

UNIVERSIDAD PARA EL DESARROLLO ANDINO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA



**RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA 32 DEL DISTRITO DE SAN**

JUAN DE LURIGANCHO, 2025.

Tesis para optar el grado académico de

Maestros en docencia universitaria y gestión educativa

Línea de investigación

Gestión y calidad educativa

Autores

Br. Sandra Rojas Ruiz

<https://orcid.org/0009-0007-0385-5927>

Br. Rómulo Torres Cárdenas

<https://orcid.org/0009-0001-5708-7640>

Asesor

Dr. Mario Edison Ninaquispe Soto

<https://orcid.org/0000-0002-6287-3291>

Lima – Perú

2026

N.º 093-2026-AIBR-II-UDEA

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE TESIS POR EL SOFTWARE DE TURNITIN

El Instituto de Investigación, hace constar por la presente, que la Tesis titulada “**RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA 32 DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025**”.

Autor : SANDRA ROJAS RUIZ
: RÓMULO TORRES CÁRDENAS

Programa : ESCUELA DE POSGRADO

Mención : MAESTRIA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

Asesora : Mg. MARIO EDISON NINAQUISPE SOTO

Que fue presentada en fecha **12/10/2026**, después de haberse realizado el análisis con el software de Turnitin, excluyendo la bibliografía y similitudes menores a 1 %, presenta un porcentaje de similitud de **7%** el día 12 de octubre de 2026.

En tal sentido, de acuerdo con los criterios establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos, se declara que la tesis cumple con el porcentaje aceptable de similitud.

En señal de conformidad y verificación se firma la presente constancia.

Lircay, 12 de octubre de 2026.



Asistente de Investigación, Responsable
de Repositorio y Biblioteca
Instituto de Investigación

RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA 32 DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025.

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Aula Virtual Moodle LTI 1.3 POSGRADO

Trabajo del estudiante

6%

2

repositorio.udea.edu.pe

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Excluir bibliografía

Apagado

Activo

Excluir coincidencias

< 1%

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ASESOR

En condición de asesor(a) designado de la tesis titulada: **“RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA 32 DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025”**, cuyos autores son **SANDRA ROJAS RUIZ y RÓMULO TORRES CÁRDENAS** para optar por el grado académico de **MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**, luego de la revisión exhaustiva al contenido del documento, doy fe y considero que se encuentra apto para ser aprobado y con méritos suficientes para ser sometido para la sustentación.

En señal de conformidad se firma y sella la presente constancia.

Lima, 05 de Octubre de 2026



Firma
Asesor: Mario Edison Ninaquispe Soto

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Nº 061/2026

En la ciudad de Lircay, provincia de Angaraes, Región Huancavelica, a los 30 días del mes de septiembre del año 2026, siendo las 15:00 p.m. horas, en la sesión virtual en la plataforma de Google Meet de la Escuela de Posgrado de la Universidad para el Desarrollo Andino se instaló el Jurado designado con Resolución Directoral N.º 061 de fecha 11 de septiembre del 2026, teniendo como Miembros de Jurado:

PRESIDENTE : ROCIO ESMERALDA TITO GOMEZ

SECRETARIO : JAVIER RODOLFO TRIGOSO TRIGOSO

VOCAL : CARLOS EDUARDO VISURRAGA NOYA

Con la finalidad de llevar a cabo el acto académico de sustentación de tesis del estudiante: **TORRES CARDENAS ROMULO y ROJAS RUIZ SANDRA**, de la Escuela de Posgrado, quien sustenta la tesis titulada **“INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA 32 DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025”**, para optar por el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, bajo la modalidad de tesis.

Luego, de haber absuelto las preguntas que fueron formuladas por los Miembros del Jurado, se llegó al siguiente resultado:

Aprobado por	:	☒ Unanimidad	☐ Mayoría		
	:	☒ Con observación	☐ Sin observación		
Mención	:	☐ Excelente	☐ Muy bueno	☐ Bueno	☒ Regular
Desaprobado por	:	☐ Unanimidad	☐ Mayoría		

Observaciones:

- **Las conclusiones hablan de "jóvenes" y de "calificaciones" en una muestra de niños de 8 a 10 años.** Es una imprecisión de redacción. La población son niños de primaria, y el

rendimiento se midió por cuestionario de percepción, no por calificaciones oficiales. Se corregiría la terminología en la versión final.

- El título dice "influencia", pero el diseño es correlacional no experimental.

En conformidad a lo actuado firmamos al pie.



PRESIDENTE



SECRETARIO



VOCAL

DEDICATORIA

Con mucho amor para nuestros hijos Bethalí Esmeralda y
Lhuidwing Friedrich que son nuestro motivo para seguir
mejorando en nuestra noble labor docente.

RESUMEN

En la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, durante el año 2025, se observó en los estudiantes del IV ciclo una percepción extendida de que la actividad física deportiva podría restar tiempo efectivo al estudio, generando una falsa dicotomía entre movimiento y rendimiento académico. Frente a esta realidad, el objetivo de la investigación fue determinar la relación de la actividad física deportiva con el rendimiento académico de dichos estudiantes. La metodología empleada correspondió a un estudio de tipo básico, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño correlacional; se aplicó el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple con los cuestionarios validados a 149 estudiantes. Los resultados estadísticos, procesados mediante el coeficiente de correlación de Spearman, arrojaron un valor de $r_s = 0,435$, evidenciando una correlación positiva moderada entre la práctica deportiva y el aprovechamiento escolar. Desde la interpretación de los hallazgos, se concluye que el nivel de energía invertido en el deporte aporta significativamente a la construcción del éxito pedagógico, ratificándose que la disciplina y la regularidad en el entrenamiento no solo fortalecen el cuerpo, sino que también optimizan la disposición mental necesaria para enfrentar evaluaciones académicas. Asimismo, se establece que dedicar periodos extensos a la recreación activa no resta tiempo al estudio, sino que potencia la calidad del rendimiento intelectual, al optimizar recursos neuropsicológicos como la atención sostenida y el control inhibitorio, lo que permite rechazar la hipótesis de competencia temporal entre ambas actividades.

Palabras Clave

Actividad física deportiva, intensidad, frecuencia, rendimiento académico, personal, profesional.

ABSTRACT

In 2025, at the Fe y Alegría 32 Educational Institution in the San Juan de Lurigancho district, students in the fourth cycle (Cycles IV) widely perceived that sports-related physical activity might detract from effective study time, creating a false dichotomy between physical movement and academic performance. Given this situation, the research aimed to determine the relationship between sports-related physical activity and the academic performance of these students. The study employed a basic research methodology with a quantitative approach, a descriptive scope, and a correlational design; simple random probability sampling was used to administer validated questionnaires to 149 students. Statistical results, processed using Spearman's correlation coefficient, yielded a value of $r_s = 0.435$, demonstrating a moderate positive correlation between sports participation and academic achievement. Based on the interpretation of these findings, it is concluded that the energy invested in sports contributes significantly to academic success; the study confirms that discipline and consistency in training not only strengthen the body but also optimize the mental readiness required to face academic assessments. Furthermore, the findings establish that dedicating significant time to active recreation does not detract from study time but rather enhances the quality of intellectual performance by optimizing neuropsychological resources—such as sustained attention and inhibitory control—thereby refuting the hypothesis of a conflict regarding time allocation between the two activities.

Keywords: Sports physical activity, intensity, frequency, academic performance, personal, professional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
1 CAPÍTULO I- INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del Problema	4
1.2 Problemas de investigación	6
1.2.1 Pregunta General	6
1.2.2 Preguntas Específicas.....	6
1.3 Objetivos de Investigación	6
1.3.1 Objetivo General	6
1.3.2 Objetivos Específicos.....	6
1.4 Hipótesis de Investigación	7
1.4.1 Hipótesis General.....	7
1.4.2 Hipótesis Específicas	7
1.5 Justificación de la Investigación.....	7
1.5.1 Justificación Teórica	7
1.5.2 Justificación Metodológica	8
1.5.3 Justificación Práctica	8

2	CAPÍTULO II - MARCO TEÓRICO	9
2.1	Antecedentes de la Investigación	9
2.1.1	Antecedentes Internacionales	9
2.1.2	Antecedentes Nacionales.....	12
2.2	Bases Teóricas.....	15
2.2.1	Actividad física	15
2.2.2	Tipos de actividad física	20
2.2.3	Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física.	21
2.2.4	Deporte para niños	22
2.2.5	Características del deporte en niños.....	22
2.2.6	Beneficios de la actividad física.....	23
2.2.7	Rendimiento Académico (RA)	24
3	CAPÍTULO III - METODOLOGÍA	32
3.1	Diseño Metodológico.....	32
3.1.1	Tipo de Investigación	32
3.1.2	Enfoque	32
3.1.3	Alcance de Investigación.....	32
3.1.4	Diseño o Método de Investigación	32
3.1.5	Técnica	33
3.1.6	Instrumento	33
3.2	Diseño Muestral.....	34
3.2.1	Población.....	34

3.2.2	Muestreo.....	35
3.2.3	Muestra.....	35
4	CAPÍTULO IV – RESULTADOS	41
4.1	Análisis Descriptivo	41
	CAPÍTULO V – DISCUSIÓN	63
7	CAPÍTULO VI – CONCLUSIONES	67
8	CAPÍTULO VII – RECOMENDACIONES.....	69
	REFERENCIAS.....	70
	ANEXOS	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables estudiadas	39
Tabla 2. Validadores.....	41
Tabla 3. Confiabilidad de actividad física	42
Tabla 4. Confiabilidad de rendimiento académico	42
Tabla 5. Niveles de la dimensión de Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva.....	43
Tabla 6. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva..	43
Tabla 7. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva..	44
Tabla 8. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva..	45
Tabla 9. Niveles de la pregunta 4 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva..	45
Tabla 10. Niveles de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva	46
Tabla 11. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva	46
Tabla 12. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva	47
Tabla 13. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva	48
Tabla 14. Niveles de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva	48
Tabla 15. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva ..	49
Tabla 16. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva ..	50
Tabla 17. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva ..	50
Tabla 18. Niveles de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico.....	51
Tabla 19. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Integral Personal – Variable rendimiento Académico.....	51
Tabla 20. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico.....	52
Tabla 21. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico.....	52

Tabla 22. Niveles de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico.....	53
Tabla 23. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico.....	53
Tabla 24. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico.....	54
Tabla 25. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico.....	54
Tabla 26. Niveles de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico	55
Tabla 27. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico	55
Tabla 28. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico	56
Tabla 29. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico	56
Tabla 30. Niveles de la pregunta 4 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico	57
Tabla 31. Prueba de Normalidad – Variable Actividad Física Deportiva.....	58
Tabla 32. Prueba de Normalidad – Variable Rendimiento Académico.....	58
Tabla 33. Correlación entre la variable Actividad Física Deportiva y Rendimiento Académico	59
Tabla 34. Correlación entre variable Intensidad y rendimiento académico.....	60
Tabla 35. Correlación entre frecuencia y rendimiento académico.....	61
Tabla 36. Correlación entre duración y rendimiento académico	62

CAPÍTULO I- INTRODUCCIÓN

El presente estudio denominado *Relación de la actividad física (AF) deportiva con el rendimiento académico (RA) de estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025* se apoya en diversos estudios que conformaron los antecedentes de investigación, que se planteó como objetivo conocer la relación entre las variables.

Esta investigación, de la relación de la actividad física deportiva con el rendimiento de estudiantes, nace de una premisa para estudiar sobre el cómo la actividad física incide en el rendimiento académico de los estudiantes, aunque en realidad aborda una problemática implícita de mayor profundidad. Al efectuarse en un distrito caracterizado por su alta densidad poblacional y sus carencias infraestructurales, dentro de un centro educativo que atiende a sectores desfavorecidos, quien investiga cuestiona indirectamente la separación que el sistema escolar ha generado entre lo físico y lo cognitivo. El conflicto no declarado explícitamente radicaría en la desarticulación curricular entre movimiento y logros académicos, junto con la falta de pruebas locales que avalen incorporar las prácticas deportivas como herramienta pedagógica funcional, más allá de su cometido recreativo o normativo.

El propósito es determinar la relación entre ambas variables donde no se encuentra regulada por las disposiciones educativas. En numerosos colegios apostados en contextos populares, la ejercitación física suele utilizarse como un mecanismo de disciplina conductual o como un relleno horario, jamás como un potenciador del aprendizaje. Al concentrarse en el cuarto ciclo, de la fase crucial para el desarrollo cognitivo y afectivo, el autor del estudio pretende responder tácitamente a dos dificultades concretas. La primera es el mediocre desempeño en materias como matemática y comunicación, el cual no logra superarse únicamente con metodologías clásicas. La segunda es la acumulación de hallazgos neurocientíficos acerca de las ventajas del movimiento en la concentración, la retención y la gestión emocional, hallazgos que todavía no han calado en las aulas peruanas.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), estima que el 80% aproximadamente de adolescentes a nivel mundial no desempeña los niveles que son recomendados de realizar la actividad física, lo que demuestra una situación problemática global de falta de actividad física en los escolares. Esta problemática recae más aún con el aumento al acceso de la tecnología, el tiempo que invierten frente a las pantallas y las modificaciones en sus estilos de vida, fortaleciendo modelos sedentarios que impacta en su salud física, así como en el bienestar mental. De esta manera, la falta de actividad física ha sido reconocida como uno de los principales factores para la depresión, ansiedad y el estrés.

Según la UNESCO (2023), después de la pandemia del COVID-19, los docentes dieron a conocer que el 82% de los estudiantes tuvieron una disminución en la intervención en distintas actividades físicas, lo que ha generado un impacto negativo en su bienestar y en el proceso de su aprendizaje. Así mismo, la degradación de su salud mental de los estudiantes, que es reconocido por el 70% de los docentes, fortifica la necesidad de incentivar hábitos saludables que aporten al rendimiento académico.

Existen diversas investigaciones actuales que han comprobado la existencia de una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico. Torres (2022) menciona en su estudio que la práctica regular de ejercicios físicos mejora las funciones cognitivas tales como la concentración, memoria y la atención, que son importantes para el aprendizaje escolar. Asimismo, investigaciones recientes enfatizan que la actividad física se relaciona de manera positiva en los factores psicológicas como la disminución del estrés, la autoestima y el estado de ánimo, factores que repercuten directamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Aparicio-Ugarriza, et al. (2020) refieren que durante estas últimas décadas se ha incrementado el sedentarismo y la falta de la AF en los niños y niñas quienes se encuentran en la etapa infantil, por ello es que se busca inducir la mayor práctica de la AF

Por ello, Bruijns et al. (2020) hacen referencia que se busca inducir la mayor práctica de la AF y deportiva desde sus etapas iniciales de crecimiento de los niños y niñas. Así, Sriram et al. (2021) refieren que la práctica de la AF ayuda también a la mejora de la circulación de la sangre normalizar

el pulso y rebajar la presión arterial de la misma forma mejora la respiración y por ende la oxigenación del organismo.

Rodríguez et al. (2020) mencionan que la práctica de la AF es muy importante para la vida del ser humano y ésta a la vez se relaciona en los procesos de la enseñanza – aprendizaje. Para Pardos-Mainer et al. (2021) los alumnos tendrán una mejoría de sus capacidades motoras, cualidades en cuanto a moral y lo cognitivo que estén relacionadas con dichas particularidades. Del mismo modo, Arias–Moreno et al. (2020) basados en la Organización Mundial de la Salud (OMS), hacen referencia que la actividad deportiva cataliza la mejoría de los hábitos en cuanto a salud refiere, mejorando en los infantes sus hábitos sedentarios que generan sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud a los que se encuentran propensos.

La cultura actual no incentiva la AF, por el contrario, las actividades apuntan a una vida sedentaria, esto impacta en todas las personas que incluso, desconocen la importancia de la AF, considerando además que las AF, ayuda a reducir el impacto de diversas enfermedades, la vida sedentaria brinda por otro lado, mayores condiciones para el desarrollo de enfermedades en las personas, tal es así, que, durante la pandemia, una recomendación para una mejora salud fue la práctica de AF.

En la educación, los docentes, de forma transversal, deben incluir la práctica de AF en las diversas experiencias curriculares, en los diversos niveles educativos, a través de talleres o programas, pero transversalmente, sin forzar y respetando el carácter cognitivo de cada etapa.

Gómez-Fernández et al. (2020) refieren que se debe resolver el sedentarismo, incentivando la práctica de AF, esto permitirá evitar situaciones perjudiciales para la salud, este planteamiento se sustenta en el incremento de las horas de Educación física en la reforma española obteniendo buenos resultados.

Palacio (2013) describe que en la actualidad la AF es muy importante en nuestra vida diaria, la misma que se relaciona en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes tanto en el desarrollo de sus habilidades y sus capacidades motrices que a la vez incluyen en el RA. Además, para

Rodríguez et al. (2020) refieren que de esta manera podemos adquirir hábitos de vida saludable. Del mismo modo, Pardos-Mainer et al. (2021) apuntan que de este modo es posible hacer frente a los problemas actuales de salud en niños, problemas que son de mayor relevancia en edades tempranas y que tienen su impulso debido a la práctica de hábitos adecuados, siendo los problemas con mayor recurrencia, según la OMS, el sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

De lo mencionado, se esboza el objetivo general: Determinar la relación que existe entre la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025.

1.1 Planteamiento del Problema

Desde antes de la pandemia y catalizado por este proceso generado por el COVID 19, las personas han generado mayores hábitos de relación con dispositivos electrónicos, en lo que se encuentran tanto actividades laborales, de estudio y de ocio, los estudiantes de IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025 no son ajenos a este proceso, por lo que han desarrollado hábitos que le demanda largas horas conectados a dispositivos electrónicos como celulares, tablets y otros, esto los aleja de las actividades físicas deportivas y al mismo tiempo se relaciona negativamente hacia su RA.

La Organización Mundial de la salud, (2020) muestra una investigación, sobre la salud de los estudiantes y el RA, buscando encontrar el impacto de la práctica de AF, para ello incluyo en su muestra estudiantes entre 5 y 17 años, resaltando en el estudio que dos tercios de los estudiantes desarrollan actividades sedentarias en su institución educativa. Considerando que la AF deportiva desarrolla la motricidad, permite una socialización, mejora la salud y por tanto se relaciona con el desarrollo cognitivos, es decir, en el RA. Con la finalidad de incrementar el desarrollo de habilidades duras como las matemáticas o comunicación entre otras, diversas instituciones educativas prefieren que los estudiantes permanezcan en el aula de clases, eliminando para ello, actividades que implican un desgaste físico, esto es, la AF deportiva y promoviendo por el contrario el sedentarismo, de este

modo, no comprenden lo transversal de la AF para el desarrollo de los estudiantes, como una persona no solo cognitiva.

A través de la investigación de la OMS (2020), se demuestra que el incremento de AF impacta positivamente en el RA, estas actividades físicas pueden incluir bailes, caminatas o la realización de algún deporte que se incluye de forma no forzada en el desarrollo de todas las materias o experiencias curriculares que deben realizar los estudiantes y docentes.

Paralelamente, la OPS (2024), señala que la salud psíquica es condicionada por el desarrollo de AF, impactando en la primera de forma positiva y significativa, reduce problemas mentales como la depresión y ansiedad. Por lo que, la AF brinda un estadio de mejora de salud, no solo a nivel corporal sino a nivel mental, por lo que deja una mejor posibilidad de aprender nuevos conceptos, impulsando las capacidades cognitivas, de este modo la AF impacta en la mejoría de las habilidades para pensar, aprender y analizar, lo que es primordial al momento de desarrollar las habilidades duras.

En Perú, el Ministerio de Educación, MINEDU (2022), promueve la AF a través de una política nacional, considerando como objetivo el impulso de una vida saludable cada vez mejor, en las diversas instancias de la sociedad, dentro de las escuelas estas políticas recaen en acciones prácticas como la práctica de deportes de competencia, la realización de pausas activas en las horas de clase y diversas actividades creativas en beneficios de los estudiantes. Dejando sentado que el desarrollo de estas actividades, no deben perjudicar o irrumpir el normal desarrollo de las sesiones de clases, las actividades físicas deben incorporarse de manera transversal y creativa a todas las actividades de la escuela, comprendiendo que los estudiantes es un ser único con diversas dimensiones, físicas y mentales, que se debe alimentar tanto de lo cognitivo como del físico, buscando en todo momento su desarrollo integral.

Como consecuencia de lo descrito hasta este punto, y a partir de las posibilidades que tienen los investigadores, en el estudio se impone como problema general de investigación, lo que se señala a continuación.

1.2 Problemas de investigación

1.2.1 Pregunta General

¿De qué manera se relaciona la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?

1.2.2 Preguntas Específicas

¿De qué manera se relaciona la intensidad de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?

¿De qué manera se relaciona la frecuencia de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?

¿De qué manera se relaciona la duración de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?

1.3 Objetivos de Investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar la relación de la intensidad de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Determinar la relación de la frecuencia de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Determinar la relación de la duración de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

1.4 Hipótesis de Investigación

1.4.1 Hipótesis General

La AF deportiva se relaciona positivamente con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025.

1.4.2 Hipótesis Específicas

- Existe relación positiva de la intensidad de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025
- Existe relación positiva de la frecuencia de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025
- Existe relación positiva de la duración de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

1.5 Justificación de la Investigación

1.5.1 Justificación Teórica

El estudio se justifica desde la perspectiva teórica, porque parte de la compilación, revisión, análisis y sistematización de diversas fuentes teóricas, busca la coherencia de la información, dado el método científico y se parte de lo ya estudiado y comprobado en la realidad, para empelarlo como base de otras investigaciones, tal es el punto de partida del presente estudio, todo ese estado del arte construido servirá, al mismo tiempo como base para otras investigaciones futuras que consideren las variables de estudio aquí empleadas como, la AF deportiva y RA y el entorno en el que se encuentra la muestra considerada.

1.5.2 Justificación Metodológica

Se justifica desde su dimensión metodológica, porque ha empleado instrumentos propios, contruidos específicamente para el estudio de la AF deportiva y el RA y determinar su correlación, en el contexto de la muestra considerada, esto es, en los estudiantes del IV ciclo de la institución educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho en 2025, para lo cual se consideró un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional. Siendo de este modo la metodología específica para este estudio, lo que contribuye al campo científico.

1.5.3 Justificación Práctica

Desde su dimensión práctica, el estudio se justifica porque emplea diversas técnicas e instrumentos de recolección de datos que se han sometido a los procesos de confiabilidad y validez, considerar que la necesidad de explicitar la incorporación de la AF deportiva en las actividades educativas es de suma importancia para el desarrollo de los estudiantes, esto es siempre observado y existen políticas educativas al respecto, pero no se le ha dado la debida relevancia en la práctica misma, por ello, es de vital importancia ponerlo sobre la mesa de trabajo y motivar tanto a estudiantes como a docentes sobre su incorporación inmediata en las actividades escolares.

CAPÍTULO II - MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

En Australia, Lines et al., (2020) desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue investigar cómo la actividad física y el comportamiento sedentario a lo largo del tiempo se relacionan, y en qué se diferencian en un momento específico, comparando dos aproximaciones de medición: el auto reporte mediante cuestionarios y la evaluación por dispositivos electrónicos (acelerómetros de muñeca). El método que se ha utilizado fue un estudio que mide varias veces a lo largo del tiempo en periodos cortos en el que participaron 21 adultos con una edad promedio de 21.94 años a lo largo de tres bloques consecutivos de seis días cada uno. Durante cada período, los sujetos usaron un acelerómetro en la muñeca de manera continua y, al finalizar cada bloque, completaron registros subjetivos sobre su movimiento corporal. Los descubrimientos revelaron discrepancias significativas entre ambos sistemas de medición: los participantes subestimaron sistemáticamente el tiempo destinado a la actividad física de intensidad moderada y al comportamiento sedentario en los tres momentos de evaluación. Mediante gráficos de Bland-Altman se observó que, para la actividad física vigorosa, existió un sobre informe proporcional al aumento de los niveles medios de práctica. Las correlaciones de medidas repetidas únicamente resultaron significativas para la actividad física vigorosa. Los autores concluyen que existen diferencias tanto específico como a largo tiempo entre ambos métodos, por lo que se requiere mejorar la validez aparente y de contenido de los instrumentos de auto reporte, así como optimizar el procesamiento de datos provenientes de acelerómetros.

En China, Che et al. (2026) desarrollaron una investigación cuyo objetivo consistió en examinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en adolescentes, considerando la mediación en cadena de la autorregulación y la autoeficacia, así como las diferencias según género y residencia urbano-rural. La metodología empleada fue cuantitativa con diseño transversal, utilizando datos representativos nacionales de 8.037 estudiantes de secundaria provenientes de la Encuesta

Educativa China. Se aplicaron modelos de regresión anidados y ecuaciones estructurales con bootstrapping, complementados con análisis multigrupo para explorar la heterogeneidad poblacional. Los hallazgos principales revelaron una asociación positiva entre el movimiento corporal y el desempeño escolar, mediada parcialmente por la autorregulación y la autoeficacia, incluyendo una vía seriada que va desde la actividad física hacia la autorregulación, luego hacia la autoeficacia y finalmente al rendimiento académico. El efecto de mediación total representó el 52.61% de la asociación observada. Los análisis de heterogeneidad mostraron que esta mediación fue más fuerte en varones y estudiantes rurales, quienes dependieron predominantemente de la autorregulación, mientras que las mujeres y alumnos urbanos mostraron una mayor contribución relativa de la autoeficacia. Los autores concluyen que incorporar entrenamiento explícito en autorregulación y autoeficacia dentro de las clases de educación física puede potenciar los beneficios académicos de la actividad física.

En México, Ávila et al. (2021) desarrollaron un estudio cuyo objeto de indagación fue determinar el impacto de un programa de actividad física (AF) sobre el rendimiento académico (RA) en estudiantes de nivel primario en la ciudad de Querétaro. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental, para lo cual se aplicó un pretest y un posttest a dos grupos: uno control y otro experimental. El estudio se llevó a cabo durante un periodo de nueve meses y contó con la participación de 73 estudiantes. Los hallazgos obtenidos lograron demostrar que la actividad física se relaciona de manera positiva en el rendimiento académico de los escolares. No obstante, como conclusión principal, los autores señalaron que las horas destinadas al desarrollo de la actividad física en el contexto escolar resultan insuficientes frente a las necesidades reales que los estudiantes requieren para optimizar su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se concluyó que resulta indispensable incrementar las horas de actividad física dentro de la jornada escolar, con el fin de potenciar el rendimiento académico y favorecer un desarrollo integral de los alumnos en educación primaria.

En Cataluña, Roig et al., (2025) llevaron a cabo una investigación cuyo propósito consistió en examinar la asociación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física semanal y los resultados académicos en una muestra de 1.524 adolescentes, utilizando datos provenientes de la última evaluación PISA. La metodología empleada fue cuantitativa con un diseño transversal, en la cual se analizó el rendimiento escolar en matemáticas, ciencias y lenguaje, junto con la competencia percibida para tareas vinculadas al trabajo colaborativo y la resolución de problemas. Mediante pruebas de chi-cuadrado y correlaciones de Spearman, los hallazgos principales revelaron que la actividad física de intensidad moderada, realizada entre dos y cinco veces por semana, se relacionó con un mayor desempeño en todas las materias académicas. En contraste, la práctica excesiva más de cinco sesiones semanales se asoció con un rendimiento más bajo, posiblemente debido a una menor dedicación a las tareas escolares. El género actuó como variable moderadora únicamente en el dominio lingüístico, pero no en matemáticas ni ciencias. Los autores concluyen que integrar actividad física moderada y estructurada dentro del currículo escolar puede optimizar tanto los logros cognitivos como las habilidades psicosociales, recomendando intervenciones personalizadas según el género y los niveles de condición física.

En España y Chile, Gallardo y su equipo (2023) llevaron a cabo una investigación transcultural cuyo objetivo principal consistió en analizar la relación entre el rendimiento académico, los niveles de actividad física y la intención de ser físicamente activo en adolescentes de ambos países, considerando variables como el estatus socioeconómico, el tipo de centro educativo, el curso escolar, el género y el índice de masa corporal. La metodología empleada fue cuantitativa con diseño transversal, en la cual participaron 3.052 jóvenes con una edad promedio de 14.58 años, distribuidos en 734 estudiantes chilenos y 2.318 españoles. Se aplicaron diversos cuestionarios estandarizados para medir las variables del estudio. Los hallazgos principales revelaron asociaciones significativas entre el rendimiento académico y el resto de las variables únicamente en la población española, mientras que en los jóvenes chilenos el desempeño escolar solo se relacionó significativamente con el estatus socioeconómico y el tipo de centro educativo. Los estudiantes españoles obtuvieron puntuaciones

más elevadas en la mayoría de las variables, especialmente los varones, aunque el rendimiento académico fue superior en las mujeres. Se observaron diferencias significativas entre ambos países en el rendimiento escolar, la intención de practicar ejercicio, los niveles de movimiento corporal y el estatus socioeconómico, siempre con valores más altos en España. Los autores concluyen que el país de procedencia constituye un factor determinante al comparar el rendimiento académico con los niveles de actividad física.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

A nivel local:

En Perú, Carhuajulca (2024) desarrolló una investigación en una institución educativa de Cajaruro, Bagua Grande, Amazonas, cuyo objetivo consistió en determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de nivel primario, contribuyendo al Objetivo de Desarrollo Sostenible número cuatro sobre educación de calidad. La metodología empleada fue cuantitativa con diseño correlacional, trabajando con una población de 24 escolares comprendidos entre primero y sexto grado, a quienes se aplicó un cuestionario para medir sus niveles de movimiento corporal y se analizó su desempeño escolar mediante registros académicos. Los hallazgos principales revelaron una correlación positiva moderada entre ambas variables ($Rho = 0.46$ con una significancia de 0.025), indicando que los alumnos que realizan prácticas motrices con regularidad tienden a obtener mejores calificaciones. Al analizar dimensiones específicas, se encontraron relaciones significativas en la frecuencia ($Rho = 0.42$), la intensidad ($Rho = 0.50$) y la duración del ejercicio ($Rho = 0.47$). Asimismo, el tipo de actividad desarrollada y el contexto donde se ejecuta se relaciona de manera relevante en el proceso de aprendizaje. El autor concluye que incorporar programas regulares y variados de movimiento corporal en entornos motivadores contribuye significativamente al desarrollo académico de los estudiantes de primaria.

En Perú, Quispe et al (2025) llevaron a cabo una investigación en una institución educativa del distrito de Comas, cuyo propósito consistió en explorar la relación entre la actividad física y el

rendimiento académico en estudiantes de quinto año de secundaria durante el año 2024. La metodología empleada fue cuantitativa con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal, trabajando con una muestra de 132 escolares. Se recopilaron datos mediante un cuestionario validado que evaluó diversas dimensiones del movimiento corporal (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza), así como el desempeño escolar en sus facetas individual, general y específica. Los hallazgos principales revelaron correlaciones positivas y significativas entre todas las dimensiones de la práctica motriz y el rendimiento académico: la resistencia obtuvo un coeficiente de 0.55, la velocidad de 0.62, la flexibilidad de 0.62 y la fuerza de 0.61. Además, se encontró una correlación muy elevada entre la actividad física global y el desempeño escolar, alcanzando un valor de 0.82. Los autores concluyen que la práctica regular de ejercicio favorece el rendimiento académico al potenciar habilidades cognitivas como la concentración, la planificación y la atención, además de contribuir al bienestar emocional y físico. Por ello, recomiendan implementar estrategias educativas que fomenten el movimiento corporal dentro de la jornada escolar.

En Perú, Bobadilla et al. (2024) desarrollaron una investigación en una institución educativa del distrito de Sánchez Carrión, cuyo objetivo consistió en analizar las principales características de la actividad física en relación con el rendimiento académico de estudiantes multigrado, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número cuatro sobre educación de calidad. La metodología empleada fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel descriptivo, trabajando con una población de 40 escolares de aulas multigrado. Los hallazgos principales revelaron que la mitad de los estudiantes presentan un nivel regular de movimiento corporal, el cuarenta por ciento realiza poca actividad física y solamente un diez por ciento alcanza un nivel alto de práctica. No se reportaron asociaciones estadísticas entre las variables debido al carácter descriptivo del estudio. Los autores concluyen que los estudiantes no alcanzan niveles adecuados de ejercicio físico, lo cual representa una oportunidad de mejora dentro del contexto escolar. Estos datos destacan la importancia de implementar estrategias pedagógicas y recreativas que fomenten la práctica de

actividades motrices de manera regular, con el fin de potenciar tanto el bienestar integral como el desempeño académico de los alumnos en entornos multigrado.

En Perú, Samaniego (2025) llevó a cabo una investigación en el distrito de San Juan de Lurigancho, cuyo objetivo consistió en determinar la relación entre la actividad física y el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de Educación Básica Alternativa durante el año 2025. La metodología empleada fue cuantitativa, con diseño no experimental, de tipo correlacional y básico, trabajando con una muestra de 52 escolares. Se aplicaron dos instrumentos de medición: el cuestionario de actividad física para adolescentes adaptado y un cuestionario específico para evaluar el aprendizaje matemático. Los hallazgos principales revelaron una correlación positiva fuerte entre ambas variables, alcanzando un coeficiente de 0.789 con una significancia de 0.000. Al analizar dimensiones específicas del aprendizaje matemático, se encontraron relaciones significativas en el rendimiento académico general con un valor de 0.778, en el componente conceptual con 0.604, en el aspecto procedimental con 0.780 y en la dimensión actitudinal con 0.804. El autor concluye que un mayor nivel de movimiento corporal se asocia significativamente con una mejora en el aprendizaje de las matemáticas, especialmente en los dominios procedimental y actitudinal, lo que sugiere la necesidad de integrar estrategias de ejercicio físico dentro del currículo de educación básica alternativa para potenciar los resultados en esta área disciplinar.

En Perú, Herrera et al. (2024) desarrollaron una investigación en una institución educativa del distrito de Quiruvilca, cuyo objetivo consistió en determinar la relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en la asignatura de educación física durante el año 2024, alineándose con el enfoque de educación de calidad. La metodología empleada fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance correlacional, trabajando con una muestra compuesta por 31 estudiantes. Los hallazgos principales revelaron que los estilos de vida saludables mantienen una relación positiva alta con el desempeño escolar en la materia de educación física. Asimismo, se encontró que tanto el nivel de hábitos saludables como el rendimiento académico en dicha asignatura se ubicaron en un rango medio. Al analizar componentes específicos, se observó

que los hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio corporal y la gestión del estrés estuvieron moderadamente correlacionados con el rendimiento académico en educación física. Los autores concluyen que fomentar estilos de vida saludables dentro del entorno escolar contribuye significativamente a mejorar el desempeño de los estudiantes en la asignatura de educación física, por lo que recomiendan implementar programas integrales que promuevan la alimentación equilibrada, el movimiento regular y el manejo adecuado de la tensión emocional.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Actividad física

2.2.1.1 Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la actividad física como "un gasto energético desarrollado por los movimientos corporales que son derivado por el esfuerzo de los músculos" (p. 2). Es decir, que es todo aquel movimiento tales como movilizarse de un lugar a otro, subir o bajar escaleras, realizar acciones domésticas y actividades recreativas.

Desde una perspectiva teórica, la relación entre el desarrollo motor y el rendimiento académico (RA) se sustenta en modelos que vinculan la maduración psicomotriz con procesos cognitivos y ejecutivos. En el contexto español, Cenizo et al. (2024) retoman estos postulados al señalar que el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas no solo depende de factores como el entorno educativo o la situación familiar, sino que, a su vez, incide directamente en la capacidad de aprendizaje del estudiante.

Pinzón (2024) nos hace conocer acerca de la AF y realiza la siguiente referencia:

La AF es importante para los niños y niñas porque repercute para tener una actitud positiva con su desarrollo neuromotor. Existen estudios diversos que demuestran la relevancia de la AF a toda edad, pero principalmente en edades tempranas, por la importancia de fortalecer la práctica de hábitos saludables, de este modo los niños que emplean tiempo para las actividades físicas, fortalecen sus músculos, aumentan su densidad ósea y reducen hábitos sedentarios.

De acuerdo con *Ávila et al. (2021)*, cuando señala sobre la AF que es el desarrollo de diversos movimientos corporales, no solo específico, pueden ser movimientos muy simples que implican el uso de cierta energía y un desgaste que ayuda al metabolismo mejorando el funcionamiento del cuerpo de individuo, los movimientos corporales podrían ser mínimos incluso dentro del desarrollo de sus actividades diarias.

Pérez et al. (2021) hacen conocer acerca de la AF y hacen referencia de la siguiente manera:

Es una práctica psicosocial y también es motivacional que se consolida al desarrollo de su formación y a sus distintas necesidades competitivas que pueda tener. En esa línea, cataliza el desarrollo de la corporeidad y de su mente consolidando habilidades cognitivas, fisiológicas y motoras en general, dichas AF se debe realizar mediante constante práctica y con disciplina.

Paralelamente *Muntaner-Mas et al. (2021)* sobre la AF acota aspectos relevantes para la presente investigación:

Las recomendaciones que nos brindan para desaparecer la inactividad física es desarrollar actividades de forma moderada hacia lo vigoroso por lo menos 60 minutos al día. Así mismo, en el estudio que realizan no mencionan que la práctica de la educación física es beneficioso debido a que hará que se pueda mejorar las distintas funciones tanto cognitivas, psicológicas y por ende las sociales.

En esa línea de ideas, *Villalba-Lombarte et al. (2020)* resalta aspectos positivos de la práctica de AF a una edad temprana:

Al realizar AF se desarrollan cambios en el funcionamiento del cerebro y en la propia actividad cerebral que contribuyen a un mejor estadio de la persona, principalmente a una edad temprana, porque es cuando el cuerpo adquiere hábitos adecuados de salud.

De acuerdo con *Chacón-Cuberos et al. (2020)* quienes mencionan acerca de la AF, al plantear lo siguiente:

Por un lado, la AF en niños, infantes y adolescentes, permite una mejora del RA, por otro lado, la aparta de los juegos digitales, la televisión y aparatos electrónicos que muchas veces aportan a hábitos sedentarios y que hoy en día marcan la pauta dentro de las actividades preferidas por niños y

adolescentes, es de vital importancia hacer que ejerciten el cuerpo para generar una mejor salud y mayor RA.

Así mismo, nos ratifican Santos et al. (2020) de que la AF tiene beneficios y nos detalla de la manera siguiente:

Adquirir experiencia personal es otro de los beneficios que nos brinda la AF que se puede observar mediante el desarrollo de ciertas habilidades motrices y afectivas. De este modo, se resalta la necesidad de incrementar la experiencia propia, ya que el ensayo y error, pues el desarrollo de una experiencia propia implica equivocarse, convencernos de lo que vamos hacer, desarrollar más confianza en uno mismo, nos brinda seguridad.

La AF está permanentemente tratada por la OMS (2020) y hacen referencia de la siguiente manera:

Muchos se encuentran con una inactividad física y ésta es una de las principales causantes de riesgo que expone la mortalidad. Las actividades de sedentarismo han sido motivadas de forma indirecta por la pandemia del COVID 19, ya que requería que estemos frente a una pantalla, para realizar reuniones virtuales y sesiones de clases, los estudiantes de corta edad, han crecido en dicho contexto que lo han tomado como una normalidad, pero al mismo tiempo han generado otras circunstancias que han devenido en poca AF, es perentorio, que los niños, adolescentes y todas las personas en general desarrollen AF de forma gradual, que se incentive la práctica de AF yendo de un nivel básico a un nivel intermedio, esto se hace necesario por lo anteriormente expuesto como consecuencia de un proceso post pandémico.

Para Hillman, et al. (2020) la AF también es muy importante para mejorar el rendimiento cognitivo y por ello mencionan lo siguiente:

Desarrollar la AF de una manera continua, hará que se pueda mejorar la estructura y el mejoramiento de la función de nuestro cerebro arrojando la consecuencia de mejorar nuestro desempeño y por ende el rendimiento cognitivo. En esa línea de ideas, la recomendación es realizar

ejercicios que estimulen la neuro plasticidad, permitiendo así otras conexiones neuronales, esto mejorará de forma contundente el RA a partir de habilidades mentales en las personas.

La OMS, (2024) señala que la AF es el pilar que mantiene una buena salud, en pro de ello se indica lo siguiente:

La AF consiste en realizar un movimiento constante del cuerpo, lo que desgasta la energía corporal, lógicamente, este efecto no se consigue cuando el cuerpo se encuentra inactivo o en reposo, esto puede darse a través de una gama muy extensa de movimientos, expresiones motrices que incluso pueden ser cotidianas, producto de una labor en particular, como un simple desplazamiento o una caminata de rutina, aquí surgen dos conceptos a tener en cuenta, frecuencia e intensidad, siendo que la frecuencia es el tiempo específico y recurrente en el que el estudiantes desarrolle la actividad corporal a modo de rutina, mientras que la intensidad refiere al compromiso del estudiante al realizar con disciplina una determinada AF.

2.2.1.2 Actividad física, ejercicio y deporte

Actividad física

Una publicación reciente respalda la base teórica de actividad deportiva investigada sobre la falta de triangulación. El estudio evidencia que la información basada en cuestionarios de autoreporte y las mediciones de acelerómetros no parecen capturar las mismas facetas de la actividad física en niños de primaria. Proporciona evidencia empírica del autoreporte en menores de 10 años tiende a sobreestimar o subestimar la actividad real debido a sesgos de memoria y deseabilidad social, justificando por qué la revisión por pares exige el uso complementario de medidas objetivas (HEPA Europe, 2024).

Este estudio valida un instrumento de reporte frente a datos objetivos de acelerometría en niños de 6 a 12 años. Demuestra empíricamente las discrepancias inherentes entre el reporte subjetivo y la medición objetiva, sustentando la crítica del revisor sobre la necesidad de no depender exclusivamente de cuestionarios sin una validación cruzada con tecnología objetiva. *Prieto et al, (2022).*

Este artículo reciente evalúa la confiabilidad de la actividad deportiva física en escolares de primaria. En su discusión metodológica, los autores reconocen explícitamente que, aunque es una herramienta estándar, su aplicación en niños menores de 10 años (IV ciclo) requiere adaptaciones de usabilidad y verificación de la comprensión lectora, recomendando complementarlo con medidas objetivas para mitigar los sesgos de memoria y deseabilidad social *Martins, et al. (2023)*.

Caspersen et al. (1985) hacen referencia que la AF es todo movimiento que realizamos con el cuerpo y es desarrollado por los músculos lo que genera el desgaste de energía. La AF puede ser planificada (realizar actividades como entrenar, nadar, ir al gimnasio etc.) o no planificada (caminar, barrer, hacer las cosas en la casa, etc.)

Según la organización Mundial de la salud - OMS (2020) refieren que la AF es todo movimiento que se realiza con el cuerpo que es producido por los músculos esqueléticos y que requiere el gasto de energía durante la realización de diversas actividades como caminar correr jugar realizar tareas trabajar limpiar etcétera.

Ejercicio

Es el desarrollo de la AF que necesariamente se planifica y se desarrolla de manera repetitiva teniendo como meta superar las dificultades y mejorar el estado físico.

De acuerdo a Aspereen et al. (1985) hacen referencia que la ejecución de la práctica del ejercicio es un subconjunto de la AF que es realizada de manera organizada estructurada y reproducida constantemente para poder superar la condición física que se tiene.

Deporte

Es todo movimiento físico donde se pone en práctica las reglas y normalmente son competitivas que desarrollan previo a un entrenamiento con mucho orden y con prácticas para recrearse o de competencia profesional.

Según el Consejo de Europa (2001) hace referencia que el deporte comprende todas las formas de desarrollar la AF que se lleva a cabo mediante la intervención de la persona de manera ordenada o no y tiene como meta el desarrollo y superación de la aptitud física y psíquica la

integración con las demás personas como también alcanzar objetivos en las competencias que se participan en todos los estamentos.

2.2.2 Tipos de actividad física

2.2.2.1 Aeróbica

Son todas las actividades donde nuestro organismo consume oxígeno para de esa forma conseguir la energía. La actividad normalmente se realiza de una manera moderada o regularmente rápida en el término de un tiempo extenso. Entre las actividades anaeróbicas tenemos el caminar, abdominales, sentadillas, nadar, montar bicicleta, correr a un ritmo constante, etc.

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS (2020) hace referencia que la actividad aeróbica necesita del uso de la mayor cantidad de músculos y se pueden realizar en términos de tiempos prolongado como lo es caminar, trotar, sentadillas, etc.

Así mismo, para el American College of Sports Medicine - ACSM (2021) hace conocer que realizar esta clase de ejercicio perfecciona mejor nuestra capacidad cardiorrespiratoria y nuestra salud cardiovascular.

2.2.2.2 Anaeróbica

Durante esta actividad nuestro organismo adquiere energía cuando se realizan actividades que no necesitan oxígeno, es decir, puede hacerse actividades físicas a intensidades altas, pero con una duración corta. Entre los ejemplos tenemos el saltar cuerdas, carreras cortas, levantamiento de pesas, etc.

De esta manera Wilmore et al. (2018) mencionan que nuestra asimilación anaeróbica abastece de energía a los trabajos que realizamos de intensidad alta y con una duración corta, es decir, a mayor demanda de AF, nuestro organismo brindará la cantidad suficiente de oxígeno.

De igual manera la ACSM, (2021) hace conocer que cuando se realiza las distintas actividades anaeróbicas, se incrementa nuestra fuerza muscular, aumento de nuestra potencia y así mismo la ampliación de la masa magra.

2.2.3 Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física.

2.2.3.1 Intensidad

Es la realización del esfuerzo que una persona ejecuta cuando realiza una AF. La intensidad será posible calcular en distintos parámetros fisiológicos, tales como las escalas del ritmo cardiaco y el consumo del oxígeno; como también en las escalas subjetivas que es la percepción que tenemos del esfuerzo que se realiza.

Puede calcular en parámetros fisiológicos (frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno) o en escalas subjetivas (como la percepción del esfuerzo).

De esta manera, American College of Sports Medicine – ACSM (2021) hacen referencia que, la intensidad, es la capacidad de esfuerzo necesario para poder ejecutar una AF. Estas se clasifican en ligera, moderada o vigorosa.

2.2.3.2 Frecuencia

Hace conocer la cantidad de veces que se realiza la AF en un determinado tiempo. Se evidencia en las sesiones durante cada semana.

La OMS (2020) hace referencia que, los niños, niñas y adolescentes deben ejecutar una AF mínimamente durante el tiempo de media hora con una intensidad moderada hacia lo vigoroso. Así mismo, las personas que se encuentran en la etapa de la adultez deben mínimamente realizar por un tiempo mínimo de dos horas y media con una intensidad moderada durante el plazo de una semana.

2.2.3.3 Duración

Cuando referimos a la duración, estamos refiriendo al tiempo general que se brinda a cada una de las sesiones de las actividades físicas o de los ejercicios físicos.

De esta manera, Caspersen et al. (1985) mencionan que, la duración es la extensión temporal cuando se desarrolla una AF o una sesión. Por tanto, esta es la manera que podemos diferenciarlo de la frecuencia y la intensidad.

2.2.4 Deporte para niños

Son aquellas actividades deportivas distintas que para los niños se adecuan y se regulan o se adaptan de acuerdo a su edad que tienen y son importantes porque no solo desarrollan diferentes habilidades tanto motoras como las físicas, sino también la formación en sus valores para con sus compañeros y demás personas con quienes comparte, su socialización con todos sus compañeros y otros de su comunidad y principalmente como una forma de divertirse y desarrollarse de una manera saludable emocionalmente.

Para la Organización Mundial de la Salud – OMS (2020) sobre el deporte para los niños refiere que es la intervención de manera frecuente en los distintos juegos y deportes los cuales ayudan a los niños, niñas y adolescentes a su progreso y perfeccionamiento físico, cognitivo y además de la mejora de su estado socioemocional.

Así mismo, el Consejo de Europa (2001) menciona que el deporte para niños se debe adecuar de acuerdo a sus requerimientos de su desarrollo, cuidando la seguridad personal, su esparcimiento divertido y su instrucción en la adquisición de sus valores sociales.

De igual manera, para Côté et al. (2016) refieren que cuando los niños realizan una práctica deportiva se debe desatacar la práctica o exploración en las distintas actividades, su diversión, su inserción, etc. y no buscar que sea exclusividad un deporte para su práctica.

2.2.5 Características del deporte en niños

Según la UNESCO (2021), las características de los deportes en los niños deben ser:

- ✓ Se debe adecuar las reglas y la ejecución de acuerdo a la edad del niño, niña o adolescente.
- ✓ Debe ser para provocarles la práctica y desarrollo de distintos valores y normas personales, tales como la participación, el respeto y además de la disciplina.
- ✓ La práctica de los deportes adaptados a su edad hará que pueda desenvolverse y mejorar de manera amplia sus distintas habilidades motoras

- ✓ Realizar en distintos lugares que se encuentren resguardados por personas responsables además de tener constante supervisión apropiada sobre los niños, niñas y adolescentes.

De esta manera, Costa e Silva et al. (2022) hacen referencia que para el deporte de los niños debemos adecuarlo de acuerdo a su edad y su maduración biológica para evitar diversos riesgos de lesiones.

2.2.6 Beneficios de la actividad física

2.2.6.1 En lo físico:

- ✓ Podemos mejorar nuestra salud cardiovascular y la respiratoria.
- ✓ Disminuye los peligros que nos puede conllevar a sufrimientos de males crónicas como la obesidad, cáncer, hipertensión, diabetes tipo 2, etc.
- ✓ Fortifica nuestros músculos, los huesos y las articulaciones.
- ✓ Nos ayuda a poder controlarnos en nuestro peso corporal.

De esta manera, la OMS (2020) refiere que, el desarrollo de la AF de manera regular, es un elemento principal para la defensa frente a distintas enfermedades no transmisibles tales como el cáncer de mama, el de colon, la cardiopatía coronaria, la diabetes de tipo 2, etc.

2.2.6.2 En lo psicológicos y emocionales

- ✓ Disminuye notablemente los diversos síntomas de depresión y de la ansiedad.
- ✓ Incrementa la mejoría en nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima.
- ✓ Beneficia nuestra salud mental y así mismo no brinda una mejor calidad del sueño.

De esta manera, Biddle et al. (2011) hacen referencia que, hay certezas sólidas que la AF tiene una relación contraria con la enfermedad de depresión y la ansiedad en las personas de distintas edades.

2.2.6.3 En lo social

- ✓ Provoca la integración de los practicantes, el desarrollo del trabajo en equipo y la mejora de sus habilidades sociales diversas.
- ✓ Siembra en los participantes la práctica de los valores diversos como la disciplina, respeto y la cooperación.
- ✓ Favorece al desarrollo de la socialización positiva en los niños, niñas y adolescentes.

De esta manera, Caspersen et al. (1985) hacen conocer que la AF, al igual que beneficiar fisiológicamente, crea distintos beneficios sociales que dejan muchos aprendizajes, como el fortalecimiento del grupo y su integración en la comunidad de los niños, niñas y adolescentes.

2.2.7 Rendimiento Académico (RA)

2.2.7.1 Definición

El RA es una característica personal producto de una evaluación personal que repercute en la motivación académica y social, tiene, por tanto, un efecto en la autoconfianza y seguridad. El RA es un factor relevante en el proceso educativo, ya que permite encontrar el nivel de aprendizaje de los estudiantes, identificando estándares en el que se encuentran, permite identificar, por tanto, elementos a mejorar en la educación y en el aprendizaje de los estudiantes e incluso de los maestros.

Jiménez (2022), refiere, sobre el RA lo siguiente:

El RA es la consecuencia de lo desarrollado por los estudiantes en las horas lectivas dentro del aula, lo que puede reforzarse fuera de dichas horas lectivas, porque aquí se incluyen las tareas y otras responsabilidades que emerge de las horas en el aula y que producto de su cumplimiento se puede observar el logro de aprendizajes. Paralelamente, otro elemento es el nivel de eficacia y la calidad educativa que se desprende de dicha observación del RA.

De hecho, existen diversos factores que pueden incrementar o perjudicar el RA, como es la participación docente a través de su metodología, los recursos materiales y económicos con que se cuenta dentro del proceso educativo que brindan soporte a las diversas actividades, el entorno social y otros. Por lo general el RA, se expresa de forma cuantitativa y cualitativa de acuerdo a ciertos estándares que permiten observar el logro de aprendizaje requeridos de acuerdo al grado o nivel en el que se encuentra el estudiante dentro del proceso educativo.

Así mismo, *Palomino et al. (2021)* hacen referencia acerca del RA haciéndonos conocer lo siguiente:

El RA admite que el docente pueda valorar la efectividad de sus estrategias y así poder reajustar su planificación curricular para lograr mejores capacidades en los estudiantes tanto en lo cognitivo, procedimental y en lo actitudinal. Se podrán medir los niveles de aprendizaje mediante las evaluaciones tanto las continuas como las sumativas y por ende conocer el logro obtenido a través del desempeño desplegado por parte del docente.

Para *Díaz et al. (2021)* también hacen conocer acerca del RA y nos menciona:

Los aprendizajes de los estudiantes se podrán conocer a través de la valoración que se lleva a cabo en las distintas experiencias de aprendizaje involucrando a distintas herramientas y los recursos tecnológicos.

Según *Villegas et al. (2021)* refieren acerca del RA de la siguiente manera:

La relación que existe entre el esfuerzo, el nivel de conocimientos, las habilidades que se tienen y las actitudes con se cuenta hará que exista una relación directa entre los mencionados. Todo ello se medirá a través del RA que se logren obtener y arrojar como resultado de qué manera ha sido tan eficiente la forma de la enseñanza que se ha aplicado. Si existe problemas de aprendizajes, será relacionada con la forma del RA que haya tenido el estudiante o la falta de una verdadera coherencia en las formas de enseñar o las formas de aprender.

2.2.7.2 Factores que intervienen en el RA

El RA es la meta que alcanzan los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje determinados. Esto se encuentra relacionado por diferentes elementos que se pueden clasificar en personales, institucionales y sociales.

2.2.7.2.1 Factores personales

comprende las características individuales del estudiante como son: la motivación, hábitos de estudio, la autoconfianza, salud física y mental.

Páramo y correa (1999) hacen conocer que la motivación, la predisposición hacia el estudio y las metodologías de aprendizaje son decisivos en el RA.

2.2.7.2.2 Factores familiares

La actividad familiar, la categoría socio económico y el apoyo de los padres tienen un gran impacto sobre el desempeño escolar.

Garbanzo (2007) menciona que el RA se ve comprometido por las condiciones socioeconómicas, el nivel educativo de los padres y el entorno de apoyo en el hogar.

2.2.7.2.3 Factores institucionales

Está vinculado con el nivel de enseñanza, el clima escolar, los recursos educativos y la interacción entre el profesor y alumno.

Para Montero y Villalobos (2004) el clima institucional y la metodología utilizadas por el docente repercute de manera significativa en el rendimiento estudiantil.

2.2.7.2.4 Factores sociales y contextuales

Esta comprende las condiciones de la comunidad, las posibilidades de acceso a los recursos educativos y las repercusiones culturales.

Así, Castejón y Pérez (1998) hacen referencia que el medio sociocultural del estudiante repercute en la formación de sus expectativas, aspiraciones y su rendimiento escolar.

2.2.7.3 Tipos de rendimiento académico

Tenemos los siguientes:

2.2.7.3.1 Rendimiento académico cuantitativo

Es la medición de los desempeños a través de valores numéricos que son expresados en notas, calificaciones, promedios.

Para Pizarro (1985) el rendimiento escolar es un indicador de las capacidades del estudiante, las cuales se evalúa a través de calificaciones, en estas evidencias lo aprendido en el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.2.7.3.2 Rendimiento académico cualitativo

Se refiere a la evaluación del aprendizaje de los estudiantes a partir de las observaciones y juicios, busca reflejar el proceso más que el resultado final.

Martínez-Otero (2007) refiere que el RA, no solo debe ser indicadores numéricos, si no debe también implicar factores cualitativos como actitudes, valores y competencias desarrolladas en el aula.

2.2.7.3.3 Rendimiento académico objetivo

Se entiende como la medición real, verificable y concreta del estudiante ya sea notas, resultado de pruebas, proyectos determinados en función de criterios externos o institucionales.

Castejón y Pérez (1998) al respecto hacen referencia que el RA objetivo se expresa en los resultados de los exámenes, evaluaciones y productos académicos.

2.2.7.3.4 Rendimiento académico subjetivo

Depende de percepciones o juicios personales, cómo la opinión del docente sobre el nivel de desempeño logrado por el estudiante.

Rodríguez (2009) refiere que el RA subjetivo se fundamenta en los puntos de vista y perspectivas personales o sociales respecto al logro escolar.

2.2.7.3.5 Rendimiento académico relativo

Este tipo de rendimiento evalúa el desempeño del estudiante comparándolo con otros.

Jiménez (2000) hace referencia que el RA relativo es un índice comparativo que va a determinar la posición del estudiante en el grupo, según los resultados de su aprendizaje.

2.2.7.4 Dimensiones: Integral Personal, Psicopedagógico y Sociocultural.

2.2.7.4.1 Integral Personal

Hace mención al desarrollo integral de la persona en diferentes aspectos que conforman su identidad, autonomía, autoconocimiento y equilibrio emocional. Dicha dimensión procura desarrollar las capacidades internas que permiten a la persona relacionarse consigo mismo y con los demás de manera consciente, responsable y equilibrada

Delors (1996), formula que el aprendizaje está vinculado al desarrollo integral del individuo en sus dimensiones corporal, intelectual, emocional y ética (p.89), por lo tanto, la educación debe favorecer el crecimiento personal como elemento central de la formación de la persona.

Tobón (2013), refiere que la dimensión personal promueve el desarrollo de las capacidades que permiten a la persona conocerse, autorregularse y actuar con responsabilidad hacia sí mismo y a los demás. En conclusión, la dimensión personal comprende el desarrollo interior de la persona favoreciendo su autoconocimiento, autonomía, responsabilidad y bienestar emocional, estos son elementos importantes para el desarrollo integral de la persona.

2.2.7.4.2 Psicopedagógico

Se entiende como el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorecen a los docentes o estudiantes formación pedagógica comprender, planificar, aplicar y reflexionar sobre los procesos educativos desde una perspectiva ética, crítica y transformadora.

Para los estudiantes de educación primaria esa dimensión pretende fortalecer las competencias pedagógicas que le permita enseñar con sentido humano, creativo y reflexivo, contribuyendo el aprendizaje integra de los estudiantes.

Perrenoud (2004), refiere que el desarrollo profesional del docente conlleva a construir de manera continua sus saberes pedagógicos, con el fin de enfrentarse con los desafíos del aula para de esa manera responder a las diferentes necesidades de los estudiantes (p. 25).

Zabalza (2003), menciona que la dimensión profesional y pedagógica tiene como propósito desarrollar las competencias relacionadas con la enseñanza, la comunicación y la gestión, elementos esenciales para construir la identidad profesional del maestro. (p. 56).

2.2.7.4.3 Sociocultural

Se refiere al desarrollo integral de habilidades, principios y actitudes que le permiten participar, convivir integrarse de forma responsable en su comunidad. En el ámbito de la educación primaria esta dimensión se orienta a la formación de ciudadanos solidarios, empáticos y responsables promoviendo su participación activa y compromiso con la vida democrática.

De acuerdo con Delors (1996), aprender a vivir juntos constituye un Pilar central del proceso educativo, ya que promueve la comprensión mutua, el trabajo solidario y la resolución no violenta de los conflictos (p. 92)

Dicho principio es clave en la etapa de la educación primaria ya que en este nivel empiezan a construir su identidad social a través de la convivencia en el aula y su entorno social.

Zubiría (2006), plantea que la dimensión social del proceso educativo busca potenciar en los estudiantes competencias basadas en la empatía, la colaboración y el compromiso ciudadano (p. 54).

2.2.7.5 Relación entre actividad física deportiva y rendimiento escolar

El desarrollo de la AF deportiva impacta de manera positiva en el rendimiento escolar mejorando, factores físicos como cognitivos emocionales y sociales

2.2.7.5.1 Beneficios cognitivos

Pontifex et al. (2021) refieren que cuando se realiza la práctica regular de AF deportiva, especialmente de intensidad moderada a vigorosa, mejora el RA en la realización de las tareas que necesitan desarrollo cognitivo y memoria de la actividad a desarrollar.

Hillman et al. (2008) mencionan que la práctica de la AF favorece la función ejecutiva y la memoria de trabajo, aspectos claves para el logro académico.

Pontifex et al. (2019) stated, "Acute bouts of physical activity have been shown to improve aspects of cognition, including attention and executive control" (p. 2).

2.2.7.5.2 Beneficios emocionales y conductuales

La práctica deporte disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, aspectos que inciden en el RA, también promueve la disciplina, la autorregulación y la autoestima.

Biddle y asare (2011) hacen conocer que la AF ayuda a reducir síntomas de depresión y ansiedad en niños y adolescentes, por lo tanto, genera efectos positivos en el desempeño escolar.

2.2.7.5.3 Beneficios sociales

El deporte promueve trabajo en equipo, la responsabilidad y las habilidades sociales, que son esenciales para las relaciones escolares y la convivencia.

Trudeau y shephard (2008) refieren que la educación física y el deporte no solo ayudan en la salud física, si no que ayudan en la motivación, comportamiento y rendimiento escolar.

2.2.7.5.4 Relación global

La investigación científica evidencia de los estudiantes que practican AF, suelen alcanzar mejores logros académicos, tanto en exámenes estandarizadas como en resultados de rendimiento escolar.

Según Singh et al. (2012) hacen referencia que existen estudios que respaldan que la AF y el RA se vinculan de manera positiva en niños y adolescentes.

2.2.7.5.5 Estado de ánimo

Así como existen cambios estructurales y cognitivos, la AF deportiva ejerce un gran impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Mikkelsen et al. (2017) mencionan que el ejercicio físico deportivo favorece a la regulación del estado de ánimo que se lleva a cabo mediante la liberación de endorfinas, serotonina y dopamina, disminuyendo así los síntomas de ansiedad y depresión en el estudiante.

CAPÍTULO III - METODOLOGÍA

3.1 Diseño Metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación propuesta está basada en una investigación básica.

Hernández et al. (2022), refieren que la investigación básica debe centrarse en elaborar y fortalecer los marcos teóricos buscando así mejorar el conocimiento científico, sin buscar directamente la aplicación en una práctica específica.

3.1.2 Enfoque

La investigación se realizó tomando en cuenta el enfoque cuantitativo.

De esta manera, Hernández et al. (2014) hacen referencia que el presente diseño es distinto a otros debido a que analiza de manera numérica la relación que existe entre las variables. El enfoque nos permitió recoger informaciones pertinentes y con ello analizar los objetivos para poder establecer esquemas y las relaciones estadísticas que tienen.

3.1.3 Alcance de Investigación

En el desarrollo de la investigación se aplicó el alcance de investigación descriptiva que se centró en caracterizar un fenómeno o problema que se llevó a cabo mediante la observación, así como también mediante la recolección de datos sin interponerse en el contexto y sin alterarlo. El objetivo de esta investigación es principalmente especificar los hechos tal como suceden.

Así refieren Hernández et al. (2014) que, en la investigación descriptiva, el principal objetivo es facilitar una minuciosa visión y puntual de las características del problema estudiado, sin injerirse en su progreso y tampoco buscar algún tipo de explicación causal.

3.1.4 Diseño o Método de Investigación

El estudio adopta un enfoque de tipo correlacional no experimental, donde no se interviene ni se modifican deliberadamente las variables, sino que se examinan sus vínculos en su contexto natural, que conlleva a valorar la posible relación de la AF deportiva en el RA en los estudiantes del IV

ciclo de la institución educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho durante el año 2025. Por tanto, su fin primordial del estudio correlacional ha sido inspeccionar si hay relación de manera significativa entre la cantidad o en este caso, la intensidad de la AF deportiva que realizan los estudiantes y el RA que logran tener, investigado a través de escala de percepciones Likert.

Donnelly et al. (2016) refieren que, si existen distintas investigaciones que hace conocer que el desarrollo continuo de AF deportiva no solamente perfecciona la salud física de los estudiantes, sino que tiene una relación positiva en el RA, especialmente en los cursos que necesita más concentración y memoria.

3.1.5 Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta que permitió recolectar información necesaria para la investigación, los cuales se obtuvieron de los estudiantes del IV ciclo de educación primaria de la institución educativa Fe y Alegría 32. Se elaboró una serie de interrogantes debidamente ordenadas que se les aplicó y de esa manera se obtuvo los datos necesarios de las informaciones cuantitativas requeridas tomando en cuenta las variables específicas de AF deportiva y RA.

De esta manera, Fowler (2014) hace referencia que la encuesta es un procedimiento efectiva y servicial en las investigaciones de tipo correlacional, debido a que ayudan a la compilación de distintas y amplias informaciones para poder comprobar nuestro objetivo de la relación que existe entre las variables AF deportiva y el RA.

3.1.6 Instrumento

Para la realización de la investigación de la relación de la AF en el RA, se utilizó el cuestionario de percepción para poder recoger las distintas informaciones requeridas de los estudiantes referente a las rutinas de ejercicio que practican y de qué manera observan que esas rutinas de ejercicio inciden en su RA. El cuestionario de percepción nos permitió recopilar información de manera directa y sistemática de los estudiantes a quienes se les aplicó, lo que nos facilitó conocer acerca de la relación que existe entre la AF deportiva y su RA de los estudiantes del IV ciclo de la institución educativa Fe y Alegría 32.

El instrumento se ha obtenido de trabajos de investigación desarrolladas las cuales han sido adaptadas en algunos de sus aspectos para dar mayor facilidad de respuesta de los niños de 8 a 10 años que integran el IV ciclo de la Institución Educativa.

De esta manera Fowler (2014) refiere que usar el cuestionario en estudios es muy importante, debido a que admite recopilar información de manera ordenada y metódica que los estudiantes proporcionan sobre las variables que se estudian, tales como la relación de la AF deportiva en su RA.

3.2 Diseño Muestral

3.2.1 Población

Para la investigación se tuvo una población total de 240 estudiantes integrantes del IV ciclo de educación primaria de la institución educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho. Los niños y niñas se encuentran entre los 8 y 10 años de edad está conformada por 120 estudiantes del sexo masculino y 120 del sexo femenino.

Así, Oppenheim (1992) refiere que, en la investigación cuantitativa, la población es el conjunto extenso de donde se obtiene una muestra específica para de esa manera poder conseguir informaciones sobre un estudio o investigación de utilidad, como es la relación de la AF deportiva y el RA.

A la población infantil se le ha aplicado la encuesta garantizando la validez y su confiabilidad y se ha adecuado al desarrollo cognitivo para la edad de los niños con un lenguaje y preguntas claras, además previa validación del juicio de expertos y prueba piloto para de esa manera asegurar que las informaciones acopiadas sean fiables y figuren convenientemente la realidad que se estudia. Además, se ha aplicado los aspectos éticos como el asentimiento de los niños participantes y el consentimiento informado de los padres de familia. De esta manera Camargo et al. (2020) hacen referencia que los cuestionarios en niños deben pasar por procesos de validación y confiabilidad para garantizar resultados adecuados en investigaciones infantiles.

3.2.2 Muestreo

En la investigación se aplicó el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. Esto significa que todos los integrantes del IV ciclo de la institución educativa Fe y Alegría 32 tuvieron una probabilidad de ser partícipe para integrar la muestra de la investigación y de esa manera poder completar el cuestionario.

Fowler (2014) refiere que esta técnica de muestreo aleatorio simple es perfecta para investigaciones donde se realiza una indagación, obteniendo una muestra específica y sin fraccionar anticipadamente a los integrantes de la población en grupos determinados.

3.2.3 Muestra

La población total estuvo conformada por 240 estudiantes integradas por 120 niñas y 120 niños, de los cuales se consiguió la muestra de 149 estudiantes. Para realizar la participación de la muestra se acudió a la lista de estudiantes y se estableció un número a cada estudiante de la población. Luego, se realizó la opción aleatoria de los números correspondientes a los estudiantes que participaron.

Por lo tanto, la muestra de la investigación estuvo conformada por 149 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada integrante de la población tuvo la misma posibilidad de ser elegido.

Priorizando así la viabilidad operativa para la investigación se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 pq N}{E^2 (N - 1) + z^2 pq}$$

$$n = \frac{1.96^2 (0.5)(0.5)(240)}{(0.05)^2 (240 - 1) + 1.96^2 (0.5)(0.5)}$$

Donde:

- **N** = 240 (tamaño de la población)
- **Z** = 1.96 (percentil de la distribución normal, con una probabilidad de confianza del 95%)
- **p** = 0.5 (proporción de aceptación)
- **q** = 0.5 (proporción de aceptación)
- **e** = 0.05 (estimación de error al 5%)

$$\begin{aligned}
& \frac{240(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(240 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} \\
& \frac{240(3.8416)(0.25)}{0.0025(239) + (3.8416)(0.25)} \\
& \frac{230.496}{1.5579} \\
& n = 147.95 \approx 149
\end{aligned}$$

La muestra según la fórmula fue calculada de 147,95 participantes, y se redondeó a una muestra de 148 participantes. Sin embargo, se incrementó adicionalmente un participante para certificar correctamente el cumplimiento del tamaño muestral que se ha establecido, permaneciendo finalmente una muestra de 149 estudiantes participantes.

Tratamiento estadístico

En la presente investigación se empleó la estadística descriptiva para el procesamiento y análisis de los datos recolectados con la finalidad de tener organizados, sistematizados y tener una información oportuna de las variables y las dimensiones. Para ello, se utilizaron distintas tablas de distribución de frecuencias y porcentajes, lo cual permitió representar de manera clara las informaciones de los resultados obtenidos. De esta manera, Miguélez et al. (2025) hacen referencia que constituye un instrumento fundamental la estadística descriptiva en el análisis de datos, debido a que proporciona la comprensión de la distribución y características de la información antes de la ejecución de técnicas inferenciales.

De la misma manera, para determinar la relación entre las variables de estudio AF deportiva (variable independiente) y RA (variable dependiente), se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, prueba estadística no paramétrica que es apropiada para datos de tipo ordinal o cuando no se efectúa el supuesto de normalidad. Apaza Zúñiga et al. (2022)

hacen referencia que este coeficiente admite calcular la intensidad y dirección de la asociación entre dos variables a partir de la jerarquización de los datos, siendo la más adecuada su uso para las investigaciones en el ámbito educativo y social.

De igual manera, se desarrolló la aplicación del cuestionario de percepción al grupo muestral para medir las variables AF deportiva y RA. Posteriormente se llevó a cabo la organización estadística de cada una de las variables relacionados con cada uno de sus dimensiones. A continuación, se desarrolló el procesamiento de las informaciones obtenidas y posteriormente los datos numéricos obtenidos en el cuestionario a nuestra población. Todo ello, nos permitió brindar la validez pertinente a los resultados que se han obtenido y de esa manera poder responder a la hipótesis que se ha planteado en el trabajo de investigación.

De esta manera, Hernández-Sampieri et al. (2014) hacen referencia que el tratamiento estadístico consiste en emplear diversas técnicas de análisis en la elaboración de la estadística en las investigaciones cuantitativas que se realizan y de esa manera conseguimos describir los datos diversos que se han obtenido en los cuestionarios y alcanzamos tener la el resultado de la relación que existe entre las variables y comprobar la hipótesis, respondiendo la objetividad de la investigación.

Aspectos Éticos

Se garantizó el cumplimiento de los principios éticos fundamentales como son las normas y los valores las cuales se ampararon en la presente investigación respetando la dignidad de las personas, sus derechos con los que cuentan y además de mantener adecuadamente el bienestar de cada uno de los participantes antes, durante y después de la aplicación del cuestionario. Además de asegurar una investigación de manera muy responsable, de manera honesta, también se brindaron la transparencia correcta. Así mismo,

se respetó el visto bueno del Comité de ética de la Escuela de Posgrado de la Universidad Para el Desarrollo Andino (UDEA) que fue otro de valores que se practicó.

En la investigación se garantizaron los principios éticos fundamentales mediante la obtención del consentimiento informado de todos los participantes, quienes fueron debidamente sensibilizados sobre los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir y los posibles riesgos. Además, siguiendo, respetando y teniendo el visto bueno por el comité de ética de la Escuela de Posgrado de la Universidad Para el Desarrollo Andino (UDEA).

El aspecto fundamental a cumplirse fue el consentimiento informado en los participantes para de esa manera obtener la participación voluntaria. Para proteger la confiabilidad y la protección de sus datos consideramos aplicar la confiabilidad y el anonimato, evitar cualquier daño que pueda ocurrir a los participantes respetando su autonomía y además de la manipulación de los datos evitando el plagio en la presente investigación.

De esta manera, Hernández-Sampieri et al. (2018) refieren que en la investigación la ética involucra la importancia de acatar los principios y que se certifiquen el respeto a los integrantes de la investigación, la defensa de sus derechos y la transparencia en el manejo de la información.

3.1. Matriz de Operacionalización

Tabla 1. Operacionalización de variables estudiadas

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Actividad física y deportiva	Según Rodrigues et al. (2024), la actividad física deportiva es una estrategia poderosa para de esa manera se pueda promover el desarrollo de las recomendaciones para una buena ejecución de la actividad física, principalmente en las niñas, niños y adolescentes y buscar la práctica regular.	Según Coutinho et al., (2024), las recientes investigaciones que se realizan en las ciencias del deporte enfatizan que es muy importante diferenciar la frecuencia, duración e intensidad como dimensiones medibles de la práctica físico-deportiva. Por tanto, en esta investigación se aplicó 20 preguntas en el cuestionario.	Intensidad	- Conocimiento de su esfuerzo o frecuencia cardíaca cuando realiza la actividad física - Nivel de esfuerzo en el desarrollo de las actividades físicas deportivas.	1,2 3,4	Escala de Likert en tres niveles 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca
			Frecuencia	- Días de la semana que practica la actividad física deportiva. - Frecuencia de actividades fuera de su Institución Educativa.	5 6, 7	
			Duración	- Tiempo que practica la actividad física deportiva en minutos a diario. - Nivel de práctica de manera voluntaria en actividades físico deportivas en sus tiempos libres.	8, 9 10	
Rendimiento académico	De acuerdo a la UNESCO, (2022), es un proceso multidimensional que involucra las distintas habilidades cognitivas, autorregulación, compromiso escolar y condiciones socioeducativas. Por lo tanto, entendemos que es	Según López, (2020), se medirá través del cuestionario que evalúe aspectos personales (motivación y concentración), pedagógicos (comprensión de contenidos y cumplimiento de tareas) y socio-comunitarios	Integral personal	- Reconocer la motivación, su organización, bienestar emocional y sus hábitos de estudio.	11, 12, 13	Escala tipo Likert en tres niveles 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca
			Psicopedagógica	- Reconocer sus habilidades académicas, rendimiento en las asignaturas y su capacidad de aprendizaje.	14, 15, 16	

	el resultado que existe entre la interacción de los factores personales y ambientales que inciden en el proceso de aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes.	(participación en actividades grupales y respeto), asignando puntajes según niveles de desempeño para obtener una evaluación objetiva y sistemática. Se aplicó 20 preguntas en el cuestionario.	Sociocultural	- Conocer el desarrollo integral de habilidades, principios y actitudes que le permiten participar, convivir integrarse de forma responsable en su comunidad promoviendo su participación activa y compromiso con la vida democrática. - Nivel de cooperación y apoyo en las actividades académicas a los compañeros.	17, 18 19, 20	
--	--	---	---------------	--	-----------------------------	--

CAPÍTULO IV – RESULTADOS

4.1 Análisis Descriptivo

Validez y confiabilidad de instrumentos

Validez de instrumentos, de acuerdo con García-Vargas et al (2022), se define como la seguridad del instrumento para medir lo que realmente queremos que mida, en este estudio, se realizó a través del método conocido como juicio de expertos, el que se define como la opinión informada de personas con trayectoria en el tema a tratar, para este estudio se ha considerado a tres docentes con la experiencia requerida en el campo investigativo y educativo, las fichas de validación se pueden observar en el anexo, a continuación, se muestran sus datos.

Tabla 2. *Validadores*

Apellidos y nombres	Grado	DNI	Aceptable
Burgos Vera, Oscar Augusto	Doctor	10673756	Si
Soto Panduro, Luis Alberto	Doctor	40949568	Si
Silvia Violeta Casaverde Carranza	Magister	09557543	Si

La confiabilidad, se conceptualiza según García-Vargas et al (2022), como la seguridad de que al repetir la aplicación del cuestionario repetidas veces en condiciones similares, los resultados que arrojan serán también similares, en este estudio se realizó a través de la prueba piloto, para ello el cuestionario se aplicó a un grupo de 20 estudiantes, recogiendo una data que luego se procesó mediante el programa SPSS y el estadístico Alpha de Cronbach resultando 0.862, en el instrumento lo que representa confiabilidad excelente. La base de datos de la prueba piloto se encuentra en el anexo. A continuación, se muestran los resultados de las tablas de la prueba piloto para la confiabilidad:

Actividad física

Tabla 3. *Confiabilidad de actividad física*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	10

El análisis de fiabilidad de la medida de actividad física, basado en los estadísticos de fiabilidad obtenidos, revela una consistencia interna excelente gracias a un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,914 sobre un total de 10 elementos. Este valor, que supera ampliamente el mínimo aceptable de 0,70, indica que el instrumento posee una alta homogeneidad entre sus ítems, explicando aproximadamente el 91,4% de la varianza verdadera del constructo y dejando solo un 8,6% atribuible al error de medición. Dicha magnitud, alcanzada con solo 10 preguntas, demuestra que la escala logra una fiabilidad sobresaliente de manera eficiente, sin necesidad de ítems redundantes, lo que garantiza que las puntuaciones obtenidas son estables, precisas y replicables en mediciones repetidas de actividad física.

Rendimiento Académico

Tabla 4. *Confiabilidad de rendimiento académico*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,874	10

En la Tabla 4, sobre la confiabilidad del rendimiento académico, se obtiene un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,874 para un total de 10 elementos. Este valor, que se ubica en un rango considerado como "bueno" o "muy bueno" (al superar ampliamente el mínimo aceptable de 0,70), indica que el instrumento posee una consistencia interna sólida y homogénea. Esto significa que aproximadamente el 87,4% de la varianza en las puntuaciones se debe a verdaderas diferencias en el rendimiento académico de los evaluados, mientras que solo un 12,6% correspondería a error de medición. Con solo 10 ítems, la escala logra una fiabilidad notablemente alta, lo que sugiere que cada uno de ellos contribuye de manera coherente a medir el mismo constructo, garantizando así que los resultados obtenidos son estables, precisos y replicables en diferentes aplicaciones o momentos de evaluación.

Tabla 5. Niveles de la dimensión de Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	92	61.7%	61.7%
Medio	56	37.6%	99.3%
Bajo	1	0.7%	100.0%

La distribución de los niveles muestra que la gran mayoría de los participantes se concentra en las categorías más altas: el 61,7% (92 personas) alcanza un nivel "Alto", mientras que un 37,6% (56 personas) se ubica en un nivel "Medio". En conjunto, estos dos grupos representan el 99,3% del total de la muestra. Por el contrario, apenas un 0,7% (solo 1 persona) se encuentra en el nivel "Bajo", lo que indica una prevalencia casi nula de rendimiento deficiente. Esta distribución claramente sesgada hacia los niveles superiores sugiere que el instrumento o la variable evaluada tiende a clasificar a la mayoría de los sujetos con un desempeño alto o medio, con una presencia testimonial del nivel bajo, lo que podría reflejar tanto una alta competencia general en el grupo evaluado como una posible falta de sensibilidad del instrumento para discriminar adecuadamente en el extremo inferior.

Tabla 6. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	29	19.5%	19.5%
Medio	112	75.2%	94.6%
Bajo	8	5.4%	100.0%

La distribución de los niveles muestra una clara concentración de los participantes en la categoría "Medio", que agrupa al 75,2% de la muestra (112 personas), lo que indica que la mayoría se ubica en un rango intermedio de desempeño. En el nivel "Alto" se encuentra el 19,5% (29 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa solo el 5,4% (8 personas). Los porcentajes acumulados indican que el 94,6% de los evaluados se sitúa entre los niveles Medio y Alto, y recién al llegar al nivel Bajo se

completa el 100%. Esta distribución, a diferencia de una fuertemente sesgada hacia lo alto, refleja un patrón más equilibrado y realista, donde predominan los puntajes intermedios, los niveles altos son minoritarios y los bajos aparecen en una proporción reducida pero existente. Esto sugiere que el instrumento tiene una capacidad razonable para discriminar entre diferentes niveles, aunque con cierta tendencia a concentrar a la mayoría en el rango medio.

Tabla 7. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	96	64.4%	64.4%
Medio	50	33.6%	98.0%
Bajo	3	2.0%	100.0%

La distribución de los niveles evidencia una marcada concentración de los participantes en la categoría "Alto", que agrupa al 64,4% de la muestra (96 personas), lo que indica que más de seis de cada diez evaluados alcanzan el máximo nivel de desempeño. En el nivel "Medio" se ubica el 33,6% (50 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa apenas el 2,0% (solo 3 personas). Los porcentajes acumulados muestran que el 64,4% ya se concentra en el nivel más alto desde el inicio, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 98,0%, lo que significa que prácticamente la totalidad de la muestra (98 de cada 100 personas) se sitúa entre los niveles Alto y Medio. Esta distribución fuertemente sesgada hacia el extremo superior sugiere que el grupo evaluado posee un desempeño mayoritariamente excelente, o bien que el instrumento utilizado podría carecer de suficiente sensibilidad para discriminar adecuadamente entre niveles más altos y más medios, presentando un posible "efecto techo" donde muy pocos sujetos caen en categorías inferiores.

Tabla 8. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	108	72.5%	72.5%
Medio	34	22.8%	95.3%
Bajo	7	4.7%	100.0%

La distribución de niveles muestra una fuerte concentración en la categoría "Alto", donde se ubica el 72,5% de los participantes (108 personas), lo que indica que casi tres cuartas partes de la muestra alcanzan el máximo nivel de desempeño. El nivel "Medio" agrupa al 22,8% 34 personas, mientras que el nivel "Bajo" representa solo el 4,7%, es decir, 7 personas. Los porcentajes acumulados reflejan que el 72,5% ya se encuentra en el nivel más alto desde el inicio, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 95,3%. Esto significa que la inmensa mayoría de los evaluados (más de 9 de cada 10) se sitúa entre los niveles Alto y Medio.

Tabla 9. Niveles de la pregunta 4 de la dimensión Intensidad – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	45	30.2%	30.2%
Medio	93	62.4%	92.6%
Bajo	11	7.4%	100.0%

La distribución de niveles muestra una clara concentración en la categoría "Medio", donde se ubica el 62,4% de los participantes (93 personas), lo que indica que la mayoría de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Alto" agrupa al 30,2% (45 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa el 7,4% (11 personas). Los porcentajes acumulados reflejan que el 30,2% se encuentra en el nivel Alto, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 92,6%. Esto significa que más de 9 de cada 10 evaluados se sitúa entre los niveles Alto y Medio, dejando solo un reducido 7,4% en el nivel Bajo. Esta distribución, de forma acampanada con predominio del nivel intermedio, sugiere un desempeño mayoritariamente adecuado con pocos casos extremos.

Tabla 10. Niveles de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	9	6.0%	6.0%
Medio	111	74.5%	80.5%
Bajo	29	19.5%	100.0%

La distribución de niveles muestra una marcada concentración en la categoría "Medio", donde se ubica el 74,5% de los participantes (111 personas), lo que indica que casi tres cuartas partes de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Bajo" agrupa al 19,5% (29 personas), mientras que el nivel "Alto" representa solo el 6,0% 9 personas, reflejando una minoría muy reducida en el extremo superior. Los porcentajes acumulados muestran que el 80,5% se concentra entre los niveles Medio y Alto, pero al llegar al nivel Bajo se completa el 100%. Esta distribución, con un predominio abrumador del nivel Medio y una presencia significativa del nivel Bajo casi uno de cada cinco evaluados, sugiere un desempeño general modesto o regular. El bajo porcentaje en el nivel Alto (solo 6%) indica que muy pocos alcanzan la excelencia, lo que podría reflejar dificultades generalizadas en el constructo evaluado.

Tabla 11. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	53	35.6%	35.6%
Medio	82	55.0%	90.6%
Bajo	14	9.4%	100.0%

La distribución de niveles muestra una concentración predominante en la categoría "Medio", donde se ubica el 55,0% de los participantes (82 personas), lo que indica que más de la mitad de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Alto" agrupa al 35,6% (53 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa el 9,4% (14 personas), siendo la categoría menos frecuente.

Los porcentajes acumulados reflejan que el 35,6% se encuentra en el nivel Alto, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 90,6%, lo que significa que más de 9 de cada 10 evaluados se sitúa entre los niveles Alto y Medio. Esta distribución, con forma acampanada ligeramente sesgada hacia la izquierda, sugiere un desempeño general bueno, donde la mayoría alcanza niveles medio o alto. Solo una minoría reducida (9,4%) se ubica en el nivel Bajo, lo que indica que pocos presentan dificultades significativas en el constructo evaluado.

Tabla 12. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	41	27.5%	27.5%
Medio	71	47.7%	75.2%
Bajo	37	24.8%	100.0%

La distribución de niveles muestra una concentración en la categoría "Medio", donde se ubica el 47,7% de los participantes (71 personas), lo que indica que casi la mitad de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Alto" agrupa al 27,5% (41 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa el 24,8% (37 personas), mostrando una proporción significativa en el extremo inferior. Los porcentajes acumulados reflejan que el 27,5% se encuentra en el nivel Alto, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 75,2%, dejando un considerable 24,8% en el nivel Bajo. Esta distribución, relativamente equilibrada entre los tres niveles, aunque con predominio del Medio, sugiere una heterogeneidad importante en el desempeño del grupo evaluado. La presencia de casi uno de cada cuatro participantes en el nivel Bajo indica que una porción considerable presenta dificultades significativas, lo que merece atención e intervención prioritaria.

Tabla 13. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Frecuencia – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	63	42.3%	42.3%
Medio	77	51.7%	94.0%
Bajo	9	6.0%	100.0%

La distribución de niveles muestra una ligera concentración en la categoría "Medio", donde se ubica el 51,7% de los participantes (77 personas), lo que indica que algo más de la mitad de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Alto" agrupa al 42,3% (63 personas), una proporción muy cercana a la del nivel Medio, mientras que el nivel "Bajo" representa solo el 6,0% (9 personas). Los porcentajes acumulados reflejan que el 42,3% se encuentra en el nivel Alto, y al sumar el nivel Medio se alcanza un 94,0%, lo que significa que más de 9 de cada 10 evaluados se sitúa entre los niveles Alto y Medio. Esta distribución, con un balance casi equitativo entre los niveles Alto y Medio (diferencia de solo 9,4 puntos porcentuales), sugiere un desempeño general muy bueno, donde la inmensa mayoría alcanza niveles altos o medios. El escaso porcentaje en el nivel Bajo (6%) indica que muy pocos presentan dificultades significativas en el constructo evaluado.

Tabla 14. Niveles de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles D3	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	7	4.7%	4.7%
Medio	109	73.2%	77.9%
Bajo	33	22.1%	100.0%

La distribución de niveles para la D3 muestra una fuerte concentración en la categoría "Medio", donde se ubica el 73,2% de los participantes (109 personas), lo que indica que casi tres cuartas partes de la muestra se sitúa en un rango intermedio de desempeño. El nivel "Bajo" agrupa al 22,1% (33 personas), mientras que el nivel "Alto" representa solo el 4,7% (7 personas), reflejando una

minoría muy reducida en el extremo superior. Los porcentajes acumulados muestran que apenas el 4,7% alcanza el nivel Alto, y al sumar el nivel Medio se llega al 77,9%, dejando un significativo 22,1% en el nivel Bajo. Esta distribución, con un predominio abrumador del nivel Medio y una presencia considerable del nivel Bajo (más de uno de cada cinco evaluados), sugiere un desempeño general modesto o regular en esta dimensión. El bajísimo porcentaje en el nivel Alto (solo 4,7%) indica que muy pocos alcanzan la excelencia, lo que podría reflejar dificultades generalizadas en el constructo específico evaluado por la D3.

Tabla 15. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	40	26.8%	26.8%
Medio	85	57.0%	83.9%
Bajo	24	16.1%	100.0%

La distribución muestra un claro predominio del nivel "Medio", con el 57,0% de los participantes (85 personas), lo que indica que más de la mitad se ubica en un desempeño intermedio. El nivel "Alto" alcanza al 26,8% (40 personas), mientras que el nivel "Bajo" representa el 16,1% (24 personas). Los porcentajes acumulados reflejan que el 83,9% se concentra entre los niveles Alto y Medio, lo que significa que más de 8 de cada 10 evaluados tienen un desempeño aceptable o bueno. Esta distribución, de forma acampanada con sesgo hacia la izquierda, sugiere un desempeño general adecuado, donde la mayoría alcanza niveles medio o alto. La presencia de un 16,1% en el nivel Bajo indica que una minoría significativa presenta dificultades que requieren atención.

Tabla 16. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	62	41.6%	41.6%
Medio	76	51.0%	92.6%
Bajo	11	7.4%	100.0%

La distribución muestra un equilibrio entre los niveles "Alto" y "Medio", con el 51,0% (76 personas) en el nivel Medio y el 41,6% (62 personas) en el nivel Alto, sumando entre ambos el 92,6% de la muestra. El nivel "Bajo" representa solo el 7,4% (11 personas), lo que indica que muy pocos presentan dificultades significativas. Esta distribución refleja un desempeño general muy bueno, donde la inmensa mayoría de los evaluados alcanza niveles medio o alto, con una ligera ventaja para el nivel intermedio. El bajo porcentaje en el nivel Bajo sugiere que el grupo evaluado posee un buen dominio del constructo medido, aunque aún hay margen para reducir esa minoría y aumentar la proporción en el nivel Alto.

Tabla 17. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Duración – Variable Actividad Física Deportiva

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	26	17.4%	17.4%
Medio	99	66.4%	83.9%
Bajo	24	16.1%	100.0%

La dimensión Duración, el nivel "Medio" concentra al 66,4% (99 personas), evidenciando que la mayoría tiene una duración de actividad física deportiva intermedia. Los niveles "Alto" y "Bajo" presentan proporciones similares (17,4% y 16,1% respectivamente), lo que refleja un equilibrio entre quienes alcanzan una duración óptima y quienes tienen una duración insuficiente. En conjunto, el 83,9% de los participantes se ubica entre los niveles Medio y Alto, indicando un desempeño global aceptable, aunque con escasa presencia del nivel más alto.

Tabla 18. Niveles de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	56	37.6%	37.6%
Medio	89	59.7%	97.3%
Bajo	4	2.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Medio" concentra al 59,7% (89 personas), mientras que el nivel "Alto" alcanza un sólido 37,6% (56 personas), sumando entre ambos el 97,3% de la muestra. El nivel "Bajo" es casi testimonial, con apenas un 2,7% (4 personas). Esto refleja un desempeño general muy alto, donde la inmensa mayoría de los participantes se ubica en niveles medio o superior, y muy pocos presentan dificultades. La baja proporción en el nivel Bajo indica que el grupo evaluado posee un buen dominio del constructo medido.

Tabla 19. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Integral Personal – Variable rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	86	57.7%	57.7%
Medio	60	40.3%	98.0%
Bajo	3	2.0%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es claramente predominante con el 57,7% (86 personas), superando al nivel "Medio" que alcanza el 40,3% (60 personas). Juntos, ambos niveles concentran el 98,0% de la muestra, mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,0% (3 personas). Esto refleja un desempeño general excelente, donde más de la mitad de los participantes alcanza el máximo nivel. La presencia testimonial del nivel Bajo indica que casi todos los evaluados poseen un buen dominio del constructo medido, con muy pocos casos con dificultades significativas.

Tabla 20. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	110	73.8%	73.8%
Medio	36	24.2%	98.0%
Bajo	3	2.0%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es ampliamente predominante con el 73,8% (110 personas), lo que significa que casi tres de cada cuatro participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 24,2% 36 personas, mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,0% (3 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 98,0% de la muestra, reflejando un desempeño general excelente y homogéneo. La casi nula presencia del nivel Bajo indica que prácticamente todos los evaluados poseen un muy buen dominio del constructo medido, aunque el reducido espacio para crecer en el nivel Alto sugiere un posible "efecto techo".

Tabla 21. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	89	59.7%	59.7%
Medio	55	36.9%	96.6%
Bajo	5	3.4%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 59,7% (89 personas), lo que indica que casi seis de cada diez participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 36,9% (55 personas), mientras que el nivel "Bajo" es reducido, con solo un 3,4% (5 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 96,6% de la muestra, reflejando un desempeño general muy bueno y homogéneo. La escasa presencia del nivel Bajo sugiere que muy pocos evaluados presentan

dificultades significativas en el constructo medido, aunque aún existe margen para incrementar la proporción en el nivel Alto.

Tabla 22. Niveles de la dimensión Integral Personal – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	52	34.9%	34.9%
Medio	91	61.1%	96.0%
Bajo	6	4.0%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Medio" es predominante con el 61,1% (91 personas), lo que indica que casi dos de cada tres participantes se ubican en un rango intermedio. El nivel "Alto" alcanza el 34,9% (52 personas), mientras que el nivel "Bajo" es reducido, con solo un 4,0% (6 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 96,0% de la muestra, reflejando un desempeño general bueno, con una clara mayoría en el nivel intermedio. La escasa presencia del nivel Bajo sugiere que pocos evaluados presentan dificultades significativas, aunque existe margen para incrementar la proporción en el nivel Alto.

Tabla 23. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	81	54.4%	54.4%
Medio	64	43.0%	97.3%
Bajo	4	2.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 54,4% (81 personas), lo que indica que más de la mitad de los participantes alcanza el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 43,0% (64 personas), mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,7% (4 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 97,3% de la muestra, reflejando un desempeño general excelente y

homogéneo. La presencia casi testimonial del nivel Bajo indica que prácticamente todos los evaluados poseen un buen dominio del constructo medido, con una ligera mayoría inclinada hacia el nivel más alto.

Tabla 24. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	83	55.7%	55.7%
Medio	62	41.6%	97.3%
Bajo	4	2.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 55,7% (83 personas), superando ligeramente al nivel "Medio" que alcanza el 41,6% (62 personas). Juntos, ambos niveles concentran el 97,3% de la muestra, mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,7% (4 personas). Esto refleja un desempeño general excelente, donde más de la mitad de los participantes se ubica en el nivel más alto. La presencia testimonial del nivel Bajo indica que casi todos los evaluados poseen un buen dominio del constructo medido, con muy pocos casos que presentan dificultades significativas.

Tabla 25. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Psicopedagógico – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	104	69.8%	69.8%
Medio	41	27.5%	97.3%
bajo	4	2.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es claramente predominante con el 69,8% (104 personas), lo que significa que casi siete de cada diez participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 27,5% (41 personas), mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,7% (4 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 97,3% de la muestra, reflejando un desempeño general excelente y fuertemente inclinado hacia el extremo superior. La presencia

testimonial del nivel Bajo indica que prácticamente todos los evaluados poseen un muy buen dominio del constructo medido, aunque el alto porcentaje en el nivel Alto sugiere un posible "efecto techo" en el instrumento.

Tabla 26. Niveles de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico

. Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	105	70.5%	70.5%
Medio	41	27.5%	98.0%
Bajo	3	2.0%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es ampliamente predominante con el 70,5% (105 personas), lo que significa que más de siete de cada diez participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 27,5% (41 personas), mientras que el nivel "Bajo" es testimonial, con solo un 2,0% (3 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 98,0% de la muestra, reflejando un desempeño general excelente y fuertemente inclinado hacia el extremo superior. La casi nula presencia del nivel Bajo indica que prácticamente todos los evaluados poseen un muy buen dominio del constructo medido, aunque el elevado porcentaje en el nivel Alto sugiere un posible "efecto techo" que podría limitar la sensibilidad del instrumento para discriminar entre distintos niveles de desempeño alto.

Tabla 27. Niveles de la pregunta 1 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	77	51.7%	51.7%
Medio	68	45.6%	97.3%
Bajo	4	2.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 51,7% (77 personas), lo que indica que más de la mitad de los participantes alcanza el máximo nivel. El nivel "Medio" le sigue de cerca

con el 45,6% (68 personas), mientras que el nivel "Bajo" es mínimo, con solo un 2,7% (4 personas). En conjunto, ambos niveles superiores suman el 97,3% de la muestra, reflejando un desempeño general muy bueno, con un equilibrio casi perfecto entre los niveles Alto y Medio, la diferencia de solo 6,1 puntos porcentuales.

Tabla 28. Niveles de la pregunta 2 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	98	65.8%	65.8%
Medio	48	32.2%	98.0%
Bajo	3	2.0%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es claramente predominante con el 65,8% (98 personas), lo que significa que casi dos de cada tres participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 32,2% (48 personas), mientras que el nivel "Bajo" es testimonial, con solo un 2,0% (3 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 98,0% de la muestra, reflejando un desempeño general excelente y fuertemente inclinado hacia el extremo superior. La casi nula presencia del nivel Bajo indica que prácticamente todos los evaluados poseen un muy buen dominio del constructo medido, aunque el elevado porcentaje en el nivel Alto sugiere un posible efecto techo en el instrumento.

Tabla 29. Niveles de la pregunta 3 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	81	54.4%	54.4%
Medio	61	40.9%	95.3%
Bajo	7	4.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 54,4% (81 personas), lo que indica que más de la mitad de los participantes alcanza el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 40,9%, 61 personas, mientras que el nivel "Bajo" es reducido, con un 4,7% (7 personas). En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 95,3% de la muestra, reflejando un desempeño general muy bueno. La escasa presencia del nivel Bajo sugiere que pocos evaluados presentan dificultades significativas, con una clara mayoría inclinada hacia el nivel más alto, aunque aún existe margen para reducir el porcentaje del nivel Medio y aumentar el del nivel Alto.

Tabla 30. Niveles de la pregunta 4 de la dimensión Sociocultural – Variable Rendimiento Académico

Niveles	Recuentos	% del Total	% Acumulado
Alto	87	58.4%	58.4%
Medio	49	32.9%	91.3%
Bajo	13	8.7%	100.0%

En esta distribución, el nivel "Alto" es predominante con el 58,4% (87 personas), lo que indica que casi seis de cada diez participantes alcanzan el máximo nivel. El nivel "Medio" representa el 32,9% (49 personas), mientras que el nivel "Bajo" alcanza un 8,7% (13 personas), siendo la categoría menos frecuente, pero con una presencia más notable que en distribuciones anteriores. En conjunto, los niveles Alto y Medio suman el 91,3% de la muestra, reflejando un desempeño general bueno, aunque con una proporción no despreciable de participantes (casi uno de cada diez) ubicados en el nivel Bajo. Esto sugiere que, si bien la mayoría tiene un desempeño alto o medio, existe una minoría significativa que presenta dificultades y requiere atención, a la vez que hay margen para incrementar la proporción en el nivel Alto.

4.1. Análisis Inferencial

Tabla 31. *Prueba de Normalidad – Variable Actividad Física Deportiva*

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AF Deportiva	.158	149	.000	.934	149	.000
a. Corrección de significación de Liliefors						

La prueba de normalidad aplicada a la variable Actividad Física Deportiva, con una muestra de 149 participantes, muestra que tanto el estadístico de Kolmogorov-Smirnov (0,158) como el de Shapiro-Wilk (0,934) arrojan una significancia (Sig.) de 0,000 en ambos casos, valor que es menor al umbral de 0,05. Esto indica que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se rechaza la hipótesis de normalidad. En consecuencia, para cualquier análisis estadístico posterior que requiera comparaciones o correlaciones, se deben utilizar pruebas no paramétricas

Tabla 32. *Prueba de Normalidad – Variable Rendimiento Académico*

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad	.114	149	.000	.920	149	.000
a. Corrección de significación de Liliefors						

La prueba de normalidad aplicada a la variable Rendimiento Académico, con una muestra de 149 participantes, muestra que tanto el estadístico de Kolmogorov-Smirnov (0,114) como el de Shapiro-Wilk (0,920) arrojan una significancia (Sig.) de 0,000 en ambos casos, valor que es menor al umbral de 0,05. Esto indica que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se rechaza la hipótesis de normalidad. En consecuencia, para cualquier análisis estadístico posterior que requiera comparaciones o correlaciones, se deben utilizar pruebas no paramétricas

Comprobación de Hipótesis

Hipótesis General

HG: Si existe una relación directa entre la AF Deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

H0: No existe una relación directa entre la AF Deportiva con el Rendimiento Académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Tabla 33. Correlación entre la variable Actividad Física Deportiva y Rendimiento Académico

Correlaciones				
Rho de Spearman	Actividad Física Deportiva		Actividad Física Deportiva	Rendimiento Académico
		Coeficiente de correlación	1.000	,435**
		Sig. (bilateral)		.000
	N	149	149	
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,435**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	149	149
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).				

Al no cumplirse el supuesto de normalidad ($p < .05$), se aplicó el coeficiente rho de Spearman, obteniéndose una correlación positiva moderada y significativa entre actividad física deportiva y rendimiento académico ($p = .435$, $p < .001$, $n = 149$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), confirmando la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Hipótesis Específica 1

H1: Si existe una relación directa entre la intensidad de la AF deportiva con el RA de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

H0: No existe una relación directa entre la intensidad de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Tabla 34. *Correlación entre variable Intensidad y rendimiento académico*

Correlaciones				
			Intensidad	RA
Rho de Spearman	Intensidad	Coeficiente de correlación	1.000	,276**
		Sig. (bilateral)		.001
		N	149	149
	RA	Coeficiente de correlación	,276**	1.000
		Sig. (bilateral)	.001	
		N	149	149
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).				

Se utilizó el coeficiente Rho de Spearman como prueba no paramétrica, dado que las pruebas de normalidad indicaron que los datos no seguían una distribución normal. Los resultados muestran una correlación positiva, aunque débil, estadísticamente significativa entre la variable Intensidad y el Rendimiento Académico ($Rho = 0,276$; $p = 0,001$; $n = 149$). Esto indica que existe una asociación directa entre ambas variables: a mayor intensidad de la actividad física deportiva, tiende a ser mayor el rendimiento académico, aunque la magnitud de dicha relación es baja. Al ser la significancia bilateral menor a 0,01, se rechaza la hipótesis nula de ausencia de correlación, confirmando que la asociación observada no se debe al azar.

Hipótesis específica 2

H1. Si Existe una relación positiva de la frecuencia de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

H0. No Existe una relación positiva de la frecuencia de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Tabla 35. *Correlación entre frecuencia y rendimiento académico*

Correlaciones				
		Frecuencia		RA
Rho de Spearman	Frecuencia	Coeficiente de correlación	1.000	,292**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	149	149
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,292**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	149	149
	**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

El análisis de los datos indica una correlación positiva débil entre la frecuencia de la AF y el RA, con un coeficiente Rho de Spearman de 0.292. A pesar de que la fuerza de asociación se considera baja, el resultado posee una alta significancia estadística ($p < 0.001$), lo que confirma que la relación no es casual dentro de la muestra de 149 estudiantes. Esto sugiere que la regularidad o el hábito constante de realizar ejercicio físico se asocia con mejores resultados académicos; sin embargo, esta variable repercute de manera menos determinante que la AF general (0.435), indicando que, si bien la constancia suma, existen otros componentes del ejercicio que impactan con mayor fuerza en el desempeño intelectual.

Hipótesis específica 3

H1. Si existe una relación positiva de la duración de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

H0. No existe una relación positiva de la duración de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025

Tabla 36. *Correlación entre duración y rendimiento académico*

Correlaciones				
			Duración	RA
Rho de Spearman	Duración	Coeficiente de correlación	1.000	,312**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	149	149
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,312**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	149	149
	**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

El análisis estadístico muestra una correlación positiva débil-moderada entre la duración de la AF y el RA, con un coeficiente Rho de Spearman de 0.312. Este resultado es altamente significativo ($p < 0.001$), lo que confirma que la relación observada en los 149 sujetos no es fruto del azar y tiene validez estadística con un nivel de confianza del 99%. En términos prácticos, estos datos sugieren que el tiempo invertido en cada sesión de ejercicio incide de manera favorable en los resultados académicos; es decir, los estudiantes que dedican periodos más prolongados a la práctica deportiva tienden a mostrar un mejor desempeño intelectual, situándose esta variable (la duración) como un factor de impacto superior a la intensidad (0.276) y a la frecuencia (0.292).

CAPÍTULO V – DISCUSIÓN

Contrastación con Antecedentes Internacionales

Con Lines et al. (2020) – Australia: Si bien este estudio no analizó directamente la relación AF-RA, su hallazgo sobre las discrepancias entre autor reporte y medición objetiva es metodológicamente relevante para interpretar nuestros resultados consolidados. Ellos demostraron que los participantes subestiman sistemáticamente la AF moderada e informan con exceso la AF vigorosa. Aplicado a nuestros hallazgos, esto sugiere que nuestros coeficientes (Rho general = 0,435; intensidad = 0,276; frecuencia = 0,292; duración = 0,312) podrían estar afectados por sesgos de medición. Específicamente, la débil correlación de la intensidad (0,276) podría explicarse por una exageración de información de la intensidad real, mientras que la duración (0,312) podría estar subestimada. Por tanto, nuestros resultados deben interpretarse con cautela, reconociendo que la medición mediante autorreporte tiende a distorsionar la magnitud real de las asociaciones.

Con Che et al. (2026) – China: Nuestros resultados consolidados coinciden en la dirección positiva de la relación entre AF y RA. Sin embargo, Che et al. demostraron que el 52.61% de dicha asociación opera a través de mediadores psicológicos (autorregulación y autoeficacia). Desde esta perspectiva, nuestros coeficientes (especialmente el general de 0,435) podrían estar reflejando tanto efectos directos como indirectos no desagregados. Esto implica que, si hubiéramos evaluado la autorregulación y la autoeficacia, probablemente nuestros coeficientes específicos (intensidad, frecuencia, duración) mostrarían patrones diferenciales de mediación. Por ejemplo, la duración (Rho = 0,312) podría estar más asociada al desarrollo de la autorregulación que la intensidad (Rho = 0,276). Nuestros resultados, al no incorporar estos mediadores, ofrecen una visión incompleta del fenómeno.

Con Ávila et al. (2021) – México: Existe una coincidencia fundamental en la dirección positiva de la relación AF-RA. Nuestro coeficiente general (0,435) respalda su conclusión de que la actividad física se relaciona favorablemente en el rendimiento académico de estudiantes de primaria. No obstante, Ávila et al. añaden un matiz crucial: las horas destinadas a la AF en la escuela resultan

insuficientes. Este hallazgo permite reinterpretar nuestros coeficientes específicos: la duración resultó ser nuestra dimensión más relevante ($Rho = 0,312$), lo que coincide con su llamado a incrementar el tiempo de práctica. Si la duración ya muestra la correlación más alta bajo condiciones de tiempo insuficiente, cabría esperar que al aumentar las horas de AF escolar, este coeficiente se elevaría aún más, probablemente superando a la frecuencia y a la intensidad de manera más pronunciada.

Con Roig et al. (2025) – Cataluña: Nuestros resultados consolidados coinciden parcialmente con los suyos. Ellos hallaron que la AF de intensidad moderada realizada entre dos y cinco veces por semana se relaciona con mayor RA, pero advirtieron que la práctica excesiva (+5 sesiones semanales) se asocia con menor RA. Nuestros coeficientes lineales (frecuencia = 0,292; intensidad = 0,276) no permiten detectar esta posible curvilínea. Es plausible que, en la muestra, algunos estudiantes con muy alta frecuencia o muy alta intensidad estén atenuando nuestros coeficientes, al presentar una relación inversa en el extremo superior. Por tanto, nuestros resultados (especialmente los de frecuencia e intensidad) podrían estar subestimando la verdadera relación óptima, que probablemente es más fuerte en el rango de 2 a 5 sesiones semanales de intensidad moderada.

Con Gallardo et al. (2023) – España y Chile: Nuestros resultados consolidados coinciden con el hallazgo de que la relación AF-RA no es universal, sino dependiente del contexto. Mientras que ellos encontraron asociaciones significativas solo en España (no en Chile), nosotros encontramos una correlación significativa ($Rho = 0,435$) en San Juan de Lurigancho, Perú. Esto indica que nuestra población escolar se asemeja más al contexto español que al chileno en cuanto a la traducción de la AF en beneficios académicos. Sin embargo, la magnitud de nuestra correlación general (0,435) es inferior a la esperable si se compara con los estándares españoles, lo que sugiere que factores socioeconómicos y curriculares propios de nuestro distrito podrían estar moderando la fuerza de la relación, tal como ellos demostraron para el caso chileno.

Contrastación con Antecedentes Nacionales

Con Carhuajulca García (2024) – Amazonas: Este es nuestro referente nacional más directo por trabajar también con primaria. Nuestro coeficiente general (0,435) es prácticamente idéntico al

suyo (0,46), lo que constituye una sólida validación externa. Sin embargo, al comparar las dimensiones específicas, emergen diferencias reveladoras: mientras que Carhuajulca encontró que la intensidad fue la dimensión con mayor coeficiente ($Rho = 0,50$), en nuestro estudio la duración ocupó ese lugar ($Rho = 0,312$), seguida de la frecuencia (0,292) y finalmente la intensidad (0,276). Esta divergencia sugiere que el contexto geográfico (rural amazónico vs. urbano limeño) modula qué componente de la AF resulta más relevante para el RA. En Amazonas, donde las actividades cotidianas implican esfuerzos intensos, la intensidad predomina; en San Juan de Lurigancho, donde la práctica deportiva está más sujeta a horarios estructurados, el tiempo sostenido de práctica emerge como el factor clave.

Con Quispe Cajas y Torres Sosa (2025) – Comas: Nuestros resultados consolidados difieren notablemente en magnitud. Ellos reportaron una correlación global de 0,82 (muy fuerte) en estudiantes de secundaria, mientras que nosotros obtuvimos 0,435 (moderada) en primaria. Esta discrepancia no es contradictoria, sino que evidencia un efecto de la edad. Los adolescentes de quinto año de secundaria poseen mayor capacidad de planificación, autorregulación y transferencia estratégica que los niños del IV ciclo de primaria. Por tanto, nuestros coeficientes específicos (intensidad = 0,276; frecuencia = 0,292; duración = 0,312) probablemente se incrementarían si se realizara un seguimiento longitudinal hasta la adolescencia, alcanzando valores cercanos a los reportados por Quispe y Torres. Esto sugiere que la relación AF-RA se fortalece con la madurez cognitiva.

Con Bobadilla Castañeda y Maslucan Rivera (2024) – Sánchez Carrión: Si bien su estudio fue descriptivo y no reportó correlaciones, su hallazgo diagnóstico es clave para interpretar nuestros resultados. Encontraron que solo el 10% de estudiantes alcanza niveles altos de AF. Aplicado a nuestros hallazgos, esto sugiere que nuestros coeficientes (especialmente el general de 0,435 y el de duración de 0,312) podrían estar afectados por restricción de rango (range restriction). Cuando la variabilidad en la variable predictora (AF) es baja, el coeficiente de correlación máximo alcanzable se reduce artificialmente. Por tanto, el verdadero potencial de la AF para predecir el RA en poblaciones

escolares podría ser mayor del que nuestros datos sugieren, siempre que se lograra elevar los niveles basales de práctica.

Con Samaniego Solis (2025) – San Juan de Lurigancho: Este estudio, realizado en el mismo distrito que el nuestro, pero con estudiantes de Educación Básica Alternativa (EBA), reportó una correlación fuerte ($Rho = 0,789$) entre AF y aprendizaje de matemáticas, muy superior a nuestro coeficiente general (0,435). Esta diferencia sustancial indica que la relación AF-RA varía según el área académica evaluada. Nuestro estudio utilizó el rendimiento académico general (promedio de todas las áreas), mientras que Samaniego se centró específicamente en matemáticas. Esto sugiere que las matemáticas (especialmente los componentes procedimental y actitudinal) son particularmente sensibles a los beneficios de la AF, más que otras áreas curriculares. Por tanto, nuestros coeficientes específicos (intensidad = 0,276; frecuencia = 0,292; duración = 0,312) probablemente serían más altos si hubiéramos evaluado solo matemáticas, y más bajos si hubiéramos incluido áreas como comunicación o ciencias sociales.

Con Herrera López y Ruiz García (2024) – Quiruvilca: Nuestros resultados consolidados coinciden parcialmente con los suyos. Ellos hallaron una relación positiva alta entre estilos de vida saludables y RA en educación física, mientras que nosotros encontramos una relación moderada (0,435) entre AF deportiva y RA general. Esta diferencia sugiere que la AF no actúa aisladamente, sino dentro de un ecosistema de hábitos que incluye la alimentación equilibrada, la gestión del estrés y el descanso adecuado. Es plausible que nuestros coeficientes (especialmente el de duración, 0,312) estén reflejando no solo el efecto del tiempo de práctica, sino también su interacción con otros hábitos saludables no controlados en nuestro estudio. En futuras investigaciones, sería pertinente incluir estas variables como covariables.

CAPÍTULO VI – CONCLUSIONES

Conclusión General: Relación entre AF y Éxito Escolar

Se ha demostrado mediante el análisis estadístico que existe una correlación positiva moderada ($r_s = 0.435$) entre la práctica deportiva y el aprovechamiento escolar de los estudiantes del IV ciclo. Debido a que el valor de significancia fue inferior al umbral de 0.05, se desestima la hipótesis nula, confirmando que el ejercicio no es una actividad aislada, sino un factor que coadyuva directamente al progreso intelectual. Este hallazgo sugiere que la integración de hábitos saludables en la rutina estudiantil dentro de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 funciona como un motor que impulsa los indicadores de aprendizaje.

Conclusión Específica 1: El Impacto de la Intensidad Deportiva

En cuanto al esfuerzo físico desplegado, los resultados revelan que la exigencia o vigor de los ejercicios mantiene una vinculación favorable, aunque de magnitud leve ($r_s = 0.276$), con los promedios obtenidos por los educandos. Si bien esta métrica resultó ser la de menor peso comparativo, su validez estadística es irrefutable, lo que implica que incluso incrementos mínimos en el rigor de la ejercitación pueden generar beneficios colaterales en las capacidades cognitivas. Por lo tanto, se deduce que el nivel de energía invertido en el deporte aporta significativamente en la construcción del éxito pedagógico.

Conclusión Específica 2: La Relevancia de la Frecuencia y el Hábito

Respecto a la periodicidad o asiduidad con la que los estudiantes realizan deportes, se determinó una asociación directa de 0.292, lo que valida la premisa de que la constancia es una pieza clave en la formación integral. Los datos evidencian que la reiteración de la conducta deportiva a lo largo de la semana se traduce en una mejora paulatina del desempeño en las aulas de San Juan de Lurigancho. De este modo, se ratifica que la disciplina y la regularidad en el entrenamiento no solo fortalecen el cuerpo, sino que también optimizan la disposición mental necesaria para enfrentar sus actividades académicas.

Conclusión Específica 3: La Prevalencia de la Duración de la Sesión

Finalmente, se concluye que el tiempo de permanencia o extensión cronológica de cada jornada deportiva es el componente específico con mayor incidencia sobre el rendimiento académico ($r_s = 0.312$). Esta cifra supera a la intensidad y a la frecuencia, indicando que los lapsos prolongados de movimiento físico ofrecen un entorno más robusto para la oxigenación cerebral y el enfoque. En consecuencia, se establece que dedicar periodos extensos a la recreación activa no resta tiempo al estudio, sino que, por el contrario, potencia la calidad del rendimiento intelectual de los estudiantes analizados.

CAPÍTULO VII – RECOMENDACIONES

1. Optimización curricular priorizando la duración de las sesiones: Dado que la duración presentó la correlación más alta con el rendimiento académico $\rho = .312$, se recomienda a la institución educativa estructurar los programas de actividad física con sesiones de tiempo continuo y prolongado. Esto maximiza la asociación positiva observada, priorizando la calidad y el tiempo efectivo de práctica sobre la mera exigencia de intensidad física.
2. Fomento de la regularidad como hábito institucional: Aunque la correlación de la frecuencia fue débil $\rho = .292$, su alta significancia estadística $p < .001$ indica que la constancia es un predictor relevante. Se sugiere implementar rutinas de actividad física periódicas y sostenidas en el horario escolar evitando el sedentarismo intermitente, consolidando un hábito que sea favorable con el desempeño cognitivo a largo plazo.
3. Incorporación de variables mediadoras en futuras investigaciones: Al ser las correlaciones de magnitud débil a moderada, la actividad física por sí sola no explica toda la varianza del rendimiento académico. Se recomienda que próximos estudios empleen diseños multivariados o longitudinales que incluyan variables mediadoras, por ejemplo, la calidad del sueño, nutrición, autorregulación del tiempo o motivación intrínseca para dilucidar los mecanismos subyacentes de esta asociación.
4. Reformulación de las políticas de gestión del tiempo escolar: Los resultados empíricos desmienten la premisa de que la actividad física compite negativamente con el estudio que es una hipótesis de competencia temporal. Se recomienda a directivos y docentes promover el deporte no como un distracto, sino como un componente complementario del desarrollo integral, diseñando estrategias que equilibren adecuadamente la carga académica con la práctica deportiva.

REFERENCIAS

- Apaza Zúñiga, E., Cazorla Chambi, S., Condori Carbajal, C., Arpasi Meléndez, F. R., Tumi Figueroa, I., Yana Viveros, W., & Quispe Coaquira, J. E. (2022). Correlación de Pearson o de Spearman en caracteres físicos y textiles de la fibra de alpacas. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 33(3), e22908. <https://doi.org/10.15381/rivep.v33i3.22908>
- Arias, J., Covinos, M., & Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4(2), 237–247. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.73
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., & Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Bedoya, J., Marmolejo, W., Rojas, D., & Barona, E. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria: Estudio multicéntrico. *Retos*, 47, 775–782. <https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/94795>
- Bobadilla Castañeda, N., & Maslucan Rivera, S. (2024). *Actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes multigrado de una institución educativa, Sánchez Carrión – 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/160405>
- Camargo Lemos, D. M., Patiño Segura, M. S., & Sánchez Martínez, Y. L. (2020). *Confiabilidad y validez de un cuestionario de desarrollo infantil en encuestas nacionales*. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(1), 76–84. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i1.903>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Blair, S. N. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

- Carhuajulca Garcia, H. (2024). *Actividad física y el rendimiento académico en una institución educativa de Cajaruro – Bagua Grande – Amazonas 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/164544>
- Costa e Silva, L., Teles, J., & Fragoso, I. (2022). Sports injuries patterns in children and adolescents according to their sports participation level, age and maturation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 35. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00431-3>
- Coutinho, D., Travassos, B., Santos, S., Figueiredo, P., & Kelly, A. L. (2024). Sports science in children. *Children*, 11(2), 202. <https://doi.org/10.3390/children11020202>
- Che, L., Liu, D., & Tie, C. (2026). Actividad física y rendimiento académico en adolescentes: mediación en cadena a través de la autorregulación y la autoeficacia con diferencias de género y urbano-rurales. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1686270>
- Del Amo, M., González, Á., & Anguita, J. (2024). La actividad física y su influencia en los procesos de enseñanza-aprendizaje: Análisis correlacional. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 17(34), 60–72. <https://doi.org/10.55777/rea.v17i34.7077>
- Escuela de Investigación. (2024). ¿Cuál es la diferencia entre población, muestra y unidad de análisis? <https://escueladeinvestigacion.com/2024/09/05/cual-es-la-diferencia-entre-poblacion-muestra-y-unidad-de-analisis/>
- Fernández, P. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1–15. <https://www.redalyc.org/journal/4780/478054643001/>
- Fink, A. (2017). *How to conduct surveys: A step-by-step guide* (6th ed.). SAGE Publications.
- García, A., Herrera, S., Herrera, A., Acuña, A., Ayala, J., & Castro, M. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico. *Acta Universitaria*, 32. <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662022000100130>
- Garzón, P., Fernández, M., Sánchez, P., & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos*, 3, 5–12. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/35094>

- Gallardo, L. O., Esteban-Torres, D., Rodríguez-Muñoz, S., Moreno-Doña, A., & Abarca-Sos, A. (2023). Is there any relationship between physical activity levels and academic achievement? A cross-cultural study among Spanish and Chilean adolescents. *Behavioral Sciences*, 13(3), Artículo 238. <https://doi.org/10.3390/bs13030238>
- Góngora, A. (2023). Actividad física y rendimiento académico: una perspectiva en estudiantes de primaria [Tesis de pregrado]. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/1808>
- González, B., García, B., & Pascual, D. (2023). Actividad físico-deportiva y rendimiento académico en la etapa de Educación Primaria durante el confinamiento. <https://repositorio.ucjc.edu/handle/20.500.12020/1005>
- Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. <https://cursa.ihmc.us/rid=1RM1FOL42-VZ46F4-319H/Investigación.pdf>
- Guillén, O., Sánchez, M., & Begazo, L. (2020). Pasos para elaborar una tesis de tipo correlacional. https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf
- Herrera Lopez, A. N., & Ruiz Garcia, S. F. (2024). *Relación de estilos de vida saludable y rendimiento académico en educación física en estudiantes de una institución educativa Quiruvilca 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/164674>
- Hernández, E., Mendoza, V., & Llerena, I. (2022). Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico [Tesis de maestría]. Corporación Universidad de la Costa. https://redcol.minciencias.gov.co/Record/RCUC2_70c2b61d64ef70e9a6adeed246d7fe6f
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
- HEPA Europe (2024). Introduction. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement_2), ckae114.fm001. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae114.fm001>

- Lines, R. L. J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Ducker, K. J., Fletcher, D., & Gucciardi, D. F. (2020). Cross-sectional and longitudinal comparisons of self-reported and device-assessed physical activity and sedentary behaviour. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(9), 831–835. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.02.012>
- Luque, A., Gálvez, A., Gómez, L., Escámez, J., Tárraga, L., & Tárraga, P. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico? *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84–103. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021000100007>
- Martins, J., Carolo, D., Mota, J., & Onofre, M. (2023). S2-3 Physical literacy in Portugal: assessment and intervention developments. *European Journal of Public Health*, 33(Supplement_1), ckad133.011. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.011>
- Medina, I., & González, C. (2021). La construcción de inferencias en la comprensión lectora. *Educatio Siglo XXI*, 39(1), 167–188. <https://doi.org/10.6018/educatio.451971>
- Miguélez Martín, J., Mateu Prieto, R., & Barrio Blanco, J. (2025). *Estadística descriptiva*. Universidad de Salamanca.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, E. (2024). Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de quinto grado de primaria [Tesis]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_15aa4e5edcdab8bbba15c5515a9452dd
- Pontifex, M., McGowan, A., Pfeiffer, K., & Hillman, C. (2021). Physical activity and executive function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13384. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413384>
- Pontifex, M. B., McGowan, A. L., Chandler, M. C., Gwizdala, K. L., Parks, A. C., Fenn, K., & Kamijo, K. (2019). A primer on investigating the after effects of acute bouts of physical activity on

cognition. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 1–22.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.015>

Prieto-Botella, D., Valera-Gran, D., Santa-Marina, L., Babarro, I., Subiza-Pérez, M., Casas, M., Guxens, M., Cárdenas-Fuentes, G., Heude, B., Bernard, J. Y., McEachan, R. R. C., García-Aymerich, J., Vrijheid, M., & Navarrete-Muñoz, E.-M. (2022). Validation of a Parent-Reported Physical Activity Questionnaire by Accelerometry in European Children Aged from 6 to 12 Years Old. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9178.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19159178>

Quispe Cajas, E., & Torres Sosa, H. (2025). *Relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes de 5° de secundaria de una IE de Comas, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/163545>

Rodríguez, A., et al. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 991–1015.

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5359>

Rodrigues, D., Machado-Rodrigues, A., Gama, A., Silva, M.-R. G., Nogueira, H., & Padez, C. (2024). Should organized sport characteristics be considered as a strategy for meeting physical activity guidelines in children? *Global Health Promotion*, 31(4), 75–84.

<https://doi.org/10.1177/17579759241237525>

Rubio, R., Devís, J., & Valencia, A. (2023). La actividad física en escolares de primaria. *Retos*, (48), 366–373. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/96437>

Roig-Hierro, E., Ríos-Sisó, X., Buscà, F., Guillem, M., & Batalla, A. (2025). El impacto positivo de la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes catalanes. *Cogent Education*, 12(1), Artículo 2497139. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2497139>

Samaniego Solis, E. (2025). *Actividad física y el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de Educación Básica Alternativa, San Juan de Lurigancho 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad

César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/179983>

Tobón, S. (2013). Formación integral y competencias. ECOE Ediciones.

Torres, Á. F. (2022). Actividad física y su relación con procesos cognitivos en estudiantes.

UNESCO. (2021). Los valores del deporte en cada aula: guía para enseñar respeto, equidad e inclusión a estudiantes de 8 a 12 años de edad. UNESCO.

UNESCO. (2022). Global education monitoring report 2022: Non-state actors in education. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org>

UNESCO. (2023). Educación física de calidad y bienestar estudiantil.
<https://www.unesco.org/es/quality-physical-education>

Vallejo, A., & Jiménez, M. (2022). influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico. Retos, 46, 120–128. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/93496>

Vega, G., Ávila, J., Vega, A., Camacho, N., Becerril, A., & Leo, G. (2014). Paradigmas en la investigación. European Scientific Journal, 10(15). <https://core.ac.uk/reader/236413540>

Villalba, S., Villena, M., & Castro, R. (2020). Influence of physical activity in academic performance. SPORT TK, 9(2), 95–100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>

Zabalza, M. (2003). Competencias docentes del profesorado universitario. Narcea.

Zubiría, J. (2006). Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante. Magisterio.

ANEXOS

• **Anexo 1 – Matriz de Consistencia**

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable(s) / Dimensiones	Metodología	Población y Muestra
¿De qué manera se relaciona la AF deportiva con el rendimiento académico de estudiantes del IV ciclo la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?	Determinar la relación la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025	La AF deportiva se relaciona positivamente con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025.	Variable Actividad física (AF) • Intensidad • Frecuencia • Duración	Tipo • Básica Enfoque • Cuantitativo Alcance • Descriptivo Diseño • Correlacional no experimental Técnica(s) • Encuesta Instrumento(s) • Cuestionario de percepción	Población: 240 estudiantes Muestreo Muestreo aleatorio simple Muestra 149 estudiantes
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas			
¿De qué manera se relaciona la intensidad de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?	Determinar la relación de la intensidad de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025	Existe una relación de la intensidad de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025	Variable Rendimiento académico (RA) • Integral Personal • Psicopedagógico • Sociocultural		
¿De qué manera se relaciona la frecuencia de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?	Determinar la relación de la frecuencia de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025	Existe una relación de la frecuencia de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025			
¿De qué manera se relaciona la duración la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025?	Determinar la relación de la duración de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025	Existe una relación de la AF deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025			

Anexo 2 – Validez de expertos del instrumento:



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Soto Panduro Luis Alberto
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente en el Instituto de Ciencias y Humanidades.
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación: Actividad física deportiva y rendimiento académico
- 1.4 Autores del instrumento: Sandra Rojas Ruiz y Rómulo Torres Cárdenas

	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente Inf. de 79	Regular 80 a 85	Bueno 86 - 90	Muy bueno 91 - 95	Excelente 96-100
1	Relevancia	Los ítems abordan aspectos pertinentes y adecuados para medir el constructo o concepto que se pretende evaluar				94	
2	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.					98
3	Coherencia	Los ítems guardan relación con los indicadores, las dimensiones, variables y/o hipótesis.					96
4	Organización	La estructura es adecuada. Contiene de manera coherente todos los elementos de un instrumento de medición.				92	
5	Consistencia	En su conjunto, el instrumento responde a los objetivos de la investigación.					98
6	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo al marco de referencia del evaluado: lenguaje, nivel de instrucción, cultura.					98
7	Extensión	El número de ítems son suficientes para lograr el objetivo de la investigación.				95	
8	Inocuidad	Los ítems no constituyen ningún riesgo para el sujeto evaluado.					97

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 96.00

III. OBSERVACIONES DE ITEMS ESPECÍFICOS:

Número de ítem	Observación	Recomendación

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD:

Yo, Luis Alberto Soto Panduro con Documento Nacional de Identidad N° 40949568, de profesión docente, grado académico Doctor, labor que ejerzo actualmente en el Instituto de Ciencias y Humanidades. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado Actividad Física Deportiva con el Rendimiento Académico, cuyo propósito es Determinar la relación de la actividad física deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyó en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []



Firma del experto evaluador

Lugar y fecha: San Juan de Lurigancho 22 /10/2025

DNI: 40949568

Teléfono (celular): 994707896

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Burgos Vera Oscar Augusto
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente de investigación en Universidad César Vallejo
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación: Actividad física deportiva y rendimiento académico
- 1.4 Autores del instrumento: Sandra Rojas Ruiz y Rómulo Torres Cárdenas

	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente Inf. de 79	Regular 80 a 85	Bueno 86 - 90	Muy bueno 91 - 95	Excelente 96-100
1	Relevancia	Los ítems abordan aspectos pertinentes y adecuados para medir el constructo o concepto que se pretende evaluar				95	
2	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.					98
3	Coherencia	Los ítems guardan relación con los indicadores, las dimensiones, variables y/o hipótesis.					96
4	Organización	La estructura es adecuada. Contiene de manera coherente todos los elementos de un instrumento de medición.				93	
5	Consistencia	En su conjunto, el instrumento responde a los objetivos de la investigación.					98
6	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo al marco de referencia del evaluado: lenguaje, nivel de instrucción, cultura.					98
7	Extensión	El número de ítems son suficientes para lograr el objetivo de la investigación.				95	
8	Inocuidad	Los ítems no constituyen ningún riesgo para el sujeto evaluado.					97

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _96.25_

III. OBSERVACIONES DE ITEMS ESPECÍFICOS:

Número de ítem	Observación	Recomendación

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD:

Yo, Oscar Augusto Burgos Vera con Documento Nacional de Identidad N° 10673756, de profesión docente, grado académico Doctor, labor que ejerzo actualmente en la Universidad César Vallejo. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado Actividad Física Deportiva con el Rendimiento Académico, cuyo propósito es Determinar la relación de la actividad física deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyó en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []



Firma del experto evaluador

Lugar y fecha: San Juan de Lurigancho 22 /10/2025 DNI: 10673756

Teléfono (celular): 989300278

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Mg. Silvia Violeta Casaverde Carranza
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional José María Arguedas
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de evaluación: Actividad Física y Deportiva y Rendimiento Academico
- 1.4 Autores del instrumento: Sandra Rojas Ruiz y Rómulo Torres Cárdenas

	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente Inf. de 79	Regular 80 a 85	Bueno 86 - 90	Muy bueno 91 - 95	Excelente 96-100
1	Relevancia	Los ítems abordan aspectos pertinentes y adecuados para medir el constructo o concepto que se pretende evaluar				91	
2	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.				92	
3	Coherencia	Los ítems guardan relación con los indicadores, las dimensiones, variables y/o hipótesis.				93	
4	Organización	La estructura es adecuada. Contiene de manera coherente todos los elementos de un instrumento de medición.				93	
5	Consistencia	En su conjunto, el instrumento responde a los objetivos de la investigación.				92	
6	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo al marco de referencia del evaluado: lenguaje, nivel de instrucción, cultura.				93	
7	Extensión	El número de ítems son suficientes para lograr el objetivo de la investigación.				93	
8	Inocuidad	Los ítems no constituyen ningún riesgo para el sujeto evaluado.				91	

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.2

III. OBSERVACIONES DE ITEMS ESPECÍFICOS:

Número de ítem	Observación	Recomendación

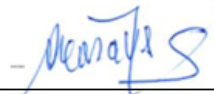
IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD:

Yo, Silvia Violeta Casaverde Carranza con Documento Nacional de Identidad N° 09557543, de profesión docente, grado académico Magister, labor que ejerzo actualmente en la Universidad José María Arguedas. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado: Relación de la actividad física deportiva con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyó en las siguientes apreciaciones.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []


 Firma del experto evaluador

Lugar y fecha: 02 11 2025

DNI: 09557543

Teléfono (celular): 900673829

Anexo 3 - Base de datos de la prueba piloto

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20
Participante 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1
Participante 3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
Participante 4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1
Participante 5	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	3	1
Participante 6	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1
Participante 8	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
Participante 9	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1
Participante 10	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
Participante 11	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 12	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 13	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3
Participante 14	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1
Participante 15	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2
Participante 16	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 17	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
Participante 18	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
Participante 19	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1
Participante 20	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3

Anexo 4 – Rangos de aceptación de Alpha de Cronbach

Según García-Vargas et al (2022)

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy Confiable
0.72 a 0.99	Excelente Confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Anexo 5 – Carta de permiso y autorización



Lircay, 13 de octubre de 2025

Carta de Permiso y Autorización

Mg. Zoraida Quispe Choque
Directora de la Institución Educativa Fe y Alegría 32

Presente. –

De mi mayor consideración:

Nosotros, Sandra Rojas Ruiz, con DNI 28604985 y Rómulo Torres Cárdenas, con DNI 09658544, estudiantes de la Escuela Profesional de Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa de la Universidad para el Desarrollo Andino, nos encontramos desarrollando el trabajo de investigación titulado “Influencia de la actividad física deportiva en el rendimiento académico de estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025”, cuyo objetivo general es determinar la influencia de la actividad física deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Pública, Lima, 2025. Este proyecto nos permitirá obtener el grado de Maestro y se lleva a cabo bajo la supervisión del magister Joel Jonathan Uribe Martínez docente de nuestra universidad, quien respalda formalmente nuestra investigación.

En este sentido, solicitamos amablemente su autorización para que nos brinde las facilidades necesarias que nos permitan llevar a cabo nuestra investigación y aplicar los instrumentos de recolección de datos en su **prestigiosa institución**. Cabe señalar que dichos instrumentos han sido validados previamente por docentes especialistas en el área y serán aplicados a 149 estudiantes del IV ciclo. La participación en la investigación será completamente anónima y confidencial, y toda la información recopilada se utilizará exclusivamente con fines académicos.

Si requiere mayor información sobre nuestro trabajo o su ejecución, no dude en contactarse con nosotros o con nuestro/a asesor/a, cuyos datos de contacto se encuentran al final de esta carta.

Agradecemos de antemano su atención y quedamos a la espera de su respuesta.

Atentamente,

Firma
Joel Jonathan Uribe Martínez




 Firma
 Sandra Rojas Ruiz
 Investigador 1


 Firma
 Rómulo Torres Cárdenas
 Investigador 2

Información de contacto:

Rol	Nombres y Apellidos	Correo Institucional	DNI	Nº Celular
Asesor o Docente UDEA	Joel Jonathan Uribe Martínez	42141762@g.u.dea.edu.pe	42141762	988900492
Investigador 1	Sandra Rojas Ruiz	28604985@g.u.dea.edu.pe	09658544	957988715
Investigador 2	Rómulo Torres Cárdenas	09658544@g.u.dea.edu.pe	09658544	999114687

Anexo 6 – Consentimientos informados firmados

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,

identificado(a) DNI _____, en calidad de padre/madre/tutor, autorizo a mi menor hijo(a) _____ a participar de la investigación acerca de "la relación de la actividad física deportiva en el rendimiento académico de estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 32 del distrito de San Juan de Lurigancho, 2025". Deseamos manifestar a través de este documento, que fuimos informados suficientemente y comprendemos la justificación, los objetivos y los procedimientos implicados en la participación de nuestro hijo(a), en el proyecto de investigación.

Procedimiento:

Contestar un cuestionario de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente 10 a 15 minutos. Nuestro hijo(a) se compromete a contestar sinceramente para que la investigación arroje resultados válidos.

La participación de nuestro hijo(a) en este estudio es completamente voluntaria, si él o ella se negara a participar o decidiera retirarse, esto no le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social. Si lo desea, nuestro hijo(a) informaría los motivos de dicho retiro al equipo de investigación.

El presente estudio no implica ningún riesgo**Confidencialidad**

La información suministrada por nuestro hijo(a) **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar su nombre o datos de identificación. Se mantendrán los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno.

Así mismo, declaramos que fuimos informados suficientemente y comprendemos que tenemos derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que mi hijo(a) o nosotros tengamos sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que mi hijo(a) y nosotros no tenemos autorización de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Además, nos permitimos informar que consentimos, de forma libre y espontánea, la participación de nuestro hijo(a) en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmamos el presente documento, en la ciudad de Juan Pablo II, el día _____, del mes octubre del 2025.

Firma :

Nombres:

.....

DNI N° :

Anexo 7 – Cuestionario aplicado

CUESTIONARIO

Relación de la Actividad Física Deportiva en el Rendimiento Académico

Datos generales:

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino Edad: _____ Grado: _____

Variable 1: Actividad Física Deportiva

Dimensión 1: Intensidad

1. Cuando hago deporte, me canso.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
2. En las clases de educación física, participo con mucha energía.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
3. Me gusta esforzarme al máximo cuando juego o entreno.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
4. Después de hacer ejercicios, me siento cansado.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Dimensión 2: Frecuencia

5. Juego con mis amigos varios días a la semana.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
6. Participo en distintos juegos fuera del colegio.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
7. Me gusta jugar y hacer ejercicio todos los días.

Dimensión 3: Duración

8. Cuando hago ejercicios, lo realizo más de 30 minutos.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
9. En mis horas libres, juego o corro por un buen rato.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

10. Puedo hacer ejercicios durante bastante tiempo sin cansarme mucho.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Variable 2: Rendimiento Académico

Dimensión 1: Integral personal

11. Llego puntual a clases y cumplo con mis tareas.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
12. Me esfuerzo por aprender cosas nuevas cada día.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
13. Escucho con atención a mis profesores.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Dimensión 2: Sociocultural

14. Participo con entusiasmo en las clases.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
15. Entiendo lo me explica mi profesora o profesor.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
16. Me gusta estudiar y hacer mis deberes escolares.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Dimensión 3: Socio-Comunitaria

17. Trabajo en grupo con mis compañeros.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
18. Respeto los acuerdos y a mis compañeros cuando jugamos o estudiamos.
19. Ayudo a mis compañeros cuando necesitan apoyo.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
20. Siento que soy importante para mis amigos en el colegio.
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca