un modelo de conducta ya estructurado, en los niños el objetivo es registrar la acumulación de actividad física que realiza a lo largo del día.*

Existen varios métodos para medir en los cuales se pueden citar:

- El método directo: que se utiliza como por ejemplo podómetros o acelerómetros debido a la variación intraindividual del comportamiento, el registro tendrá que durar más de 2 días para obtener conclusiones acertadas en los niños
- El método es el indirecto: donde se utiliza los instrumentos como un cuestionario de actividad física en este método el niño tiene dificultades para recordar la actividad física que realizó durante un cierto periodo de tiempo

## **Duración**

Para la duración de la actividad física, tenemos que tomar en cuenta tanto la frecuencia e intensidad dado que nos permitirá calcular el gasto energético diario que exige en cada persona. La duración y la frecuencia son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil debido a su edad varía la duración porque su energía a la hora de la práctica es más compleja que la de un adulto donde podemos tener rangos establecidos y más generales.

## **Efectos generales de la actividad física**

Varios estudios a través de los años ha demostrado los efectos beneficiosos para la salud en los cuales las personas mejoran su estilo de vida de manera sustancial con el fin de obtener una vida adecuada y tranquila.

*Según Casimiro (2001), destaca que una práctica de actividad físico deportivas realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración esta encuadrada*



*dentro de los modelos o estilos de vida saludable por sus beneficios con los hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol.*

En ese mismo contexto podemos decir que el ejercicio ejerce dominio sobre muchos sistemas y funciones orgánicas. Además, los expertos reconocen que el ejercicio sirve de palanca para disminuir la presencia de factores de riesgo.

Además, debe señalarse que la realización de actividad física permite un mejor control de la ingesta calórica, lo que tiene como objetivo en una disminución del sobrepeso y produce una mejora sensible en la calidad de vida.

Los principales efectos identificados sobre los principales aparatos y sistemas del organismo son:

### **Sistema musculoesquelético**

*Como plantea Becerro (1989), considera que los niños incluidos en programas deportivos y actividades físicas alcanzan, por lo general, mayor estatura que aquellos niños que no practican de estas actividades.*

Es por ello, que la ejecución de esta disciplina trae mejoras sustanciales de la coordinación neuromuscular y la velocidad de contracción muscular. Además el sistema de neurotransmisión se vuelve más eficaz, realizando el ejercicio de contracción muscular más efectivo y en menor tiempo.

De esta manera, la actividad física nos proporciona relajación, resistencia, rendimiento, fortaleza y flexibilidad muscular.

*Desde el punto de vista de Ramírez(2004), afirma que la actividad física mejora el deslizamiento de las carillas articulares, reduciendo el frotamiento de las mismas y el consumo energético. Además aumenta la elasticidad muscular, el fortalecimiento de cartílagos, ligamentos, tendones y huesos además.*

En esta perspectiva, indudablemente el sistema musculoesquelético juega un importante papel en el desenvolvimiento de las actividades físicas normales de las personas, puesto que su adecuado funcionamiento está estrechamente relacionado al buen vivir, este sistema es quien nos permite un sostenimiento en las labores cotidianas y una de ellas es la educación la cual está presente cada día en la vida de las personas por ende se debe dar la importancia que se merece en su cuidado y fortalecimiento, para esto se deben planificar programas de actividades físicas

encaminadas al cumplimiento de estos objetivos tanto corporal como cognitivo de las personas.

### **Sistema cardiovascular**

*Según Morrow (1994), plantea que con una actividad moderada diaria de unos 30 minutos, se pueden prevenir los procesos degenerativos, que pueden llevar a la arteriosclerosis o la hipertensión, que ya comienza a producirse desde la infancia. En otras palabras, el sistema cardiovascular es uno de los más importantes medios para poder transportar el oxígeno al cuerpo humano a cada una de sus células y de manera especial es el medio por donde se oxigena al cerebro a cada una de las neuronas que se encargan de realizar la sinapsis adecuada que permite un mejor funcionamiento cerebral en donde se procesa los estímulos y se dan las mejores respuestas orgánicas e intelectuales.*

De esta manera podemos decir que mediante la práctica de esta disciplina tendremos varios beneficios a nivel cardiovascular entre ellos tenemos:

- Disminución en la frecuencia cardiaca de reposo.
- Reducción en la presión arterial.
- Disminución en la formación de coágulos dentro de las arterias y por ende el riesgo de infartos y de trombosis cerebrales.

### **Sistema endocrino y metabolismo**

*Empleando las palabras de Simón Morton (1994), expresa que el ejercicio aeróbico junto con una correcta alimentación (baja de grasas saturadas), reduce los niveles de colesterol, triglicéridos y colesterol total, como así lo demuestran los estudios realizados.*

En esta perspectiva, podemos decir que colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol “malo” con aumento del colesterol “bueno”.

En general, una sola serie de ejercicio de duración moderada, a largo plazo provoca un aumento de 4-6 mg en los niveles de colesterol “bueno” en hombres y mujeres.

En las mujeres, se sugiere que un entrenamiento con intensidad moderada, realizado aproximadamente al 55% de la máxima frecuencia cardiaca puede ser tan efectivo para incrementar los niveles de colesterol “bueno”, como un entrenamiento con mayores intensidades.

Entre los beneficios podemos decir:

- Aumenta la capacidad de utilización del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y una menor necesidad de exigencias de trabajo cardiaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso y mantenimiento del peso ideal, mejorando la apariencia física en general.
- Aumenta el consumo de glucosa por los tejidos corporales, especialmente los músculos, disminuyendo los niveles de glucemia, y por ende de diabetes.

Es por eso, que las células en el organismo son las responsables del buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo humano por lo mismo de su buen funcionamiento y desarrollo dependerá el buen estado del organismo o cuerpo, para lo cual se debe orientar a que estas cumplan adecuadamente con sus diversas funciones, es por eso que esta disciplina es uno de los mejores medios para alcanzar este buen funcionamiento.

### **Sistema nervioso**

*Dicho con palabras de Poirier (2004), indica que el sistema nervioso es el aparato orgánico intermediario entre el mundo exterior y el mundo interior. Además es instrumento de las sensaciones, ofrece su cooperación indispensable en los fenómenos intelectuales y afectivos, transmite a los músculos el principio de los movimientos voluntarios o involuntarios, preside a las diversas reacciones simpáticas, a los actos nutritivos y secretorios y domina así las funciones de la economía en su totalidad.*

Mejora la coordinación neuromuscular y de todas las funciones corporales necesarias para que son esos músculos funcionen correctamente en una situación que básicamente demanda un mayor consumo de energía: aumento del flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración, el ritmo cardiaco, la capacidad del sistema sensorial y propioceptivo.

El ejercicio ha demostrado ser un método excelente de protección frente a enfermedades neurodegenerativas, e incluso puede ayudar a disminuir su impacto.

Mejora el funcionamiento de los organismos internos.

De tal manera podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la actividad física sobre el organismo en general y la capacidad de transformar los procesos internos que se producen en el interior de los diferentes órganos para hacer funcionar de una manera eficiente al cuerpo humano.

### **Aparto respiratorio**

El aparato respiratorio favorece el aumento de las capacidades y volúmenes pulmonares, haciendo más efectivo los intercambios gaseosos con el medioambiente. Esto es consecuencia de una mayor actividad de los músculos auxiliares de la respiración.

*Desde la posición de Pérez (2010), agrega que el aparato respiratorio es fundamental debido a que la mayoría de los organismos vivos utilizan el oxígeno para su respiración, en el hombre el aparato respiratorio se extiende desde la zona situada justo por fuera de la nariz y la boca, a través de las vías aéreas y el tórax, hasta los alveolos, donde tiene lugar el intercambio respiratorio de gases. Su principal función es proporcionar oxígeno a nuestro cuerpo y expulsar al exterior el dióxido de carbono.*

Además, podemos decir que la actividad física tiene un aumento en la capacidad funcional de los capilares pulmonares, autorizando una mayor y mejor propagación del oxígeno al torrente sanguíneo y del bióxido de carbono al medioambiente.

Como bien se puede apreciar el aparato respiratorio es el canal de primera instancia por donde se inicia el intercambio gaseoso de oxígeno y bióxido de carbono que permiten el buen desempeño funcional del organismo por lo que a través de la actividad física se han de determinar acciones que vayan a mejorar tal intercambio gaseoso con el fin de mejorar el rendimiento del estudiante en todo sentido tanto corporal como intelectual.

### **Salud mental**

*Como expresa Milton Terris (1975), lo define como la salud es una etapa de bienestar físico, mental, social y de capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad.*

En el cerebro humano se desata la liberación de endorfinas, sustancias que fabrican sensación de bienestar, disminuye la ira, la ansiedad, el estrés, la depresión, la agresividad y la angustia además, una moderada competitividad en el deporte facilita, mecanismos psíquicos que son útiles posteriormente en la actividad diaria al desatar cambios en los hábitos de vida, en la actividad diaria, en la actitud personal, haciendo más optimistas y feliz a quien la práctica.

*Según Bañuelos (1996), Algunos autores relacionan la práctica sistemática de la actividad física con un efecto marcado de control sobre sí mismo y de las funciones corporales, lo que crea una mejor apreciación del estado de bienestar. Así mismo la motivación debe insertarse como un componente básico para verificar la consecuencia de la actividad física en la salud psicológica del niño.*

En el caso de los adolescentes, su situación es diferente: el equilibrio emocional infantil por la protección familiar quedó atrás y comienzan conflictos internos y negativos como la rebeldía, el aislamiento, la búsqueda de identidad.

El adolescente valora en esta situación si la actividad física compensa tales sentimientos. Por ejemplo, para las señoritas el fracaso, la vergüenza.

## **Estrategias**

*Como señala Halten (1987), “Es el proceso a través del cual una organización formula objetivos, y está dirigido a la obtención de los mismo. Estrategia es el medio, la vía, es el como para la obtención de los objetivos de la organización. Es el arte de entremezclar el análisis interno y la sabiduría utilizada por los dirigentes para crear valores de los recursos y habilidades que ellos controlan. Para diseñar una estrategia exitosa hay dos claves: hacer lo que hago bien y escoger los competidores que puedo derrotar. Análisis y acción están integrados en la dirección estratégica”.*

Es por eso, que la actividad física no necesariamente se lo realiza en gimnasios, sino en cada momento de la vida diaria. Claro, influyen la falta de tiempo libre, las jornadas laborales o las horas inmóviles frente a un aparato electrónico, pero no podemos imponer un tipo de deporte o un tipo de actividad.

De esta manera se deberá desarrollar un modelo que promueva que el individuo tenga que mantenerse activo durante todo su ciclo de vida.

Asimismo, son importantes la motivación y capacitación. Ahora que nos enfrentamos al envejecimiento de la población, se requiere que los profesores de educación física hagan actividad centrada, más que en la edad, en la funcionalidad y más focalizada.

Por eso tiene que ser personalizado, con facilidades económicas, de acceso, de conocimiento sobre la práctica de actividad física, normada, autoimpuesta o dirigida en actividades grupales.

## 2.4.2 Variable Dependiente

### EDUCACIÓN

La educación puede puntualizarse como el proceso de socialización de los individuos, al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores.

*Según Nixon et. al (1980), menciona que la educación es un proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente.*

Con ese objetivo podemos deducir que la educación es el proceso educativo donde se materializa en una serie de habilidades y valores, que generan cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de desarrollo alcanzado, estos valores pueden durar toda una vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

En el caso de los niños, la educación busca apoyar el proceso de estructuración del pensamiento y de las formas o maneras de expresión. Además ayuda en el proceso sensorio-motor y estimula la integración y la convivencia grupal.

La educación formal o escolar, por su parte, consiste en la manifestación sistemática de ideas, hechos y técnicas a los estudiantes. Una persona ejerce un dominio ordenado y voluntario sobre otra, con la intención de formarle. Dentro del ámbito de la educación, un matiz clave es la evaluación, que evidencia los resultados del procedimiento de enseñanza y aprendizaje. La evaluación aporta a mejorar la educación y en cierta forma, nunca se termina, ya que cada actividad que realiza un individuo es sujeta a un análisis para determinar si consiguió lo propuesto con anterioridad.

## PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### **Enseñanza**

Si bien existen varios ejemplos de todo tipo en lo que se refiere a enseñanza, esta actividad es sin dudas una de las más importantes para el ser humano ya que es la que le permite desarrollar la supervivencia permanente y la adaptación a diferentes situaciones, realidades y fenómenos. Además podemos decir que existen varios tipos de enseñanza, en la mayoría, el término enseñanza hace mención a la actividad que se desempeña en los espacios y momentos previamente establecidos.

*A juicio de Gómez (1992), argumenta que la enseñanza es una de las actividades y prácticas más nobles que desarrolla el ser humano en diferentes instancias de su vida. La misma implica el desarrollo de técnicas y métodos de variado estilo que tienen como objetivo el pasaje de conocimiento, información, valores y actitudes desde un individuo hacia otro.*

Esto es decir, la enseñanza que toma lugar en los ámbitos escolares y académicos. Esta manera de enseñanza siempre está mayor o menormente ligada a objetivos o metas metodologías, prácticas y recursos que son sistematizados de manera estructurada con el fin de alcanzar resultados similares en los diferentes individuos que constituye una población. Las teorías propuestas por los diferentes autores en la pedagógica han desarrollado interesantes e importantes datos sobre cómo crear los espacios, métodos y actividades correctas para cada tipo de nivel. De tal modo, que el proceso de enseñanza-aprendizaje que se crea entre el educador y el alumno es variable y depende de cada sujeto específico.

Finalmente, es importante recordar que la enseñanza no es una actividad que se ejerza únicamente en espacios escolares. Por el contrario, la enseñanza informal puede darse en todo momento de la vida, desde que uno nace hasta que muere, dentro de las instituciones sociales tales como la familia, la iglesia, el centro comunitario, el barrio, como también en situaciones relacionadas con actividades culturales y de congregación social.

### **Aprendizaje**

El aprendizaje está fundamentado como primordial en las funciones mentales que muestran los seres humanos y los animales. En términos generales, el aprendizaje



se puede explicar cómo una obtención de cualquier conocimiento a partir de la información que se adquiere.

*Con base en Hilgard (1979), lo define con estos términos donde se comprende por aprendizaje al curso en virtud del cual una actividad se origina o se cambia a través de la reacción a una condición encontrada, con la particularidad del cambio registrado en la actividad no pueden demostrarse con bases en las tendencias innatas de respuesta, la maduración, condiciones o estados transitorios del organismo.*

Varias de las peculiaridades especialmente expresadas luego de haber obtenido alguna forma de aprendizaje son: modificaciones en el comportamiento, esto no solo se considera una modificación de conductas que ya se tienen sino también la obtención de nuevas conductas o comportamientos que se integran como resultado de ese nuevo aprendizaje.

Por ejemplo, cuando nos encontramos aprendiendo un nuevo idioma, para que eso llegue a ser un aprendizaje tendrá que ser empleado sino lo que generalmente ocurre cuando no se practica el idioma aprendido, es olvido con el tiempo. Y por supuesto, esta misma condición se extiende a otro tipo de disputas que se aprenden.

Otra peculiaridad fundamental es la experiencia, debido a los cambios de comportamiento están en estrecho vínculo con la práctica y el entrenamiento. Por ejemplo, cuando uno asimila a manejar un automóvil deberá seguir determinados parámetros que esa actividad significa, para condensar de la mejor forma posible ya que además en este tipo de aspecto se arriesga no solo la propia vida sino también la de los demás. La última característica del desarrollo de aprendizaje que cualquier individuo deberá soportar es la interacción diaria y constante con su ambiente que ciertamente determinará el aprendizaje.

Entre las circunstancias que permitirán o dificultarán el objetivo de aprender nos podemos hallar con la motivación que puede verse influenciada, aumentada o

disminuida de acuerdo a elementos intrínsecos y extrínsecos al individuo que aprende. Para poder entender nos situaremos con un ejemplo, un niño que en la escuela sufre constantes burlas y bromas por parte de sus compañeros, debido a las burlas por supuesto su motivación o interés por aprender se verá afectada negativamente, eso quiere decir que seguramente, ese chico se mostrará sin interés y motivación por acudir a la escuela porque pasa mal por la burla de sus compañeros.

*Según Beltrán (1990) lo define al aprendizaje como una transformación generalmente constante y permanente del comportamiento conducta que se genera como consecuencia de la práctica.*

De esta manera, el crecimiento psicológico de una persona será fundamental en el momento de aprender determinadas situaciones, los seres humanos transitan determinados periodos en las cuales, algunas se nos hará más sencillas entender y comprender algunas situaciones y en otras no.

Otra circunstancia que puede favorecer o contrarrestar en un proceso de aprendizaje son los recursos en el material que se tenga. Por ejemplo, si los padres no le posibilitan determinados medios económicos a su hijo para que compre ya sea el libro que en el colegio exige probablemente, este, se relegara en las tareas y en las clases dictadas ese momento.

## RENDIMIENTO ACADEMICO

### Concepto

El rendimiento académico hoy en día es fundamental para determinar el nivel de conocimiento que posee un estudiante dependiendo de su nivel el estudiante es encasillado en una categoría siendo estas: sobresaliente, excelente, buena entre otras debido a esto el objetivo que el mundo se propone es mejorar el rendimiento académico de las personas.

*Como plantea Covington (1984), en la vida académica el sacrificio si asegura un éxito, y la capacidad comienza a cobrar igual importancia. Esto se debe a cierta habilidad cognitiva que le posibilita al alumno hacer una producción mental de las intervenciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de capacidad y esfuerzo.*

En este sentido, en el entorno escolar los profesores evalúan más el esfuerzo que la habilidad. En otras palabras, mientras un estudiante espera ser identificado por su capacidad lo cual deriva en importante estima para el estudiante, en el salón de clases se reconoce su esfuerzo. De acuerdo con lo antes mencionado se puede decir que se derivan tres tipos de estudiantes los cuales son:

- 1) Los guiados hacia el dominio. personas que tienen éxito, se estiman apto, muestran alta motivación de logro y presenta confianza en sí mismos.
- 2) Los que admiten el fracaso. personas derrotistas que muestran una imagen propia deteriorada y presentan una sensación de pesimismo aprendido.
- 3) Los que evitan el fracaso. Generalmente son personas que precisan de un firme sentido de talento, autoestima y ponen poco esfuerzo en su rendimiento o desempeño académico, para “preservar” su imagen ante una eventual decepción, recurren a diferentes métodos o estrategias como la cooperación mínima en el salón de clases.

### Importancia

El rendimiento académico es importante por el fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo generado por parte del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y el adiestramiento para la concentración.

*En otro ámbito según lo describe De Natale (1990), asevera que el aprendizaje y rendimiento escolar implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo, que se alcanza con la integración en una unidad diferente con elementos*

*cognoscitivos y de estructuras no ligadas inicialmente entre sí. El rendimiento académico es una señal del nivel de aprendizaje obtenido por el mismo, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicha señal.*

En tal sentido, el rendimiento académico se transforma en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje conseguido en el aula de clase, que compone el objetivo central de la educación. Este está establecido por los indicadores: tasa de éxito y tasa de deserción, los cuales indican la función que cumple la escuela.

Por tal razón, el rendimiento escolar es el resultante del enredado mundo que envuelve al participante:

- Cualidades individuales: aptitudes, capacidades, personalidad.
- Medio socio-familiar: familia, amistades, barrio.
- Realidad escolar: tipo de centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes.

Por tanto su análisis resulta complicado y con múltiples interacciones. En consecuencia, se sostiene que hay factores ocultos asociados con el rendimiento escolar.

- Factores intelectuales: se incluyen capacidades y aptitudes, la inteligencia, y en igualdad de condiciones se rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que uno limitado y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.
- Factores psíquicos: hace referencia a la personalidad, la motivación, el auto concepto, la adaptación. Los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en estudiantes que viven con problemas emocionales y afectivos.
- Factor socio ambiental: Es indudable que el llamado fracaso escolar está más generalizado y radicado en aquellas capas sociales más desposeídas económica y culturalmente.
- Factores biológicos: desnutrición, anemia, enfermedades parasitarias, entre otros.

## **Características**

El rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de la capacidad y esfuerzo del alumno.
- b) El rendimiento está adherido a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- c) El rendimiento es un procedimiento y no un fin en sí mismo.
- d) El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas.

## **Tipos de rendimiento**

Para el mejoramiento del rendimiento académico tenemos que estructurar o planificar una serie de actividades donde el objetivo sea mejor dicho rendimiento para así poder que el estudiante dedique mayor tiempo al cuidado de su salud y educación.

*Existen diferentes tipos de rendimiento escolar, desde el punto de vista de Leal (1994), menciona que éstos se van a dar durante el proceso de educativo, esto quiere decir que tarea educativa se va a poder evaluar mediante aquellos instrumentos y elementos personales que son parte del proceso educativo y no sólo de la productividad que tenga el estudiante.*

Es así como se clasifica rendimiento, que son cuatro tipos de rendimiento escolar:

### **Rendimiento individual**

Es en el que se revela la obtención de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, entre otros. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende

### **Rendimiento general**

Éste se va a manifestar durante el estudiante va a la escuela, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

### **Rendimiento específico**

Por otra parte este es el que se da en la resolución de problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presenta en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parcelada menté: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

### **Rendimiento social**

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. El primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través del campo geográfico. Igualmente, se debe examinar el campo demográfico fundamentado, por el número de personas a las que se despliega la acción educativa.

### **Causas**

En el desarrollo del rendimiento académico es importante identificar cuáles son las causas de un rendimiento deficiente en las instituciones para así establecer estrategias donde se pueda modificar dicho rendimiento de una manera óptima y adecuada.

*Desde la posición de Cominetti (1997), señala que las expectativas de familia, docentes y los mismos alumnos con relación a los logros en el aprendizaje reviste especial interés porque pone al descubierto el efecto de un conjunto de prejuicios, actitudes y conductas que pueden resultar beneficiosos o desventajosos en la tarea escolar y sus resultados”, asimismo que: “el rendimiento de los alumnos es mejor, cuando los maestros manifiestan que el nivel de desempeño y de comportamientos escolares del grupo es adecuado.*

Dentro de esta perspectiva debemos señalar que existen varios factores de determinan el rendimiento académico si será óptimo o regular entre ellos tenemos:

- Desorden en el hogar: el padre es un gran desaparecido en la vida escolar de su hijo, no le hace rastreo a su rendimiento académico y cuando le entrega el boletín de las malas notas, es cuando desea hacer valer su posición de padre. Esto no se refiere a que los padres les deban hacer las tareas, ni estar sobre sus hijos en todo momento, pero si estar atento de cómo les va en la escuela para determinar los correctivos necesarios a tiempo.
- Carencia de reconocimiento a los sacrificios de los estudiantes: varias veces, los niños y adolescentes hacen grandes esfuerzos o sacrificios por superarse, que no son tenidos en cuenta. Es clave evitar el desarrollo de ideas de que no vale la pena esforzarse en la vida.
- Colocar otras tareas en el momento de su estudio. El tiempo que le dedica para hacer las tareas académicas es empleado en otros menesteres como quehaceres domésticos por exigencia de sus padres como por ejemplo: Barre la sala, lava los platos, anda a la tienda a comprar para la comida son frases que se utilizan a menudo de boca de las madres en el momento que los niños están haciendo las tareas escolares.
- El perfeccionismo. A qué padre no le complace tener un hijo modelo, excelente alumno, Es lindo, pero eso genera una competencia en el niño y un estrés por obtener el promedio requerido por los adultos, incluyendo a los profesores, que también desean un estudiante modelo. Al final, el niño no aguanta más y tira la toalla.

### **Estrategias metodológicas**

Hoy en día el rendimiento académico depende mucho de los métodos o estrategias que el docente aplica si el método es deficiente el rendimiento es bajo si el método es adecuado por ende el rendimiento es óptimo y así se cumple los objetivos tanto de la institución como los objetivos personales de cada estudiante.

*De acuerdo con Ariño (2013), da a conocer que la estrategia es un procedimiento heurístico que permite tomar de decisiones en condiciones específicas. Es una forma inteligente de resolver un problema. Las estrategias, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje.*

Además se debe mencionar algunas estrategias empleadas a lo largo de los tiempos que han generado beneficios en la educación de los estudiantes:

**Estrategia: Aprendizaje reflexivo:** Uno de los defectos más significativos en relación a los resultados obtenidos de la enseñanza es el conocimiento frágil: no recuerdan lo aprendido, no saben aplicarlo o no saben interpretarlo. Para resolver esta problemática deberemos llevar al estudiante a reflexionar mediante técnicas dinámicas y técnicas que lleven al estudiante a comprender el privilegio que poseen al ser educado.

**Estrategia: Dialogo reflexivo:** El secreto para fomentar un aprendizaje está en las interacciones y vínculos entre profesores-estudiantes y entre propios estudiantes. Para eso el profesor debe convertirse en un facilitador del aprendizaje, para que el estudiante entienda necesita de consejos, sugerencias y oportunidades para ocuparse en forma activa de su aprendizaje.

**Estrategia: motivación intrínseca y extrínseca** El aprendizaje es un procedimiento guiado por una motivación. No solo es responsabilidad del estudiante estar motivado, para ello el docente juega un papel importante.

La motivación intrínseca: es el interés del alumno por la asignatura.

La motivación extrínseca: recompensas como obtener una buena nota.

**Estrategia: actividad propuesta** El docente debe desarrollar actividades que figuren algún reto para el estudiante. La propuesta de actividades para realizarla en forma grupal, favorece el intercambio y la confrontación de los diferentes puntos de vista entre ellos, provocando un enfrentamiento socio-cognitivo que puede orientar al desarrollo intelectual del estudiante.

## 2.5. Hipótesis

$H_1$  = La actividad física **si incide** en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.

$H_0$  = La actividad física **no incide** en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.



## **2.6. Señalamiento de variables**

**Variable Independiente:** Actividad Física

**Variable Dependiente:** Rendimiento Académico

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque básica de la Investigación**

*Empleando las palabras de Sampieri (2010), define a la metodología de la investigación como un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno dado.*

El presente trabajo de investigación posee un enfoque cualitativo y cuantitativo. Cualitativo porque permite hacer uso de la observación y la encuesta estructurada como técnicas de recolección de la información para obtener un criterio respecto al rendimiento académico de la escuela de educación básica “Gregoire Girard”. Mediante el enfoque cualitativo se puede estudiar la realidad del contexto, puesto que una investigación de este tipo busca abarcar una parte de la realidad ya que no se trata de probar o medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra sino de descubrir tantas cualidades y características como sea posible.

Cuantitativo porque se analiza e interpreta los datos obtenidos estadísticamente con relación al rendimiento académico a base de las fichas aplicadas, para posterior buscar la mejor alternativa para comprobar la hipótesis de la investigación.

#### **3.2 Modalidad básica de la Investigación**

Debido al ámbito de estudio, la modalidad básica de investigación que se utiliza para el presente trabajo son las siguientes:

##### **De campo:**

En esta modalidad es donde se acude a recabar información del fenómeno dado; es decir en la escuela de educación básica “Gregoire Girar” con los estudiantes de quinto, sexto y séptimo año, puesto que la investigación tiene un contacto directo con el objeto de estudio, donde se realiza un respectivo reconocimiento de los hechos dados, mediante la tentativa de una encuesta estructurada, la misma que

Ayuda a recolectar información veraz a partir de las necesidades identificadas para la investigación.

### **Bibliográfica/documental:**

Esta investigación es bibliográfica/documental punto que una vez utilizado fundamentos altamente estructurados, se construye un conocimiento básico que permita alcanzar resultados fiables que sirve para la solución de posibles problemas que se generan durante la investigación, la misma que es sustentada en enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre el problema planteado, obtenida de libros, tesis, así como también información pertinente extraída del internet.

### **3.3 Nivel o tipo de la Investigación**

La metodología de investigación también se debe considerar los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos.

- **Tipo Exploratorio**

Considerado como el primer acercamiento investigativo al problema sobre el rendimiento académico, se utiliza cuando no existen antecedentes investigativos previos sobre el objeto de estudio y cuando aún no ha sido suficientemente estudiado o las condiciones existentes aun no son determinantes. Además mediante la contextualización se indagó la problemática en panoramas de distintos niveles, encontrando diferentes escenarios acorde al contexto de la investigación en el que se desenvuelve.

- **Tipo Descriptivo**

Es de nivel descriptivo porque este proceso permite identificar el objeto de estudio en sí, así como las características, propiedades y más elementos involucrados en el tema de investigación; teniendo en cuenta que el objetivo es solucionar un problema en una circunstancia en el tiempo y un espacio determinado, es decir, detallar cómo es y cómo se manifiesta en la actualidad el rendimiento académico de los niños y de esta manera establecer criterios para el desarrollo de nuevas

actividades físicas que mejoren y desarrollen el rendimiento académico de los niños.

### **3.4 Población y muestra**

#### **3.4.1 Población**

Para la presente investigación se ha tomado la totalidad de la población para que los datos obtenidos sean más reales.

**Cuadro N° 1: Muestra**

<b>Población</b>	<b>Numero</b>
Quinto año	8
Sexto año	11
Séptimo Año	6
<b>Total</b>	<b>25 individuos</b>

### 3.5 Operacionalización de las variables

#### 3.5.1 Variable Independiente: Actividad Física

**Cuadro N° 2: Actividad Física**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p><i>Tal como lo define Caspersen et. al (1985), la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos corporales</li> </ul>	Físico	¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de educación física?	<p><b>Técnica:</b> <b>Encuesta</b></p> <p><b>Instrumentos:</b> <b>Cuestionario</b></p>
		Recreativo	¿Está usted de acuerdo que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud?	
		Deportivos	¿Está usted de acuerdo usted que realiza actividad física diariamente mejora su estado de ánimo?	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gasto Energético</li> </ul>	Calórica	¿Conoce cuál es el gasto energético durante la actividad física?	
		Física	¿Cree usted que la actividad física ayuda al mejoramiento del estado físico de las personas?	

### 3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Académico

**Cuadro N° 3: Rendimiento Académico**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p><i>Según Covington (1984), Se conoce como Rendimiento académico al conocimiento y evaluación de lo aprendido o adquirido dentro del ámbito educativo y vivencial determinando de esta su nivel de conocimiento dentro de una ciencia.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento</li> </ul>	<p>Académico personal</p>	<p>¿Conoce usted su rendimiento académico en la clase?</p>	<p><b>Técnica:</b> <b>Encuesta</b> <b>Instrumentos:</b> <b>Cuestionario</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación</li> </ul>	<p>cuantitativa cualitativa</p>	<p>¿Está de acuerdo usted que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física?</p> <p>¿Está de acuerdo usted que las evaluaciones evidencian su rendimiento académico escolar?</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel</li> </ul>	<p>De su esfuerzo De sus posibilidades De su Rendimiento</p>	<p>¿Cree usted que su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?</p> <p>¿Cree usted que su promedio escolar refleja sus posibilidades y esfuerzo logrado en las clases?</p>	

### 3.7 Plan de Recolección de Información

El plan de recolección de la información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de la investigación, de acuerdo con el enfoque escogido.

**Cuadro N° 4: Plan de recolección de información**

<b>N°-</b>	<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Explicación</b>
1	¿Para qué?	Para lograr de manera satisfactoria los objetivos del proyecto investigativo
2	¿De qué personas u objetos?	Los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de la escuela “Gregoire Girard”
3	¿Sobre qué aspectos?	Actividad física – Rendimiento académico
4	¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador e investigados
5	¿A quiénes?	Los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de la escuela “Gregoire Girard”
6	¿Cuándo?	Septiembre 2016 – Marzo 2017
7	¿Dónde?	En la escuela de educación básica “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
8	¿Cuántas veces?	1 sola vez
9	¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta directamente y con la entrevista de forma directa
10	¿Con qué?	Cuestionario

### 3.8 Plan de Procesamiento y Análisis de la Información

Una vez que se ha recolectado la información mediante la aplicación de la encuesta en la escuela de educación básica “Gregoire Girard” se procede a plantear el siguiente plan de información:

Para el procesamiento de información

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información contradictoria, incompleta o no pertinente.

- Repetición de la recolección de la información en ciertos casos individuales, para corregir fallas de la ejecución de la encuesta.
- Tabulación de la información recogida.

Para el análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos y la hipótesis planteada.
- Interpretación de los resultados.
- Representación gráfica de los resultados con la utilización de pasteles.
- Comprobación de la hipótesis.
- Establecimiento de las conclusiones y recomendaciones.



## CAPÍTULO 4

### ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela de educación básica “Gregoire Girard”

1.- ¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de educación física?

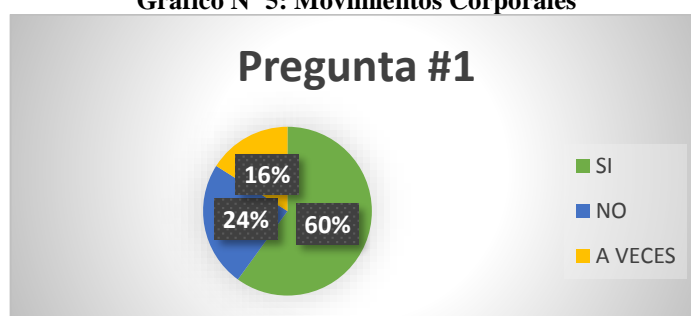
**Cuadro N° 5: Movimientos corporales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	15	60%
No	6	24%
A veces	4	16%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 5: Movimientos Corporales



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

#### Análisis de datos análisis de datos

El 60% de los estudiantes respondieron que si es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de educación física, mientras que el 24% respondió que no y el 16% respondieron que a veces es importante.

#### Interpretación

La ejecución de movimiento corporales deportivos trae beneficios sustanciales donde se desarrolla una lateralidad eficiente para el crecimiento de los estudiantes, esto quiero decir que los estudiantes encuentran importante la práctica de educación física además, se evidencia a pocos estudiantes que consideran a los movimientos corporales no importante en una clase de educación física.

2.- ¿Está usted de acuerdo que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud?

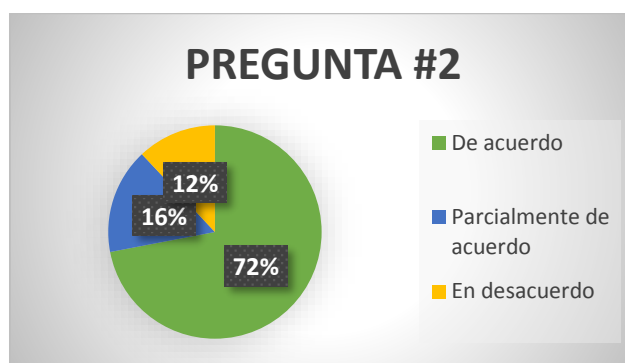
**Cuadro N° 6: Beneficios para la salud**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
De acuerdo	18	72%
Parcialmente de acuerdo	4	16%
En desacuerdo	3	12%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 6: Beneficios para la salud



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### **Análisis de datos análisis de datos**

El 72% de los estudiantes respondieron que si están de acuerdo que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud, mientras que el 16% respondió que está parcialmente de acuerdo y el 12% respondieron que están en desacuerdo.

### **Interpretación**

El realizar actividad física es necesario debido a su contribución empezando desde una mejoría en la salud individual hasta un desarrollo psicomotriz de los estudiantes para su buen vivir, en las encuestas realizadas se evidencia que la mayor parte de estudiantes estiman a la actividad física como beneficioso para la salud y mostrando a pocos estudiantes quienes consideran que la actividad física no influye en la mejoría de la salud.

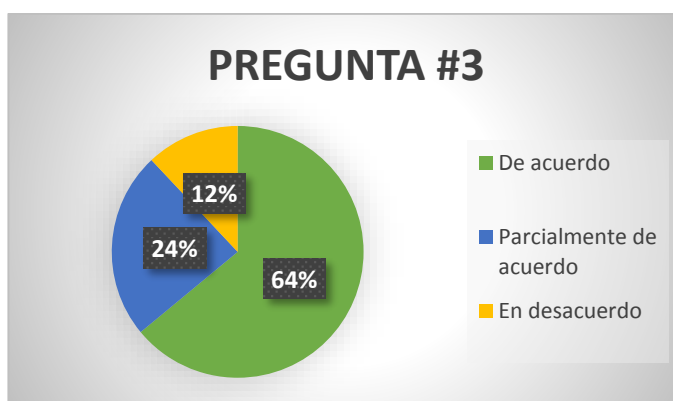
3.- ¿Está usted de acuerdo que realiza actividad física diariamente mejora su estado de ánimo?

**Cuadro N° 7: Estado de animo**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
De acuerdo	16	64%
Parcialmente de acuerdo	6	24%
En desacuerdo	3	12%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida  
**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

**Gráfico N° 7: Estado de animo**



**Fuente:** Encuesta dirigida  
**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

### **Análisis de datos análisis de datos**

El 64% de los estudiantes respondieron que si están de acuerdo que realiza actividad física diariamente mejora el estado de ánimo, mientras que el 24% respondió que está parcialmente de acuerdo y el 12% respondieron que están en desacuerdo que la actividad física mejore el estado de ánimo.

### **Interpretación**

El realizar actividad física es beneficioso debido a portación en varias áreas como en el estado de ánimo donde esta disciplina al ejecutarla libera tensión de ser humano y por ende proyecta un cambio anímico apropiado en los estudiantes, además se puede observar que los estudiantes consideran que de actividad física es un ente positivo para la labor académica donde podrán expresarse libremente.

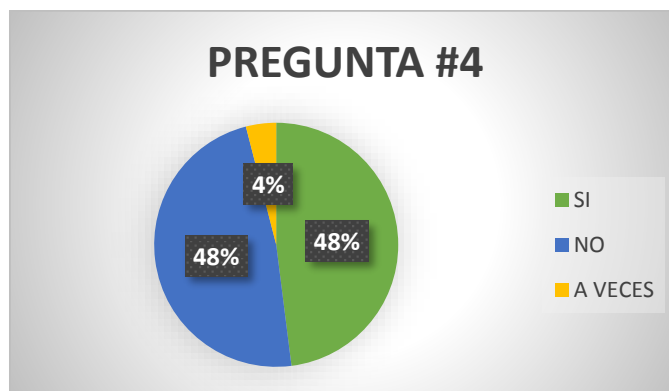
#### 4.- ¿Conoce cuál es el gasto energético durante la actividad física?

Cuadro N° 8: Gasto energético		
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	12	48%
No	12	48%
A veces	1	4%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 8: Gasto energético



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

#### Análisis de datos análisis de datos

El 48% de los estudiantes respondieron que si conocen cuál es el gasto energético durante la actividad física, mientras que el 48% respondió que no conoce y el 4% respondieron que a veces.

#### Interpretación

El conocimiento del gasto energético en una actividad física es fundamental para no exigir al cuerpo más de lo necesario y así trabajar adecuadamente cada segmento del cuerpo de esta forma podemos evidenciar a través de la encuesta realizada que existe un porcentaje dividido donde la mitad conoce su gato energético y la otra mitad lo desconoce para ello el docente deberá fomentar a encontrar dicha instrucción.

5.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda al mejoramiento del estado físico de las personas?

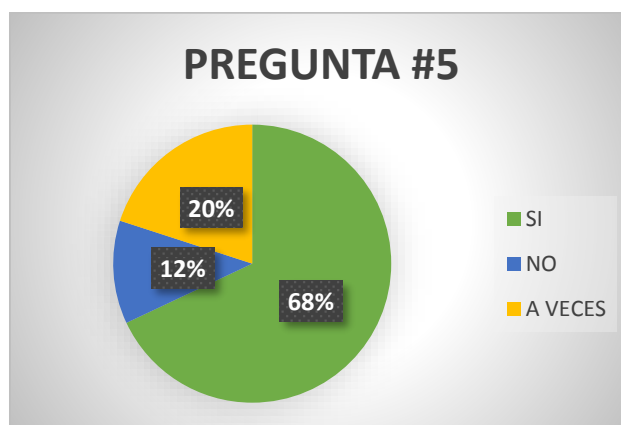
**Cuadro N° 9: Estado Físico**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	17	68%
No	3	12%
A veces	5	20%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 9: Estado físico



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### Análisis de datos análisis de datos

El 68% de los estudiantes respondieron que la actividad física si ayuda al mejoramiento del estado físico de las personas, mientras que el 16% respondió que a veces ayuda y el 12% respondieron que la actividad física no ayuda al estado físico de las personas.

### Interpretación

La actividad física es necesaria debido a contribución en varias áreas como en el estado físico donde esta disciplina al realizarla genera cambios en los órganos del humano desde crecimiento hasta fortaleciendo de los mismos, las encuestas realizadas evidencian que para los estudiantes el estado físico mejoraría con la práctica de actividades físicas.

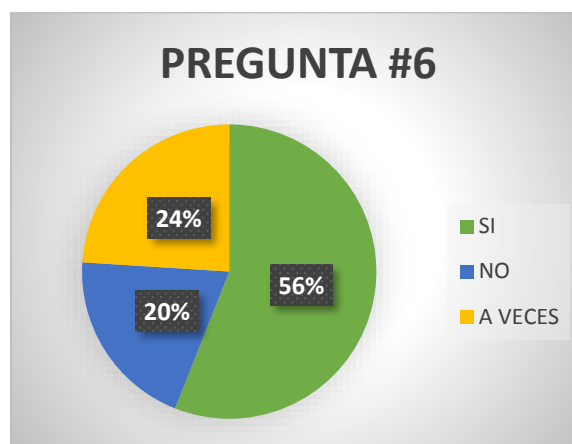
6.- ¿Conoce usted su rendimiento académico en la clase?

Cuadro N° 10: Rendimiento Académico		
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	14	56%
No	5	20%
A veces	6	24%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 10: Rendimiento Académico



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### Análisis de datos análisis de datos

El 56% de los estudiantes respondieron que si conocen cuál es su rendimiento académico en la clase, mientras que el 24% respondió que a veces y el 16% respondieron que no conocía cuál era su rendimiento.

### Interpretación

Proporcionar al estudiante su rendimiento académico es necesario dado que es un ente de doble funcionalidad con un solo objetivo que es llevar al estudiante a mejorar o mantener un rendimiento académico excelente, las encuestas realizadas muestran que más de la mitad de estudiantes dicen conocer su rendimiento y pocos demuestran que no siempre conocen cuál es su rendimiento en clase.

7.- ¿Está de acuerdo usted que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física?

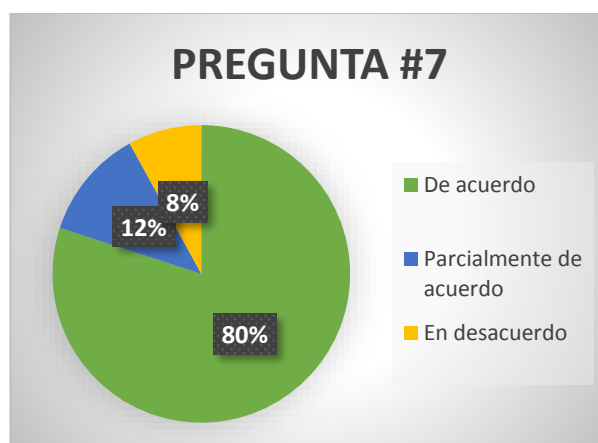
**Cuadro N° 11: Mejora del rendimiento académico**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
De acuerdo	20	80%
Parcialmente de acuerdo	3	12%
En desacuerdo	2	8%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida

**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

**Gráfico N° 11: Mejora del rendimiento académico**



**Fuente:** Encuesta dirigida

**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

### **Análisis de datos análisis de datos**

El 80% de los estudiantes respondieron que si están de acuerdo que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física, mientras que el 12% respondió que está parcialmente de acuerdo y el 8% respondieron que está en desacuerdo que mejoraría su rendimiento académico con la actividad física.

### **Interpretación**

La actividad física es necesaria ayuda al desarrollo tanto físico como cognitivo y es ahí donde el rendimiento académico se ve beneficiado porque el estudiante capta de buena manera mediante juegos o actividades físicas, es así que mediante la encuesta se puede constatar que los estudiantes consideran que su rendimiento académico se vería beneficiado si se ejecutaran actividades físicas.

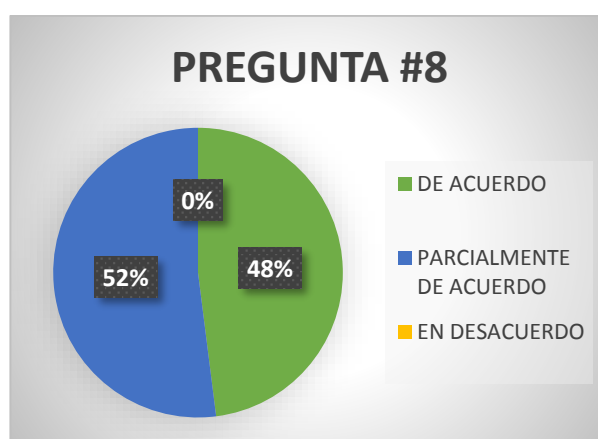
8.- ¿Está de acuerdo usted que las calificaciones evidencian su rendimiento académico escolar?

**Cuadro N° 12: Calificaciones**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
De acuerdo	12	48%
Parcialmente de acuerdo	13	52%
En desacuerdo	0	0%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida  
**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

**Gráfico N° 12: Calificaciones**



**Fuente:** Encuesta dirigida  
**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

### **Análisis de datos análisis de datos**

El 52% de los estudiantes respondieron que están parcialmente de acuerdo que las calificaciones evidencian su rendimiento académico escolar, mientras que el 48% respondió que sí están de acuerdo y el 0% respondieron que están en desacuerdo que las calificaciones evidencien su rendimiento académico.

### **Interpretación**

Las calificaciones proporcionadas a los estudiantes son necesarias debido a que generan en ellos un sentimiento de recompensa al esfuerzo realizado, en las encuestas realizadas se demuestra que la mayoría de los estudiantes considerante estar de acuerdo y parcialmente de acuerdo en que las calificaciones evidencian su rendimiento escolar y su desempeño académico.



9.- ¿Cree usted que su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?

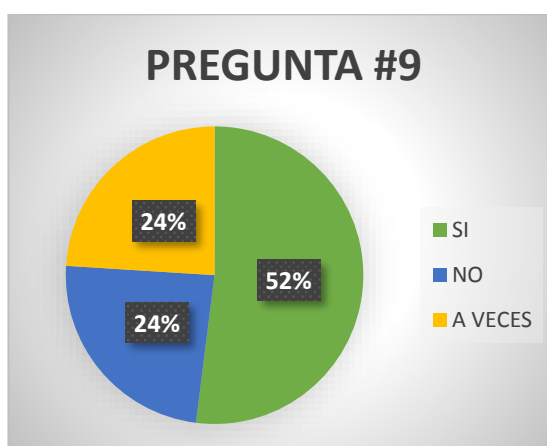
**Cuadro N° 13: Motivación**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	13	52%
No	6	24%
A veces	6	24%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 13: Motivación



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### **Análisis de datos análisis de datos**

El 52% de los estudiantes consideran que su profesor si les motiva a esforzarse y mejorar académicamente, mientras que el 24% respondió que no y el 24% respondieron que a veces son motivados por su profesor.

### **Interpretación**

La motivación en cualquier ámbito es necesario debido a que genera un ambiente de confianza y compañerismo para que los estudiantes pueda expresarse libremente y así utilizar los métodos adecuados para mejorar el rendimiento académico, en las encuestas realizadas se evidencia que los estudiantes consideran que el maestro genera motivación lo que conlleva a un rendimiento adecuado para ejecutar las clases académicas.

10.- ¿Cree usted que su promedio escolar refleja sus posibilidades y esfuerzo logrado en las clases?

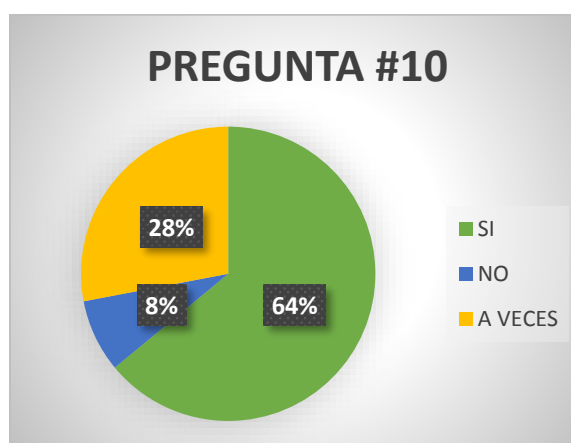
**Cuadro N° 14: Promedio escolar**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	16	64%
No	2	8%
A veces	7	28%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

Gráfico N° 14: Promedio escolar



Fuente: Encuesta dirigida

Autor: Israel Abraham López Bonilla

### Análisis de datos análisis de datos

El 64% de los estudiantes respondieron que su promedio escolar si refleja sus posibilidades y esfuerzo logrado en las clases, mientras que el 28% respondió que a veces y el 8% respondieron que su promedio no refleja sus posibilidades y esfuerzo.

### Interpretación

El promedio escolar de cada estudiante es necesario desarrollarlo para que el estudiante comprenda y se vea motivado a participar en clase donde reflejara el esfuerzo que genera el estudiante, en las encuestas realizadas a los estudiantes se demuestra que el promedio determina sus posibilidades en clase eso quiere decir como el estudiante afrontara la materia en los futuros días escolares

### 4.3.1. Verificación de la hipótesis

#### Modelo lógico

$H_1$  = La actividad física **si incide** en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.

$H_0$  = La actividad física **no incide** en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.

#### Modelo matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

#### Modelo estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente formula:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

#### DONDE:

$X^2$  = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

### 4.3.2. Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

### 4.3.3. Descripción de la población

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.

**Cuadro N° 15: Población**

<b>Población</b>	<b>Numero</b>
Quinto año	8
Sexto año	11
Séptimo Año	6
<b>Total</b>	<b>25 individuos</b>

#### 4.3.4. Calculo de CHI cuadrado

##### Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1)(k - 1)$$

$$gl = (4 - 1)(3 - 1)$$

$$gl = (3)(2)$$

$$gl = 6$$

**DONDE:**

gl = Grados de libertad

r = numero de filas

k = numero de columnas

##### 4.3.4.1 Chi cuadrado tabular

Por lo tanto con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0.05 tenemos un chi cuadrado tabular de  $\chi^2_t = 12.591$

	<b>0,001</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,005</b>	<b>0,01</b>	<b>0,025</b>	<b>0,05</b>
<b>1</b>	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415
<b>2</b>	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915
<b>3</b>	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147
<b>4</b>	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877
<b>5</b>	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705
<b>6</b>	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916
<b>7</b>	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671
<b>8</b>	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073
<b>9</b>	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190
<b>10</b>	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070
<b>11</b>	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752

#### 4.3.4.1 Chi cuadrado calculado

##### FRECUENCIA OBSERVADA

Cuadro N° 16: Frecuencia observada

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	DE ACUERDO	PARCIALMENTE DE ACUERDO	EN DESACUERDO	
¿Está de acuerdo usted que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud?	18	4	3	25
¿Está de acuerdo usted que realiza actividad física diariamente mejora su estado de ánimo?	16	6	3	25
¿Está de acuerdo usted que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física?	20	3	2	25
¿Está de acuerdo usted que las calificaciones evidencian su rendimiento académico escolar?	12	13	0	25
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

##### FRECUENCIA ESPERADA

Cuadro N° 17: Frecuencia esperada

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	DE ACUERDO	PARCIALMENTE DE ACUERDO	EN DESACUERDO	
¿Está de acuerdo usted que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud?	16,5	6,5	2	25
¿Está de acuerdo usted que realiza actividad física diariamente mejora su estado de ánimo?	16,5	6,5	2	25
¿Está de acuerdo usted que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física?	16,5	6,5	2	25
¿Está de acuerdo usted que las calificaciones evidencian su rendimiento académico escolar?	16,5	6,5	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>77</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

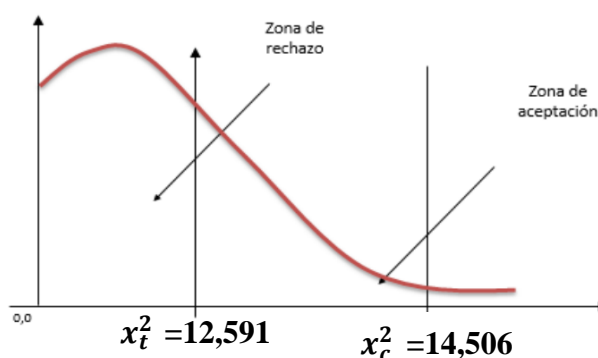
## CHI CUADRADO CALCULADO

**Cuadro N° 18: Chi cuadrado**

<i>FRECUENCIA OBSERVADA</i>	<i>FRECUENCIA ESPERADA</i>	<i>O-E</i>	<i>(O-E)<sup>2</sup></i>	<i>(O-E)<sup>2</sup>/E</i>
18	16,5	1,5	2,25	<b>0,136</b>
16	16,5	-0,5	0,25	<b>0,015</b>
20	16,5	3,5	12,25	<b>0,742</b>
12	16,5	-4,5	20,25	<b>1,227</b>
4	6,5	-2,5	6,25	<b>0,962</b>
6	6,5	-0,5	0,25	<b>0,038</b>
3	6,5	-3,5	12,25	<b>1,885</b>
13	6,5	6,5	42,25	<b>6,500</b>
3	2	1	1	<b>0,500</b>
3	2	1	1	<b>0,500</b>
2	2	0	0	<b>0,000</b>
0	2	-2	4	<b>2,000</b>
<b>CHI CUADRADO CALCULADO <math>\chi^2_c</math></b>				<b>14,506</b>

## Campana de Gauss

**Gráfico N° 15: Campana de Gauss**



**Fuente:** Investigación directa  
**Autor:** Israel Abraham López Bonilla

### 4.3.5 Decisión

Con un nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ( $\chi^2_c = 14,506$ ) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ( $\chi^2_t = 12,591$ ), se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) que dice: “La actividad física **si incide** en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.

## **CAPITULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Después de la recolección, análisis e interpretación de resultados se ha llegado a las siguientes conclusiones y recomendaciones:

#### **5.1 Conclusiones**

- Se puede determinar que la actividad física de los niños de quinto, sexto y séptimo de la escuela “Gregoire Girard”, es de nivel regular debido a la falta de infraestructura, recursos didácticos y metodologías tradicionalistas.
- El tiempo de actividad física que deben cumplir es de dos horas clase por tres días a la semana para ver reflejado un mejoramiento en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela “Gregoire Girard”.
- En la elaboración del artículo académico se pudo evidenciar que en el área de educación física no se cuenta con una serie de planificaciones académicas programas para la correcta ejecución de las actividades físicas que mejoren tanto física como cognitivamente a los estudiantes para así facilitar el proceso en su rendimiento académico de la vida estudiantil.

## 5.2 Recomendación

- Se recomienda que las horas de actividad física sean mayores a los ya establecidos en la escuela para un desarrollo adecuado y de esta manera motivar al estudiante a un esfuerzo tanto físico como mental en su vida estudiantil.
- Realizar actividades físicas extra curriculares para cubrir el periodo necesario en niños de edad escolar y así contribuir a la formación integral de los estudiantes de la escuela “Gregoire Girard”.
- Realizar un artículo académico sobre “la actividad física mejora el rendimiento escolar”, aclarando varias dudas que se presenta en la ejecución de aquellas actividades como recursos didácticos que refuercen al profesor de educación física o a los profesores de diferentes áreas para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de educación básica “Gregoire Girard”.



## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Antonio. (2014). Actividad física, educación y salud. In A. F. Antonio, Actividad física, educación y salud (pp. 33-34). Almería: Universidad de Almería.
- Arija, C. (1996). Educación Física: 1 y 2 Enseñanza Secundaria Obligatoria. Madrid, España: Gymnos Editoria.
- Ariño, M. L. (2013). Técnicas y estrategias metodológicas. In C. J. Marino Latorre Ariño, ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS METODOLÓGICAS (p. 19). Lima.
- Becerro, M. (1989). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar. revista digital EFDeportes, 1-5.
- Beltrán. (1990). APRENDIZAJE. In G. J. QUESADA, GEOGRAFIA E HISTORIA (p. 62). SEVILLA: MAD.
- Bouchard, M. y. (1991). Growth, maturation, and physical activity. In M. y. Bouchard, Growth, maturation, and physical activity (pp. 28-33). Human Kinetics.
- Buñuel, S. L. (1997). La Educación Física y su Didáctica. Cadiz: Wanceulen.
- Cagigal. (1968). "La Educación Física, ¿ciencia?". Rev. Citius, Altius.
- Cagigal, J. M. (1959). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo. Barcelona: inde.
- Cagigal, J. M. (1959). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo. Barcelona: inde.
- Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Hinkelbein, & R. C. Muros: kapelusz.
- Casimiro. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. In Casimiro, Efectos fisiológicos del ejercicio físico (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Caspersen et al. (1985). Relación entre actividad física y depresión. Apunts educació física esports, 58-62.
- Ceballos. (2000). Salud mental. EFdeportes, 373-376.

- Chavez, E. (2013, 04 06). ACTIVIDAD FISICA, ESENCIAL PARA LA SALUD. LA HORA, pp. 3-4.
- Cominetti. (1997). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO:. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.
- Cornejo, Irene et.al. (2014, septiembre 2). La practica de deporte mejora el rendimiento academico. ABC.es, p. 1.
- Darwin, C. (1859). El origen de las especies. Reino Unido: John Murray.
- Fox. (1991). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. Revista de psicología del deporte, 71-86.
- Girginov. (1990). Actividad fisica y la salud mental.
- Gómez, P. (1992). Los procesos de enseñanza-aprendizaje: análisis didáctico de las principales teorías del aprendizaje. madrid: Morata.
- Gonzalez, Tejero et.al. (2014). influencia independiente y combinado de los componentes de la condición física en el rendimiento académico en la juventud. the journal of pediatrics, 306-312.
- Herrera, Leon et.al. (2008). nfluencia de las estrategias didácticas empleadas por los tutores en la adquisición de competencias profesionales en los postgradistas de medicina crítica y terapia intensiva de la UCE.
- Hilgard. (1979). Aprendizaje. In G. J. Quezada, Geografia e Historia (p. 62). Sevilla: MAD.
- Manacorda, M. (1979).
- Meléndez Brau, N. (. (1999). Introducción al Estudio de la Recreación.
- Morrow. (1994). Relación entre la actividad física habitual, y la capacidad aeróbica en los adolescentes. Pediatría Ciencias del Ejercicio, 315-315.
- Morton, S. (1994). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar. Revista Digital EFDeportes, 1-4.
- Nixon y Jewllet. (1980). Educacion. Saludmed, 28.
- Pérez, M. G. (2010). APARATO RESPIRATORIO. CARACAS.
- Plant, J. S. (1863). LA IMPORTANCIA DE LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, PARA EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS PERSONAS CON LIMITACION VISUAL. funlibre.
- Poirier, J. (2004). Sistema Nervioso. In J. Poirier, Sistema Nervioso (pp. 9-10). mexico: siglo ventiuno editores S.A.
- Sampieri, R. (2010). Metodología de la Investigación (Quinta ed.). Chile: McGRAW- HIL INTERAMERICANA S.A.

- Sattelmair jacob et. al. (2009). Físicamente juego activo y Cognición: un asunto académico. *American Journal of Play*, 10.
- Serra, L. (2006). actividad fisica y salud. In R. a. Serra, actividad fisica y salud (p. 2). Barcelona: Masson, S.a.
- Serra, L. (2006). actividad fisica y salud. In R. a. Serra, actividad fisica y salud (p. 3). Espana: Masson S.a.
- William, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de estudios sociales*, 67-75.

# LA ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Israel Abraham López Bonilla<sup>1</sup>, María Fernanda Viteri<sup>1</sup>,  
Investigador<sup>2</sup>, Docente Tutora<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Universidad Técnica de Ambato,  
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador  
ilopez262@uta.edu.ec  
mf.viteri@uta.edu.ec

**Resumen.** El presente proyecto tiene como objetivo investigar la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”. Ya que por medio de la observación se pudo saber que en la institución no se incentivaba a los estudiantes en la realización de actividades físicas. Puesto que puede ser utilizado como un recurso para el desarrollo del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Es de vital importancia obtener datos reales del mismo, puesto que así se podrá dar paso a investigaciones que planteen a la actividad física como una herramienta que brinda beneficio dentro de la educación. Aportando al progreso de la educación y cumplir así con una educación de calidad. Y más aún si con esto se da importancia al buen vivir, no solo en el aspecto académico sino también en la salud de los estudiantes, puesto que también se puede emplear en la vida diaria.

**Palabras clave:** Educación, rendimiento, actividad física, proceso de aprendizaje, rendimiento escolar.

**Summary.** The present project aims to investigate the Physical Activity in the Academic Performance of the children of fifth, sixth and seventh year in the basic education school "Gregoire Girard". Since through observation it was possible to know that in the institution students were not encouraged to perform physical activities. Since it can be used as a resource for the development of the learning process of students. It is of vital importance to obtain real data of the same, since this way it can be passed to investigations that pose to physical activity as a tool that benefits the education. By contributing to the progress of education and thus fulfilling a quality education. And even more so if this is given importance to good living, not only in the academic aspect but also in the health of students, since it can also be used in daily life.

**Keywords:** Education, Performance, Physical activity, Learning process, School performance.

## 1 Introducción

La actividad física a lo largo de la historia ha sido un tema de suma importancia puesto que beneficia en todos los ámbitos al ser humano como: educación, salud física, salud mental y emocional. En épocas antiguas la realización de actividades físicas eran cosas de niños, puesto que se lo tomaba como simples juegos. Y no sino hasta después de la segunda guerra mundial que se la toma a estas actividades físicas como parte de una disciplina que mejoraba la vida de las personas, ya que los ayudaba a mantenerse más despiertos y ayudaba a su concentración. Para luego ser tomadas como parte de la cultura física que se adentró en el ámbito de la educación, dando lugar a nuevas investigaciones.

Lamentablemente debido al avance de la tecnología se ha disminuido la práctica de actividad física ya que en la actualidad existen varias herramientas tecnológicas que brindan diversión y entretenimiento sin la necesidad de moverse. Brindando facilidades para dar lugar a un estilo de

vida sedentaria, la misma que no solo está afectando a la salud de las personas sino también a su intelecto. Los problemas de salud han incrementados tales como la obesidad, diabetes, depresión y en el peor de los casos cáncer.

No solo en personas adultas, sino que son los niños de la etapa escolar quienes menos la realizan, sin embargo son quienes más la necesitan puesto que a partir de varios estudios se ha determinado que gracias a la actividad física se puede mejorar la calidad de vida de las personas y su aprendizaje.

Actividad física moderada aumenta la protección contra este tipo de enfermedades y aporta, además, grandes beneficios a nivel muscular, óseo o pulmonar. A nivel cerebral, diversos estudios con animales (especialmente ratones) y adultos, principalmente de la tercera edad, han demostrado la influencia positiva de la actividad física regular sobre la memoria y el aprendizaje. (Guillén, 2012)<sup>[1]</sup>.

Puesto que sirven como una forma de prevención para dichas enfermedades y mejoran la memoria y atención no solo de las personas adultas sino además de los niños de edades escolares. Como lo asegura la OMS (como se citó de Grupo de editores de meds.cl, s.f.)<sup>[2]</sup> el ejercicio también mejora el ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. Es por ello que es de suma importancia la realización de actividad física para mejorar el rendimiento de los estudiantes y más aun si se encuentran en la etapa escolar, mejorando no solo su proceso de aprendizaje sino también su calidad de vida.

Siempre teniendo en cuenta que es necesario inducir al ejercicio físico “ya que puede ayudar a mejorar el comportamiento de los niños, y es beneficioso también para mejorar el autocontrol, la disciplina y ayuda a canalizar emociones negativas como la agresividad” (Infocop, 2013)<sup>[3]</sup>. Y generar un ambiente adecuado de aprendizaje.

## **2 Método/ Metodología**

La modalidad básica de la investigación se encuentra con la modalidad Bibliográfica debido al ámbito de estudio la fundamentación teórica se realizará en base a libros, artículos, tesis como referencias y revistas científicas con el fin de ampliar y profundizar los diferentes enfoques, teorías y conceptualizaciones de la Actividad física. De campo ya que la investigación va a permitir el contacto directo con la fuente de información que son los niños/as en su propio contexto.

Nivel o tipo de investigación en la que se encuentra la presente investigación son Exploratoria.- Permite reconocer la aplicación de la educación virtual con los estudiantes de la institución. Descriptiva.- Permite caracterizar las actividades físicas que mejoren el rendimiento académico de los estudiantes.

Con la siguiente variable independiente la cual será actividad física y la variable dependiente rendimiento académico

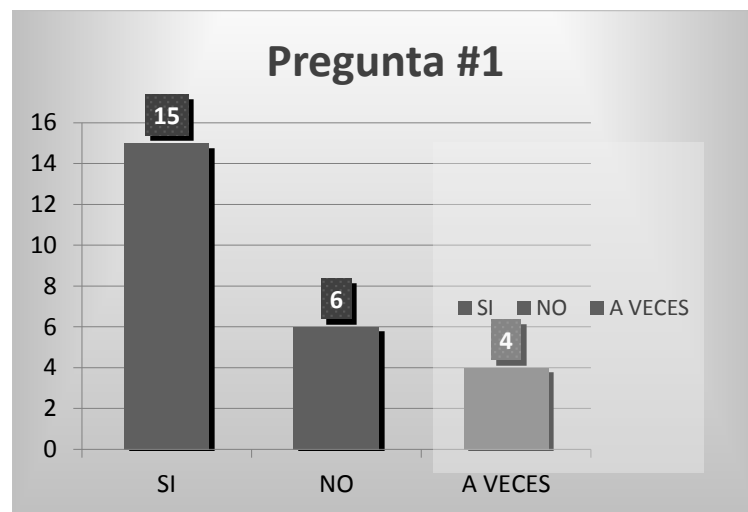
Población.- La escuela de educación básica “Gregoire Girard”, cuenta con 123 estudiantes legalmente matriculados. Muestra.- La presente muestra con la que se trabajó son de 25 estudiantes correspondientes a los niños de quinto, sexto y séptimo año de educación general básica.

### 3 Resultados

1.- ¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de educación física?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	15	60%
No	6	24%
A veces	4	16%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Gráfico N° 1: Movimientos Corporales

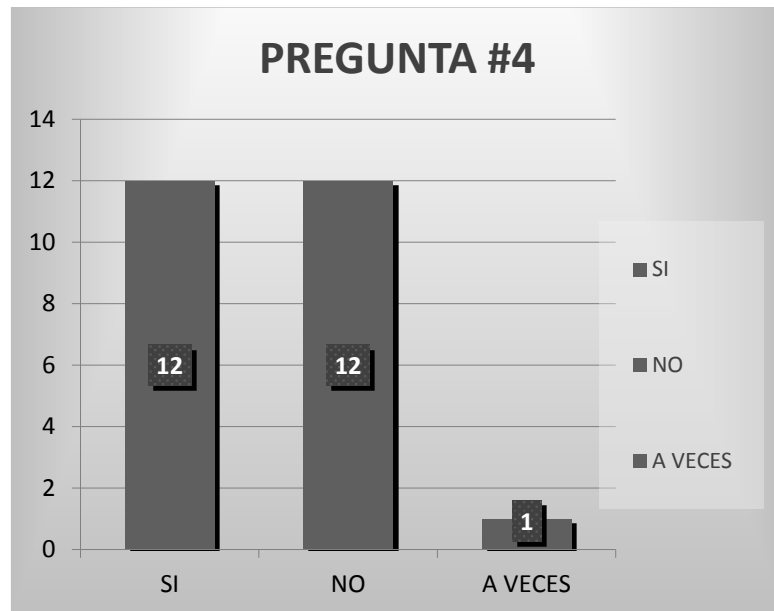


Las valoraciones de actividad física de los estudiantes medidos por los cuestionarios se presentan en los siguientes gráficos. A nivel general, los resultados de las encuestas muestran como los estudiantes consideran de importancia realizar movimiento corporales deportivos en una clase de educación física debido al beneficio físico y mental que con lleva la realización de dicha disciplina, lo que corresponde, según su opinión, a que ellos estarían en un nivel normal o similar con las diferentes instituciones que promueven el movimiento corporal deportivo.

4.- ¿Conoce cuál es el gasto energético durante la actividad física?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	12	48%
No	12	48%
A veces	1	4%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Gráfico N°2: Gasto energético

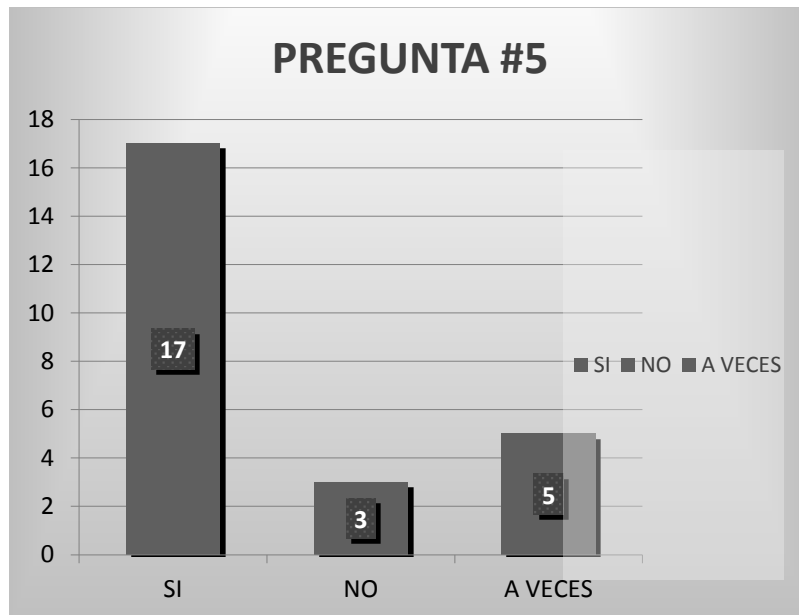


En el gráfico 2 se puede observar que el conocimiento del gasto energético en una actividad física es fundamental para no exigir al cuerpo más de lo necesario y así trabajar adecuadamente cada segmento del cuerpo de esta forma podemos evidenciar a través de la encuesta realizada que existe un porcentaje dividido donde la mitad conoce su gasto energético y la otra mitad lo desconoce para ello el docente deberá fomentar a encontrar dicha instrucción.

5.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda al mejoramiento del estado físico de las personas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	17	68%
No	3	12%
A veces	5	20%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Gráfico N°3: Estado físico



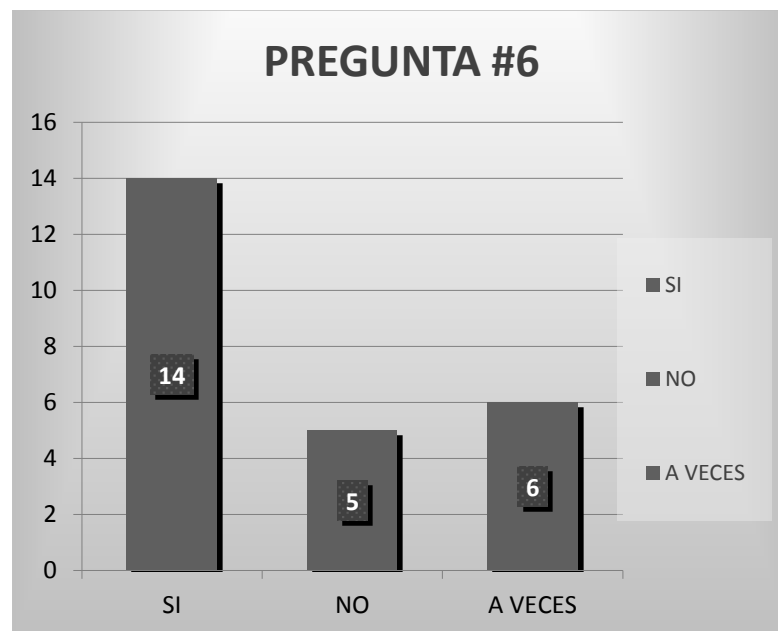
En el gráfico 3, se puede observar que la actividad física es necesaria debido a contribución en varias áreas como en el estado físico donde esta disciplina al realizarla genera cambios en los órganos del humano desde crecimiento hasta fortaleciendo de los mismos, las encuestas realizadas evidencian que para los estudiantes el estado físico mejoraría con la práctica de actividades físicas.



6.- ¿Conoce usted su rendimiento académico en la clase?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	14	56%
No	5	20%
A veces	6	24%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N°3: Rendimiento Académico**



Finalmente el gráfico 3, muestra como proporcionar al estudiante su rendimiento académico llega a ser necesario dado que es un ente de doble funcionalidad con un solo objetivo que es llevar al estudiante a mejorar o mantener un rendimiento académico excelente, las encuestas realizadas muestran que más de la mitad de estudiantes dicen conocer su rendimiento y pocos demuestran que no siempre conocen cuál es su rendimiento en clase.

## 4 Discusión

A través del análisis de los resultados obtenidos se logró demostrar que la práctica de actividades físicas definitivamente es de gran beneficio en el campo educativo puesto que mejora la capacidad de atención y retención de los estudiantes a más que los ayuda a mejorar su afectividad y autoestima. Además ayudaría a construir un ambiente de aprendizaje adecuado ya que fueron los estudiantes quienes manifestaron la actividad física les ayuda a mejorar su estado de ánimo y salud tanto mental como física.

En varios documentos, en los que se habla acerca de la actividad física y su influencia en el rendimiento académico se habla de sus beneficios y aporte en la educación afirmando lo que se ha expuesto en esta investigación.

Entre ellos Sánchez, Martínez, & Bernal, 2015<sup>[4]</sup> Finalmente, podríamos concluir que en función de los resultados encontrados en este estudio, los escolares presentan unos niveles medios de práctica semanal de actividad física, siendo superiores estos valores en niños frente a las niñas; y que estos niveles influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Quienes afirman que la actividad física influyen en el rendimiento académico de los estudiantes quienes fueron objeto de estudio.

Así como Esteban Cornejo y Tejero González (como se citó en Fuster & Gutiérrez, 2016)<sup>[5]</sup> La prueba fueron 2038 estudiantes (6-18 años), concluyendo que la capacidad cardiorrespiratoria y motor (fuerza muscular), ya fuera independiente o combinada, influían beneficiosamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Quienes concluyen en que la práctica de actividades físicas influyen en gran magnitud en el rendimiento académico de los estudiantes.

Ramírez, Vinaccia y Suarez (como se citó en Ocio, 2014)<sup>[6]</sup> demostraron que jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como niveles más altos de concentración o mejor comportamiento, lo cual incide sobre sus procesos de aprendizaje. Aportando con su investigación en la afirmación de que la actividad física mejora en rendimiento académico de los estudiantes y mejora su aprendizaje.

De igual forma (Drobnic, y otros, 2013)<sup>[7]</sup> agrega que el ejercicio físico está tomando un lugar destacado como factor susceptible de modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico.

Finalmente Gallota (como se citó en (Grupo de editores de INVESTIGACIÓN Y CIENCIA, 2012)<sup>[8]</sup> determina que los hallazgos sugieren que distintos tipos de esfuerzo pueden beneficiar el rendimiento cognitivo inmediato de los escolares, por lo que recomienda aumentar la oferta de educación física en las escuelas.

## 5 Conclusiones

- El análisis ejecutado, ha posibilitado verificar que la práctica de actividad física es una herramienta útil mediante la cual los adolescentes pueden trabajar y mejorar tanto la salud individual como su rendimiento escolar. En consecuencia, disminuyen sus dificultades en el área académica del estudiante, por tanto, obtendrán mejores calificaciones lo que les facilita mejorar sus resultados académicos.
- En cuanto al tiempo de actividad física que se ejecuta se puede manifestar que el tiempo con que la escuela establece aquella actividad es menor a la recomendada para mejorar la salud física y mental de los estudiantes.
- Los resultados mostraron que en el área de educación física no se cuenta con un programa académico para la apropiada ejecución de las actividades físicas que beneficien física y cognitivamente a los estudiantes para así facilitar el proceso en su rendimiento académico de la vida estudiantil.

## BIBLIOGRAFÍA

Drobnic, F. (., García, À., Roig, M., Gabaldón, S., Torralba, F., Cañada, D., & GonzálezGross. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. *www.faroshsjd.net*, 144. Recuperado el 14 de Febrero de 2017, de <http://www.infocop.es/pdf/Faros7Deporte.pdf>

Fuster, A. R., & Gutiérrez, A. G. (2016). Actividad física y rendimiento académico. *efdeportes.com*(214). doi: 1514-3465

Grupo de editores de INVESTIGACIÓN Y CIENCIA. (2012). Ejercicio físico y rendimiento escolar. *Investigación y Ciencia. Edición española de Scientific American*. Recuperado el 14 de Febrero de 2017, de <http://www.investigacionyciencia.es/noticias/ejercicio-fsico-y-rendimiento-escolar-10006>

Grupo de editores de med.s.cl. (s.f.). <http://www.meds.cl>. Recuperado el 13 de Febrero de 2017, de Clínica MEDS. Medicina Deportiva: <http://www.meds.cl/noticias-y-actualidad/detalle/la-actividad-fisica-mejora-el-rendimiento-escolar>

- Guillén, J. C. (18 de Septiembre de 2012). <https://escuelaconcerebro.wordpress.com>. Recuperado el 13 de Febrero de 2017, de Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre Neurodidáctica: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/09/18/importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-educacion/>
- Infocop. (28 de Mayo de 2013). <http://www.infocop.es>. Recuperado el 13 de Febrero de 2017, de Consejo General de la Psicología de España: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=4577](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4577)
- Ocio, A. M. (2014). Rendimiento académico y actividad física en adolescentes. Un estudio en 2º ciclo de la E.S.O. del I.E.S. Pando de Oviedo. <http://digibuo.uniovi.es>. Recuperado el 14 de Febrero de 2017, de <http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/28005/6/TFM%20Alejandro%20Mart%C3%ADn%20Ocio.pdf>
- Barreiro, J. P., Boletó, A. F., Marques, M., y Serpa, S. (2014). Relação entre inteligência emocional, satisfação com a vida e prática desportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 93-109. doi:10.1400/218739.
- Sánchez, B., Martínez, A., & Bernal, M. d. (2015). INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE JÓVENES ESCOLARES. *Emásf, Revista Digital de Educación Física*(35). Recuperado el 13 de Febrero de 2017, de <file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeLaPracticaDeActividadFisicaExtraescola-5391125.pdf>
- Agut, L, Barreda F, Linares A, Noelia & Martínez E, (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Repositori Universitat Jaume I*. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/132187>
- Organización mundial de la salud. (2014). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

- Cazuza, J., Siqueira, R., y Curi, P. (2014). Physical activity, psychosocial and perceived environmental factors in adolescents from Northeast Brazil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 30(5), 941-951. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://www.scielo.br/pdf/csp/v30n5/0102-311X-csp-30-5-0941.pdf>
- Reigal, R., Videra, A., y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artpractica502.htm>
- Ramos, A., López, R., y Guerrero, G. (2014). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 315-338
- Salvador Pérez, Federico (2016). Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos. *Repositorio Institucional de la Univeridad de Granada*. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://hdl.handle.net/10481/41329>
- Miguel A. Conde, Pablo Tercedor (2014). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. *Repositorio facultad de ciencias del deporte. Universidad de granada*. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166\\_rev02.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf)
- León, R. J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58. doi: 10.1400/210614.
- Reed JA, Maslow AL, Long S, Hughey M. (2013). Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance and body composition of African American youth. *J PhysActHealth*. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22820756>
- Hötting K, Röder B. (2013) Beneficial effects of physical activity exercise on neuroplasticity and cognition. *Neurosci Biobehav Rev*. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Institutos Nacionales de Salud. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23623982>
- Esteban-Cornejo I, Tejero-González CM, Martínez-Gómez D, Del-Campo J, González-Galo A, Padilla-Moledo C, et al. (2014), Independent and combined influence of the components

of physical fitness on academic performance in youth. J Pediatr. The journal of pediatrics. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://www.jpeds.com> <http://enasport.net/wp-content/uploads/2014/09/JPEDSEstebanCornejo.pdf>

Serrano, M. A., y Boix, S. (2012). Efectos del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicológica percibida de profesoras. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7(1), 149-161. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Recuperado el 15 de Febrero de 2017, <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126297009.pdf>

## ANEXO



Universidad Técnica de Ambato  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Carrera de Cultura Física



Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela de Educación Básica  
“Gregoire Girard”

**Objetivo:**

- Determinar cómo la actividad física ayudan a los estudiantes en el rendimiento académico.

**Indicaciones Generales:**

- Marque con una X la respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borradores o enmendaduras

**Pregunta 1.-** ¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de educación física?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )

**Pregunta 2.-** ¿Está de acuerdo usted que realizar actividad física en la escuela es beneficioso para su salud?

De acuerdo ( ) Parcialmente de acuerdo ( ) En desacuerdo ( )

**Pregunta 3.-** ¿Está de acuerdo usted que realiza actividad física diariamente mejora su estado de ánimo?

De acuerdo ( ) Parcialmente de acuerdo ( ) En desacuerdo ( )

**Pregunta 4.-** ¿Conoce cuál es el gasto energético durante la actividad física?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )

**Pregunta 5.-** ¿Cree usted que la actividad física ayuda al mejoramiento del estado físico de las personas?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )

**Pregunta 6.-** ¿Conoce usted su rendimiento académico en la clase?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )

**Pregunta 7.-** ¿Está de acuerdo usted que su rendimiento académico mejoraría si realiza alguna actividad física?

De acuerdo ( ) Parcialmente de acuerdo ( ) En desacuerdo ( )

**Pregunta 8.-** ¿Está de acuerdo usted que las calificaciones evidencian su rendimiento académico escolar?

De acuerdo ( ) Parcialmente de acuerdo ( ) En desacuerdo ( )

**Pregunta 9.-** ¿Cree usted que su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )

**Pregunta 10.-** ¿Cree usted que su promedio escolar refleja sus posibilidades y esfuerzo logrado en las clases?

Si ( ) No ( ) A Veces ( )



DIRECTORA

Lic. Mg. María Zurita





