

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



Una Institución Adventista

Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autor:

Angela Cecilia Diestra Gamboa
Rossy Stephani Albornoz Ravelo

Asesor:

Mg. Rocio Suárez Rodríguez

Lima, mayo 2021

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mg. Rocio Suárez Rodríguez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018”** constituye la memoria que presenta las Bachilleres, Angela Cecilia Diestra Gamboa y Rossy Stephani Albornoz Ravelo, para obtener el título de Profesional de licenciada en enfermería, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 03 días del mes de mayo del año 2021.



Rocío Suárez Rodríguez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 12 día(s) del mes de Mayo del año 2021 siendo las 18:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. María Magdalena Díaz Orihuela el (la) secretario(a): Dra. Keila Ester Miranda Jimachi y los demás miembros: Mg. Ruth Vallegos Atalaya y el (la) asesor(a) Mg. Rocío Suarez

Rodríguez con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Relación entre actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018 del(los) bachiller/es: a) Angela Cecilia Diestra Gamboa b) Rosy Stephani Albanoz Ravelo c).....

.....conducente a la obtención del título profesional de:

Licenciada en Enfermería
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Angela Cecilia Diestra Gamboa

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobada</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Rosy Stephani Albanoz Ravelo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobada</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

* Esta sustentación fue hecha de manera virtual u online sincrónica conforme al reglamento general de grados y títulos.

Presidente/a



Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

Dedicatoria:

Dedicamos este informe de tesis a nuestros padres: Carmen Ravelo y Melchor Albornoz; Rosa Gamboa, César Diestra y Flor Figueroa, pues nos dan su amor, apoyo, consejos y gracias a ellos podemos seguir en nuestro proceso de aprendizaje.

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento es primero a Dios, quien nos da la vida y siempre guía nuestros pasos, el ser maravilloso que nos da la fuerza para seguir y no rendirnos a través de todo este año.

También mencionar a nuestros asesores por enseñarnos y guiarnos durante este largo camino, por tener paciencia y perseverancia con nosotras durante todo este año para poder así lograr nuestro propósito final.

Índice

Resumen.....	11
Capítulo I.....	13
El Problema	13
1. Planteamiento del problema	13
2. Formulación del problema	17
3. Objetivos	17
3.1 Objetivo general.....	17
3.2 Objetivos específicos.	18
4. Justificación.....	18
4.1 Justificación teórica.....	18
4.2 Justificación metodológica.	18
4.3 Justificación práctica y social.	18
Capítulo II.....	20
Marco teórico	20
1. Antecedentes de la investigación	20
1.1 Antecedentes internacionales.	20
1.2 Antecedentes nacionales.	28
2. Marco bíblico- filosófico	32
3. Marco teórico.....	34
3.1 Actividad física.....	34

3.2 Rendimiento académico.....	46
4. Definición de términos	52
4.1 Actividad física.....	52
4.2 Rendimiento académico.....	52
4.3 Estudiante de enfermería.....	52
4.4 Estilo de vida	53
Capítulo III.....	54
Materiales y métodos	54
1. Tipo y diseño de investigación.....	54
2. Operacionalización de las variables	55
3. Hipótesis de la investigación	58
4. Delimitación geográfica	58
5. Participantes.....	58
5.1 Población.....	58
5.2 Participantes.....	58
6. Técnica e instrumentos de recolección de datos	61
4.1 Cuestionario IPAQ	61
4.3 Ficha sobre Rendimiento Académico.....	62
7. Proceso de recolección de datos.....	62
8. Procesamiento y análisis de datos	63
9. Consideraciones éticas.....	63
Capítulo IV	65

Resultados y discusión.....	65
1. Resultados	65
1.1 Análisis de las variables de estudio.	65
1.2 Análisis de la relación.	67
2. Discusión.....	68
Capítulo V	74
Conclusiones y recomendaciones	74
1. Conclusiones.....	74
2. Recomendaciones.....	74
Referencias.....	75
Anexo A	83
Cuestionario sobre actividad física	83
Anexo C	85
Consentimiento informado.	85
Anexo E	87
Matriz de consistencia.....	87
Anexo F.....	94
V de Aiken.....	94
Anexo H	95
Validación de instrumento	95

Índice de tablas

Tabla 1: Características generales de la población de estudio	57
Tabla 2: Estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, según el nivel de actividad física que realizan, Ñaña, 2018.....	62
Tabla 3: Estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, según rendimiento académico, Ñaña, 2018.....	63
Tabla 4: Relación entre actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, 2018.....	64
Tabla 5: Análisis de relación entre la actividad física y rendimiento académico, según la prueba estadística de Chi-cuadro en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, 2018.....	65

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de primero a quinto año de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018. Es un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional, con una muestra de 163 estudiantes. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ (versión corta) y para el rendimiento académico se elaboró una ficha.

Los resultados obtenidos son que del 100%, el 52,1% (74) de estudiantes tienen una actividad física moderada; por otro lado, del 100% de la muestra, el 67,6% (96) se encuentran con un rendimiento académico alto. Se concluyó, por lo tanto, que no existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión.

Palabras claves: Actividad física, rendimiento académico, jóvenes, universitarios.

Abstract

The research work had the objective to determine the relationship between physical activity and academic performance in students from first to fifth year of the professional school of nursing at Universidad Peruana Unión, 2018. It is a study with a quantitative approach, non-experimental, descriptive-correlational, with a sample of 163 students. The following instruments were used: The International Physical Activity Questionnaire - IPAQ (short version) was applied and for academic performance a form was prepared that allowed the variable to be evaluated.

The results obtained in this research are that of the 100%, 52.1% (74) of students have moderate physical activity, on the other hand, of 100% of the sample, 67.6% (96) find themselves with high academic performance. It was concluded, therefore, that there is no significant relationship between physical activity and performance of nursing students at the Universidad Peruana Unión.

Keywords: Physical activity, academic performance, youth, university.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

A nivel mundial, son muchas las consecuencias que trae escasa actividad física o deporte. Salas (2018) declara que un cuarto de toda la población mundial, es decir el 27,5% (equivalente a 1.400 millones de personas), tiene su salud en riesgo debido a la falta de actividad física. La realidad es que con el aumento de la tecnología y las facilidades que esta ofrece es menor la actividad física o deporte, dando lugar al sedentarismo. A esto, se suma que, según Pérez y Tejero (2018), la mayoría de los hábitos saludables que cada persona tiene se adquirieron en la infancia; por lo tanto, los que no iniciaron el hábito de realizar actividad física de niños, les será más difícil hacerlo o iniciarlo de grande. Camilo et al. (2016) agrega que del 81% de la población adolescente a nivel mundial presenta bajos niveles de actividad física, con predominio de las mujeres con un 84% y los hombres un 78%.

Por otro lado, según RPP Noticias (2018), en América Latina hay un número grande de personas sedentarias siendo la región del mundo que cuenta con el porcentaje más elevado de población con una actividad física insuficiente para mantener una vida saludable. Por su parte, Camilo et al. (2016) menciona que del 30 a 60% de la población no cumple con la cantidad mínima de actividad física diaria. De igual forma, BBC News Mundo (2018) informa que el país que

menos actividad realiza es Brasil, con un 47% de adultos inactivos, seguido por Costa Rica (46%) y luego Colombia (44%).

Camilo et al. (2016) mencionan que en una institución argentina, solo el 20,2% de los estudiantes universitarios no cumplen con las recomendaciones adecuadas para la realización de actividad física. Agrega también que en la universidad de Bogotá solo el 48,4% de estudiantes son físicamente activos, y en Cartagena solo se encontró que el 40% de la población universitaria realizan actividad física.

Asimismo, en el Perú, la actividad física aún no es un hábito en la mayor parte de la población. Mamani et al. (2017) informan que, según su estudio, las tres cuartas partes de la población peruana tienen una actividad física baja. El Diario Gestión (2016) afirma que según encuesta, el 79% de peruanos está de acuerdo y entiende la importancia que tiene realizar actividad física para mantener una vida sana; sin embargo, solo un 39% la realiza.

A nivel universitario, las cifras son igual de parecidas, ya que según Espinoza et al. (2019), comentan que mediante un estudio solo un 43% de universitarios peruanos no realiza actividad física con una frecuencia adecuada y un 61% no realiza ejercicios físicos o algún deporte de forma regular.

Por otro lado, la educación es un tema importante a tratar a nivel mundial, debido a que cada país presenta distintas situaciones problemáticas de acuerdo a sus principales necesidades, como el grado cultural, económico, político e incluso racial. Sagenmüller (2018), basado en el QS Higher Education System

Strength Rankings 2016, menciona que los mejores 10 países en educación superior son Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Australia, Canadá, Francia, Países Bajos, China, Corea del Sur y Japón.

En América Latina y el Caribe, la cobertura educativa en los niveles básicos y medios se ha ido incrementando, pero aún hay dos terceras partes de los jóvenes en edad universitaria que no cursan los estudios superiores. Sin embargo, el Banco Mundial (2017) afirma que el número de estudiantes que cursan educación superior se ha duplicado en los últimos 10 años aunque solo la mitad de ellos logran graduarse a tiempo; a lo que deduce que falta aún más por hacer en términos de eficiencia y calidad.

En Sudamérica, el nivel educativo siempre ha sido catalogado de nivel medio e incluso por debajo de este debido a que los diversos sistemas políticos del pasado y del presente han ido buscando estructurar un país desarrollado, dándole prioridad al presupuesto del estado en distintas necesidades como infraestructura, entre otros, siendo el tema educativo muy poco primordial en sus agendas políticas.

En el Perú, Villena (2017) menciona que en los últimos años ha habido un incremento en el número de las matrículas en las universidades, lo cual ha sido debido al incremento económico que se ha presentado en el país y gracias a que el sistema educativo ha ido posicionándose como tema prioritario en la agenda política dando pase a programas como Beca 18 que tiene como fin apoyar a los estudiantes a que se continúe con los estudios superiores.

Sin embargo, Kohler (2015) afirma que el sistema universitario es caracterizado por deficiencias las cuales se reflejan en el rendimiento académico de los estudiantes. Dichas deficiencias no comienzan en la universidad, sino se ocasionan desde la formación básica, y aumentan en la universidad por la complejidad de las actividades académicas.

En relación con la Universidad Peruana Unión, se observa que los estudiantes cuentan con instalaciones necesarias que permite su desarrollo académico: un campus amplio con aulas donde se realizan las clases y sitios de esparcimiento con áreas verdes, biblioteca, auditorio, asimismo, en cada salón hay pizarras de gran tamaño y los medios audiovisuales necesarios para la realización de los temas según sean necesarios. La universidad cuenta con docentes capacitados y constantemente actualizados en su área que con la guía del plan curricular ayudan en la formación a nivel integral y la adquisición de conocimientos científicos y tecnológicos abarcando las funciones asistenciales, administrativas, de investigación y docencia en todos los niveles de salud. Además, brindan apoyo mediante tutorías y horas de asesoría para reforzar y ayudar al estudiante a disipar sus dudas. Además, se motiva a los estudiantes mediante becas y reconocimientos a los primeros puestos de cada carrera. Sin embargo, a pesar de todo lo expuesto algunos estudiantes de Enfermería refirieron que: “siento que pongo mi mayor esfuerzo y no logro obtener el resultado que yo quiero” y “me va bien, pero hay veces en las que siento que la carga es muy fuerte”.

En la Universidad Peruana Unión, se promueven los estilos de vidas saludables, sobre todo la actividad física; es así que desde primer año se lleva los cursos de Cultura Física I y II, que tienen como objetivo hacer de la actividad física un estilo de vida saludable lo cual permitirá mejorar la salud física, mental y espiritual. También, está el programa de Escuela Saludable organizado por la Facultad de Salud que motiva y facilita la realización de actividad física. Siendo así, todo promueve que los estudiantes desarrollen una vida activa, sin embargo, estos expresaron: “para mí es prioritario enfocarme más en mis estudios, por eso no tengo tiempo para hacer ejercicios” y “la carga académica es muy fuerte y término agotada” demostrando que los estudiantes no tienen interés y actitud de practicar actividad física.

Por lo descrito anteriormente, se plantea las siguientes preguntas de investigación:

2. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018?

3. Objetivos

3.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión.

3.2 Objetivos específicos.

- Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión.
- Determinar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión.

4. Justificación

4.1 Justificación teórica.

La investigación aporta bibliografía sistematizada y actualizada sobre actividad física y rendimiento académico, y servirá como referente para próximas investigaciones. Asimismo, permitirá a los estudiantes y profesionales de salud generar reflexión sobre el nivel de actividad física realizado y la relación que tienen con el rendimiento académico. Asimismo, ayudará a sintetizar la información actualizada sobre las variables de estudio.

4.2 Justificación metodológica.

Por su relevancia metodológica, pues se realizará la aplicación de un instrumento a una realidad diferente lo cual aportará una base de datos actualizada y profundizada sobre las variables en estudio.

4.3 Justificación práctica y social.

Con los resultados obtenidos de este estudio, se pretende motivar a los estudiantes a que sean conscientes y realicen actividad física para mejorar su rendimiento académico. También motivar a las autoridades universitarias o

entes públicos a realizar, implementar, reforzar o mejorar programas de actividad física.

Capítulo II

Marco teórico

1. Antecedentes de la investigación

1.1 Antecedentes internacionales.

Camilo et al. (2016) realizaron un trabajo con el título de Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo. Tuvo como objetivo establecer la relación entre percepción de riesgo y autoeficacia con la actividad física en estudiantes universitarios. El método que utilizaron fue cuantitativo no-experimental, con diseño transversal correlacional. El estudio se realizó en una universidad privada de Cali, con 124 estudiantes como muestra. La información se recogió mediante el Cuestionario de actividad física aplicado en jóvenes universitarios y se analizó mediante el software SPSS 23.0. Los resultados señalaron que un 25 % de los estudiantes presenta bajos niveles de actividad física, siendo a predominio en las mujeres.

Yáñez et al. (2016) en el trabajo titulado Actividad física, rendimiento académico y autoconcepto físico en adolescentes de Quintero, Chile, con el objetivo de comparar el rendimiento académico y autoconcepto físico en adolescentes de acuerdo al nivel de actividad física. La población evaluada fue 124 estudiantes de 18 años promedio. Se analizó el nivel de actividad física mediante el cuestionario IPAQ, el autoconcepto físico se evaluó por

medio del test de valoración del autoconcepto físico (ACF). Se precisó el promedio general de notas (NEM) usando los promedios obtenidos en los cursos de Matemáticas y Lenguaje. En los resultados se evidenció que los hombres presentaban mayor ACF que las mujeres, se definió que los sujetos activos presentaban mejor ACF y NEM que los alumnos con actividad física baja. Así, se llegó a la conclusión que tienen un mayor nivel de actividad física tenían calificaciones más altas y un mejor autoconcepto físico en comparación con los estudiantes que presentan un bajo nivel de actividad física.

Práxedes et al. (2016) en el estudio titulado: Niveles de Actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio, que tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física moderada- vigorosa (AFMV) en estudiantes universitarios. Se analizaron los niveles de AF en torno al género, edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. Participaron 901 estudiantes, de los cuales 408 eran hombres y 493 eran mujeres, estos llenaron el cuestionario IPAQ-SF y una pregunta que evaluaba los estados de cambio. En los resultados destacó que el 51.39% de los estudiantes no alcanzaron los 30 minutos diarios de actividad física recomendados por los organismos internacionales, siendo en los hombres mayor cumplimiento. En relación a los estados de cambio, en cuanto a los niveles de AF se refiere, se apreciaron valores significativamente superiores en los estados de acción y mantenimiento

respecto al resto de estados de cambio. Todo ello logró sugerir pautas de intervención para poder desarrollar programas de intervención que promuevan en la promoción de AF en la etapa universitaria.

Boozer (2017) realizó un estudio titulado: *Effect of Physical Activity on Quality of Life for College Students: A Comparative Gender Study* con el propósito de examinar la relación entre los niveles de actividad física en estudiantes universitarios y las puntuaciones de calidad de vida que se relacionan con la salud; también la relación entre estudiantes mujeres o hombres en términos de actividad versus calidad de vida. Se utilizaron dos encuestas, el Cuestionario Global de Actividad Física y la Encuesta de Calidad de Vida Relacionada con la Salud. Además, se pidió a los estudiantes que registraran su género, lo que permitió el segundo análisis. Después de puntuar los niveles de actividad a través de la plantilla de puntuación de la Organización Mundial de la Salud, los datos se analizaron utilizando coeficientes de correlación para determinar si existían relaciones. En un tamaño de muestra de 24, el valor de correlación de Pearson entre la encuesta de CVRS y los valores de minutos MET totales fue 0,410. La significancia de las dos variables fue $p = 0.047$. La comparación adicional de estas dos encuestas entre participantes masculinos y femeninos arrojó diferentes respuestas. La correlación de Pearson solo para las mujeres encuestadas ($n = 17$) fue de 0,375 y $p = 0,138$. Solo para los hombres encuestados ($n = 7$), el valor r de Pearson fue igual a 0,496 y $p = 0,258$.

Concluyó que las dos variables (actividad física y calidad de vida relacionada con la salud) estaban significativamente relacionadas, con un valor de correlación positivo. Sin embargo, la participación limitada y una distribución desigual de mujeres y hombres hicieron que fuera más difícil comparar diferencias significativas de género. Se deberían realizar más investigaciones en esta área, con un tamaño de muestra mayor. Esto permitirá la inclusión de más participantes y producirá respuestas más variadas.

Calestine et al. (2017) en el estudio titulado *College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness* tuvo el propósito de este estudio fue examinar la relación entre las medidas de aptitud física (resistencia cardiovascular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal), actividad física y resultados académicos en estudiantes universitarios. Este estudio transversal hizo que los estudiantes universitarios completaran una evaluación y una encuesta de aptitud física. Las correlaciones examinaron las relaciones entre el estado físico, la actividad física y los resultados académicos, las pruebas compararon las diferencias de los resultados del estado físico y del comportamiento entre los grupos por factores académicos. La muestra final (n = 512) fue 50,4% hombres, 78% blancos no hispanos y 67% estudiantes de último año. La mayoría (76%) de los participantes informó que cumplía con las pautas actuales de AP. Las horas de estudio y el uso de las redes sociales se asociaron positivamente con la grasa corporal. La carga del curso se asoció negativamente con una actividad vigorosa. El

tiempo de estudio se asoció negativamente con la resistencia cardiovascular, positivamente asociado con la flexibilidad de la cadera y el comportamiento sedentario. Un GPA más alto se relacionó con un IMC más alto y una carga crediticia más alta se asoció con una actividad física menos vigorosa. Estos hallazgos indicaron que los resultados académicos y la actividad física pueden tener una relación diferente entre los estudiantes universitarios en comparación con los grupos de edad más jóvenes. Este estudio proporciona información para el desarrollo de futuras iniciativas de salud basadas en el campus para tener un enfoque compartido de resultados académicos y actividad física.

Arbós (2017) realizó un estudio titulado Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica, la cual va dirigido a determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears. Por ello realizó un estudio de diseño observacional transversal con 1373 estudiantes como muestra de la UIB en 2015, quienes llenaron un cuestionario de manera anónima y voluntaria que solicitaba información sobre sus datos sociodemográficos, antropométricos, de sentido de coherencia, hábitos deportivos, estrés académico y adherencia a la dieta mediterránea. Los resultados demostraron una asociación entre el sentido de coherencia y actitudes hacia la actividad física, también un enlace directo del sentido de

coherencia con el gasto energético, la frecuencia de actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea, e indirecta con el estrés académico. La probabilidad de concebir su estado de salud/ calidad de vida como buenos o como muy buenos era de 5,1 y 4,9 veces mayor, respectivamente, solo en aquellos estudiantes que tenían un sentido de coherencia fuerte. Asimismo, se observó que aquellos estudiantes que realizaban actividad física tenían una óptima percepción de su estado de salud/ calidad de vida con que se encontraban, tenían menos estrés académico y presentaban una mejor adherencia a la dieta mediterránea. Se concluyó que los estudiantes con un sentido de coherencia fuerte lo reflejan teniendo estilos de vida más saludables, manejan mejor su estrés académico, y la percepción que tienen de su estado de salud y su calidad de vida son mejores.

Estrada (2017) realizó una tesis titulada por Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes, con el objetivo de profundizar en la relación entre el rendimiento académico y la actividad física. Para ello se diseñaron cuatro trabajos de investigación para abordar esta problemática desde distintas perspectivas metodológicas. En el primer estudio, se analizó de forma transversal la relación existente entre la actividad física y el rendimiento académico, con 301 estudiantes como participantes. Los datos fueron analizados aplicando un modelo lineal y un modelo cuadrático y los resultados mostraron que la había una relación con forma de “U” invertida de

la actividad física con el rendimiento académico, aunque sólo fuera en la población masculina. En el segundo estudio se exploraron los patrones de comportamiento en relación al grado de sedentarismo, el nivel de actividad física y del rendimiento académico. Participaron 142 estudiantes. Se llevó a cabo un análisis cluster cuyos resultados evidenciaron la existencia de tres diferentes perfiles. El grupo de sujetos que cumplía mayoritariamente las recomendaciones de actividad física de intensidad moderada-vigorosa estaba compuesto en su totalidad, por chicos. Este cluster sobresalía también por sus altos niveles de sedentarismo y, pese a ser el grupo que dedicaba poco tiempo al estudio, presentaba un adecuado rendimiento académico. En el tercer estudio se analizó la relación existente entre la actividad física y el rendimiento académico de manera cuasi-experimental, aplicando un programa de intervención para aumentar los niveles de actividad física entre el 1º y 3º curso. La muestra fue compuesta por 156 estudiantes. Los resultados evidenciaron que la actividad física no estaba relacionada con el rendimiento académico de manera significativa, de manera lineal. No obstante, en el caso de la actividad física entre semana medida después de realizada la intervención, se observaba un patrón correlacional no lineal con forma de “U” invertida, solo significativo en los chicos. En el cuarto estudio se analizó de manera longitudinal la relación entre actividad física y el rendimiento académico, completaron el estudio 133 estudiantes. Al finalizar el programa de intervención, los niveles de actividad física decayeron, al tiempo

que el rendimiento académico se mantuvo estable en los siguientes cuatro años. Por ello se llegó a la conclusión de que algunos niveles de actividad física según las recomendaciones, son compatibles con el rendimiento académico.

Valencia (2018) realizó una investigación titulado La Actividad Física y su incidencia con el Rendimiento Académico en estudiantes de sexto y séptimo semestre de Terapia Física de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, con el objetivo de analizar la actividad física en relación al rendimiento académico, en estudiantes que cursan los últimos semestres de la carrera de Terapia Física. Fue un estudio descriptivo observacional de tipo transversal aplicado a 26 estudiantes del sexto y séptimo semestre, a los que se les realizó el cuestionario de IPAQ. Del 100% de estudiantes universitarios, el 76,9 % pertenecía al sexo femenino y el 23,1% al masculino, de los cuales se observó que la mayoría de la muestra tuvo un nivel de actividad física moderada, pese a existir estudiantes con un nivel de actividad física vigorosa y una actividad física nula sus promedios no excedían el rango mencionado anteriormente. Al comparar los niveles de AF de los estudiantes se concluyó que el nivel de actividad física va en aumento tanto en el de inactividad y en el de actividad física moderada; mientras que la actividad física vigorosa decreció ya que en el sexto semestre se encontraba en un 55% y en el séptimo en un 20%.

Estupiñan y Uribe (2019) en la investigación titulada: Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, con el objetivo de determinar la influencia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable en el manejo del estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia. Mediante un muestro no probabilístico por conveniencia, se tomó 253 estudiantes de siete facultades diferentes al azar. Fue cualitativa-cuantitativa de enfoque descriptivo y corte transversal. El resultado que se demostró fue que la población no posee alteraciones en su IMC estadísticamente significativas con 10 casos de obesidad, la actividad física es baja en la mayoría de estudiantes excepto en la Facultad de Psicología y la tendencia a sufrir estrés es alta. Por ello, se concluyó que en la Facultad de Psicología no hay relación debido a que tienen un nivel alto de Actividad Física, se evidenció de igual forma, una tendencia a desarrollar mayor estrés académico.

1.2 Antecedentes nacionales.

Santillan (2015) realizó un estudio de título: Carga laboral y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas 2014, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la carga laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. El estudio fue de un enfoque cuantitativo, de nivel relacional y de tipo observacional (según la intervención del investigador),

prospectivo (según la planificación de la toma de datos), transversal (según el número de mediciones de la variable); la muestra estuvo compuesta por 40 estudiantes que a la par trabajaban. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento "Valoración de la carga laboral". La hipótesis se hizo utilizando la prueba estadística no paramétrica del Ji Cuadrado. Los resultados evidencian que del 100% (40) de los estudiantes que trabajan el 35% (14) tienen carga laboral alta y rendimiento académico deficiente, el 32.5% (13) tienen carga laboral alta y rendimiento académico regular, el 15% (06) tienen carga laboral media y rendimiento académico regular, asimismo otro 15% (06) tiene carga laboral media y rendimiento académico deficiente, el 2.5% (01) tiene carga laboral alta y rendimiento académico bueno. Para la decisión estadística se empleó la prueba estadística no paramétrica del Ji Cuadrado cuyo valor fue: $\chi^2 = 6.696$ con 2 grados de libertad y el valor de $P = 0.035 < 0.5$. Se concluyó que si existe una relación estadística entre la carga laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

Amado y Espíritu (2016) realizaron un estudio titulado: Nivel de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades los Olivos, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades Los Olivos – 2015. Fue de tipo no experimental, descriptivo y transversal. Su población estuvo conformada por 307 estudiantes de la Universidad de

Ciencias y Humanidades, se aplicó una encuesta utilizada en la medición de los niveles de actividad física, llamada GPAQ (global physical activity questionnaire) en la dimensión (trabajo/estudio, tiempo libre, desplazamiento) los niveles de actividad física se consideraron a partir de ecuaciones que implicaban la suma de días y minutos de las actividades realizadas, sean moderadas o intensas en una semana típica y regular en los campos de realización de la actividad física y el consiguiente gasto energético en unidad metabólica. Los resultados mostraron un alto nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, el 61.2 % es de nivel alto, el 22.1 % es de nivel bajo y 16.6 % es de nivel moderado. Concluyeron así, que los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades presentan nivel de actividad física alto.

Nina (2017) realizó una investigación titulada: La práctica de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, con el objetivo determinar el nivel de actividad física en estudiantes, según género. El estudio fue de tipo no experimental, de diseño transeccional descriptivo. La muestra del estudio estuvo compuesta por 300 estudiantes, de los cuales 22 fueron mujeres y 278 fueron varones. El instrumento que se empleó fue el cuestionario de actividad física, siendo las consistencias internas el Alpha de Cronbach de 0,80. Los resultados revelaron que el 60.7% de estudiantes de escuela profesional de Ingeniería Civil se encontraban con en el nivel de actividad

física moderado, el 28.7% es bajo y el 10.7% es intenso. La conclusión del estudio a la que llegaron fue que la mayoría de los estudiantes evidenciaban un nivel moderado de actividad física. No obstante, no logran alcanzar el nivel recomendado de AF según la Organización Mundial de Salud.

Pilares (2017) desarrolló un estudio titulado: Gestión del tiempo y rendimiento académico de los estudiantes de economía, Universidad Andina del Cusco, con el objetivo de conocer la relación entre la Gestión del Tiempo y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la escuela profesional de Economía. El tipo de investigación fue descriptiva y no experimental. La muestra estuvo conformada por 80 alumnos, a quienes se les aplicó una encuesta con su instrumento que es el cuestionario se usó el SPSS 23 para procesar la información. Finalmente, el presente trabajo contó con el apoyo de muchas personas, a quienes les agradezco su colaboración para el desarrollo del presente trabajo. Se conoció que existe una significativa relación entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de Economía de la Universidad Andina del Cusco.

Espinoza et al. (2019) en el estudio titulado: Relación entre el disfrute y los niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima - Perú, con el objetivo de determinar la relación entre el disfrute y el nivel de Actividad Física (AF) en estudiantes participantes de los programas de promoción de salud. Participaron 298 estudiantes (50,6% varones; 49.4%

damas) matriculados en primer año de carreras impartida por la Universidad Peruana Unión e inscritos en programas de promoción de la salud. Se aplicó el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para estimar el nivel de actividad física y el Physical Activity Enjoyment Scale (PACE) para estimar el disfrute de la AF. Se llegó a la conclusión, de que no existe una correlación entre el disfrute de la AF y la actividad física semanal ($r = 0,082$; $p = 0,158$). Los estudiantes que más disfrutaban realizar AF, son los que indican mayores niveles de AF (moderados y vigorosos) y que estarían por sobre la realidad país de Perú.

2. Marco Bíblico Filosófico

En Efesios 5:29 dice: “Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia” y en 1 Timoteo 4:8 menciona: “El entrenamiento corporal es provechoso para poco; pero la devoción piadosa es provechosa para todas las cosas, puesto que encierra promesa de la vida de ahora y de la que ha de venir”. Por tanto, la Biblia confirma que es importante realizar actividad física. Por otro lado, al realizar la actividad física cuidamos nuestro cuerpo y demostramos así que lo amamos y por ende amamos a Dios.

“¿O no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes, el cual tienen de Dios, y que no son de ustedes? Pues por precio han sido comprados; por tanto, glorifiquen a Dios en su cuerpo y en su espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6: 19-20).

Jeremías 29:11-13 “Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes -afirma el Señor-, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. Entonces ustedes me invocarán, y vendrán a suplicarme, y yo los escucharé. Me buscarán y me encontrarán, cuando me busquen de todo corazón”. Dios quiere siempre lo mejor para nosotros, sus hijos, y desea que nosotros prosperemos y seamos diestros en lo que hagamos, para que así podamos ejemplificar con nuestra vida sobre su amor. Pues en Proverbios 1:7 lo aclara: “El temor del Señor es el principio del conocimiento; los necios desprecian la sabiduría y la disciplina”.

White (1989) menciona que la actividad física no impide el crecimiento intelectual, las ventajas que se obtendrán a través de ello ayudarán a mantener un equilibrio y evitar una mente sobrecargada.

White (1989) afirma también que constantemente el estudiante ferviente ejercita constantemente su cerebro por lo cual deja de lado el ejercicio físico; y como resultado, la capacidad física queda debilitada y aumenta el esfuerzo mental. Para un joven sano, el esfuerzo físico riguroso y enérgico fortalece la actividad mental, los huesos y los músculos. Sin ello la mente no puede funcionar bien. No será ágil y no tendrá claro sus facultades. Si la mente llega a estar inactiva, nunca llegaremos a hacer parte del plan de Dios.

Por lo tanto, se deben desarrollar de manera igualitaria las facultades físicas y mentales, y la mente del alumno será refrigerada. Debiera mantener la salud tan sagradamente como el carácter y la inteligencia.

3. Marco Teórico

3.1 Actividad física.

3.1.1 Definición.

La actividad física es definida como cualquier tipo de movimiento corporal que se producen por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades que se realizan al trabajar, jugar y viajar, al hacer las tareas domésticas y también las actividades recreativas. La Organización Mundial de la Salud (2018)

Con una similar definición, Terreros et al. (2016) refieren que la actividad física como un movimiento corporal la cual se produce por la acción muscular voluntaria que como consecuencia aumenta el gasto de energía. Es un término amplio que logra englobar el concepto de “ejercicio” físico.

Ros (2015) menciona también que es un concepto muy amplio y se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal producido por el aparato locomotor, debido a la contracción de la musculatura y supone el consumo de energía. Más cuando esta actividad se realiza con estructura y se sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas se denominamos ejercicio, y cuando se realizan bajo una serie de reglas preestablecidas se denomina como juego o deporte.

3.1.2 Fisiología de la actividad física.

Durante la realización de la actividad física organizada, ejercicio, todos los sistemas del cuerpo humano intervienen según mencionan Acosta y Rosa (2015). Afirman también que el sistema muscular es el encargado de iniciar las órdenes motoras que se generan en el sistema nervioso central, teniendo como consiguiente la participación de los sistemas cardiovascular, pulmonar, endocrino, renal y otros. Tapia et al. (2015) hace referencia a los cambios producidos en los diferentes sistemas del organismo:

- A nivel cardiocirculatorio, induce un efecto regulador sobre el corazón. El trabajo cardíaco se hace más competente pues mejora la fuerza de contracción muscular y aumenta el volumen sanguíneo, lo cual, durante el reposo, significa una descenso de la frecuencia de latidos por minuto. A la par, los vasos sanguíneos periféricos incrementan su calibre, disminuyendo así la resistencia al flujo de la sangre lo cual permite que el corazón trabaje a una presión menor. La hemoglobina total aumenta, igual que la cantidad de glóbulos rojos debido a que se necesita transportar mayor oxígeno hacia los tejidos del organismo.
- En el sistema respiratorio mayor cantidad de aire es transportada a los alvéolos en cada respiración, lo que favorece

el intercambio gaseoso y por ende mayor oxigenación de la sangre. Asimismo, al ser más efectiva cada ventilación, solo será necesario unos cuantos movimientos respiratorios para poder satisfacer las demandas de oxigenación de los tejidos. Por ende, la respiración es más económica para el consumo general energético del organismo.

- A nivel articular se realiza un acondicionamiento del aparato locomotor para lograr una mayor funcionalidad. Las cápsulas cartilaginosas que recubren las articulaciones y la separan de los huesos se amplían permitiendo mayor movilización y protección, por lo que se reduce el riesgo de lesión. También hay una mejoría en la consistencia y distensibilidad de las estructuras periarticulares, tendones, ligamentos, músculos, piel, etc.
- El metabolismo energético que se encuentra en la fibra muscular se capacita a todos los niveles subcelulares, pues aumentan los depósitos de nutrientes y así experimenta un aumento de estructura y morfología.
- El sistema nervioso realiza ciertos ajustes que garantizan la realización de movimientos más precisos, rápidos y automatizados. La reactividad neuromuscular se eleva y con ello la posibilidad de hacer frente con éxito ciertas exigencias

súbitas. El sistema nervioso autónomo realiza un cambio muy característico, el tono simpático se atenúa al tiempo que el tono parasimpático se acentúa, lo que tiene como consecuencia una disminución de trabajo que el corazón realiza, un descenso en de la presión arterial y una menor demanda de oxígeno.

Provoca de igual forma disminución de los niveles de adrenalina provocando un tranquilizador; siendo así que el ejercicio logra manejar de manera efectiva los problemas de ansiedad, aumenta la sensación de bienestar, euforia y al mismo tiempo elimina algunos estímulos dolorosos.

- A nivel glandular realiza variaciones en secreciones del páncreas pues aumenta la insulina plasmática junto con una disminución del glucagón contribuyendo así a disminuir los niveles de glucosa circulante.
- Un efecto crónico muy destacado del ejercicio es la disminución de la grasa corporal debido a que quema grandes cantidades de energía y con su efecto acumulativo figura un consumo de calorías que se encuentran guardadas en el organismo en forma de grasa.

En conclusión, la realización del ejercicio tiene cambios súbitos y transitorios en las respuestas fisiológicas de un órgano o sistema, los cuales desaparecen inmediatamente al finalizar la actividad. Si dicha

actividad mantiene la intensidad y persiste en el tiempo, se logra producir adaptaciones en los sistemas del organismo que facilitan las respuestas fisiológicas cuando se realiza nuevamente la actividad física (Acosta y Rosa, 2015).

3.1.3 Beneficios de practicar actividad física.

El Ministerio de Salud (2017) menciona una serie de beneficios que conlleva la realización de actividad física:

- Mejora la salud ósea debido a que aumenta la densidad y mejora la funcionabilidad de los huesos. Asimismo, fortalece los músculos, mejora el equilibrio ayudando así a disminuir las caídas (y por ende las fracturas óseas).
- Contribuye en el control y prevención de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, distintos tipos de cáncer, el infarto o ataque cerebrovascular; y enfermedades metabólicas como diabetes, colesterol alto y entre otros.
- Ayuda a controlar el peso, facilitando la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un gran impacto en la salud mental debido a que mejora la autoestima, la calidad del sueño y disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

- Optimiza funciones cognitivas como concentración, memoria y atención; teniendo como consecuencia la mejora el rendimiento académico y laboral.
- Mejora la digestión y ayuda a regular el tránsito intestinal.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2015) refiere que la actividad física también ayuda a: mantener el peso, reduce el dolor de la artritis y la discapacidad que conlleva esta afección, reduce el riesgo de osteoporosis.

3.1.4 Tipos de actividad física.

El Ministerio de Salud (2016) informa que puede haber diversos modos de actividad física:

- Resistencia cardiovascular: refleja el funcionamiento del sistema cardiorespiratorio y la capacidad de los músculos de utilizar energía que es generada por metabolismo aeróbico durante el ejercicio prolongado. Esta se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares. Las actividades que engloban son caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar, jugar fútbol, basquetbol y tenis.
- Fuerza: el ejercicio de resistencia, puede ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, elásticos, máquinas o aún también con el propio peso del cuerpo. Este tipo de actividad física colabora en mantener la masa muscular.

- Flexibilidad: capacidad de las articulaciones para lograr moverse en todo su rango de movimiento. Se empieza a perder la flexibilidad a partir de los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficioso preservarla mediante su práctica. Se pueden realizar algunas actividades como el estiramiento muscular, gimnasia, deportes, también artes marciales y Pilates.
- Equilibrio: esta consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones logran elaborar con el fin de garantizar una relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad, es una facultad que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo, es crítica en el adulto mayor, ya que una caída puede significar algún tipo de fractura.

3.1.10 Intensidad de la actividad física.

Muntané (2017) refiere que el MET es la unidad de medida del índice metabólico y se emplean para comparar el costo energético de distintas actividades, pues es la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de alguna actividad y su metabolismo basal. Afirma también que un equivalente metabólico (1 MET) es la cantidad energética (oxígeno) que el cuerpo utiliza cuando está en reposo.

- Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET): se requiere de un esfuerzo moderado, que aumenta de forma

notoria el ritmo cardiaco. Tales como caminar a paso rápido, tareas domésticas, jardinería, participación activa en juegos y deportes, paseos con animales domésticos.

- Actividad física intensa (aproximadamente >6 MET): solicita mayor cantidad de esfuerzo y requiere una respiración rápida y aumento considerable de la frecuencia cardíaca. Como por ejemplo ascender rápido, trepar, escalar, desplazamientos en bicicleta, aeróbicos, natación, deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala o excavación.

3.1.11 Recomendaciones al realizar actividad física.

Muñoz et al. (2015) brindan algunas recomendaciones que se debe tener en cuenta al realizar actividad física en la rutina diaria.

- Se recomienda combinar, durante la semana o incluso en el mismo día, diferentes tipos de actividades.
- Se debe realizar estiramientos y actividades de calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- Incrementar gradualmente la duración, frecuencia e intensidad hasta alcanzar las recomendaciones de actividad física adecuadas.

- Lograr convertir la práctica de actividad física en una actividad social, que pueda realizarse con amistades, personas del vecindario o familia.
- Si se ha dejado de realizar actividad física durante un periodo de tiempo, se debe empezar nuevamente con un nivel bajo que resulte confortable y aumentar el volumen, intensidad y frecuencia progresivamente.
- Tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Utilizar ropa holgada y calzado suave y cómodo.
- Esperar al menos dos horas entre una comida fuerte y el momento en que inicie el ejercicio.

La Organización Mundial de la Salud (2018) también da recomendaciones de actividad física según edades:

- Niños y adolescentes de 5 a 17 años: Practicar al menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa por día, se debe incluir actividades que puedan fortalecer los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.
- Adultos de 18 a 64 años: Practicar al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada, o al menos 75 minutos de actividad física intensa; y es lo ideal realizar las

actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

- Adultos mayores de más de 65 años: Practicar al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada. Las personas con algún tipo de problema de movilidad deben practicar actividad con el objetivo de mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días en la semana y también conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

3.1.11 Modelos teóricos.

Duque (2019) afirma que Faye Glenn Abdellah desarrolló la teoría de Veintiún problemas de enfermería. Se escribe la tipología de los 21 problemas de enfermería, Abdellah creó una guía que las enfermeras utilizarían para identificar y resolver problemas del paciente. Siendo estos problemas:

- Mantener adecuada higiene y correcto bienestar físico
- Promover la actividad adecuada: ejercicio, reposo, sueño.
- Promover la seguridad evitando accidentes, lesiones y otros traumatismos, como la propagación de enfermedades.

- Mantener una mecánica corporal correcta y evitar corregir las deformaciones.
- Mantener el aporte adecuado de oxígeno a todas las células del cuerpo.
- Facilitar la adecuada nutrición de las células del cuerpo.
- Facilitar la evacuación.
- Mantener el adecuado equilibrio hidroeléctrico.
- Reconocer las respuestas fisiológicas del cuerpo ante diferentes cuadros clínicos: patológicos, fisiológicos y compensatorios.
- Facilitar el mantenimiento de la mecánica corporal y las funciones de regulación.
- Facilitar el mantenimiento de la función sensorial.
- Reconocer y aceptar las expresiones, sentimientos y reacciones ya sean positivas y/o negativas.
- Reconocer y aceptar la relación existente entre emociones y la enfermedad orgánica.
- Posibilitar el mantenimiento de una comunicación verbal y no verbal.
- Facilitar el avance hacia las metas espirituales y personales.

- Crear y/o mantener un entorno terapéutico.
- Ayudar a mejorar el conocimiento de uno mismo con nuestras distintas necesidades físicas, emocionales y de desarrollo en continua variación.
- alcanzar los objetivos posibles a la luz de las limitaciones existentes, físicas y/o emocionales.
- Usar los medios posibles de la comunidad como ayuda para resolver los problemas que surjan a raíz de las enfermedades.
- Comprender el papel de los problemas sociales como factores que pueden influir en el origen de las enfermedades.
- Promover el desarrollo de relaciones interpersonales fructíferas.

Esta teoría hace mención a uno de sus problemas que es promover la actividad física adecuada para el correcto estado de salud. La profesión de enfermería es una profesión que ayuda. Abdellah implementa el modelo y refiere que los cuidados de enfermería son acciones por y para la persona, y la información que se le proporciona, es con el fin de satisfacer sus necesidades, incrementar y lograr restaurar su capacidad de autoayuda, o poder aliviar un deterioro.

Además, Abdellah refiere y recalca que la capacidad de una enfermera es ser capaz de resolver problemas a fin de proporcionar los mejores cuidados profesionales.

3.2 Rendimiento académico.

3.2.1 Definición.

Lamas (2015) sintetiza varias definiciones afirmando previamente lo difícil de su conceptualización; desde un enfoque humanista define el rendimiento académico como el producto de los estudiantes en los centros de enseñanza y que se puede expresar mediante las calificaciones. Por otro lado, también menciona que este es una medida que indica, en forma estimativa, lo que el estudiante ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación. Velasco (2016) menciona que el rendimiento académico lo consideran tradicionalmente como la evidencia de las habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, sintetiza que es multifactorial, pues se ve condicionado por la relación entre varios de factores. Aunque la mayoría de veces el rendimiento académico se mide a través de evaluaciones teóricas y prácticas en las cuales se hace evaluación de la capacidad de memorización, siendo que debe ser expresado mediante su manera de pensar, de resolver problemas y de utilizar métodos de las cosas aprendidas (Villena, 2017).

1.1.1 3.2.2 Tipos de rendimiento educativo.

Rendimiento Individual.

Según EcuRed (2016) es el que se da a manifestar al adquirir conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, entre otros. Lo que guiará al profesor a tomar decisiones pedagógicas posteriores según la capacidad que van adquiriendo los estudiantes. La exploración de los conocimientos, de los hábitos culturales y del campo cognoscitivo o intelectual son respaldados por estos conceptos.

Los aspectos de la personalidad también intervienen en el rendimiento académico que presentan. Comprende:

- Rendimiento general: se manifiesta en el estudiante durante el tiempo en el centro de aprendizaje el cual puede adquirir mediante las líneas educativas y los hábitos culturales generados en el proceso de aprendizaje.
- Rendimiento específico: se da mediante la resolución de los problemas personales, el desarrollo en la etapa profesional, en la vida familiar y social que se les presentan. Este tipo de rendimiento la evaluación es aún más fácil, pues evalúa varios campos de la vida afectiva del alumno, se consideran la conducta, relaciones interpersonales, conducta consigo mismo, su estilo de vida y como se relaciona con los demás.

3.2.3 Factores que intervienen con el rendimiento académico.

El rendimiento académico es multicausal ya que depende de varios factores. Garbanzo (2017) menciona que debido a esto envuelve una gran capacidad explicativa de distintos factores y espacios temporales los cuales intervienen en el proceso de aprendizaje. Hay diferentes aspectos que se pueden asociar al rendimiento académico, entre los cuales intervienen componentes que son internos y otros varios componentes externos. Pueden ser de orden social, emocional y cognitivo, y se suele clasificar en tres categorías: determinantes personales, sociales e institucionales, las cuales presentan subcategorías o indicadores.

La motivación es otro determinante que se subdivide en distintas facetas: motivación intrínseca y extrínseca, atribuciones causales y percepciones de control de la persona.

La motivación académica intrínseca.

Está ampliamente demostrado que la orientación motivacional del estudiante juega un papel significativo en el desempeño académico. Se refieren a este campo como el engagement, definido como “un estado psicológico que está estrechamente relacionado con los estudios que son positivos y significativos” El engagement es caracterizado por vigor, absorción y dedicación.

El vigor se caracteriza por niveles altos de energía y resistencia mental, mientras la persona está trabajando, y es el deseo que se invierte en dicho trabajo incluso cuando aparecen dificultades en el camino que dificultan su realización.

Por su parte, la dedicación conlleva una alta implicación en las tareas, por lo que se suele experimentar entusiasmo, inspiración, orgullo y reto por lo que se hace, y la absorción ocurre cuando se experimenta un alto nivel de concentración en la labor.

Estas condiciones se aprecian en aquellos estudiantes para quienes el estudio significa más que una tarea un disfrute por el saber, pueden pasar largas horas desarrollando actividades académicas con una gran disposición hacia lo que hacen, debido a que tienen la sensación de que el tiempo pasa demasiado rápido y muestran una alta capacidad de compromiso y concentración académica. Por lo general, estas personas manifiestan sentir felicidad al realizar las tareas académicas, pues el estudio es un disfrute. Las investigaciones sobre el engagement han mostrado que el funcionamiento personal y social se vea influenciado positivamente en distintos contextos, como lo es el campo académico. Las creencias de eficacia ofrecen al individuo herramientas automotivadoras que le movilizan a hacer el esfuerzo que exige la búsqueda de las metas y la persistencia para alcanzar lo que se desea lograr.

La motivación extrínseca.

Son aquellos factores que son externos al estudiante, lo que la persona no puede alterar y cuya interacción con los determinantes personales da como resultado un estado de motivación. Dentro de estos elementos externos que interactúan con los determinantes personales, están aspectos como el tipo de universidad en la que se estudia, los servicios dicha institución ofrecen, el compañerismo dentro del centro educativo, el ambiente académico, la formación, experiencia y capacidad del docente para impartir conocimientos, condiciones económicas, entre otras más.

La interacción de todos estos factores que son externos puede afectar la motivación del estudiante de manera positiva o negativa, lo que puede asociarse con una repercusión importante en los resultados académicos.

Las atribuciones causales.

Es lo que el individuo capta sobre el crecimiento de la inteligencia y de los resultados académicos debido a ello, entendiendo que si se atribuye los resultados a la capacidad intelectual o la casualidad del momento; es decir, dar a pensar en si los resultados académicos son consecuencia del nivel de esfuerzo dado por el estudiante, de su capacidad intelectual, del apoyo recibido o de un asunto de suerte. Sin embargo, se ha demostrado que asumir que los resultados

académicos obtenidos se deben a la propia capacidad y esfuerzo realizado puede influir en el logro de buenos y mejores resultados académicos.

Las percepciones de control.

La percepción del grado de control que el estudiante tenga ejerce sobre su desempeño académico y pueden ser cognitivas, sociales y físicas.

Un estudio realizado con estudiantes universitarios destaca que la falta de motivación de los alumnos se refleja en aspectos como ausencia a clases, bajos resultados académicos, incremento de la repitencia y en el abandono de sus estudios.

3.2.4 Modelo teórico.

De Arco, Puenayan y Vaca (2019) mencionan que Nola Pender basa su teoría de la promoción de la salud en tres teorías de cambio de conducta: la acción razonada, la acción planteada y la teoría social-cognitiva. Esta última plantea que la auto-eficacia es de los factores que son más influyentes en el funcionamiento humano, la cual se define como los juicios que tienen las personas con respecto a sus capacidades, los cuales les permite llegar a diferentes niveles de rendimiento.

Asimismo, el estudiante aprende mediante “Aprendizaje significativo”, lo cual se cree que es la nueva incorporación a la estructura cognitiva

del individuo. Esto origina un entendimiento entre el conocimiento que la persona ya posee en su estructura cognitiva y la nueva información que va adquiriendo, lo cual facilita el aprendizaje.

4. Definición de términos

4.1 Actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (2016) afirma que no se debe poner por igual la actividad física con el ejercicio físico. Ya que esta es una diversidad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada para aumentar o de mantener uno o varios componentes de la aptitud física. La actividad física engloba el ejercicio, pero también se encuentran otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan en la vida cotidiana.

4.2 Rendimiento académico.

El rendimiento académico se considera tradicionalmente como la evidencia de varios factores como destrezas, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.3 Estudiante de enfermería

Personas que cursan los estudios superiores en la carrera profesional de enfermería, los cuales se caracterizan por desarrollar un pensamiento crítico, el cual permite tomar decisiones en diferentes escenarios relacionados a problemas de salud.

4.4 Estilo de vida

Son los diversos comportamientos de una persona, que se desarrollan en torno a una serie de patrones conductuales comunes y son orientados por los intereses, las opiniones, los comportamientos y conductas de cada individuo.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio de investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se utiliza la estadística para probar la hipótesis de estudio. Asimismo, es de diseño no experimental debido a que no se modificaron o manipularon las variables de estudio, solo se observó los fenómenos como se dan en el contexto natural, para así poder analizarlos. Los datos fueron recogidos en un solo momento, por ello el estudio es de corte transversal. Finalmente, el tipo de estudio, es descriptivo-correlacional pues tuvo como fin describir las variables y ver la relación existente entre ellas (Hernández et al., 2017).

2. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Actividad física	La Organización Mundial de la Salud (2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello engloba las actividades realizadas al trabajar,	Es todo tipo de movimiento realizado por los estudiantes que conlleva a un consumo de energía. Dicha variable será expresada en 3 niveles: - Bajo (MET: menor a 600).	Actividad vigorosa Actividad moderada Caminata	¿Cuántos días realizó usted actividades físicas intensa? ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántos días hizo actividades físicas moderadas? No incluya caminar. ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? ¿Cuánto tiempo?	Ordinal Días por semana. Horas por día. Minutos por día.

	<p>jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.</p>	<p>- Moderado (MET: 600-1499).</p> <p>- Alto (MET: mayor a 1500).</p>	<p>Sedentarismo</p>	<p>¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</p>	
--	---	---	---------------------	--	--

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>Rendimiento académico</p>	<p>Es una forma de medida de las capacidades respondientes que se manifiestan, de manera estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.</p>	<p>Es la capacidad del estudiante de retener los conocimientos adquiridos en las clases.</p>	<p>Promedio de final de ciclo</p>	<p>Notas</p>	<p>Ordinal.</p>

	<p>También define el rendimiento académico desde la perspectiva del estudiante como la capacidad de responder frente a estímulos educativos, que pueden ser fácilmente interpretados según objetivos o propósitos educativos establecidos previamente.</p>	<p>Dicha variable será expresada en 3 niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo (0 a 12,99). - Regular (13 a 15,99). - Alto (16 a 20). 			
--	--	--	--	--	--

3. Hipótesis de la investigación

H₁: La actividad física está relacionada con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.

H₀: La actividad física no está relacionada con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.

4. Delimitación geográfica

El área geográfica de estudio es la Universidad Peruana Unión está ubicada en el kilómetro 19.5 de la Carretera central, en la margen derecha del río Rímac en el distrito de Lurigancho-Chosica. Actualmente, la sede en Lima cuenta con 5 facultades divididas en 18 carreras profesionales, una de ellas es la Facultad de Ciencias de la Salud con 4 carreras profesionales: Enfermería, Psicología, Nutrición Humana y Medicina Humana.

5. Participantes

5.1 Población.

La población muestral estuvo compuesta por 163 estudiantes que pertenecen a la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión.

5.2 Participantes.

Se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional dependiendo del investigador, debido a que la muestra se eligió considerando criterio de

inclusión y exclusión. La muestra de estudio estuvo conformada 142 estudiantes que pertenecen al primer al quinto año de Enfermería.

5.2.1 Criterios de inclusión.

Los criterios de inclusión del presente trabajo fueron:

- Estudiantes del primer al quinto año de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión.
- Estudiantes que acepten participar del trabajo de investigación.
- Estudiantes regulares, que lleven la carga completa de cursos correspondientes al ciclo.
- Estudiantes que aceptan participar voluntariamente del estudio.

5.2.2 Criterios de exclusión.

Los criterios de exclusión del presente trabajo fueron:

- Estudiantes que no sean regulares, que no lleven la carga completa de cursos correspondientes al ciclo.
- Estudiantes que no acepten participar voluntariamente del estudio.

3.2.3 Características de los participantes.

Tabla 1. Características generales de la población de estudio

Variables sociodemográficas		N	%
Sexo	Masculino	19	13,4
	Femenino	123	86,6
Procedencia	Costa	78	54,9
	Sierra	32	22,5
	Selva	23	16,2
	Extranjero	9	6,3
Filiación religiosa	Adventista	110	77,5
	Católico	24	16,9
	Evangélico	1	,7
	Otro	7	4,9
Edad	17 - 19	52	36,6
	20 - 29	88	62,0
	30 - 59	2	1,4
Año académico	1ro	41	28,9
	2do	34	23,9
	3ro	22	15,5
	4to	20	14,1
	5to	25	17,6

Fuente: Elaboración propia.

6. Técnica e instrumentos de recolección de datos

4.1 Cuestionario IPAQ

El cuestionario IPAQ fue desarrollado en Ginebra entre el año 1997 y 1998 por un Consenso en Medidas de Actividad Física, el cual se constituyó bajo la aprobación de la OMS. Esta fue aprobada en 12 países, incluyendo países vecinos, como Brasil y Guatemala: la cual es aplicada y validada en personas de entre los 15 a 69 años de edad (Jumbo, Cevallos y Huamán, 2017).

Gordillo (2016) refiere que desde que se creó el IPAQ, este ha sido el cuestionario que más se ha utilizado, contando con dos versiones; la forma larga que consta de 31 ítems (IPAQ-LF), y la forma corta que consta de 9 ítems (IPAQ-SF).

Asimismo, Gordillo (2016) refiere que la versión corta consta de preguntas que son relevantes a tres tipos de actividades; caminar, actividad moderada, y actividad intensa. La puntuación obtenida será el resultado de la suma de la duración (minutos) y frecuencia (días) de las actividades realizadas en los últimos 7 días, el cual es en MET-minutos-semana.

Asimismo, Serón, Muñoz y Lanás (2010), citado por Gordillo (2016), refieren que este instrumento permite situar a los individuos dentro de tres categorías: bajo, medio, y alto, de acuerdo al gasto energético estimado para cada actividad.

Gómez y Mantilla (2017) mencionan que el análisis de fiabilidad que se realizó mostró coeficientes de correlación de Spearman entre 0,96 y 0,46; sin embargo, la mayoría estuvieron bordeando los 0,8 indicando buena fiabilidad ($r = 0,81$; IC 95 %: 0,79-0,82). Para el IPAQ corto, el 75 % de los coeficientes de correlación observados estuvieron sobre 0,65 con rangos entre 0,88 y 0,32 ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77).

4.3 Ficha sobre rendimiento académico.

Para medir la variable de rendimiento académico no fue necesario la elaboración de algún instrumento.

Con las notas solicitadas a la escuela de enfermería, de los estudiantes del primer al quinto año, se pudo realizar una ficha en el programa de Excel en la cual se pudo extraer el promedio de las notas. Se agrupó en los 3 niveles de rendimiento académico descritos anteriormente para luego analizarlos mediante el SPSS y al finalizar recaudar los datos obtenidos.

7. Proceso de recolección de datos

Obtenida la autorización por parte del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud para proceder a la ejecución del estudio, se presentó una carta a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, y con ello se procedió a la ejecución del proyecto de investigación.

Se realizó la recolección de datos, previa coordinación con los docentes, a los estudiantes de enfermería pertenecientes al segundo semestre del año 2018, en la Universidad Peruana Unión.

La aplicación del instrumento fue realizada por las investigadoras en el mes de diciembre del 2018. Luego de identificar a los estudiantes, se les invitó a colaborar con el estudio, notificándoles verbalmente el objetivo, la confidencialidad de los resultados debido al consentimiento informado. La encuesta tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente.

8. Procesamiento y análisis de datos

Se usó el programa estadístico SPSS (versión 23) con el propósito de estructurar la información en una base de datos, y poder realizar el procesamiento estadístico de los mismos.

Se realizó la descripción de ambas variables mediante tablas de frecuencias. Para poder responder a la hipótesis planteada, en el capítulo II, se determinó mediante la prueba estadística de relación que es el Chi cuadrado.

9. Consideraciones éticas

La ejecución del siguiente estudio se realizó luego de recibida la carta de autorización correspondiente del Comité de ética de la E.P. de Enfermería. Con el objetivo cumplir al principio de respeto de la dignidad humana, las investigadoras explicaron de manera clara, objetiva y precisa, el propósito que tiene estudio, su metodología, el consentimiento informado, manejo de la información recolectada, la confidencialidad, privacidad y anonimato que se tendrán.

A fin de certificar, que el proceso de esta investigación cumpla con los principios éticos, se elaboró un consentimiento informado, dejando en claro la

protección de la integridad del participante; así como, los objetivos y los pasos que se seguirán en este estudio. Para la elaboración de dicho consentimiento se tuvo en cuenta los principios de autonomía, voluntariedad y confidencialidad de los datos.

Dado que esta investigación es de tipo no experimental, no existe un posible riesgo de daños a las personas, pues no hubo ningún clase de experimentación o intervención dentro del estudio.

Se garantizó el manejo confidencial de la información. Por lo que solo las investigadoras accedieron a la información recopilada durante el estudio, no se permitió la presencia a ningún otro miembro durante el proceso de recolección y vaciado de datos, con el objetivo de proporcionar total confidencialidad y libertad de respuesta por parte de los participantes.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis de las variables de estudio.

Tabla 2

Estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, según el nivel de actividad física que realizan, Ñaña, diciembre 2018

Nivel de actividad física	N	%
Bajo	37	26,1
Moderado	74	52,1
Alto	31	21,8
Total	142	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, se observa que, del 100%, el 52,1% (74) de estudiantes tienen una actividad física moderada, el 26,1% (37) tienen una baja actividad física y el 21,8% (31) realizan una actividad física alta.

Tabla 3

Estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, según rendimiento académico, Ñaña, diciembre 2018

Rendimiento académico	N	%
Bajo	0	0
Regular	46	32,4
Alto	96	67,6
Total	142	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3, se observa que, del 100% de la muestra, el 67,6% (96) se encuentran con un rendimiento alto pues presentan notas mayores de 16, un 32,4% (46) tienen un rendimiento regular ya que sus notas se encuentran entre 13 a 16,99; mientras que ninguno de los estudiantes de enfermería presenta un rendimiento bajo.

1.2 Análisis de la relación.

Tabla 4

Relación entre actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, 2018

Actividad física	Rendimiento académico			Total
	Bajo	Regular	Alto	
Bajo	0 (0,0%)	9 (6,34%)	28 (19,72%)	37 (26,06%)
Moderado	0 (0,0%)	28 (19,72%)	46 (32,39%)	74 (52,11%)
Alto	0 (0,0%)	9 (6,34%)	22 (15,49%)	31 (21,83%)
Total	0 (0,0%)	46 (32,39%)	96 (67,61%)	142 (100,0%)

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 muestra que, del 100% de estudiantes, el 32,39% (46) realizan actividad física moderada con un rendimiento académico alto, el 19,72% (28) realizan una actividad física moderado con un rendimiento académico regular, el 6,34% (9) realizan actividad física baja y alta con un rendimiento académico regular.

Tabla 5

Análisis de relación entre la actividad física y rendimiento académico, según la prueba estadística de Chi-cuadro en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, 2018

	Valor	Gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	2,262 ^a	2	,323
N de casos válidos	142		

En la tabla 5, se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el rendimiento académico ($p > .05$).

2. Discusión

Este estudio tuvo como propósito lograr identificar y poder describir el nivel de actividad física y rendimiento académico que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión. A continuación, se discutirá los principales hallazgos del estudio.

Los resultados obtenidos en esta investigación son que del 100%, el 52,1% (74) de estudiantes tienen una actividad física moderada; por otro lado, del 100% de la muestra, el 67,6% (96) se encuentran con un rendimiento alto.

Esto confirma que no existe relación entre la actividad física y el rendimiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Unión.

Amado y Espíritu (2016) también realizaron una investigación en estudiantes de enfermería y encontraron que el 61.2% de los estudiantes tenía un nivel alto de actividad física. Nina (2017) tuvo como resultado que el 60.7% de estudiantes tienen un nivel moderado de actividad física. Asimismo, lo evidenció Camilo et al. (2016) donde encontraron al 42.7% de estudiantes con un nivel moderado, siendo seguido por un 31.5% que tenían nivel alto y el 25.8% un nivel bajo.

Espinoza et al. (2019) dieron a conocer, mediante su estudio, que el 50.3% de estudiantes varones tenían un nivel de actividad física vigoroso mientras que las mujeres solo alcanzaron el 28.6%. Mencionó también que no existe relación entre el disfrute de la actividad física con su realización o el nivel de actividad que practiquen.

Esto difiere del estudio de Mamani et al. (2017) quien encontró que entre jóvenes y adultos, el 75.8% tiene un nivel de actividad física bajo lo que eleva sus factores de riesgo en un 50%. De la misma forma, Gordillo (2016) encontró en su estudio que el 48% de personas son sedentarias enfatizando que las mujeres son las que menos actividad física realizan.

Con respecto al rendimiento académico, Chilca (2017) clasificó en 4 niveles el rendimiento académico y encontró que el 39.5% de estudiantes tiene

un nivel de rendimiento medio alto, siguiendo con el 32.6% que presentaron un nivel medio bajo.

Con respecto a la relación de ambas variables, López et al. (2015) realizaron un trabajo, donde comprueban una relación directa entre la actitud hacia la actividad físico-deportiva y el rendimiento académico. Sin embargo, aclara que solo existe relación en la población masculina más no en la femenina. Lo cual puede ir acorde al presente estudio donde predominó el género femenino y por ende no se encuentra relación significativa entre la actividad física con su rendimiento.

Por otro lado, Abalde y Pino (2015) hacen mención de otros estudios que evidencian que existe relación entre actividad física y el rendimiento académico. Enfatizan que la actividad de tipo aeróbica, con una frecuencia igual o mayor de 3 veces a la semana de intensidad moderada por un año, aumentó el volumen del hipocampo en un 2% y también los niveles de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF). Este último se eleva más cuando la actividad física es de carácter anaeróbico. El BDNF, antes mencionado, se sintetiza en las células musculares como respuesta a la contracción de los mismos (Salmonte, 2015). Asimismo, Pereira (2017) informó que según investigaciones el ejercicio mejora la plasticidad cerebral e incrementa la expresión del gen del BDNF, mejorando así el aprendizaje. De tal manera, el ejercicio también aumenta los genes implicados en la regulación de las sinapsis lo que hace capaz de incrementar la

neurogénesis. Debido a estas evidencias afirma que el ejercicio puede mejorar el aprendizaje.

A pesar de la influencia de la actividad física en el rendimiento este es de naturaleza multifactorial. Izar et al. (2015) menciona otros factores que influyen en el rendimiento académico universitario según su estudio, los cuales son el deseo de estudiar una carrera profesional, los estudiantes que tuvieron los mejores promedios durante la escuela y las estudiantes de género femenino. De la misma forma, Barahona (2015) menciona que el género, los hábitos de estudios, el trabajo y la conformidad de la carrera elegida son determinantes en el nivel de rendimiento que presentan los estudiantes.

Villena (2017) menciona que un factor que influye en el rendimiento académico universitario es el rendimiento obtenido en el colegio, esto debido a que la transición estudiantil no hace la carga más pesada si es que desde el colegio se ha mantenido buen rendimiento. Afirma también que, los factores o variables que influyen en el rendimiento académico es como una red fuertemente entretejida, resultando ser una tarea ardua el de delimitarlo para llegar a definir el principal. Asimismo, Mariel (2020) refiere que más autores afirman que la etiología de los problemas relacionados con el rendimiento académico es muy compleja y deviene de la influencia de múltiples factores como familiares, académicos, económicos, sociales, culturales.

Mariel (2020) menciona que la influencia del autoconcepto es un factor que influye en el rendimiento académico, debido a que el estudiante al percibirse

capaz y tener resultados positivos, retroalimenta su conducta sintiéndose competente lo que hará que trabaje para conseguir el éxito.

Garbanzo (2015) afirma que hay 3 tipos de determinantes que influyen en el rendimiento académico: determinantes personales, sociales, institucionales; siendo en su estudio el factor con mayor predominio el de tipo institucional, debido a que la calidad educativa es aún deficiente en las entidades de educación superior y hace hincapié en mejorar los estándares educativos. Sin embargo, deja claro que dada la complejidad del tema no se debe generalizar, ya que los resultados pueden variar en distintas como poblaciones que se estudien y sus contextos.

Contrario a lo encontrado por Garbanzo, Monzón (2015) encontró un nivel bajo de rendimiento académico en los estudiantes debido a que es influenciado por el esfuerzo que ellos mismos dedican, siendo un factor personal y que los factores sociales, económicos y culturales no influyen en el rendimiento que tuvieron los estudiantes.

Mazón, Montero y Ortiz (2020) encontraron otros tipos de factores que intervienen en el desempeño académico, entre los principales indicaron que se encuentran los hábitos y estilos de vida, así como también la motivación, disponibilidad del material académico, el uso de internet y el apoyo familiar.

Por lo tanto, a pesar de que los resultados afirman que no hay relación y que el rendimiento académico no se ve afectado por el nivel de actividad física realizada este trabajo, las autoras mencionan que es importante que se realice

actividad física porque si bien no es el único factor determinante, es un factor importante el cual se debe trabajar y mejorar, conjuntamente con los demás factores para poder presentar un mejor nivel de rendimiento académico.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Más de la mitad de la muestra presenta un nivel de actividad física moderado.

La mayoría de los estudiantes presentaron rendimiento académico regular con nota promedio entre 13 y 15,99 lo cual es aceptable.

Entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en los de enfermería de la Universidad Peruana Unión, no se encontró relación significativa.

2. Recomendaciones

a) Recomendaciones metodológicas:

- Abordar el problema desde el punto de vista cualitativo.
- Ampliar el trabajo con respecto a los resultados y estudiar otro tipo de variables que puedan influir.

b) Recomendaciones académicas:

- Concientizar a la población de estudio sobre la importancia de la actividad física en el rendimiento académico.

c) Recomendaciones prácticas:

- Mantener y mejorar los programas que promueven la actividad física en la escuela de enfermería y universidad.

Referencias

- Abalde, N., & Pino, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(1), 147.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1446>
- Acosta, L., & Rosa, M. D. La. (2015). *Fisiología del ejercicio*.
- Amado, M., & Espíritu, S. (2016). *Nivel de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades los Olivos* [Universidad de Ciencias y Humanidades].
[http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/84/Amado Espinoza%2C Maria Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/84/Amado%20Espinoza%2C%20Maria%20Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Andina. (2019). Minsa: solo uno de tres peruanos realiza actividad física. *Andina - Agencia Peruana de Noticias*. <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-solo-uno-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica-754391.aspx>
- Arbós, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva sautogénica* [Universitat de les Illes Balears].
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758>
- Banco Mundial. (2017). *La educación superior se expande en América Latina y el Caribe, pero aún no desarrolla todo su potencial*.
<https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2017/05/17/higher-education-expanding-in-latin-america-and-the-caribbean-but-falling-short-of-potential>
- Barahona, P. (2015). Factores determinantes del rendimiento académico de los

- estudiantes de la Universidad de Atacama. *Estudios Pedagógicos*, XL(1), 25–39.
- BBC News Mundo. (2018). *3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>
- Boozer, S. J. (2017). *Effect of Physical Activity on Quality of Life for College Students: A Comparative Gender Study* [University of Southern Mississippi].
https://aquila.usm.edu/honors_theses
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), 1009–1017. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29170702>
- Camilo, J., Durán, B., & Trejos, J. R. (2016). *Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo* [Potificia Universidad Javeriana Cali].
http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/4471/Actividad_fisica_universitarios_relacion.pdf?sequence=1
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2015). *Actividad física para un peso saludable*.
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>
- Chay, J. (2016). *Principales factores que influyen en el bajo rendimiento de los estudiantes en las áreas de matemáticas y comunicación y lenguaje, Santo Tomás la Unión, Suchitepéquez*. [Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Sur Occidente]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/6082/1/TESINA>
Principales Factores que Influyen en el bajo rendimiento de los estudiantes del

Instituto .pdf?fbclid=IwAR2Ow-

3n1OeHgosHTPUJIQrBlhDncCc9GVhLP31TBBsZ4KINyBlzaCAkxEI

Chilca, L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71.

<https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>

Diario Gestión. (2016, August 5). Solo 39% de peruanos practica deporte, la mayoría dice no hacerlo por falta de tiempo. *Diario Gestión*.

<https://gestion.pe/tendencias/39-peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-hacerlo-falta-111576-noticia/?ref=gesr>

Duque, V. (2019). *Faye Glenn Abdellah: biografía, teoría y otros aportes*. Lifeder.

<https://www.lifeder.com/faye-glenn-abdellah/>

Espinoza, J., Martínez, C., Lorca, J., & Cárcamo, J. (2019). Relación entre el disfrute y los niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima - Perú. *Revista Horizonte - Ciencias de La Actividad Física*, 10(2), 10.

<http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149/146>

Estrada, S. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes*. Universidad de Zaragoza.

Estupiñan, J. P., & Uribe, F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. Universidad Cooperativa de Colombia.

Garbanzo, G. (2015). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública.

Revista Educación vol 31.1 <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

Gordillo, A. (2016). *Niveles de Actividad Física y su asociación con otros Factores de Riesgo Cardiovascular en el personal de la Universidad Internacional del Ecuador, Sede campus principal, periodo 2014 - 2015*. Universidad Internacional del Ecuador.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. *Metodología de La Investigación.*, 6, 88–101.

Izar, J., Ynzunza, C., & López, H. (2015). Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde, San Luis Potosí, México. *Revista de Investigación Educativa*.
<https://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/completos/izar-desempeno-academico.html>

Jumbo, R., Cevallos, F. & Huamán, L. (2017). *Validación de la encuesta internacional de Actividad Física "IPAQ" a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años de los centros educativos del Casco urbano de la Ciudad de Cuenca*.

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313–386. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5475216>

López, J., López, L., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 10(2), 275–284.

Mamani, C., Álvarez, D., & Espinoza, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición Clínica y Dietética*

Hospitalaria, 37(4), 8. <https://doi.org/10.12873/374tarqui>

Manzón, D., Montero, M. & Ortiz, G. (2020). Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de primero, segundo y tercer año de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20576/1/Tesis%20Pregrado.pdf>

Ministerio de Salud. (2016). *Manual director de Actividad física y Salud de la República Argentina*.

Ministerio de Salud. (2017, December). *¡A MOVERSE! Guía de actividad física*. 33. https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

Monzón, C. (2015). Factores sociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes del primer año semestre 2014-II de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA Puno. Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2371/Monzon_Leon_Cesar_agosto.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Muñoz, J., Delgado, M., & Carbonell, A. (2015). *Guía de recomendaciones para la promoción de Actividad Física*.

Muntané, M. (2017). *Cómo medir la intensidad del ejercicio: MET*. Farmarunning. <http://farmarunning.com/met>

Nina, F. (2017). *La práctica de Actividad Física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2017*

[Universidad Nacional del Altiplano - Puno].

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fredy_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pereira, M. (2017). *Los Factores Neurotróficos y el Ejercicio Físico y Mental*. Instituto Superior de Estudios Psicológicos. <https://www.isep.com/pe/actualidad/los-factores-neurotroficos-y-el-ejercicio-fisico-y-mental/>

Pérez, J., & Tejero, M. (2018). *Actividad Física y Deporte en la infancia y adolescencia: Recomendaciones e investigación en nuestro medio*. https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica__y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf

Pilares, R. (2017). *Gestión del tiempo y rendimiento académico de los estudiantes de economía, Universidad Andina del Cusco, 2016*. [Universidad Andina del Cusco]. http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/1290/1/Robert_Tesis_bachiller_2017.pdf

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García, L. (2016). Niveles de Actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Del Deporte*, 11(1), 123–132. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/3111143051014.pdf>

Prieto, J., & Martínez, C. (2016). *La Práctica de Actividad Física y su Relación con el*

Rendimiento Académico. Revista de Educación Física. <https://g-se.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-el-rendimiento-academico-2210-sa-S5875359b5dd64>

Ros, J. (2015). *Actividad física + Salud*.

http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad_fisica_salud.pdf

RPP Noticias. (2018). *Latinoamérica es la región con más población con actividad física insuficiente*. <https://rpp.pe/vital/salud/latinoamerica-es-la-region-con-mas-poblacion-con-actividad-fisica-insuficiente-noticia-1147908>

Sagenmüller, I. (2018). *Ranking: qué tan fuerte es el sistema de educación superior de tu país*. U-Planner. <https://www.u-planner.com/es/blog/como-vinculan-el-ranking-de-universidades-con-el-sistema-de-educacion-superior>

Salas, J. (2018, September 5). La OMS alerta de la caída de la actividad física en el siglo XXI. *El País*.

https://elpais.com/elpais/2018/09/04/ciencia/1536054340_198371.html

Salmonte, L. (2015). *Ejercicio y niveles de BDNF*. Neurociencia En El Deporte.

<https://mundoentrenamiento.com/bdnf-y-ejercicio/>

Santillan, M. (2015). *Carga laboral y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas 2014* [Universidad Nacional "Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas"].

http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1123/FE_172.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tapia, J., Tapia, A., & Santana, E. (2015). Ventajas anatomofuncionales del ejercicio cotidiano. *Horizonte de La Ciencia*, 2(3), 65–70.
- Terreros, J., Gutiérrez, F., Aznar, S., Elías, V., Gonzáles, M., Ibáñez, J., Lara, T., López, F., Maldonado, S., Merino, B., Naranjo, J., Terrados, N., & Gerardo, J. (2016). *Plan integral para la actividad física y el deporte*.
<http://femedede.es/documentos/Saludv1.pdf>
- Valencia, E. (2018). *La Actividad Física y su incidencia con el Rendimiento Académico en estudiantes de sexto y séptimo semestre de Terapia Física de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Velasco, G. (2016). *Rendimiento académico en la etapa de la educación secundaria en Chiapas(México): Una aproximación comparativa a los resultados internacionales, nacionales y a la cotidianidad escolar*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Villena, M. (2017). *Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes universitarios en el Perú, entre los años 2009 y 2013*. Universidad Nacional de Trujillo.
- Yáñez, R., Barraza, F., & Mahecha, S. (2016). Actividad física, rendimiento académico y autoconcepción física en adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1–10. <http://www.redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf>

Anexo A

Cuestionario sobre Actividad física



Cuestionario sobre Actividad física

Introducción: Estimado estudiante, estamos realizando un trabajo de investigación con el objetivo de conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería. Este cuestionario es completamente anónimo. Se agradece anticipadamente por su valiosa participación.

Instrucciones: Las preguntas se referirán acerca del tiempo que utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

I. DATOS GENERALES:

1. Edad: _____
2. Género: M _____ F _____
3. Lugar de procedencia: Costa ___ Sierra ___ Selva ___ Extranjero ___
4. Filiación religiosa: Adventista ___ Católico ___ Evangélico ___ Especifique _____
5. Año académico: _____ Ciclo: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, correr, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?
_____ días por semana
 Ninguna actividad física vigorosa, pase a la pregunta 3.
2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?
_____ horas por día
_____ minutos por día

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizo en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada, pase a la pregunta 5.

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ horas por día

_____ minutos por día

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ días por semana

Caminó, pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ horas por día

_____ minutos por día

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el colegio, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo, jugando algún juego de computadora o consola, permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

Anexo C

Consentimiento informado.

TITULO DEL PROYECTO: Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018.

Propósito y procedimiento

Esta investigación está a cargo de Angela Cecilia Diestra Gamboa y Rossy Stephani Albornoz Ravelo egresadas de Enfermería de la Universidad Peruana Unión.

El propósito de este proyecto es determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.

El estudiante participará brindando información en un cuestionario / test/ escala de Likert.

Beneficios

Este trabajo permitirá generar si existe una relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Se pretende motivar así a los estudiantes, quienes son los primeros beneficiados. También a las autoridades universitarias o entes públicos a realizar, implementar, reforzar o mejorar programas de actividad física.

Derechos del participante y confidencialidad

En este estudio la participación del estudiante es totalmente voluntaria. Tiene el derecho a aceptar o negarse a participar en el estudio, asimismo, puede terminar su participación en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la investigación.

Los datos reportados por el participante serán manejados únicamente por las investigadoras y para efectos del estudio.

DECLARACION DE INFORME DE CONSENTIMIENTO

Yo _____, he leído el contenido de este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO dado por las investigadoras, y quiero colaborar con este estudio. Por esta razón firmo el documento.

_____ Fecha: _____

Firma

Anexo E

Matriz de consistencia.

Título del Proyecto de Investigación: Relación entre la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2016.

PROBLEMA	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS
<p>GENERAL:</p> <p>¿Qué relación existe entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de</p>	<p>GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de</p>	<p>TEÓRICA:</p> <p>Permitirá generar reflexión sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Asimismo, ayudará a sintetizar la información actualizada sobre las variables de estudio.</p> <p>PRÁCTICA Y SOCIAL:</p>	<p>Araya (2006) afirma que la actividad física es cualquier conducta que lleve a movimientos corporales por la contracción de los músculos esqueléticos y que genere un gasto energético.</p> <p>Según Prieto (2011), son todas aquellas actividades</p>	<p>GENERAL:</p> <p>H₁: La actividad física está relacionada con el rendimiento académico en los</p>

<p>enfermería de la Universidad Peruana Unión, 2018?</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión?</p>	<p>enfermería de la Universidad Peruana Unión.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar la actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.</p> <p>Determinar el rendimiento académico en los</p>	<p>Según el Ministerio de Salud (2011) casi el 90% de peruanos no ha hecho de la actividad física un hábito en su rutina diaria. Asimismo, Kohler (2013) menciona que el sistema universitario peruano se caracteriza por serias deficiencias que se reflejan en el rendimiento académico de los estudiantes. Estas deficiencias no empiezan en la formación superior sino que devienen de la formación básica, y se agudizan en la</p>	<p>que realizamos a durante el día en la cual se consume energía a través del movimiento corporal. Si la actividad física es realizada de manera intencionada y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física es ejercicio.</p> <p>Brenes (2014) afirma que el ejercicio nos brinda bienestar físico y mental, disminuye la grasa corporal y mejora el estado de los músculos, contribuye a aumentar el</p>	<p>estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.</p> <p>H₀: No existe relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes</p>
--	---	---	--	--

<p>¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión?</p>	<p>estudiantes del de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.</p>	<p>universidad, debido a la complejidad de las actividades académicas.</p> <p>Frente a esta situación se pretende motivar a los estudiantes a que sean conscientes y realicen actividad física para mejorar su rendimiento académico.</p> <p>También motivar a las autoridades universitarias o entes públicos a realizar, implementar, reforzar o mejorar programas de actividad física.</p> <p>También motivar a las</p>	<p>colesterol HDL y disminuye el LDL, reduce la presión arterial, mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones, y disminuye el estrés y aumenta la autoestima.</p> <p>Andrade, Miranda y Freixas (2013) mencionan que el rendimiento académico es una forma de medida de las capacidades respondientes que se manifiestan, de manera estimativa, lo que</p>	<p>del primer, segundo y de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Peruana Unión.</p>
---	---	--	---	---

		<p>autoridades universitarias o entes públicos a realizar, implementar, reforzar o mejorar programas de actividad física. Los beneficiados serán los estudiantes de enfermería.</p> <p>METODOLÓGICA:</p> <p>Se utiliza el cuestionario IPAQ, que medirá la actividad física. Esto permitirá una referencia a futuros estudios similares.</p>	<p>una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Pizarro también define el rendimiento académico desde la perspectiva del estudiante como la capacidad de responder frente a estímulos educativos, que pueden ser fácilmente interpretados según objetivos o propósitos educativos establecidos previamente.</p>	
--	--	---	---	--

VARIABLES	TIPO/NIVEL DE ESTUDIO	ÁREA GEOGRÁFICA	POBLACIÓN/ MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Independiente: Actividad física. Dependiente: Rendimiento académico	Este estudio tendrá un enfoque cuantitativo porque se utilizará la estadística para probar la hipótesis de estudio. Asimismo, será de diseño no experimental pues no se modificarán o manipularán las variables de estudio, solo se observará fenómenos que se dan	El área geográfica de estudio será la Universidad Peruana Unión, ubicada en el distrito de Lurigancho – Chosica, provincia de Lima.	La población consta de 166 estudiantes pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión. 3.2 Participantes.	<ul style="list-style-type: none"> •Ficha sociodemográfica: En los datos generales pondrán datos tales como su edad, género, estado civil, lugar de procedencia, filiación religiosa y año académico al que pertenece. •Cuestionario sobre actividad física: El instrumento de actividad física realizado inicia con una portada donde se identifica que es un estudio realizado por estudiantes de

	<p>en su contexto natural, para luego poder analizarlos. Se recogerán los datos en un solo momento, por ello el estudio será de corte transversal.</p> <p>Finalmente, el tipo de estudio, será descriptivo-correlacional pues tiene como fin describir las variables y ver la relación existente entre ellas</p>		<p>Se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que la muestra se eligió considerando criterio de inclusión y exclusión.</p>	<p>enfermería de una universidad privada del este, continua con una pequeña introducción donde presentamos a los encuestados el objetivo del trabajo realizado mencionando también que es un cuestionario anónimo.</p> <p>Los datos específicos se van a dividir en 4;</p> <p>preguntas de frecuencia y tipo, tiempo e intensidad.</p> <p>Ficha sobre Rendimiento académico: Para medir la variable de rendimiento académico no se elabora un instrumento,</p>
--	--	--	--	--

	(Hernández, Fernández y Baptista, 2014).			sino que se realizó una ficha sobre este con el que se pueda medir la variable para luego hallar la posible relación con la actividad física.
--	--	--	--	--

Anexo F

V de Aiken

Preguntas	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Total	V de Aiken
P1	0	1	1	2	0.67
P2	1	1	1	3	1.00
P3	0	1	1	2	0.67
P4	1	1	1	3	1.00
P5	0	1	1	2	0.67

0.80

Anexo H

Validación de instrumento

CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Este formato permite evaluar las condiciones del instrumento de medición que será distribuido a los participantes. Por favor evalúe los siguientes aspectos:

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del instrumento?

SI (**X**)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer ¿el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (**X**)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del instrumento?

SI ()

NO (**X**)

Observaciones y/o sugerencias:

4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del instrumento?

SI ()

NO (X)

Observaciones y/o sugerencias:

5) Los ítems del instrumento ¿tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

NINGUNA

Otras observaciones:

Fecha: 29/08/2018

Nombre y firma del juez: Mg. Wilmer Calsin Pacompia

Especialista en: Docencia Universitaria

Años de experiencia profesional o científica: 3 años

