

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

“Alma Mater del Magisterio Nacional”

ESCUELA DE POSGRADO



Tesis

**Actividad Física y la Formación Integral en Estudiantes Futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

Presentada por

Miguel QUISPE ARESTEGUI

Asesor

Aurelio GONZALEZ FLOREZ

Para Optar al Grado Académico de
Maestro en Ciencias de la Educación
con mención en Ciencias del Deporte

Lima - Perú

2021

**Actividad Física y la Formación Integral en Estudiantes Futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

A Dios mi guía.

A mi amor Alicia mi apoyo.

A mis hijos mi inspiración.

A mi madre mi ejemplo.

A mi familia, mi sangre.

A Ronald Pitot mi formador,

Reconocimiento

A los docentes de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Educación por su valiosa enseñanza y permanente orientación en mis estudios de maestría.

A mi asesor, por su asesoramiento en la realización de la presente investigación.

A los señores informantes y miembros del Jurado Evaluador de la presente tesis, por sus oportunas observaciones que permitieron mejorar la elaboración del informe final.

Asimismo, mi reconocimiento a todas las personas que colaboraron de una u otra manera en la ejecución de esta investigación.

Tabla de Contenidos

Titulo	ii
Dedicatoria.....	iii
Reconocimiento	iv
Tabla de Contenidos	v
Lista de Tablas.....	ix
Resumen	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
Capítulo I. Planteamiento del Problema	1
1.1 Determinación del Problema	1
1.2 Formulación del Problema.....	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos.	3
1.3 Objetivos.....	4
1.3.1 Objetivo general.	4
1.3.2 Objetivos específicos.	4
1.4 Importancia y alcances de la investigación	5
1.4.1 Importancia de la investigación.	5
1.4.2 Alcances de la investigación.	5
1.5 Limitaciones de la Investigación	6
Capítulo II. Marco Teórico.....	7
2.1 Antecedentes de la Investigación	7
2.1.1 Antecedentes nacionales.	7
2.1.2 Antecedentes internacionales.	10

2.2 Bases Teóricas	13
2.2.1 Actividad física	13
2.2.1.1 Definición de actividad física.	13
2.2.1.2 Funciones de la actividad física.	16
2.2.1.3 La actividad física y el rendimiento académico.....	21
2.2.1.4 Beneficios de la actividad física.	22
2.2.1.5 La actividad física y el desarrollo cognitivo.	23
2.2.1.6 Factores relacionados con la práctica de actividad física.	25
2.2.2 La formación integral	26
2.2.2.1 Definición de formación integral.	26
2.2.2.2 Dimensiones de la formación integral.	39
2.2.2.3 Políticas educativas vinculadas a la formación integral.	41
2.2.2.4 La educación física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida.....	42
2.3 Definición de Términos Básicos.....	47
Capítulo III. Hipótesis y Variables	49
3.1 Hipótesis	49
3.1.1 Hipótesis general.	49
3.1.2 Objetivos específicos.	49
3.2 Variables	49
3.2.1 Variable 1. La actividad física.	49
3.2.2 Variable 2. Formación integral.	50
3.3 Operacionalización de las Variables.....	50
Capítulo IV. Metodología	52
4.1 Enfoque de Investigación	52

4.2 Tipo de Investigación	52
4.3 Diseño de Investigación.....	52
4.4 Población y Muestra	54
4.4.1 Población.....	54
4.4.2 Muestra.....	54
4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	54
4.5.1 Técnicas de recolección de datos.	54
4.5.2 Instrumentos de recolección de datos.	54
4.6 Tratamiento Estadístico	56
4.7 Procedimientos	57
Capítulo V. Resultados.....	59
5.1 Validez y Confiabilidad de los Instrumentos	59
5.1.1 Validez de los instrumentos.	59
5.1.2 Confiabilidad de los instrumentos.....	61
5.2 Análisis y Presentación de los Resultados.....	63
5.2.1 A nivel descriptivo.	63
5.2.1.1 Variable: Actividad física.	63
5.2.1.2 Variable: Formación integral.	65
5.2.2 A nivel inferencial.....	67
5.3 Discusión de los Resultados	72
Conclusiones.....	81
Recomendaciones	83
Referencias	84
Apéndices	90
Apéndice A. Matriz de Consistencia	91

Apéndice B. Instrumentos de Evaluación.....	93
Apéndice C. Juicio de Expertos.....	97

Lista de Tablas

Tabla 1. Dimensiones de la formación integral relacionadas con sus cualidades humanas	41
Tabla 2. Operacionalización de la variable: Actividad física.....	50
Tabla 3. Operacionalización de la variable: Formación integral.....	51
Tabla 4. Valores de los niveles de validez.....	60
Tabla 5. Niveles de validez del cuestionario sobre actividad física, según juicio de expertos.....	60
Tabla 6. Nivel de validez del cuestionario sobre formación integral, según juicio de expertos.....	60
Tabla 7. Valores de los niveles de confiabilidad.....	62
Tabla 8. Estadística de fiabilidad del cuestionario sobre actividad física.....	62
Tabla 9. Estadística de fiabilidad del cuestionario sobre formación integral.....	62
Tabla 10. Distribución de la muestra, según la variable actividad física.....	63
Tabla 11. Distribución de la muestra, según la dimensión educativa.....	63
Tabla 12. Distribución de la muestra, según la dimensión recreativa.....	64
Tabla 13. Distribución de la muestra, según la dimensión competitiva.....	64
Tabla 14. Distribución de la muestra, según la variable formación integral.....	65
Tabla 15. Distribución de la muestra, según la dimensión cognitiva.....	65
Tabla 16. Distribución de la muestra, según la dimensión afectiva.....	66
Tabla 17. Distribución de la muestra, según la dimensión comunicativa.....	66
Tabla 18. Distribución de la muestra, según la dimensión corporal.....	67
Tabla 19. Correlación entre actividad física versus formación integral.....	68
Tabla 20. Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión cognitiva.....	69

Tabla 21. Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión afectiva.	70
Tabla 22. Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión comunicativa.	71
Tabla 23. Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión corporal.	72

Resumen

La presente investigación tiene como determinar la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. La metodología es de enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño descriptivo correlacional y de método hipotético deductivo. La población está conformada por todos los estudiantes, que practican el fútbol, de la Institución Educativa San Pedro, del distrito de La Molina, quienes prosiguieron estudios en el año lectivo 2018. La muestra es de carácter no probabilístico, intencionado y censal y la muestra estará conformada por 32 estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro, del distrito de La Molina, quienes prosiguieron estudios en el año lectivo 2018. La técnica a utilizar en el presente estudio es la encuesta (cuestionario). Los resultados alcanzados por medio de rho Spearman = 0,8721 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Palabras clave: Actividad física, formación integral.

Abstract

The present research aims to determine the relationship between physical activity and comprehensive training in soccer students of the San Pedro Educational Institution-La Molina District 2018. The methodology is of a quantitative approach, of a basic type, with a correlational descriptive design and hypothetical deductive method. The population is made up of all the students, who play soccer, from the San Pedro Educational Institution, in the La Molina district, who continued their studies in the 2018 school year. The sample is non-probabilistic, intentional and census and the sample It will be made up of 32 soccer students from the San Pedro Educational Institution, in the La Molina district, who continued their studies in the 2018 school year. The technique to be used in this study is the survey (questionnaire). The results achieved by means of rho Spearman = 0.8721 and a $p = 0.000$ less than the level of 0.05 statistically significant, physical activity is related to comprehensive training, accepting the alternative hypothesis and rejecting the null hypothesis confirming that: There is significant relationship between physical activity and comprehensive training in soccer students of the San Pedro-Distrito de la Molina Educational Institution 2018.

Keywords: Physical activity, comprehensive training.

Introducción

En la actualidad las personas viven dentro de una era de globalización y tecnología, el cómo vivimos y nos relacionamos, los factores culturales, entre otros aspectos no han convertido en personas sedentarias que solo buscamos la diversión en la televisión, equipos celulares, redes sociales y evitamos la práctica de aun deporte o actividad física porque el tiempo que sobra luego del trabajo es mínimo.

Actualmente en nuestro país la poca actividad física, ha preocupado a la Organización Mundial de la salud (OMS) afirma que el 75% de las personas no cuentan con una condición física aceptable, eso quiere decir que las personas no toman conciencia en el mantenimiento de sus capacidades físicas, esto se debe a que no existen hábitos de realizar actividades físicas. La actividad física en los alumnos de la institución educativa, es muy pobre ya que la parte académica es de mayor importancia, para los padres y ellos; por otro lado, el docente en su labor diaria no fomenta el hábito ni el interés de alguna actividad física y la importancia que tiene para su rendimiento académico y su salud.

A nivel nacional se evidencia según la encuestadora IPSOS PERU (2015) el 79% de peruanos obtiene que realizar un deporte o actividad deportiva es importante pero solo el 39% la ejecuta; y lo que demuestra que la personas estamos viviendo una vida de monotonía, sedentarismo que en un futuro llevara a enfermedades. A pesar que actualmente en el Perú, las ciudades se han llenado de gimnasios e institutos de belleza y salud, pero no ahondan una metodología capas de ser mostrada por un docente profesional quien con su experiencia puede inculcar conocimientos en sus pupilos; debido a que la ciudadanía peruana está inmersa en un mal uso de las tecnologías, lo cual trae como consecuencia invertir el tiempo de manera errónea, evitando hacer prácticas deportivas porque no se organiza adecuadamente el tiempo.

Por lo tanto, la presente investigación busca que las actividades físicas y la formación integral, entendiendo que la educación física nos va a ayudar a determinar el desarrollo de nuestros alumnos, y así poder alcanzar más posibilidades que nos van a servir como base para el desarrollo de la personalidad, la capacidad intelectual, afectiva y relacional y así conseguir el desarrollo máximo de nuestros alumnos.

El trabajo se ha desarrollado en cinco (05) capítulos.

El capítulo I, describe al planteamiento del problema, en ella se preguntó ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?; del mismo modo se definieron los objetivos, importancia, alcance y limitaciones que se tuvieron para realizar esta investigación.

El capítulo II, explica al Marco Teórico: antecedentes, bases teóricas de ambas variables y la definición de términos básicos.

El capítulo III, está referido a las hipótesis, variables y su operacionalización.

En el capítulo IV detalla la metodología que se usó para generar esta investigación: enfoque, tipo, diseño, población, muestra, técnicas, instrumentos, etc.

En el capítulo V muestra los resultados de la investigación, su análisis, discusión, para terminar en las conclusiones y recomendaciones que hace el autor a la dirección.

El Autor

Capítulo I. Planteamiento del Problema

1.1 Determinación del Problema

La nueva propuesta curricular para todos los niveles y modalidades de la educación básica regular que implementa el Ministerio de Educación, se orienta a la búsqueda de la formación integral del estudiante, en esa perspectiva la educación física se ha constituye como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrolle destrezas motoras, cognitivas y socio emocionales esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Es a través de la Educación Física, que los estudiantes expresan su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, actividades físicas, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico - pedagógicos.

De la mismo forma, la Educación Física se estructura como proceso pedagógico permanente para los estudiantes, lo cual le permite cimentar bases sólidas para la integración y socialización de la persona, lo que garantiza la continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura, porque en las clases de educación física se pueden correlacionar en forma interdisciplinaria con temas de anatomía, de ubicación espacial, contar, imitar movimientos, interrelación social, etc. es una área estimulante que activa la creatividad y disposición para el trabajo y ayuda a desarrollar destrezas y habilidades para el aprendizaje de otras áreas curriculares.

Es meritorio destacar que la educación física, dentro del contexto educacional, es parte fundamental en el desarrollo del estudiante en tres grandes áreas interrelacionadas de crecimiento y maduración: Motora, Socio-Afectiva y Cognitiva; que actúan

simultáneamente con distintos predomios de unas sobre otras en las diferentes situaciones que le toca enfrentar en la vida.

Los estudiantes encuentran en la educación física la oportunidad de adquirir en el campo del movimiento corporal, los movimientos básicos (caminar, correr, saltar, lanzar) indispensables para su desarrollo integral. La orientación que educa al individuo por y a partir del movimiento, concederá prioridad a su acción sistemática en los primeros años de vida, considerándosele como un derecho y una necesidad permanente; procurando extender su acción a lo largo de la vida dentro del nivel educativo y global de la región o país.

La educación física en la escuela, ha de convertirse en potenciadora de habilidades sociales, sin limitarse a las prácticas deportivistas – competitivas, teniendo como principios rectores: el desarrollo de actitudes de compañerismo y no violencia en juegos y deportes, la adquisición hábitos de tolerancia ante cualquier opinión, la aceptación de las normas propuestas por el grupo y el desarrollo de sentimientos de cooperación.

En la actualidad dentro del nuevo contexto educacional la educación física no ha sido considerada en su medida como parte integral e indispensable para la formación del niño como persona, existiendo distorsiones conceptuales sobre la preparación del estudiante en los diferentes niveles de estudio.

La situación actual en las instituciones educativas públicas donde la actividad física suele estar muy restringida, encuentran en el plan piloto la oportunidad de reconsiderar la educación física dentro del actual Sistema Educativo Peruano, aumentando la cantidad de horas de clases (tres horas a la semana) mejorando de esta manera, la calidad de la enseñanza de la educación física desde el punto de vista científica, humanista, pedagógica y formativa, incidiendo lógicamente para el bien de la salud y calidad de vida del

estudiante, proporcionando a los profesores de la especialidad la oportunidad de actualizarse sobre las tendencias y paradigmas de la Educación.

Entonces, podemos manifestar que la educación física desde el punto de vista pedagógico e interdisciplinario es primordial para los estudiantes de primaria, pero fundamentalmente tanto en la salud como en la enseñanza - aprendizaje de la educación física interdisciplinario para una formación integral.

De allí la importancia del presente estudio, que trata de establecer averiguaciones respecto a la relación que se puede producir entre la actividad física y la formación integral de los estudiantes.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema general.

P_G. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?

1.2.2 Problemas específicos.

P_{E1}. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?

P_{E2}. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?

P_{E3}. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?

PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

OG. Determinar la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

1.3.2 Objetivos específicos.

OE1. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

OE2. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

OE3. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

OE4. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

1.4 Importancia y alcances de la investigación

1.4.1 Importancia de la investigación.

Teórica: La presente investigación brinda un aporte teórico sobre los constructos actividad física y la formación integral, al considerar los enfoques y teorías pertinentes que analizaron la vinculación entre dichas variables. La trascendencia del estudio es por el aporte que brinda y su incidencia en el conocimiento de la actividad física y la formación integral en los estudiantes futbolistas de educación secundaria de la Institución Educativa San Pedro del distrito de La Molina.

Práctica: La investigación presenta una importancia en la práctica, en razón de que beneficiará a la población estudiantil en vista de que se obtendrán resultados que nos brindan información específica sobre la problemática estudiada a fin de tomar las medidas correctivas si el caso lo requiere.

Metodológica: La selección del tema y la contrastación de sus resultados serán confiables por su carácter irrefutable, consintiendo el interés y el aporte de otros investigadores, para futuros estudios científicos. Asimismo, es relevante la investigación en vista de su contribución con instrumentos adecuadamente evaluados y confiables que permitirán analizar psicométricamente a las variables y sus dimensiones en el enfoque cuantitativo, para llegar así a analizar los datos con el método hipotético deductivo y señalando sus niveles de medición.

1.4.2 Alcances de la investigación.

Alcance geográfico: Distrito de La Molina.

Alcance institucional: Institución Educativa San Pedro

Alcance poblacional: Estudiantes futbolistas

Alcance temático: Actividad física y Formación integral

1.5 Limitaciones de la Investigación

En el proceso de investigación encontramos una serie de dificultades, los mismos se han ido superando; sin embargo, cabe mencionar algunos de ellos:

Limitaciones de tipo temporal. En vista de que los investigadores, además de la labor investigativa, tenemos que desarrollar cotidianamente nuestras actividades laborales, siendo el mismo un obstáculo para el desarrollo del presente estudio a dedicación exclusiva.

Limitaciones de Tiempo. La investigación tomo en cuenta el año 2020.

Limitaciones Institucionales. Para el desarrollo de la investigación se contó con el apoyo de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina.

Limitaciones de Información. No todos los participantes están de acuerdo con la participación en esta investigación.

Limitaciones de Recursos. Se dispone de financiamiento para poder realizar la investigación al nivel que se está planteando.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes nacionales.

Tafur A. (2020), en su tesis presento: *Cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo-2019*. El método de investigación fue cuantitativo, de tipo no experimental y con diseño descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 228 estudiantes de la universidad privada de Trujillo-2019 y la muestra quedo conformada por 141 estudiantes elegidos a través del muestro probabilístico. La técnica fue la encuesta y sus instrumentos un cuestionario sobre cultura física y cuestionario sobre formación integral analizados por el estadígrafo de Alpha de Cronbach y validados mediante juicio de expertos para el análisis de procesamiento de datos; se aplicó la estadística descriptiva e inferencial usando la prueba de correlación de Rho de Spearman. Los resultados obtenidos demuestran que existe relación significativa entre cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo-2019. Este supuesto se confirma con la asociación de Rho de Spearman donde se obtiene un $r_s=0,867$ con un Sig. (bilateral) de 0,00 que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. A esto se suma los resultados obtenidos en la tabla 1 y 4 donde se muestra que el 73,0% (103) presentan un nivel medio de desarrollo de la cultura física y el 77,3% (109) de estudiantes presentan un regular nivel de formación integral entonces se procede a señalar que existe relación significativa entre las variables de estudio.

Cabello C. (2018) en su investigación: *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018*. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de

gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. Es un estudio de tipo básico de diseño no experimental transversal, de nivel– correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Campoj L. (2018) en su investigación: *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. En sus resultados la investigación La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. El objetivo de la investigación estuvo dirigido a determinar la relación entre La actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. La investigación es de tipo básica, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población fue de 94 estudiantes de tercer año de secundaria. Para recolectar los datos se utilizaron los instrumentos de la variable la actividad física y el rendimiento académico; para la variable actividad física se realizó la confiabilidad a través del Alpha de Cronbach por presentar escala politómica. El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 23). Realizado el análisis descriptivo y la correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de $Rho = ,437^{**}$ interpretándose como moderada relación

entre las variables, con una $p = 0.00$ ($p < 0.05$), con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria.

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), en el estudio: *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*, el objetivo fue indagar qué cantidad de estudiantes del nivel primario realizaba actividad física según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, la escasa practica de actividad física interfiere en la salud, el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, siendo el instrumento utilizado el acelerómetro, participando 1241 escolares de ambos sexos, con edades entre 6 a 13 años. Llegando a la conclusión que, del total de estudiantes evaluados, un poco menos de la mitad realizaba actividad física como hábitos de su vida diaria, esto sucedía mayormente en varones, siendo las mujeres y adolescentes la parte débil de este estudio, por presentar signos de obesidad, como consecuencia de la poca practica de actividad física, los investigadores sugieren que se debe fomentar practicas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes.

Cabrejos J. (2016) en su investigación: *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. En su resultado tuvo como objetivo determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. La población total, que fue materia de estudio, estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Con respecto a la muestra, por la forma del proceso de la presente tesis, no fue aleatoria debido a que fue considerado con conocimiento de causa. Respecto a la técnica de recolección de datos, se

utilizó la encuesta. También para la validez del mismo, se consideró el sistema de juicio de expertos con un mínimo de 5 expertos en la rama. Se tuvo en consideración el estilo APA basado en la sexta edición para la redacción de las citas y referencias. Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.

2.1.2 Antecedentes internacionales.

Díaz; González y Sánchez (2016), con la tesis titulada: *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile*. Los autores realizaron la presente investigación con el objetivo de conocer cuanta actividad física practican los niños y niñas entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña, utilizando el método de tipo descriptivo y de carácter transversal cuyo instrumento de medición es el cuestionario, para lograr evidenciar cuantos practican actividad física, siendo aplicado a 97 estudiantes. En conclusión: preocupados por los problemas de obesidad infantil, deciden investigar cual es el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas de su país, obteniendo como resultado un nivel bajo. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el

cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población.

Valdés y Yanci (2016) realizaron un estudio, denominado: *Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria*, la investigación es de tipo cualitativo se realizó una prueba T de muestras independientes en el caso de la variable sexo. La prueba ANOVA da un factor con el correspondiente pos hoc de Bonferroni se utilizó para analizar las diferencias en las distintas variables entre los grupos según el tipo de actividad física organizada que realizaban, la muestra fue de 156 alumnos donde la tipología de actividad física fue analizada a través de respuestas a distintos cuestionarios sobre hábitos de practica de actividad física en adolescentes y en el rendimiento académico se valoró mediante la media aritmética de las calificaciones del expediente académico de los alumnos desde su entrada al colegio, el objetivo principal fue analizar las diferencias en la condición física, los hábitos de practica de actividad física y el expediente académico de los alumnos de 4° curso de educación secundaria obligatoria en función del sexo y del tipo de actividad física practicada.

Lizandra (2016) en su estudio, *La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles*, el tipo de estudio es transversal y tres longitudinales, la muestra es de 755 adolescentes españoles, el objetivo es analizar el carácter predictivo de ciertas variables relacionadas con la salud y otras variables sociodemográficas sobre la actividad física moderada – vigorosa y el uso de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. Concluye: Los resultados de los análisis de regresión del Estudio 1 (el transversal) mostraron que a mayor edad los adolescentes dedicaban menos tiempo a la actividad física moderada vigorosa (AFMV), mientras que a mayor nivel socioeconómico más tiempo le dedicaban a la AFMV. Ver la tv/vídeo también

predijo la AFMV en los niños, es decir, cuanto más tiempo veían la tv/vídeo menor era el tiempo que dedicaban a la AFMV. También fue relevante la relación negativa entre el rendimiento académico (RA) y el uso de los medios tecnológicos de pantalla (UMTP) Los resultados del Estudio 2 mostraron un efecto de predicción longitudinal de RA en el tiempo dedicado a las conductas sedentarias (CS) tres años más tarde. En particular, cuanto mayor era el RA mayor era el tiempo dedicado a actividades académicas (AA) y menor el tiempo dedicado a las actividades sociales (AS). Además, los adolescentes que más tiempo dedicaban a las actividades tecnológicas (AT) menor le dedicaban a AA.

Ruíz (2015), presentó una investigación, titulada: *Estilo de Enseñanza en Educación Física y sus Consecuencias Comportamentales, Afectivas y Cognitivas*. La metodología fue de enfoque cuantitativo, La muestra estuvo compuesta por 718 estudiantes de los cuales 346 eran chicos y 372 chicas, de entre 13 y 19 años ($M = 15.76$, $DT = 1.20$) de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria y 1º y 2º curso de Bachillerato, pertenecientes a siete centros educativos de carácter público españoles. En el contexto del área del área de EF el apoyo a la autonomía del docente de predijo positivamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el análisis de la consistencia interna reveló un alfa de Cronbach de .82. Se obtuvieron buenos índices de ajuste en el AFC: $\chi^2(5, 718) = 22.92$, $p = .00$; $\chi^2/d.f. = 4.58$; CFI = .99; NFI = .98; TLI = .97; IFI = .98; RMSEA = .07; RMSR = .03 esto predijo positivamente la motivación autodeterminada, que a su vez predijo positivamente la diversión prediciendo la importancia concedida a la asignatura. Asimismo, a nivel contextual de ocio, ésta última predijo la intención de práctica, que predijo positivamente la conducta de actividad física habitual. El apoyo a la autonomía del docente se correlacionó de forma negativa con todas las variables: las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada, la diversión, la

importancia concedida a la educación física, la intención de ser físicamente activo y la tasa de actividad física habitual.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Actividad física.

2.2.1.1 Definición de actividad física.

Generalmente, al hablar de actividad física, se refiere a esta segunda categoría. De hecho, en la pasada década, se estandarizaron los instrumentos para medir el total de actividad física, considerándose esta el total que se realiza tanto durante el tiempo libre, ocupacional, tareas domésticas y/o transporte. El término ejercicio físico implica que la actividad física realizada sea planificada, estructurada y controlada, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona. Esta condición física es el estado fisiológico de bienestar que facilita la realización de las actividades de la vida cotidiana a las personas, comprendiendo un conjunto de propiedades relativas al rendimiento de la persona en cuanto al ejercicio. Está compuesta por los elementos de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal, coordinación-equilibrio y un buen estado psicoemocional.

Kent (2003), sostiene que la actividad física como cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa. Por tanto, las actividades físicas comprenden el entrenamiento para la participación en competencias deportivas, la actividad en trabajos agotadores, las labores del hogar y actividades de ocio no deportivas que conllevan un esfuerzo físico.

Encarta (2012) La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad

laboral y en sus momentos de ocio, qué aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías.

López, Serra y Ribeiro (2015), destacan la relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico y han demostrado que las participaciones en actividades físicas se relacionaban con la realización de tareas educativas en casa y con la atención en clase.

La actividad física se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima de los niveles de reposo. No obstante, este movimiento corporal puede dividirse en dos categorías:

- *Actividad base:* se refiere a las actividades de la vida diaria de intensidad ligera, como estar de pie, caminar lentamente o levantar objetos de poco peso. Varía según el tipo de persona que la realiza. Aquellas personas que solo realizan actividad base se consideran inactivos. Es posible que realicen cortos episodios de actividades de intensidad moderada a vigorosa, como subir unos tramos de escaleras, pero estos episodios no son lo suficientemente largos como para estar establecidos en las directrices estipuladas de actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.
- *Actividad física encaminada a la mejora de la salud:* es aquella actividad que, al sumarla a la actividad base, produce beneficios en la salud. Ejemplos de este tipo de actividades serían caminar de manera energética, saltar a la comba, bailar, hacer yoga, etc.

El término actividad física incluye:

- *Ejercicio físico:* El ejercicio físico es la actividad física recreativa, qué se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad

laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

- *Deporte:* es una actividad física generalmente sujeta a determinados reglamentos. Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales
- *Educación física:* es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida y cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.
- *Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo:* Permite identificar y reconocer sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

2.2.1.2 Funciones de la actividad física.

Función de conocimiento.

El movimiento constituye la principal arma cognitiva del individuo, tanto para llegar a un conocimiento de sí mismo como el de exploración del entorno en los que se encuentra. Por medio de la organización de las percepciones sensomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea.

Esta función es observable desde los primeros años de vida de un niño, manifestándose en los reflejos, y que evoluciona progresivamente.

Respecto a la génesis histórica de esta función, podemos remontarnos a Rousseau en el siglo XVIII, cuando en su obra maestra Emilio o educación, afirma que: si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágalo fuerte y sano para que pueda hacerlo inteligente y razonable. Pero quienes le dieron un verdadero sentido fueron los psicomotricistas y las aportaciones que a esta concepción hicieron desde la psicobiología de Wallon, el movimiento desarrolla actividad cognitiva; la psicología del conocimiento de Piaget, la actividad corporal desarrolla funciones cognitivas; y el psicoanálisis de Freud, que estableció la identidad entre actitudes mentales y el cuerpo. (Díaz, 1994)

Función anatómico-funcional.

Orientada al desarrollo corporal (anatómico y fisiológico) del individuo, el cual se verá acrecentado y aumentado en calidad y cantidad, dentro de las posibilidades individuales, a través de la práctica de movimiento sistemático y racional.

Esta función ha estado vinculada prácticamente a la actividad física en todo momento, pues desde tiempos remotos ha existido un interés por prepararse para la caza, la

guerra o a partir de los juegos deportivos, y por prepararse en las mejores condiciones corporales para competir. (Ibíd.).

Función estética y expresiva

- *Función estética:* Hace referencia a dos aspectos diferentes: Uno, la estética corporal (la imagen); y otro, la estética del movimiento (como la danza), su plasticidad y belleza. Esta última vertiente sí se puede relacionar con la función expresiva.
- *Función expresiva:* Intención de expresar o comunicar sentimientos a través del movimiento.

En cuanto a la primera, la estética corporal, debemos remontarnos a la Grecia clásica, donde se considera una valoración estética hacia el cuerpo, existiendo un culto por la belleza acompañado de virtudes morales e intelectuales, es decir, se perseguía la combinación del hombre de acción con el hombre sabio.

La segunda, la función expresiva, no ha tenido un gran peso en la Educación Física a lo largo de la Historia. No es hasta el siglo XX y, en concreto en el movimiento expresivo de la escuela alemana, donde la confluencia en el campo de la gimnástica de expertos del ejercicio físico y de músicos, la búsqueda del ritmo natural de los movimientos, crea toda una serie de sistemas expresivos: del movimiento expresivo de Noverre, Desaltes e Isadora Duncan, al movimiento rítmico de Dalcroze, creador de un método corporal (la rítmica) que servía de base para la educación de los niños y para los estudios de música. (Ibíd.).

Función comunicativa y de relación.

Consiste en la utilización de la actividad física como medio para relacionarse con los demás con una intencionalidad social. La actividad física en general constituye un

elemento de comunicación con otras personas, no sólo en el uso del cuerpo y el movimiento como el baile, la danza, el teatro, etc., sino también en cualquier manifestación de juego y práctica deportiva.

Se puede decir que este aspecto comunicativo y de relación que se establece entre las personas y los grupos humanos, ha estado presente en todos los momentos históricos, y acentuado en las actividades colectivas. Así, desde la prehistoria, mediante las danzas se buscaba el fortalecimiento de los lazos de grupo a través de las funciones del movimiento como elemento formativo; o la función que le daban los romanos a la actividad física como vehículo para la relación social en los lugares que se encontraban las termas o en sus anexos. Hoy día, mediante el currículo de Educación Física se contempla la posibilidad de contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás. (Ibíd.).

Función higiénica y de salud.

Hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud y el estado físico mediante la práctica de la actividad física y la asunción de posturas y actitudes críticas hacia hábitos nocivos para la salud. Además, considera la toma de conciencia de la necesidad de adquirir costumbres o cuidados corporales para mantener o, en su defecto, prevenir enfermedades y disfunciones, aumentar la salud y la calidad de vida.

Esta es una función que desde muy antaño ha estado presente en el desarrollo de actividades físicas y es una de las más antiguas que se asigna a la actividad física, pudiendo situarnos en las sociedades primitivas del antiguo oriente (India, China y Egipto).

En la Grecia clásica comienza la influencia médica de Hipócrates en su tratado de la dieta, dedicado a la enfermedad y al ejercicio; después Aristóteles, que le da a la gimnasia una orientación más instrumental, junto con la medicina contribuye a la salud del

ciudadano; esta tendencia higienista fue seguida y difundida más tarde por Hipócrates y Galeno.

Mientras que el primero destaca la influencia del ejercicio físico en la recuperación de los procesos de convalecencia de una enfermedad; el segundo, Galeno, en la época romana, sienta las bases de una gimnasia médica, siendo el que propagó la función higiénica de la actividad física y siendo el referente para que doce siglos después se retomara la influencia en la salud mediante la práctica de ejercicios físicos. De manera que esta función desaparecería durante toda la Edad Media.

Función agonística.

Concebida como aquella en la que se muestra la competencia física, la destreza motriz o el deseo de competir con los demás.

Aparece en todas las manifestaciones relacionadas con la competición, por lo que es posible aseverar que ha estado presente en toda la historia de la actividad física.

Como hechos históricos más significativos se pueden destacar los Juegos Olímpicos de la era antigua y la restauración en la era moderna de estos juegos a través del Barón Pierre de Coubertain en el año 1896. (Ibíd.).

Función catártica y hedonística.

Entendidas como aquellas que entienden a la actividad física como una actividad lúdica y recreativa que permite una evasión de la realidad y permite la liberación de tensiones cotidianas. Así, la práctica de la actividad física debe propiciar el disfrute del propio movimiento y de su eficacia corporal.

Aunque no hay indicios claros de donde se recoge esta manifestación históricamente, sí podemos asumir que se ha dado en determinados estratos sociales altos (patricios romanos, nobleza, aristocracia) que recurrían a la práctica de ejercicios u otras

actividades físicas como una forma de diversión. Así, se puede hacer mención a los patricios romanos cuando realizaban ejercicios físicos y acudían a las termas como una forma de divertirse; las actividades de los nobles y allegados (torneos, justas, cacerías, etc.), que eran actividades que cubrían el tiempo de ocio y de recreación disponible entre operaciones guerreras; la escuela inglesa de T. Arnold que proponía la práctica del deporte (juego y recreación) para el tiempo libre, etc. (Ibíd.).

Función compensatoria.

Está muy asociada a las anteriores, sobre todo cuando pretende que la actividad física sea el medio para combatir la vida sedentaria y los problemas que ello acarrea en los ciudadanos como consecuencia del incremento de las horas de inactividad y dedicación laboral con poco movimiento.

Esta función es reciente, es propia del siglo XX y de su estilo de vida, nace como consecuencia de las restricciones de poder realizar actividad física que imponen las actividades laborales, académicas o el excesivo uso de los medios de comunicación y de la información, más propios del sedentarismo y de aspectos nocivos para la salud y la consiguiente degeneración psicofísica. Por ello, hay una necesidad de contrarrestar estas limitaciones mediante programas de actividad física que corrijan tales desequilibrios.

Función moralizante.

Consiste en la utilización de la actividad física como factor de influencia en el desarrollo de valores y actitudes. Esta función aparece en las escuelas inglesas como una estrategia complementaria en la educación escolar que buscaba instalar en los jóvenes comportamientos apegados a ciertas pautas éticas y morales.

2.2.1.3 La actividad física y el rendimiento académico.

Dexter (1999), nos dice que en general existe una correlación de pico positiva entre la habilidad académica y la realización deportiva. Es por ello, que en la educación integral del alumno universitario es de suma importancia que exista un equilibrio entre los aspectos físicos como los mentales para que éste se pueda desenvolver mucho mejor en la sociedad que día con día es muy demandante.

Grissom (2005), evaluó la relación entre la aptitud física y el rendimiento académico, en niños matriculados en 5o, 7o y 9o grado de escuelas públicas de California en el año de 2002. Los resultados indicaron una relación positiva consistente entre la aptitud física general y el rendimiento académico.

Esto es, si los puntajes de aptitud física general mejoraban, los puntajes de rendimiento medio también lo hacían. Esta relación entre la aptitud física y el rendimiento parece ser más fuerte en las mujeres que en los varones.

Tremblay (2000), encontró una relación positiva entre la actividad física y el funcionamiento académico en investigaciones conducidas en los E.E.U.U. por el departamento de la educación de California; Estos estudios se apoyan uno a otro en sugerir que cuando una cantidad sustancial de tiempo de la escuela se le dedica a la actividad física, se encuentran beneficios en el rendimiento académico no así en los estudiantes que no reciben la actividad física adicional.

Clarke (1958), fue el primero en hacer una revisión y concluyó que toda la evidencia señalaba un efecto positivo del ejercicio. Harris (1973), por otro lado, señaló que la relación entre actividad física y rendimiento académico no estaba bien establecida. Posteriormente, Kirkendall (1986) concluyó que había una relación pequeña y positiva entre éxito deportivo y rendimiento académico, pero que la relación entre performance motriz y capacidad intelectual no existía. En cambio, Thomas y Thomas (1986) añadieron

qué no había efecto de la educación física y la práctica deportiva en el rendimiento académico.

2.2.1.4 Beneficios de la actividad física.

Los beneficios de la actividad física, están relacionados con el equilibrio de nuestro metabolismo basal, generación del apetito y modular la grasa corporal.

- *En relación con el metabolismo basal:* La actividad física no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.
- *En relación con el apetito:* La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.
- *En relación con la grasa corporal:* La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo y menos de un 75% de la grasa.

Ahora bien, después de indicar algunas causas que impiden la realización de la actividad física, hemos encontrados en algunas investigaciones realizadas por diferentes autores como Girginov (1990) que señalan cuales son los beneficios obtenidos del ejercicio físico que las personas tienen al practicar dicho ejercicio: aumenta el gasto cardíaco, la pérdida de grasa corporal, la masa corporal magra, la capacidad aeróbica, la HDL, el colesterol, la sensibilidad a la insulina, la lipólisis y la sensación de bienestar.

Disminuye la presión arterial, los triglicéridos, la L.D.L., el colesterol y el estrés. Según González (1992) en una completa revisión sobre los beneficios psicológicos derivados de la actividad física, ésta mejora: el rendimiento académico, la personalidad, la confianza, la estabilidad emocional, la memoria, la independencia, la percepción, la imagen positiva del propio cuerpo, la satisfacción sexual, el bienestar, la eficiencia en el trabajo, la popularidad; y disminuye el ausentismo laboral, la confusión, la cólera, la depresión, la cefalalgia, las fobias, la conducta psicótica, la tensión emocional y los errores laborales.

Girginov (1990) considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia preventiva para el desarrollo armónico del adolescente y adulto para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico que pudiera ser una buena medida preventiva como terapéutica, ya que esto conlleva a aspectos sociales, incluso bioquímicos que favorecen al desarrollo de las potencialidades del individuo. (Ceballos, 2000, p.373-376).

La UNESCO (1976), manifiesta que la Educación Física fue comprendida como el elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente.

Diversos autores han examinado desde una perspectiva meta-analítica, la relación entre el ejercicio físico y aspectos del desarrollo y funcionamiento emocional. Gruber (1986), estudió el efecto del ejercicio físico en el desarrollo de la autoestima en niños. Sus conclusiones fueron que el juego y los programas de educación física contribuyen al desarrollo de la autoestima.

2.2.1.5 La actividad física y el desarrollo cognitivo.

La interrelación entre la mente y el cuerpo ha sido objeto de discusión y estudio entre filósofos y psicólogos desde tiempos históricos. Ha habido dos perspectivas, la

dualista que propone una separación entre ambas, y la holística que afirma que las dos están íntimamente interrelacionadas. Históricamente, los filósofos griegos y hebreos adoptaron una posición dualista, viendo la mente y el cuerpo como entidades separadas, pero más recientemente, la posición holista o interaccionista es la que predomina (Bunge, 1985; Popper y Eccles, 1977).

Hay un pensamiento heredado de la cultura griega que ha servido como estandarte del movimiento que apoya la práctica del ejercicio físico y es el de mente sana en cuerpo sano. Es decir, se propone que el ejercicio físico tiene un efecto dual, tanto sobre el cuerpo como sobre la mente, y como tal ha sido aceptado en forma acrítica por muchos partidarios del ejercicio y el deporte. Es interesante hacer notar que la investigación científica sobre la validez de este concepto se inicia a mediados del presente siglo.

La interacción propuesta entre los dos elementos, mente y cuerpo, se ha podido examinar estableciendo un puente entre ambos, siendo este elemento común el cerebro. Desde una perspectiva psicofisiológica, los científicos han podido establecer teorías acerca del desarrollo y funcionamiento del ser humano. Piaget (1936), fue de los pioneros en proponer que el desarrollo intelectual del niño va parejo con el desarrollo motor. Otros teóricos del desarrollo motor como Kephart (1960), sugieren que un niño con problemas de aprendizaje puede estar sufriendo en realidad de problemas perceptuales y motrices.

En cambio, existen en la actualidad diversas técnicas que los científicos utilizan para examinar esos mecanismos o puentes. Una de esas técnicas, viene del área de la neuropsicología, y es el estudio del flujo sanguíneo en el cerebro, donde se ha encontrado que posterior a hacer ejercicio de moderada intensidad, se nota un aumento en el flujo sanguíneo cerebral como consecuencia del ejercicio (Herholtz et al 1987; Jorgensen, et-al 1992; Thomas et al 1989). Se ha propuesto que este aumento en el flujo sanguíneo en el cerebro favorece el funcionamiento del mismo ya que produce un acrecentamiento en

sustancias como el oxígeno y la glucosa (Chodzko-Zajko, 1991; Jacobs, et al, 1969; Madden, et al, 1989; Speith, 1965).

Dwyer, et al. (2001) señalan que hay una correlación positiva entre los programas de educación física y el desempeño escolar ya que los alumnos que practican regularmente alguna actividad física desarrollaran su sistema cognoscitivo, y por ende, tienen mayor capacidad en su memoria para captar mejor la información proporcionada por sus maestros

Milne, et al (1943), hallaron en sus investigaciones que existe una relación positiva en el papel que desempeña la inteligencia en relación con la actividad física, es por ello, que el alumno tendrá que reforzar mediante la práctica de alguna actividad física su desarrollo mental durante su estancia en la universidad con el propósito de tener mayor integración social y grupal. Por lo tanto, es trascendental que la juventud que recibe la actividad física adicional, tiende a mejorar las cualidades como función creciente del cerebro; con relación al alimento, provocará niveles más altos de concentración de energía los que van a constituir cambios en el cuerpo que tienden a afectar la autoestima del uno mismo, y ayudar a tener un comportamiento mejor que pueda ayudar al sistema cognoscitivo.

2.2.1.6 Factores relacionados con la práctica de actividad física.

En cuanto a los factores que intervienen en la realización de actividad física, hay estudios que concluyen que aquellos individuos con hijos, casados, trabajadores, así como las mujeres, realizan menos actividad física, mientras que las personas con mayores ingresos son las que realizan más. Las mujeres que combinan su actividad laboral con la maternidad perciben que no tienen tiempo suficiente para realizar actividad física, lo que tiene un impacto negativo tanto en su salud como en su productividad. En el análisis por sexo, las mujeres practican de forma general menos actividad física en comparación con los hombres. Esta diferencia de la práctica deportiva cuando se analiza por sexo puede ser

debida a que la mayoría de chicas en España o bien abandonan el deporte antes de entrar en la universidad o bien nunca han practicado deporte fuera del horario escolar (Pavón, 2004).

Existen estudios que concluyen que las variables que establecen diferencias significativas en el nivel de práctica física son: el sexo y los hábitos deportivos de los padres. Así la implicación deportiva de la familia en las actividades de ocio determina el grado de participación del individuo en actividades deportivas. Existe evidencia que sugiere que los factores económicos y demográficos influyen en cómo la distribución del tiempo entre trabajo doméstico, tiempo libre y trabajo ocupacional tiene un impacto significativo en la frecuencia de realización de actividad física en trabajadores. Tener hijos dependientes tiene un efecto negativo superior sobre la frecuencia de realización de actividad física en mujeres comparada con los hombres (Aadahl, Toft, y Jorgensen, 2011, p.94).

Existen estudios que muestran como los estilos de vida saludables, como la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre, son más prevalentes en individuos con una alta posición socioeconómica que entre individuos y grupos con una baja posición socioeconómica. Factores individuales, sociales y ambientales contribuyen a la desigualdad social en el nivel de actividad física (Brown, 2011).

2.2.2 La formación integral

2.2.2.1 Definición de formación integral.

Todas las sociedades desde las más primitivas hasta las más organizadas como la griega y los estados modernos, han reconocido el papel insoslayable e insustituible de la educación y dentro de la educación la formación integral, entendida como aprender a pensar y no solo la recepción de información con carácter científico y humano. Pero no

todas han tenido el mismo éxito en el crucial reto que significa atender una auténtica educación en función de las necesidades vitales del desarrollo del hombre y de su entorno.

El ideal educativo griego está enmarcado en la palabra arete (mérito, fuerza, calidad sobresaliente a desarrollar o construir en el hombre), cada arete tenía su método pedagógico paidea y se buscaba en general una armonía unitaria definida como un equilibrio en lo físico y en lo espiritual. Este concepto significaba aquel proceso a través del cual el hombre desarrollaba todas sus facultades en función de su propia espiritualidad y en función del entorno social y natural con el que estaba conectado.

Existen dos conceptos más en el concepto de la paidea: lo personal y lo social. La esencia del hombre no se alcanza en el ámbito individual, sino solo a través de la polis. La polis según los griegos era el tipo ideal de sociedad humana. La cultura griega encontró en la polis su forma más peculiar y completa, razón por la cual describir la ciudad griega equivale a describir la vida de los griegos en su totalidad.

Es en ella donde la persona desarrolla de una manera armónica sus conocimientos, habilidades y virtudes.

La paidea tenía dos ámbitos distintos que debían complementarse; por el lado de la formación teórica, el hombre debía auto conocerse, aprender a comprender sus limitaciones y también conocer y adaptarse a las normas objetivas, que proceden del cosmos; además debía conocer los objetivos y medios, que están a su disposición dentro de ese ordenamiento universal. Por el lado práctico, la paidea orientaba hacia la consecución y realización de los objetivos, que el individuo reconocía como derivados de ese ordenamiento universal. De ambos enfoques derivaban principios, hábitos, habilidades, equilibrio, medida y virtudes. La paidea en consecuencia formaba las potencialidades del cuerpo y del alma para la vida; formaba carácter y creaba actitudes; en lenguaje actual realizaba formación integral (Ramírez, 1997). La formación integral no es un concepto

nuevo, fue un modo de vida en la sociedad griega bien relacionado con el ordenamiento y el desarrollo social de la época.

El mundo de hoy demanda la formación de personas con la capacidad de desenvolverse de manera fluida y armónica en distintos contextos, con capacidad de tomar decisiones, de trabajar con otros, de comunicar sus ideas, de gestionar su actuar en vista de metas personales, escolares y laborales, entre otras.

La formación integral de nuestros estudiantes es una necesidad imperiosa que conlleva múltiples beneficios.

Está comprobado que una formación integral que estimule el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y éticas, promueve un mayor bienestar y calidad de la convivencia social, favorece mejores aprendizajes y además ayuda a prevenir que los estudiantes se involucren en conductas de riesgo.

Gracias a los nuevos conocimientos, avalados por investigaciones, hoy sabemos que educar es más que enseñar habilidades intelectuales: es educar a la persona en su totalidad, estimulando también sus habilidades emocionales, sociales y éticas.

Necesitamos formar estudiantes cultos e inteligentes, pero que además sean respetuosos, responsables, colaboradores y buenos ciudadanos; con valores y con habilidades para vivir esos valores en su vida cotidiana. Y para ello, necesitamos que también los profesionales de la educación y las familias sean modelos del ejercicio de estas habilidades y sepan estimularlas en niños y jóvenes.

El desarrollo personal, social y ético es central para una convivencia armónica, favorece el aprendizaje y es factor clave para la prevención de conductas de riesgo.

La palabra educación fue tomada del latín educativo, que significa: crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes. También tiene en su raíz el vocablo latino ducere, que significa: conducir, llevar adelante. Educere quiere decir: sacar

fuera. (Joan, 1990, p.65). De allí se deriva la palabra Educar, que significa: desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales del niño o del joven por medio de preceptos, ejercicios, ejemplos, etc.

Por lo cual podemos afirmar que la educación es la acción por medio de la cual un pueblo o una cultura transmiten sus tradiciones, valores y saberes a los niños y jóvenes, guiados o dirigidos por un adulto para que desarrollen todas las potencialidades y cualidades propias del ser humano. Para alcanzar este fin es necesario que se establezcan los fundamentos y parámetros antropológicos, epistemológicos, ontológicos y éticos, propios de la cultura bajo los cuales se construirá el proyecto pedagógico. La cultura occidental ha privilegiado la fundamentación del proceso educativo desde la concepción antropológica de la persona humana, por lo cual propone su formación integral como la herramienta pertinente para potenciar todas sus dimensiones. Pero, ¿qué significa formación integral? La palabra formar se toma del latín formāre, que significa: dar forma a algo; criar, educar, adiestrar; adquirir más o menos desarrollo, aptitud o habilidad en lo físico o en lo moral. La palabra formación significa: acción y efecto de formar o formarse. (Picardo, 2009, p.92).

La formación es un proceso educativo que consiste en propiciar, favorecer y estimular la explicitación, desarrollo y orientación de las virtualidades y dinamismos de la persona humana. (Remolina, 1998, p.71).

La palabra integral se deriva del vocablo latín integrālis, que significa: global, total.

Se aplica a lo que comprende todos los aspectos o todas las partes de la cosa de que se trata. (Moliner, 1998, p.251).

De acuerdo a lo anterior, podemos afirmar que la formación integral es la acción que ejerce una cultura para potenciar o desarrollar globalmente todas las dimensiones propias de la persona humana.

Formación es el proceso por el que se adquiere cultura, y esta cultura misma en cuanto patrimonio personal del hombre culto, sin que se confunda cultura con el conjunto de realizaciones objetivas de una civilización, al margen de la personalidad del individuo. En forma breve, formación significa ascenso a la humanidad; desarrollo del hombre en tanto hombre. (Orozco, 1998, p.21).

Como se dijo anteriormente la cultura occidental ha privilegiado la concepción del hombre como una persona humana íntegra, como totalidad; por ello la formación integral debe ser un enfoque o forma de educar que enfatice el proceso de constitución de la persona y reconozca todas las dimensiones de ésta que estén presentes en los diversos ámbitos de su existencia individual y social.

La formación integral es el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano, a fin de lograr su realización plena en la sociedad. (ACODESI, 2002, p.13).

Desde este enfoque el proceso educativo debe estar centrado en el estudiante, para que, haciendo uso de todas sus potencialidades, constituya y desarrolle su ser personal desde la perspectiva integral de la persona humana.

La formación integral ha de brindar a las personas, espacios y alternativas esenciales para un desarrollo armónico que hagan realidad la máxima de educación a lo largo de la vida. Esto es, aquella que se entiende como un proceso continuo de educación, que abarca toda la existencia y se ajusta a las dimensiones de la sociedad.

Así, la formación integral, debe alimentarse por propósitos que abran nuevos horizontes para la formación del carácter y de la personalidad, el desarrollo del pensamiento crítico, la formación para la integración y la participación social, así como para el fortalecimiento de los valores y una ética social que involucre la conciencia moral del individuo. La formación integral se evidencia en el desarrollo de la capacidad de

asumir, crítica y valorativamente, todos aquellos aspectos de la vida que son la base de la vida en comunidad y comprende, además de la dimensión intelectual, el fortalecimiento de la conciencia moral, del sentido estético y del pensamiento crítico, elementos fundamentales para un desarrollo autónomo del individuo: un ser con capacidad de ser libre; libre para valorar, libre para decidir y libre para relacionarse, comprometido a respetar al otro como ser diverso que comparte con él los diferentes espacios de la vida social.

Esta perspectiva de la formación integral, permite una reflexión en torno a las relaciones entre la educación y la cultura, por cuanto en ellas es sustancial la interacción con la conciencia individual y colectiva de las personas. Es desde la cultura, entendida como aquello que nos queda después de que hemos olvidado todo, desde donde se construyen no sólo los imaginarios, las sensibilidades, las historias y los referentes más caros, sino también las formas de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo.

Tal como lo propone Fichte, una formación integral, es entonces, aquella que contribuye a enriquecer el proceso de socialización del estudiante, que afina su sensibilidad mediante el desarrollo de sus facultades artísticas, contribuye a su desarrollo moral y abre su espíritu al pensamiento crítico. Así entendida, la formación integral es algo más que la capacitación profesional, ya que permite entender al estudiante integralmente, como un ser con la necesidad de adquirir una educación para su desempeño en la vida, pero ante todo como un ser que tiene derechos y compromisos con una realidad y con las personas que en ella habitan, responsable de contribuir a mejorar sus propias condiciones de vida y las de la sociedad. La formación integral es una concepción que debe traducirse en una práctica educativa centrada en la persona humana y en las relaciones que establece con el otro, con el medio inmediato que le rodea y con el mundo. Es igualmente una estrategia que, mediante múltiples formas, debe conducirlo a encontrar su propio proyecto

de vida, su propia realización, su propio camino de ser. Ella aglutina todas las áreas del quehacer educativo y no es potestad exclusiva de algunos saberes, o de algunas personas, que por su interés particular asumen una responsabilidad en este campo particular del proyecto educativo.

Para tener una visión más amplia y clara sobre la formación integral, hemos considerado y tenemos a las siguientes personalidades que fundamentan sus pensamientos y teoría referente a la variable en estudio:

Para Ruíz (2005), considera que la formación integral implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural. Busca promover el crecimiento humano a través de un proceso que supone una visión multidimensional de la persona y tiende a desarrollar aspectos como la inteligencia emocional, intelectual, social, material y ética-valoral.

En este tipo de orientación, las instituciones educativas deben asumir una responsabilidad académica diferente a la tradicional y construir un proyecto novedoso que incluya el desarrollo teórico, la integración de las funciones sustantivas, los planteamientos curriculares, el énfasis en la formación docente y los aspectos didácticos. Desde un punto de vista esquemático, la formación integral precisa desarrollar por lo menos los siguientes aspectos:

- Ideológicos: solidaridad, conciencia personal y colectiva.
- Epistemológicos: teoría del conocimiento, relación sujeto-conocimiento.
- Funciones sustantivas: docencia, investigación y extensión.
- Curriculares: plan de estudios, programas.
- Formación docente: actualización.

- Didácticos: proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Extensión.
- Vinculación.
- Difusión.

Existen dos ámbitos entorno a la formación integral del estudiante acordes con el perfil institucional: las estrategias previstas en el currículo y los programas de extensión, difusión cultural y vinculación. Es conveniente que cualquier actividad que se realice, ya sea en las funciones de investigación o extensión, estén considerados con antelación en la organización curricular.

La formación integral ha sido concebida también como un proceso de desarrollo de todas las potencialidades del ser humano que lo orienta hacia la búsqueda de su plenitud, el aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a emprender y aprender a convivir. La formación del ser humano comprende el desarrollo del espíritu, a través de la cultura, del intelecto, mediante la vida académica; de los sentimientos y emociones, por la convivencia y la vida artística; de la integridad física, a través del deporte y la orientación para la salud; y de la vida social, mediante actividades cívicas.

La pregunta crucial es si nuestras instituciones están ofreciendo una educación integral, concebida ésta como un proceso complejo, abierto e inacabado, mediante el cual se contribuye no solo a desarrollar competencias profesionales, sino también, y fundamentalmente, a forjar en los estudiantes nuevas actitudes y competencias intelectuales; nuevas formas de vivir en sociedad movilizadas por la significación de los valores de justicia, libertad, solidaridad y reconocimiento de la diferencia, tanto por el sentido de lo justo y del bien común, nuevas maneras de relacionarnos con nuestra memoria colectiva, con el mundo en que vivimos, con los otros y con nosotros mismos; lo que implica la sensibilización ante las dimensiones éticas de nuestra existencia.

Para Díaz (2002), considera que la formación integral es el eje que permitirá el desarrollo de los estudiantes en todas las dimensiones de los procesos de aprendizaje: desarrollo físico, aptitudes, capacidades intelectuales, emocionales, creativas, así como valores y actitudes en un contexto globalizado, que considera a la vez sus raíces históricas, culturales, económicas y políticas. Considera a la formación como el proceso para promover el desarrollo de competencias en el estudiante que incluyen lo cognitivo, afectivo-actitudinal y técnico para abordar y resolver problemas en forma consciente, crítica y creativa, la formación integral es el proceso por medio del cual la persona desarrolla y potencia su capacidad intelectual, se va caracterizando como individuo culto, como miembro responsable de una sociedad, como ciudadano consciente de sus saberes y derechos sociales y como profesional idóneo y honesto. Siguiendo esta idea, no es preocupación única la formación de un profesional; lo es también la formación de la persona capaz de mejorar día a día su vida personal, de intervenir en la transformación de su entorno, de construir su futuro y el de su entorno socio cultural.

Para Ramos (2003), manifiesta que en muchas ocasiones se ha hablado respecto a la formación integral del ser humano. Esto ha sido referido con el término hombre o ser humano integral. La realidad de la existencia del hombre ha demostrado que la transmisión de información científica y de otros saberes con sus respectivos métodos y técnicas no constituye en concreto al ser humano integral. Hay que conducirlo hacia una interpretación y valoración de todo lo que le rodea, como lo pueden ser: la historia, el arte, el ambiente, la sociedad, la religión y Dios, entre otros aspectos.

El esfuerzo que se hace en la formación del ser humano, si se quiere que sea integral, debe promover una manera de entender la vida humana y una orientación para su vida futura. Esto hace necesario un enfoque respecto a la visión del hombre y al sentido de su vida. En definitiva, no es recibir conocimiento para salir de la ignorancia, sino el asumir

posición y responsabilidades ante los acontecimientos de la vida. El filósofo francés Jean Paul Sartre se refería a este asunto, al indicar que el hombre es enteramente libre, pero también enteramente responsable de sus actos. Es necesario que el ser humano cree conciencia de este reto para su vida y su implicación para la convivencia en sociedad.

Resulta oportuno indicar que para el desarrollo integral del hombre es de suma importancia la consideración de la estrecha relación que guarda con las implicaciones de carácter ético. Todo lo que se relaciona con él, tendrá consecuencias de índole ético. Hay que propiciar unas consideraciones al respecto: La madurez humana enfoca tres elementos clave para la ética:

- *Disponibilidad social:* Aquí se enfoca la socialidad del ser humano ya que es parte de una sociedad que asume diferentes formas: la familia, grupos sociales, ambientes de trabajo, grupos religiosos y diferentes organizaciones. También, mira hacia la solidaridad porque es parte del compromiso y respuesta de responsabilidad ante lo que ocurre por nuestra parte en el ámbito social.
- *Equilibrio moderado:* La personalidad del individuo surge dentro de una determinada cultura, en ella se forma y va creciendo hasta entrar en contacto en otras culturas y ambientes. Karl Jaspers expresa que la personalidad del individuo se da siempre en situaciones. ¿Cuáles son estas situaciones? Son políticas, familiares, económicas, raciales, sociales, religiosas entre otras.
- *Disciplina interior:* Implica el tener dominio y control de sí mismo para enfrentar las realidades y circunstancias que le rodean. Es importante el cultivo de la virtud para poder obrar con rectitud y justicia. Sólo así se puede mirar hacia la paz cuyo punto de partida está en el corazón del ser humano.

Indicamos que no se puede mirar la sociedad existente y conformarse tratando de seguir reproduciendo la misma sociedad ya que esto representaría un caos

ante lo que somos como seres humanos. Es imprescindible discernir y juzgar críticamente las realidades sociales.

Para lograrlo, hay que empezar por establecer una escala de valores que sea clara y definida, que permita nuestra acción de modo responsable. Considerar las características de los valores nos ayudará a tomar conciencia de nuestro deber.

- Se dan en un ser libre (el hombre)
- Tienen alcance universal
- Son intemporales (tienen prioridad)
- Absolutos (se justifican así mismos)
- Objetivo (implican obligación)

El ser humano se ha cuestionado y sigue cuestionando acerca del bien, la verdad, el poder, la justicia y la esperanza. También, se ha planteado el significado de la vida, el mal (pecado), y la realidad humana en la vida y después de la muerte. Todos estos aspectos que suele el ser humano cuestionarse, en algún momento se proyectarán en actitudes, en formas concretas de conductas que tendrán implicaciones éticas en la convivencia humana.

La formación integral del ser humano debe mirar hacia una dimensión ético-social de la persona donde pueda darse una apertura universal y realista ante las diferentes circunstancias que le ha tocado vivir a toda la humanidad hoy. El aspecto emocional del ser humano no puede dejarse a un lado. También se afecta ante lo cambiante de la sociedad y las transiciones propias de él. Una reflexión tocante al aspecto espiritual del hombre nos dirige a establecer que es parte de la formación integral sin olvidarnos que este asunto tiene su enfoque en la dimensión religiosa de la persona humana.

La visión cristiana respecto al hombre y del mundo nos permite aclarar grandes interrogantes que surgen en él sobre sí mismo, la sociedad o el mundo y la historia que el ser humano ha ido construyendo. La manera como actuemos marcará nuestras vidas, el

mundo y la cultura. Nunca olvidemos que la manera en que actuemos en cada momento de nuestra existencia es parte del juicio que pasamos de todo nuestro entorno. Por lo tanto, representa nuestra acogida, rechazo, compromiso, rebeldías, responsabilidades, identificación o la identidad de cada uno en el mundo. De cada uno depende.

Para Rincón, define como el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. Es decir, vemos el ser humano como uno y a la vez pluridimensional, bien diverso como el cuerpo humano y a la vez plenamente integrado y articulado en una unidad.

Para López (1996), se debe enseñar a pensar, razonar, convivir, tomar decisiones, ser persona, comportarse. Este desarrollo integral de los estudiantes debe realizarse en todas las vertientes de la vida e implica diversas modalidades de educación: ambiental, respecto del consumo, moral y cívica, para la igualdad de oportunidades entre los sexos y las diferentes clases sociales y razas, para la paz, la salud y la educación vial. Esta forma diversificada y unitaria de educación debe impartirla el centro escolar a través de todas sus actividades y sus diferentes profesores, que están llamados a ejercer una verdadera labor de tutores o formadores. La formación integral, son como esfuerzos pedagógicos que permiten coadyuvar para que el sujeto de aprendizaje se convierta en una persona con capacidad de acción, cultura general, vocación de autorresponsabilidad, espíritu de búsqueda, sensibilidad social y proyección histórica. Es decir, el desarrollo armónico de todas las dimensiones del ser humano para que se llegue a lograr educar personas integras dispuestas a trabajar por y para el bien de la sociedad.

Considero desde estas perspectivas crear las condiciones y programas necesarios para una formación holística del estudiante, es integrar y relacionar atributos y tareas,

incorporar valores éticos como elementos en el desempeño competente, ejercer una práctica reflexiva, solida, con capacidad de ejercer una formación que lleva al individuo a una integralidad armónica que permite un conocimiento desde lo personal, hasta ajustarse a un entorno social. Todos los seres humanos estamos llamados a la interdisciplinariedad; de modo que esta se constituya para cada uno de nosotros como adquisición de nuevos conocimientos aplicables en la vida, que hagan que nuestra formación sea cada vez más integral y fundamental para nuestro desarrollo académico y personal.

Vale la pena recordar a Morín, en relación con los siete saberes necesarios para la educación del futuro, que propone como alternativa para una formación verdaderamente integral.

Se requiere así:

- *Una educación que cure la ceguera del conocimiento*, es decir aquella que permita al estudiante adquirir la capacidad de detectar los errores del conocimiento y le permita convivir con sus ideas.
- *Una educación que garantice el conocimiento pertinente*, encaminada a ser capaces de plantear y resolver problemas, a partir de las relaciones entre lo particular y lo general, en un campo de relaciones multidimensionales y de interacción compleja.
- *Enseñar la condición humana*, para ser capaces de situarse como seres humanos en un contexto global y universal, diverso, que nos demanda saber de dónde venimos, para entender el lugar actual y poder plantear el dónde vamos. Esta dimensión ubica la educación en el contexto de las culturas como núcleo central de la tarea educativa.
- *Enseñar la identidad terrenal*, para entender la dimensión planetaria de nuestra pertenencia. Es la dimensión que nos permite relacionar lo disperso y entender

más allá del desarrollo económico, aquellas dimensiones del desarrollo intelectual, afectivo y moral que subyacen en la concepción del bienestar de los seres humanos.

- *Una educación que permita enfrentar las incertidumbres*, de tal manera que podamos hacer frente a los cambios permanentes y constantes de la sociedad en la que vivimos. Ello nos permitirá adoptar las incertidumbres como consustanciales al desarrollo del conocimiento y de la vida misma, y prepararnos para resolverlas de manera creativa.
- *Una educación que enseñe la comprensión*, para lograr unas mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás seres humanos. De acuerdo con Morín, la comunicación no implica comprensión y la educación deberá movilizar la capacidad de entendimiento y comprensión que supere los códigos éticos diversos y contradictorios, las opciones políticas y estéticas opuestas, las cosmovisiones encontradas, y permita entender a los seres humanos en su multidimensionalidad compleja, no reduciéndolos a categorías simplistas o etiquetas demarcatorias, para aceptar la diferencia de ideas, de culturas, de formas de entender el mundo. Esta dimensión se ubica en el seno mismo de la construcción de una verdadera democracia.
- *Una educación que enseñe la ética del género humano*, de manera que el concepto de ciudadanía sea el fundamento para entender por fin la humanidad no como un concepto abstracto, sino como una esencia de interacciones entre los seres humanos.

2.2.2.2 Dimensiones de la formación integral.

- *Dimensión cognitiva*: Se define como el conjunto de capacidades que tienen los seres humanos que le permiten conocer, aprender y entender

conceptualmente la realidad que los rodea, con la finalidad de transformarla en beneficio de sí mismo y de la sociedad. Así, esta dimensión abarca procesos que contribuyen al aprendizaje, como la inteligencia, el conocimiento, la percepción, la memoria, la asimilación y la construcción. Para Acodesi (2003) el conocimiento es la construcción y representación de la realidad tangible e intangible que le permite al sujeto comprender, interpretar e interactuar y encontrar el sentido al mundo que lo rodea. (p.76)

- *Dimensión afectiva:* Es el conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano; contempla las emociones, los sentimientos y la sexualidad que un ser humano puede experimentar. También abarca la forma como el ser humano se relaciona consigo mismo y con los demás; comprende la realidad de la persona, y la ayuda a desarrollarse como ser social y participar con otras personas en el contexto social en el que vive. Esta dimensión toma fuerza en el desarrollo integral de los estudiantes, debido a que los cuidados que se brindan a las personas contienen una carga alta de emociones y sentimientos, que exigen al estudiante (a) un equilibrio e inteligencia emocional en ese aspecto. (Garavito, 2013)
- *Dimensión comunicativa:* Es el conjunto de potencialidades del ser humano que contribuyen a su transformación y construcción y del mundo por medio de la representación de significados, su interpretación y la interacción. Esta dimensión es esencial para el desarrollo del ser humano, que es un ser social, pues contribuye al intercambio de información, con la finalidad de construir conocimiento y desarrollar un significado por la valoración de las diversas expresiones culturales, que es “un motor de conocimiento que permite establecer redes conceptuales, sociales y culturales”. (Acodesi, 2003, p.109)

- *Dimensión corporal:* Es la facultad que tiene el ser humano de manifestarse con su cuerpo y desde él ser visto por su entorno, que le permitan realizar actividades físicas, motrices y expresar sentimientos, pensamientos y deseos. En ese sentido, un currículo universitario que muestre preocupación por el desarrollo de esta dimensión en sus estudiantes contemplará la educación física, los deportes, las diversas expresiones artísticas como elementos necesarios a ser impartidos y promovidos en la vida universitaria. Por lo tanto, desarrollar una formación integral implica considerar al ser humano en su totalidad, en todas sus dimensiones, y asumir que estas dimensiones forman una unidad, por lo que no se puede hacer de forma aislada; pero sí abstraer teóricamente para diseñar estrategias orientadas a buscar su esencia y su desarrollo.

Tabla 1.

Dimensiones de la formación integral relacionadas con sus cualidades humanas

Dimensión	Cualidad humana
Cognitiva	Capacidad de comprender y aplicar creativamente los saberes en la interacción consigo mismo, los demás y el entorno
Afectiva	Capacidad de amarse y expresar el amor en sus relaciones interpersonales
Comunicativa	Capacidad de interactuar significativamente e interpretar mensajes con sentido crítico.
Corporal	Capacidad de valorar, desarrollar y expresar armónicamente su corporalidad

Nota. Tomado de La formación integral y sus Dimensiones (ACODESI, 2003, p.20)

2.2.2.3 Políticas educativas vinculadas a la formación integral.

Las reflexiones pedagógicas y las propuestas educativas sobre el desarrollo de una formación integral han contribuido a generar marcos normativos y legales a escala mundial y nacional sobre el rol del Estado y de la universidad en el desarrollo integral de los seres

humanos. Varios son los documentos en los que se puede indagar sobre el papel de la formación integral en la educación

En la Constitución Política del Perú (1993), en el artículo 13, sobre los derechos fundamentales de la persona plantea que la finalidad de la educación es el desarrollo integral de la persona humana. Mientras que, en la Ley de Educación, N° 28044, del 2003, el concepto de educación se traduce como la necesidad de una formación integral: La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la 44 formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de la cultura y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. (p.9)

En segunda instancia, se tienen los planteamientos de la Unesco, que a lo largo de estas dos últimas décadas viene ratificando la importancia de una educación para toda la vida. Así, en la Declaración de Incheon (2015) plantea la visión de la educación al 2030, e indica la necesidad de transformar las vidas mediante la educación integral, para lo que se valora el papel que desempeña la educación como motor principal del desarrollo humano. Entre todos los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), el ODS 4 propone garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. (p.1) Este objetivo se inspira en una concepción humanista de la educación, que reafirma el carácter de la educación pública y ratifica el enfoque ya planteado en el informe de Delors: el aprendizaje para toda la vida.

2.2.2.4 La educación física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida.

La Educación Física constituye una asignatura que integra acciones principalmente de carácter físico. Se imparte en los centros educacionales desde edades tempranas y

cumple con objetivos precisos en cada una de las etapas o períodos de enseñanza que tributan a la educación de los alumnos para enfrentar la vida.

Como forma de educación, supone modificar en determinado sentido al sujeto, es obrar de una manera predeterminada sobre el ser vivo, a fin de llevarlo a una meta previamente fijada (Pila, 1988, p.11).

Su propia esencia plantea llevar a cabo un conjunto de acciones que tributan al desarrollo del ser humano, condicionando las bases para enfrentar la vida en diferentes esferas.

Como asignatura, la educación física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en su desarrollo se cumplen las múltiples y complejas tareas de la cultura física. (Colectivo de autores, 1979, p.9-10).

Su organización y planificación en los diferentes niveles de enseñanza está sujeta a las características de los alumnos hacia los cuales está dirigida, siempre tributando a un desarrollo íntegro de éstos. En este sentido es preciso y lógico señalar que su expresión como actividad propia de un proceso pedagógico depende en gran medida de las características generacionales de los educandos y de los requerimientos que demanda la sociedad para la formación de los ciudadanos.

Con el de cursar de los años la Educación Física ha evolucionado considerablemente, principalmente en cuanto a métodos, procedimientos, concepciones, estructura organizativa entre otros aspectos. Todo este proceso de evolución ha sido consecuencia de los aportes científicos que han tenido lugar en esta esfera. Sin embargo, su esencia lógicamente sigue siendo la misma (contribuir a la preparación del hombre para

enfrentar la vida), lo que ha permitido que adquiriera cada vez más importancia dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles de enseñanza.

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Es oportuno comprender que la educación física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad. (Colectivo de autores, 1979, p.23).

Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

En cuanto a la forma en que los alumnos se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la educación física también radica una de sus peculiaridades de gran importancia, pues por las propias características de la asignatura es común el aprendizaje a través de la información propioceptiva derivada de las ejecuciones, lo que constituye una

variante productiva en el cumplimiento de los objetivos a alcanzar, garantizando así una mayor solidez en lo que se aprende.

El hombre desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.

El perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales que se realiza en el proceso de la educación física cumple una función higiénica, educacional, instructiva y puede estar supeditado a las tareas que se llevan a cabo para lograr la maestría profesional o la efectividad en los aspectos concretos de la preparación especial y el trabajo.

(Dzhamgarov y Puni, 1979: 23).

Del mismo modo que la educación física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

A través de la educación física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios

para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de educación física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige ver a la educación física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como dijera Ashmasin y Ruiz en su libro Teoría y metodología de la Educación Física, como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

En esencia, se puede concluir que la educación física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).
- Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.

- Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educa en el alumno el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia). Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

2.3 Definición de Términos Básicos

Actividad física: Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sin número de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, al respecto Sánchez (1996) menciona: “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.48).

Deportes. Son todas las actividades de aplicación de lo aprendido en las que el ser humano dentro de una competencia, compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, se desarrolla bajo reglas pre establecidas y aceptadas por los participantes, incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento de las capacidades físicas como velocidad, agilidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, entre los deportes tenemos: el baloncesto, voleibol, fútbol, gimnasia, natación, atletismo, defensa personal, halterofilia y otros.

Educación Física. Son todas las actividades que se aprende y se enseña intencionalmente por medio del movimiento en la que como producto se visualiza cambios o mejoramiento en sus habilidades, destrezas, capacidades, motivaciones y conocimientos.

Formación integral: La formación integral ha sido concebida también como un proceso de desarrollo de todas las potencialidades del ser humano que lo orienta hacia la búsqueda de su plenitud, el aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a emprender y aprender a convivir (...) La formación del ser humano comprende el desarrollo del espíritu, a través de la cultura, del intelecto, mediante la vida académica; de los sentimientos y emociones, por la convivencia y la vida artística; de la integridad física, a través del deporte y la orientación para la salud: y de la vida social, mediante actividades cívicas.

Recreación. Es la forma de actividad física realizada con fines de placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Capítulo III. Hipótesis y Variables

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general.

H_G. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

3.1.2 Objetivos específicos.

H_{E1}. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E2}. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E3}. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E4}. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

3.2 Variables

3.2.1 Variable 1. La actividad física.

Definición conceptual: Así la actividad física se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo ha hecho posible.

Definición operacional: Incluye las dimensiones: Educativa, recreativa y competitiva.

3.2.2 Variable 2. Formación integral.

Definición conceptual: La formación integral ha sido concebida también como un proceso de desarrollo de todas las potencialidades del ser humano que lo orienta hacia la búsqueda de su plenitud, el aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a emprender y aprender a convivir (...) La formación del ser humano comprende el desarrollo del espíritu, a través de la cultura, del intelecto, mediante la vida académica; de los sentimientos y emociones, por la convivencia y la vida artística; de la integridad física, a través del deporte y la orientación para la salud: y de la vida social, mediante actividades cívicas.

Definición operacional: Incluye las dimensiones: cognitiva, afectiva, comunicativa y corporal.

3.3 Operacionalización de las Variables

Tabla 2.

Operacionalización de la variable: Actividad física.

Variables	Dimensiones	Instrumento
V1	Educativa	Cuestionario sobre actividad
La actividad física	Recreativa	física
	Competitiva	

Tabla 3.*Operacionalización de la variable: Formación integral.*

Variables	Dimensiones	Instrumento
V2 Formación integral	Cognitiva	Cuestionario sobre formación
	Afectiva	integral
	Comunicativa	
	Corporal	

Capítulo IV. Metodología

4.1 Enfoque de Investigación

Según la problemática seleccionada, las hipótesis formuladas y la relación de covarianza establecida para las variables de estudio, se trata de un estudio con un enfoque cuantitativo.

El enfoque cuantitativo usa recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento. (Hernández et al. 2006. p.10).

4.2 Tipo de Investigación

En referencia al tipo de estudio, este se encuentra dentro del tipo básico, sustantivo; también conocido como puro o fundamental.

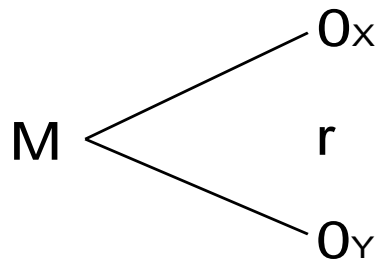
Según Sánchez (2006), el tipo de investigación que se aplicó es: básica, sustantiva y descriptiva: Básica: Porque lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación, no tiene objetivos prácticos específicos. Sustantiva: Porque está orientada a describir, explicar, predecir o retrodecir, con lo cual se va en búsqueda de principios generales que permitan organizar una teoría científica.

4.3 Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es descriptivo correlacional.

Según Sánchez y Reyes (2015) esta investigación es correspondiente al diseño correlacional. Un diseño correlacional es la relación concomitante entre dos o más variables pareadas, esto es entre dos o más series de datos. Dentro de este marco nuestra investigación es de diseño correlacional, porque relacionaremos las variables técnicas de estudio y aprendizaje.

Para este estudio entonces emplearemos el siguiente esquema:



Dónde:

M= Estudiantes

X= Observación de la variable física

Y= Observación a la variable formación integral

R = Coeficiente de correlación

Método de la investigación.

Sobre el método que se utilizará hipotético deductivo se refiere al hecho de formular hipótesis que serán corroboradas mediante una contrastación, asimismo en lo concerniente al método deductivo se refiere que de conclusiones para casos generales se puede pasar a casos específicos, como en cada institución educativa.

El método de investigación utilizado es el hipotético – deductivo, éste según Bernal (2006) consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos. (p. 56).

4.4 Población y Muestra

4.4.1 Población.

Para los fines de la presente investigación, la población estará conformado por todos los estudiantes, que practican el fútbol, de la Institución Educativa San Pedro, del distrito de La Molina, quienes prosiguieron estudios en el año lectivo 2018.

4.4.2 Muestra

El tipo de muestreo utilizado para el presente estudio es de carácter no probabilístico, intencionado y censal; para los fines de la presente investigación, la muestra estará conformada por 32 estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro, del distrito de La Molina, quienes prosiguieron estudios en el año lectivo 2018.

4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.5.1 Técnicas de recolección de datos.

La técnica a utilizar en el presente estudio es la encuesta, que está compuesta por una relación de preguntas escritas para que los miembros de las unidades muestrales lean y contesten por escrito.

Sobre esta técnica Bernal (2006) nos dice que es una de las técnicas de recolección de información más usadas, a pesar de que cada vez pierde mayor credibilidad por el sesgo de las personas encuestadas (p. 177).

4.5.2 Instrumentos de recolección de datos.

Cuestionario sobre actividad física.

Ficha técnica.

Nombre del Instrumento: Cuestionario sobre actividad física.

Autores: Adaptación del autor del estudio.

Año: 2018

Descripción

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Objetivo: Este cuestionario recaba información sobre la actividad física.

Dimensiones: Educativa, recreativa y competitiva.

Población: Estudiantes futbolistas.

Número de ítem: 18

Aplicación: colectiva

Tiempo de administración: 30 minutos

Normas de aplicación: El sujeto marcará en cada ítem, según alternativa dicotómica: Sí o no.

Cuestionario sobre formación integral.

Ficha técnica.

Nombre del Instrumento: Cuestionario sobre formación integral

Autores: Adaptación del autor del estudio.

Año: 2018

Descripción

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Objetivo: Este cuestionario evalúa la formación integral.

Dimensiones: Cognitiva, afectiva, comunicativa y corporal.

Población: Estudiantes.

Número de ítem: 30

Aplicación: colectiva

Tiempo de administración: 30 minutos

Normas de aplicación: El sujeto marcará en cada ítem, según alternativa dicotómica: Sí o no.

4.6 Tratamiento Estadístico

Los análisis estadísticos se realizarán con el programa computacional SPSS (Statistical Package for Social Sciencies) en su última versión; que es un instrumento desarrollado por la Universidad de Chicago, el cual, en estos momentos es, el de mayor difusión y utilización entre los investigadores de América Latina.

Asimismo, utilizaremos para la sistematización de nuestros datos el paquete de Microsoft Office, específicamente, Microsoft Excel, que es un programa integrado que combina en un solo paquete una hoja de cálculo, gráficos y macros, bajo el sistema operativo Windows.

Para el análisis de los datos se utilizará tanto la estadística descriptiva como la estadística inferencial. Las operaciones estadísticas a utilizar serán las siguientes:

Media aritmética (X): Es una medida de tendencia central y a la vez es una medida descriptiva. Se simboliza como “x”. Es la suma de todos los valores de una muestra dividida por el número de casos.

Desviación estándar (Sx): Es una medida de dispersión y se simboliza como “Sx”. Se define como la raíz cuadrada de la media aritmética de la diferencia de las desviaciones elevadas al cuadrado de cada uno de los puntajes respecto de la media aritmética. Es la raíz cuadrada de la varianza.

Coefficiente Alfa de Cronbach (α): Es una medida de la homogeneidad de los ítems y se define como el grado en que los reactivos de la prueba se correlacionan entre sí. Este coeficiente implica trabajar con los resultados de todas las pruebas incluyéndose en el análisis las respuestas individuales a cada ítem. Su Ecuación es:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

K = Número de ítems del instrumento.

Si 2Σ = La suma de la varianza de los ítems.

St 2 = Varianza de los puntajes totales

Prueba de Chi Cuadrado: (X²): Es una prueba estadística para evaluar la hipótesis acerca de la relación entre las variables categóricas (Hernández, 2010, p. 558), es decir, variables cualitativas ordinales. La fórmula de la prueba “rho” de Spearman es la siguiente:

$$X^2 = \frac{\sum_{i=1}^k (o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X² = Coeficiente “rho” de Spearman.

oi = Frecuencias Observadas.

ei = Frecuencias Esperadas.

Todo ello, porque la aplicación del “rho” de Spearman exige que el nivel de medición de las variables sea “nominal u ordinal (o intervalo o razón reducidas a ordinales)” (Hernández, 2010, p. 558).

4.7 Procedimientos

Para realizar esta investigación se procedió de la siguiente manera:

1. Se procedió a determinar la Población y la Muestra en la referida Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina.
2. Se construyó el Instrumento con el que se recogió los datos, dicho instrumento denominado cuestionario se aplicó en un solo tiempo a todos los profesores integrantes de la muestra,

3. Para la aplicación del referido instrumento de recolección de datos se coordinó en la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina, quien dio su consentimiento.
4. Después de recolectar los datos se organizó una bases de información en un computador, luego se ordenó y se aplicó los estadísticos necesarios para obtener las tablas conteniendo los datos los cuales fueron interpretados y analizado, utilizando en Programa Informático SPSS 22.
5. Los datos obtenidos se presentaron en gráficas, así mismo se procedió a encontrar la normalidad y el contraste de hipótesis para obtener la demostración de las mismas, haciendo uso de la estadística descriptiva e inferencial.
6. Del mismo desarrollo se hizo la discusión de los resultados y finalmente se procedió a elaborar las conclusiones, recomendaciones referencias y apéndices.

Capítulo V. Resultados

5.1 Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

5.1.1 Validez de los instrumentos.

En el presente estudio se estableció la validación del instrumento respectivo a través del criterio de juicio de expertos, para lo cual recurrimos a la opinión de los docentes doctores de reconocida trayectoria en la Cátedra de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, los cuales determinaron la validez de los ítems del instrumento.

En nuestro estudio consideramos a la validación de los instrumentos como la determinación de la capacidad de los cuestionarios para medir las cualidades para lo cual fueron construidos.

Sánchez (2015, p.167) la validez: Es la propiedad que hace referencia a que todo instrumento debe medir lo que se ha propuesto medir, vale decir que se demuestre efectiva al obtener los resultados de la capacidad o aspecto que asegura medir.

A los referidos expertos se les entregó previamente, la matriz de consistencia, los instrumentos y la ficha de validación donde se determinaron: la correspondencia de los criterios, objetivos e ítems, calidad técnica de representatividad y la calidad del lenguaje.

Sobre la base del procedimiento de validación descrita, los expertos consideraron que son pertinentes, debido a que existe una estrecha relación entre los criterios y objetivos del estudio y los ítems constitutivos del instrumento de recopilación de la información.

Seguidamente presentamos la tabla de los valores de los niveles de validez, consensuada a nivel internacional, que nos permitirá interpretar los resultados obtenidos en el juicio de expertos.

Tabla 4.*Valores de los niveles de validez*

Valores	Niveles de validez
91 – 100	Excelente
81 – 90	Muy bueno
71 – 80	Bueno
61 – 70	Regular
51 – 60	Deficiente

Fuente: Cabanillas (2004, p.76)

La cuantificación de las calificaciones de los expertos, se presenta a continuación:

Tabla 5.*Niveles de validez del cuestionario sobre actividad física, según juicio de expertos.*

Expertos	Prueba Valoración
Dr. Gilbert Oyarce Villanueva	90
Dr. Fernando Flores Limo	92
Dr. José Luis Montoya Salazar	90
Promedio de valoración	90,6

Fuente: Instrumentos de opinión de expertos.

Tabla 6.*Nivel de validez del cuestionario sobre formación integral, según juicio de expertos.*

Expertos	Prueba Valoración
Dr. Gilbert Oyarce Villanueva	91
Dr. Fernando Flores Limo	92
Dr. José Luis Montoya Salazar	92
Promedio de valoración	91,6

Los valores resultantes después de tabular la calificación emitida por los expertos, en el caso del cuestionario sobre actividad física, se obtuvo un valor promedio de 90,66 puntos, lo cual puede ser interpretado como un nivel de validez muy bueno, de acuerdo a la tabla de valores respectiva, mientras que, en el caso del cuestionario sobre formación

integral, se obtuvo un valor promedio de 91,6, lo cual puede ser interpretado como un nivel de validez excelente, de acuerdo a la tabla respectiva. Por lo tanto, ambos instrumentos son aplicables.

5.1.2 Confiabilidad de los instrumentos.

Para establecer la confiabilidad del instrumento, se aplicó una prueba piloto a un grupo de 12 estudiantes, quienes no participan de la muestra final, cuyas características son similares a la muestra examinada. Los puntajes obtenidos fueron examinados mediante el coeficiente de consistencia interna KR20, coeficiente de correlación propuesta por Kuder-Richardson, para valoración de ítems dicotómicos.

Formula:

$$r_{ii} = \frac{n}{n-1} * \frac{Vt - \sum pq}{Vt}$$

Donde:

n : Número de ítems del instrumento

p : % de personas que responden correctamente cada ítem.

q : % de personas que responden incorrectamente cada ítem.

Vt : Varianza total del instrumento

De acuerdo con Sánchez (2015, p.168) La confiabilidad es el grado de consistencia de los puntajes obtenidos por un mismo grupo de sujetos en una serie de mediciones tomadas con el mismo test. Es la estabilidad y constancia de los puntajes logrados en un test.

Tabla 7.*Valores de los niveles de confiabilidad.*

Valores	Nivel de confiabilidad
0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

Fuente: Hernández (2006).

Tabla 8.*Estadística de fiabilidad del cuestionario sobre actividad física.*

Alfa de Cronbach	N
0,9381	18

Tabla 9.*Estadística de fiabilidad del cuestionario sobre formación integral*

Alfa de Cronbach	N
0,9497	30

Como podemos percibir el valor logrado en la confiabilidad del cuestionario sobre actividad física se obtuvo un valor promedio de 0,9381 puntos, mientras que, en el caso del instrumento sobre formación integral se obtuvo un valor promedio de 0,9497, en ambos casos podemos interpretar que el instrumento tiene un nivel de confiabilidad excelente. Por lo tanto, son aplicables.

5.2 Análisis y Presentación de los Resultados

5.2.1 A nivel descriptivo.

5.2.1.1 Variable: Actividad física.

Seguidamente presentamos los resultados del estudio, a nivel descriptivo, de acuerdo a los niveles asignados a las variables actividad física y formación integral.

Tabla 10.

Distribución de la muestra, según la variable actividad física

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
66 - 90	Alto	10	31,25	31,25	31,25
42 - 65	Regular	16	50,00	50,00	81,25
18 - 41	Bajo	06	18,75	18,75	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 50,00 % de la muestra, percibe a la variable actividad física en el nivel regular, el 31,25 % en el nivel alto y el 18,75 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la variable actividad física, entre los niveles regular y alto.

Dimensión: Educativa.

Tabla 11.

Distribución de la muestra, según la dimensión educativa.

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
22 - 30	Alto	09	28,12	28,12	28,12
14 - 21	Regular	15	46,87	46,87	75,00
06 - 13	Bajo	08	25,00	25,00	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 46,87 % de la muestra, percibe a la dimensión educativa en el nivel regular, el 28,12 % en el nivel alto y el 25,00 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión educativa, entre los niveles regular y alto.

Tabla 12.

Distribución de la muestra, según la dimensión recreativa

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
22 - 30	Alto	10	31,25	31,25	31,25
14 - 21	Regular	16	50,00	50,00	81,25
06 - 13	Bajo	06	18,75	18,75	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 50,00 % de la muestra, percibe a la dimensión recreativa en el nivel regular, el 31,25 % en el nivel alto y el 18,75 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión recreativa, entre los niveles regular y alto.

Dimensión: Competitiva.

Tabla 13.

Distribución de la muestra, según la dimensión competitiva.

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
22 - 06	Alto	11	34,37	34,37	24,37
14 - 21	Regular	17	53,12	53,12	87,50
06 - 13	Bajo	04	12,50	12,50	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 53,12 % de la muestra, percibe a la dimensión competitiva en el nivel regular, el 34,37 % en el nivel alto y el 12,50 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión competitiva, entre los niveles regular y alto

5.2.1.2 Variable: Formación integral.

Tabla 14.

Distribución de la muestra, según la variable formación integral

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
21 - 30	Alto	09	28,12	28,12	28,12
11 - 20	Regular	18	56,25	56,25	84,37
00 - 10	Bajo	05	15,62	15,62	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 56,25 % de la muestra, percibe a la variable formación integral en el nivel regular, el 28,12 % en el nivel alto y el 15,62 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra de estudiantes percibe a la variable formación integral, entre los niveles regular y alto.

Dimensión: Cognitiva

Tabla 15.

Distribución de la muestra, según la dimensión cognitiva

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
06 - 08	Alto	10	31,25	31,25	31,25
03 - 05	Regular	15	46,87	46,87	78,12
00 - 02	Bajo	07	21,87	21,87	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 46,87 % de la muestra, percibe a la dimensión cognitiva en el nivel regular, el 31,25 % en el nivel alto y el 21,87 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión cognitiva, entre los niveles regular y alto.

*Dimensión: Afectiva.***Tabla 16.***Distribución de la muestra, según la dimensión afectiva*

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
06 - 08	Alto	11	34,37	34,37	34,37
03 - 05	Regular	13	40,62	40,62	75,00
00 - 02	Bajo	08	25,00	25,00	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 40,62 % de la muestra, percibe a la dimensión afectiva en el nivel regular, el 34,37 % en el nivel alto y el 25,00 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión afectiva, entre los niveles regular y alto.

*Dimensión: Comunicativa.***Tabla 17.***Distribución de la muestra, según la dimensión comunicativa*

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
06 - 07	Alto	08	25,00	25,00	25,00
03 - 05	Regular	21	65,62	65,62	90,62
00 - 02	Bajo	03	09,37	09,37	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 65,62 % de la muestra, percibe a la dimensión comunicativa en el nivel regular, el 25,00 % en el nivel alto y el 09,37 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión comunicativa, entre los niveles regular y alto.

Dimensión: Corporal.

Tabla 18.

Distribución de la muestra, según la dimensión corporal

Intervalo	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
06 - 07	Alto	07	21,87	21,87	21,87
03 - 05	Regular	23	71,87	71,87	93,74
00 - 02	Bajo	02	06,25	06,25	100,00
	Total	32	100,0	100,0	

Como se puede advertir, en la tabla respectiva, observamos que el 71,87 % de la muestra, percibe a la dimensión corporal en el nivel regular, el 21,87 % en el nivel alto y el 06,25 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la dimensión corporal, entre los niveles regular y alto.

5.2.2 A nivel inferencial.

Resultados de la prueba de hipótesis.

Con la finalidad de establecer el análisis estadístico inferencial, es decir la contrastación de hipótesis, se establecieron los siguientes parámetros:

95% de confianza

0,05 niveles de significancia

H_{E0} . $p > 0.05$

H_I . $p < 0,05$

Coefficiente de Correlación rho Spearman

Medición ordinal.

Contrastación de hipótesis general.

H_{G0} . No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_G. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tabla 19.

Correlación entre actividad física versus formación integral

			Actividad física	Formación integral
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,8721**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Formación integral	Coefficiente de correlación	,8721**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se puede advertir en la tabla respectiva, con un valor rho Spearman = 0,8721 y una p= 0,000 menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Contrastación de hipótesis específicas 1.

H_{E0}. No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E1}. Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tabla 20.

Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión cognitiva.

			Actividad física	Dimensión cognitiva
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,8488**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Dimensión cognitiva		,8488**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se puede advertir en la tabla respectiva, con un valor rho Spearman = 0,8488 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión cognitiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Contrastación de hipótesis específica 2.

H_{E0} . No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E2} . Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tabla 21.

Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión afectiva.

			Actividad física	Dimensión afectiva
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,8522**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Dimensión afectiva	Coeficiente de correlación	,8522*	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se observa en la tabla respectiva, con un valor rho Spearman = 0,8522 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión afectiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Contrastación de hipótesis específica 3.

H_{E0} . No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E3} . Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tabla 22.

Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión comunicativa.

			Actividad física	Dimensión comunicativa
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,8639**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Dimensión comunicativa	Coefficiente de correlación	,8639**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se observa en la tabla respectiva, con un valor rho Spearman = 0,8639 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión comunicativa, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Contrastación de hipótesis específica 4

H_{E0} . No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E4} . Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tabla 23.

Correlación entre actividad física versus formación integral, en su dimensión corporal.

			Actividad física	Dimensión corporal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,8733**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Dimensión corporal	Coefficiente de correlación	,8733**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se observa en la tabla respectiva, con un valor rho Spearman = 0,8733 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión corporal, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

5.3 Discusión de los Resultados

En el resultado de la investigación se acepta la hipótesis general de investigación H_{G1} y se rechaza la hipótesis general nula H_{G0} , puesto que: Con un valor rho Spearman = 0,8721 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. Coincidiendo con Tafur A. (2020), en su investigación: *Cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una*

universidad privada de Trujillo-2019. Los resultados obtenidos demuestran que existe relación significativa entre cultura física y formación integral en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo-2019. Este supuesto se confirma con la asociación de Rho de Spearman donde se obtiene un $r_s=0,867$ con un Sig. (bilateral) de 0,00 que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$, además se muestra que el 73,0% (103) presentan un nivel medio de desarrollo de la cultura física y el 77,3% (109) de estudiantes presentan un regular nivel de formación integral entonces se procede a señalar que existe relación significativa entre las variables de estudio. Lo que reafirma la influencia de las actividades físicas en la formación integral de los estudiantes.

Por otro lado, se acepta la hipótesis específica de investigación H_{E1} y se rechaza la hipótesis específica nula H_{E0} , ya que con un valor rho Spearman = 0,8488 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión cognitiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. Establecemos coincidencias con los resultados hallados por Campojo L. (2018) en su investigación: *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Encontrando la correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de $Rho= ,437^{**}$ interpretándose como moderada relación entre las variables, con una $p = 0.00$ ($p < 0.05$), con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria. Asimismo, se encontraron resultados semejantes en la investigación de Valdés & Yanci (2016) en su estudio: *Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en*

estudiantes de educación secundaria. La conclusión Los resultados obtenidos en este estudio muestran que los chicos obtienen mejores resultados en las variables físicas de resistencia, agilidad y fuerza. Las chicas declaran que realizan menos AF organizada que los chicos, por lo que sería interesante fomentar la práctica especialmente en este grupo con medidas que favorezcan su participación tanto en actividades extraescolares como escolares. Los alumnos/as que realizan AFCOMP obtienen mejores resultados en las variables físicas de resistencia, agilidad y fuerza. Sin embargo, los alumnos/as que realizan AFNoCOMP obtienen mejor RA en las asignaturas de Lengua Castellana, Lengua Vasca, Educación Plástica y visual, Música y en la nota media ponderada de todas las asignaturas. Del mismo modo, se acepta la hipótesis específica de investigación H_{E2} y se rechaza la hipótesis específica nula H_{E2} , con un valor rho Spearman = 0,8522 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión afectiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. También, se encontró relación con lo hallado por Cabello C. (2018) en su investigación: *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*, quien por medio del análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_{E0} ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Igualmente, se acepta la hipótesis específica de investigación H_{E3} y se rechaza la hipótesis específica nula H_{E3} , con un valor rho Spearman = 0,8639 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión comunicativa, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. Se encontraron coincidencia con Aceptamos las conclusiones y planteamientos de: Díaz; González y Sánchez (2015), con la tesis titulada: *Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile*. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población. Se discrepó con lo encontrado por Ruíz (2015), en su investigación: *Estilo de Enseñanza en Educación Física y sus Consecuencias Comportamentales, Afectivas y Cognitivas*. En sus resultados encontró que El apoyo a la autonomía del docente se correlacionó de forma negativa con todas las variables: las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada, la diversión, la importancia concedida a la educación física, la intención de ser físicamente activo y la tasa de actividad física habitual.

Para finalizar, se acepta la hipótesis específica de investigación H_{E4} y se rechaza la hipótesis específica nula H_{E4} , con un valor rho Spearman = 0,8733 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión corporal, aceptándose la hipótesis alterna y

rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018. Coincidiendo con los resultados de: Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), en el estudio: *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*. Llegando a la conclusión que, del total de estudiantes evaluados, un poco menos de la mitad realizaba actividad física como hábitos de su vida diaria, esto sucedía mayormente en varones, siendo las mujeres y adolescentes la parte débil de este estudio, por presentar signos de obesidad, como consecuencia de la poca práctica de actividad física, los investigadores sugieren que se debe fomentar prácticas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes. Además, se concuerda con lo hallado por Cabrejos J. (2016) en su investigación: *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno. También aceptamos los planteamientos de Flores (2015), en su investigación: *Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca*, llegando a la siguiente conclusión: La muestra da claros resultados de como la actividad física

disminuye el sobrepeso/obesidad y por el contrario, el grupo que realiza poca actividad física sus niveles de sobre peso y obesidad van en aumento siendo mayor el riesgo a enfermarse; se demostró que los varones practican más actividad física que las mujeres. También tiene coincidencia con los resultados de Lizandra (2016) en su estudio, *La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles*, en el que concluyó Los resultados de los análisis de regresión del Estudio 1 (el transversal) mostraron que a mayor edad los adolescentes dedicaban menos tiempo a la actividad física moderada vigorosa (AFMV), mientras que a mayor nivel socioeconómico más tiempo le dedicaban a la APMV. Ver la tv/vídeo también predijo la APMV en los niños, es decir, cuanto más tiempo veían la tv/vídeo menor era el tiempo que dedicaban a la APMV. También fue relevante la relación negativa entre el rendimiento académico (RA) y el uso de los medios tecnológicos de pantalla (UMTP) Los resultados del Estudio 2 mostraron un efecto de predicción longitudinal de RA en el tiempo dedicado a las conductas sedentarias (CS) tres años más tarde. En particular, cuanto mayor era el RA mayor era el tiempo dedicado a actividades académicas (AA) y menor el tiempo dedicado a las actividades sociales (AS). Además, los adolescentes que más tiempo dedicaban a las actividades tecnológicas (AT) menor le dedicaban a AA.

En relación con los estadísticos.

La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la variable actividad física, entre los niveles regular y alto.

La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la variable actividad física, entre los niveles regular y alto.

Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

En relación con la contrastación de hipótesis.

H_G : Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{G0} : No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Se acepta la H_G , existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E1} : Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E0} : No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Se acepta la H_{E1} , existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E2} : Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E0} : No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Se acepta la H_{E2} , existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E3} : Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E0} : No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Se acepta la H_{E3} , existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E4} : Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

H_{E0} : No existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Se acepta la H_{E4} , existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Conclusiones

Primero. Los resultados estadísticos inferenciales para la Hipótesis General: con un valor rho Spearman = 0,8721 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Segundo. Los resultados inferenciales de la Hipótesis Especifica N°1: con un valor rho Spearman = 0,8488 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión cognitiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Tercero. Los resultados inferenciales de la Hipótesis Especifica N°2: con un valor rho Spearman = 0,8522 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión afectiva, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Cuarto. Los resultados inferenciales de la Hipótesis Especifica N°3: con un valor rho Spearman = 0,8639 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión comunicativa, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula

confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Quinto. Los resultados inferenciales de la Hipótesis Específica N°4: con un valor rho Spearman = 0,8733 y una $p= 0,000$ menor al nivel de 0,05 estadísticamente significativa, la actividad física está relacionada con la formación integral, en su dimensión corporal, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula confirmando que: Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018

Recomendaciones

Primero. Se sugiere a los estudiantes de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina, la participación continua en actividades físicas, deportivas y recreativas, acorde con las exigencias del contexto

Segundo. Se recomienda a las autoridades inspirar a sus estudiantes en la práctica cotidiana de actividades físicas, deportivas, recreativas como acciones en las que el estudiante desarrolle a la par con el razonamiento lógico, la inteligencia, el pensamiento, lo psicomotor y socio afectivo.

Tercero. Se recomienda promover e incentivar los estudiantes que con la práctica deportiva se optimizan valores como: la solidaridad, responsabilidad, respeto y amistad, mediante programas curriculares y extracurriculares para aprovechar el tiempo libre y mejorar su calidad de vida

Cuarto. Es preciso elaborar un programa extracurricular de Cultura Física para mejorar la Formación Integral de los estudiantes de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina

Referencias

- Aadahl, L., Toft, P., Jorgensen T. (2011). *Does a population-based multifactorial lifestyle intervention increase social inequality in physical activity? The Inter99 study*. Br J Sports Med.;45(3):209–15.
- Acodesi (2003). *La formación integral y sus dimensiones*. Bogotá: Kimpres Ltda.
- Afa s.a. (2000) *Enciclopedia del deporte y educación física*. Lima: importadores.
- Álvaro M. (2007). *Millie Edith. “Docente innovador I”*. Lima: MV Fénix.
- Allés E. (2003). *La educación física desde una perspectiva interdisciplinar*. Caracas: Laboratorio Educativo.
- Arantes I. (1979). *Integracao e interdisciplinariedade no ensino brasileiro, efectividades ou ideología*. Brasilia: Edicoes Loyola.
- Augustowsky G. (2012). *El arte en la enseñanza*. Buenos Aires: Paidós.
- Benjumea M. (2010) *La motricidad como dimensión humana un enfoque transdisciplinar*. Bogotá.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación de México.
- Biddle, B. (2000). *La enseñanza y los profesores*. Madrid: Paidós ibérica.
- Bolívar, C. (2004). *Didáctica de la educación física de base*. Bogotá: Kinesis.
- Brown, R. (2011). *Exercising choice: The economic determinants of physical activity behaviour of an employed population*. Soc Sci Med.; 73(3):383–90.
- Cabello C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*
- Cabrejos J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*.

- Camacho H. (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Bogotá: Kinesis.
- Campojó, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Castilla E. (1998). *Teoría de la Educación*. Lima: San Marcos.
- Casimiro A. (1999) *Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de la educación física*. Askesis.
- Castañer y Trigo. (1995). *Globalidad e interdisciplina curricular en la enseñanza primaria*. Madrid: Inde.
- Colectivo de autores. (1979). *Teoría y metodología de la enseñanza de la Educación Física*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Coll C. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. Madrid: Graó.
- Contreras O. (2007). *Educación física en el siglo XXI: Nuevas perspectivas, nuevos retos*. Madrid: UIB.
- Díaz J. (1998). *El curriculum de la educación física en la reforma educativa*. Madrid: Inde.
- Díaz M. (2002). *Flexibilidad y educación superior en Colombia*. Bogotá: ICFS.
- Díaz A. (2002) *Excelencia académica y formación integral*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Duque, H. (2007). *Capsulas para la formación Integral de los hijos*. Bogotá: Sociedad San Pablo.
- Dzhamgarov, T. y Puni (1979). *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Científico Técnica.
- Enciclopedia de pedagogía y Psicología. (1997). Madrid:

- Falen, J. (2005). *Crecimiento y desarrollo y evaluación nutricional*. Lima.
- Fernández, E. (2002). *Didáctica de la educación física en la educación primaria*. Madrid: Síntesis.
- Fiallo, J. (2001). *La interdisciplinariedad en el currículo: utopía o realidad educativa*. La Habana: Colección pedagógica cubana.
- Flores, (2015). *Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca*
- Hernández, R. y otros (2014). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Mac Graw Hill. México. Cuarta edición.
- Garavito, A. (2013). *La formación integral de estudiantes de Enfermería*. Investigación en enfermería: Imagen y desarrollo 15(2): 153– 72
- Gómez R. (2002). *La Enseñanza de la educación física en el nivel inicial y el primer ciclo de la EGB – una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.
- González M. (1998). *Educación física en primaria: Fundamentación y desarrollo curricular*. Madrid: Paidotribo.
- Guimaraes T. (2000). *Educación física básica*. Bogotá: Magisterio.
- Gusdorf G. (1983). *Pasado, presente y futuro de la investigación interdisciplinaria. Interdisciplinariedad y ciencias humanas*. Madrid.
- Gutiérrez M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Madrid: Paidós.
- Hernández R. / Otros. (2003). *Metodología de la investigación*. México: Litografica Ingramex.
- Hernández J. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Edición Primera.

- Huamán, Pillaca y Aparco (2017). *Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú*
- Jara C. (2001). *Procesos de concreción educativa. Asociación educativa de investigación científica y técnica*. Lima: Ediciones carmelitas.
- Kent, J. (2003). *Educación Física*. Obtenido de Velocidad: <http://educacfisica.blogspot.com/2008/09/blog-post.html>.
- Larrea K. (2012). *Caracterización del docente a la formación integral del estudiante*. Madrid: EAE.
- Laura M. (2004). *Educación física en el discapacitado*. Buenos Aires: Landeria ediciones.
- Leixa T. (2003). *Educación física hoy*. Madrid: Horsori.
- Ley de Educación, N°28044, (2003) *Educación: Calidad y Equidad*. Ministerio de Educación- Perú
- Lizandra, J. (2016). *La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles*. España: Universidad de Valencia
- López A. (1996). *Como lograr una formación integral*. Madrid: San Pablo.
- Lopez, B., Serra, A., y Ribeiro, P. (2015). *Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico*. Obtenido de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/03/15/puedeel-ejerciciofisico-mejorar-el-rendimiento-academico/>
- Nicolescu B. (1998). *La transdisciplinariedad, una nueva visión del mundo*. Paris:
- Martínez B. (2003). *La interdisciplinariedad en la ciencia, la didáctica y el currículo*. Lima: Pedagógico San Marcos.
- Martínez V. (1999) *Formación integral de adolescentes*. UNESCO.

- Ministerio de educación. (2009). *Diseño curricular nacional de educación básica regular*.
Lima.
- Maggio M. (2012). *Enriquecer la enseñanza*. Buenos Aires: Paidós.
- Morín E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Madrid: Gedisa.
- Morín E. (1999). *Siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- Olano A. (2001). *Tecnología y retroalimentación en educación superior*. Lima.
- Orozco L. (1999). *La formación integral, mito y realidad*. Universidad de los Andes.
- Pagano R. (1999). *Estadística en las ciencias del comportamiento*. México: Internacional Thomson.
- Parlebas P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Madrid: Paidotribo.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*.
- Perales, E (2014). *Desarrollo Socioafectivo y Convivencia Escolar*. Guadalajara, México.
- Pila A. (1988). *Didáctica de la educación física y los deportes*. San José: Olimpia.
- Quiceno H. (2010). *Alteraciones en la imposibilidad de educar*. Buenos Aires: Estante.
- Ramírez A. (1997). *Educación humanística y base epistemológica para una formación integral*. Innovaciones Educativas.
- Ramunni O. (2000). *Deontología del educador*. Lima: Ediciones CECCPUE.
- Rodríguez R. (1997). *La revisión de las grandes categorías de la praxiología motriz desde sus objetivos motores*.
- Ruíz, L. (2015). *Estilo de Enseñanza en Educación Física y sus Consecuencias Comportamentales, Afectivas y Cognitivas*. España: Universidad de Málaga
- Sánchez F. (2003). *Didáctica de la educación física para primaria*. Madrid: Pearson Educación.
- Santos M. (1996). *Evaluación educativa*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.

- Smirnov SN. (1983). *La aproximación interdisciplinaria en la ciencia de hoy, fundamentos ontológicos y epistemológicos*. Madrid.
- Taborda M. y Otros. (2005). *Ciencias sociales e interdisciplinariedad: relación entre teoría y práctica*.
- Trébol. Espina M. (2003). *Complejidad y pensamiento social*.
- Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias*. Bogotá: Ecoe.
- Tocqueville J. (1999). *Teoría de la educación física*. Bogotá: Kinesis.
- Torres G. (2015) *Enseñanza y aprendizaje de la educación física en educación infantil*. Madrid: Paraninfo.
- Torres J. (2003). *Didáctica de la clase de educación física*. México: Trillas.
- UNESCO, (2015). *Declaración de Incheon Educación 2030: Hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos*.
Foro Mundial sobre la Educación
- Valdés, P., y Yanci, J. (2016). *Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria*, (Analysis of physical fitness, type of physical activity and academic performance in secondary school students). *Retos*, (30), 64-69.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.36862>
- Vásquez V. (-----). *La educación física en la educación básica*. Madrid.

Apéndices

Apéndice A. Matriz de Consistencia

Actividad Física y la Formación Integral en Estudiantes Futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>	<p>Variable independiente. <i>La actividad física.</i></p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p>
		<p>Hipótesis específicas</p>	<p><i>Dimensión:</i> Educación Recreación Competitividad</p>	<p>Tipo Sustantivo o de base</p>
				<p>Diseño Descriptivo correlacional</p>
				<p>Diagrama:</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>	<p>Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión cognitiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>	<p>Variable dependiente. <i>Formación integral</i></p>	
		<p>Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión afectiva, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>	<p><i>Dimensión:</i> Cognitiva Afectiva Comunicativa Corporal</p>	<p>Método Hipotético deductivo</p>
		<p>Existe relación significativa entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.</p>		<p>Población La población de estudio estuvo constituida por todos los estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro del Distrito de La Molina.</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión comunicativa, en estudiantes futbolistas de la</p>	<p>Existe relación significativa entre la actividad física y la formación</p>		<p>Muestra Constituida a través del muestreo no probabilístico, intencionado y censal, queda conformada por 32</p>

Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?	Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.	integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.	estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro del Distrito de La Molina.
¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018?	Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral, en su dimensión corporal, en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018.		

Apéndice B. Instrumentos de Evaluación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
“Alma Máter del Magisterio Nacional”
ESCUELA DE POSGRADO



Cuestionario A.

Actividad física

Información general

El presente cuestionario es anónimo. Tiene por finalidad el acopio de información que puedas proporcionar. Por favor, responde con sinceridad.

Instrucciones:

En el siguiente cuestionario, Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018, se presenta un conjunto de preguntas sobre los aportes de las neurociencias; cada una de ellas va seguida de cinco alternativas de respuesta que debes calificar. Responde marcando con una X la alternativa elegida, teniendo en cuenta los siguientes criterios.

1.- Sexo: Masculino () Femenino ()

Escala de Likert				
1	2	3	4	5
Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo Ni en Desacuerdo	De Acuerdo	Muy de Acuerdo

N°	Ítems	Niveles de medición				
		1	2	3	4	5
1	Consideras actividades físicas en tu vida cotidiana					
2	Consideras que las actividades físicas que desarrollas son las adecuadas					
3	Practicas algún deporte en forma permanente					
4	Participas en actividades deportivas					

5	Consideras que en tu colegio existen instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas					
6	En tu tiempo libre practicas actividades físicas					
7	Te gustaría practicar actividades físicas permanentemente					
8	Haces ejercicios en compañía de tus amistades o compañeros del colegio					
9	Acudes a espectáculos deportivos					
10	Practicas deportes recreativos					
11	Disfrutas haciendo ejercicios físicos					
12	Te gusta la práctica de actividades físicas					
13	Tienes alguna lesión que afecte tu desempeño en actividades físicas					
14	Crees que tu condición física es adecuada					
15	Participas en deportes de competencia					
16	Consideras estar sano físicamente					
17	Consideras tener éxito como deportista					
18	Calientas previamente antes de hacer alguna actividad física					

¡Muchas gracias por su apoyo!



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
“Alma Máter del Magisterio Nacional”
ESCUELA DE POSGRADO



Cuestionario.

Formación integral

Información general

El presente cuestionario es anónimo. Tiene por finalidad el acopio de información que puedas proporcionar. Por favor, responde con sinceridad.

Instrucciones:

En el siguiente cuestionario, Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018, se presenta un conjunto de preguntas sobre los aportes de las neurociencias; cada una de ellas va seguida de cinco alternativas de respuesta que debes calificar. Responde marcando con una X la alternativa elegida, teniendo en cuenta los siguientes criterios.

1.- Sexo: Masculino () Femenino ()

N°	Items	Sí	No
Cognitivo			
1	Explica conceptos e ideas nuevos		
2	Resuelve problemas y pensamientos creativos		
3	Conoce la importancia de los derechos humanos		
4	Diferencia características personales de las otras personas		
5	Asume con responsabilidad frente a diversas situaciones		
6	Expresa actitud crítica frente a un hecho o fenómeno		
7	Relaciona lo que se aprende con la práctica		
8	Interpreta datos de las cosas que lo rodean		
Afectivo			
9	Manifiesta emociones y sentimientos ante los demás		

10	Cuida y respeta el cuerpo humano		
11	Diferencia la pubertad de la adolescencia		
12	Acepta los cambios que se dan de la niñez a la adolescencia		
13	Describe con claridad el cuerpo y sexualidad		
14	Distingue los estados emocionales de la persona		
15	Se relaciona con los demás		
16	Colabora en la solución de algún problema en el aula		
Comunicativo			
17	Usa correctamente el lenguaje oral cuando se expresa		
18	Manifiesta adecuadamente la pronunciación y entonación		
19	Describe correctamente todo su cuerpo		
20	Representa y expresa mediante posturas corporales		
21	Utiliza correctamente el lenguaje oral		
22	Ejecuta trabajos e investigaciones educativas		
23	Demuestra seguridad cuando expone los trabajos realizados		
Corporal			
24	Persiste en la resolución de tareas motrices		
25	Vela y conserva la salud física y mental		
26	Práctica aseo corporal		
27	Demuestra posturas corporales correctas y adecuadas		
28	Expresa gestos e ideas al seguir una actividad rítmica		
29	Manifiesta confianza en la ejecución de movimientos corporales		
30	Controla el cuerpo durante el movimiento.		

¡Muchas gracias por su colaboración!

Apéndice C. Juicio de Expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
Escuela de Posgrado

INFORME DE OPINION DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO

Dr. Gilbert Oyarce Villanueva

INSTITUCION DONDE LABORA

EPG-UNE

INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN

Cuestionario de la Actividad Física

AUTORA DEL INSTRUMENTO

Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																X				
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																X				
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																X				
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																X				
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																X				
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																X				
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																X				
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																X				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																X				
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																X				

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

Es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80%

FECHA: 21-08-2020

DNI: 09299429

FIRMA DEL EXPERTO:

Teléfono: 449330359



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
Escuela de Posgrado

**INFORME DE OPINION DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO

Dr. Gilbert Oyarce Villanueva
EPG-UNE

INSTITUCION DONDE LABORA

.....

INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN

: Cuestionario de la Formación Integral

AUTORA DEL INSTRUMENTO

: Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

**TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																X				
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																X				
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																X				
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																X				
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																X				
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																X				
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																X				
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, Indicadores e items.																X				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.																X				
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																X				

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

Es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80%

FECHA: *21-08-2020*

DNI: *09299429*

FIRMA DEL EXPERTO:

Teléfono: *449330355*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
Escuela de Posgrado

**INFORME DE OPINION DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO

: Dra. Irma Reyes Blacido

INSTITUCION DONDE LABORA

: EPG- UNE

INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN

: Cuestionario de la Actividad Física

AUTORA DEL INSTRUMENTO

: Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

**TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																		X			
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																		X			
3. ACTUALIZACION	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																		X			
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																		X			
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																		X			
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																		X			
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																		X			
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, Indicadores e ítems.																		X			
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																		X			
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																		X			

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

el instrumento es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

FECHA: 21-08-2020

DNE: 0630 9836

FIRMA DEL EXPERTO: JMB

Teléfono: 951 339 320



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
Escuela de Posgrado

**INFORME DE OPINION DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Dr. Irma Reyes Blacido
INSTITUCION DONDE LABORA : EPG- UNE
INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN : Cuestionario de la Formación Integral
AUTORA DEL INSTRUMENTO : Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

**TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																			X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																			X	
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																			X	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																			X	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, Indicadores e ítems.																			X	
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																			X	
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																			X	

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

el instrumento es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

FECHA: 21-08-2020
DNI: 0690 9836

FIRMA DEL EXPERTO: JMB
Teléfono: 951 329 321



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
Escuela de Posgrado

**INFORME DE OPINION DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO :

Rubén Jose Mora Santiago

INSTITUCION DONDE LABORA :

C.P.G.-UNE

INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN :

Cuestionario de la Actividad Física

AUTORA DEL INSTRUMENTO :

Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

**TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución
Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																			X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																			X	
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																			X	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																			X	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, Indicadores e ítems.																			X	
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																			X	
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																			X	

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

Si es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90%

FECHA: *21-08-2020*
DNE: *22-18157*

FIRMA DEL EXPERTO: 
Teléfono: *256728550*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
 Escuela de Posgrado

**INFORME DE OPINION DE EXPERTO
 DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO :

Rubén Jose Mora Santiago

INSTITUCION DONDE LABORA :

CPG - UNE

INSTRUMENTO MOTIVO DE EVALUACIÓN :

Cuestionario de la Formación Integral

AUTORA DEL INSTRUMENTO :

Miguel QUISPE ARÉSTEGUI

**TESIS: Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución
 Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018**

II. ASPECTO DE VALIDACION

Por favor, marcar con una "X" en el puntaje adecuado, según su apreciación.

		DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.																			X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.																			X	
3. ACTUALIZACIÓN	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Esta organizado en forma lógica.																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Es adecuado para valorar el aprendizaje de estadística																			X	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos científicos.																			X	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.																			X	
9. METODOLOGÍA.	La estrategia responde al propósito de la investigación.																			X	
10. PERTINENCIA	La escala es aplicable.																			X	

III. OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

Si es aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90%

FECHA: *21-08-2020*
 DNE: *22-18154*

FIRMA DEL EXPERTO: *[Firma]*
 Teléfono: *256-228-8550*