

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Deysi Yanet Martínez Silva

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Deysi Yanet Martínez Silva (Autor)

Dr. Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual, a veintiséis días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto la Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física. (a) **MARTÍNEZ SILVA, DEYSI YANET**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **MARTÍNEZ SILVA, DEYSI YANET**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kie Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

INDICE

DEDICATORIA.....	5
INDICE.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	11
MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	11
1.1. Antecedentes.....	11
1.1.1. Antecedentes Internacionales.....	11
1.2. Antecedentes Nacionales.....	12
1.2. Conceptos valiosos en los temas de actividad física y condición física.....	13
1.2.1. Actividad física.....	13
1.2.2. Ejercicio físico.....	13
1.2.3. Condición física.....	13
1.2.4. Salud.....	13
1.3. Definición de actividad física.....	14
1.4. Beneficios que aporta la actividad física.....	15
1.5. La Inactividad física.....	16
1.6. Diversos componentes de la actividad física.....	18
1.6.1. Actividades cardiovasculares (aeróbicas).....	18
1.6.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular.....	19
1.6.3. Actividades de flexibilidad.....	19
1.6.4. Actividades de flexibilidad.....	20
CAPÍTULO II.....	22
EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES.....	22
2.1. Definición de rendimiento académico.....	22
2.2. Factores que intervienen en el rendimiento escolar.....	23
Factor biológico.....	23
Factor psicológico.....	24
Factor económico.....	24
Factor Sociológico.....	25
Factor emocional.....	25

Factor ambiental.....	26
2.3. Características del rendimiento académico.....	26
2.4. Tipos de rendimiento académico	27
2.6. Comprobación de los beneficios académicos de la actividad física	29
CONCLUSIONES.	32
RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS CITADAS.....	33

RESUMEN

La presente monografía centra su análisis en los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes. Es importante señalar que las tareas cognitivas completadas antes, durante y después de la actividad física muestran efectos variables, pero los efectos siempre fueron positivos en comparación con el comportamiento sedentario. Las actividades académicas deben ser beneficiadas de manera directa por las actividades físicas, sin embargo, lo físico se ha visto limitado por las tecnologías o el mal uso de las mismas.

Palabras clave: actividad física, ejercicio, salud física, beneficios académicos.

ABSTRACT

This monograph focuses its analysis on the academic benefits of physical activity in students. It is important to note that cognitive tasks completed before, during and after physical activity show variable effects, but the effects were always positive compared to sedentary behavior. Academic activities should be directly benefited by physical activities; however, the physical has been limited by technologies or their misuse.

Keywords: physical activity, exercise, physical health, academic benefits.

INTRODUCCIÓN

La monografía explora los beneficios académicos de la actividad física para mejorar el poder del cerebro, los resultados del aprendizaje y el bienestar continuo.

Un creciente cuerpo de investigación basada en evidencia muestra que, además de los beneficios de salud inmediatos y a largo plazo para niños y adolescentes, el ejercicio y la actividad física regulares pueden mejorar significativamente las habilidades cognitivas y el rendimiento académico en niños y adolescentes. (Laruta, 2019).

Las investigaciones muestran que los niños y adolescentes con más actividad física son más capaces de concentrarse en las tareas, tienen una mejor memoria de trabajo, realizan tareas simples más rápido y resuelven problemas más rápido que los niños y adolescentes con menos capacidad de actividad física también es mejor.

Las escuelas juegan un papel importante en el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes que los jóvenes necesitan para adoptar un estilo de vida activo en el que la actividad física sea una parte regular y valiosa de su vida diaria.

La evidencia sugiere que el aumento de la actividad física y la condición física pueden mejorar el rendimiento académico, al igual que la actividad física dedicada al recreo, la educación física y en clase mientras se está en la escuela.

La evidencia disponible muestra que las matemáticas y la lectura son las materias más afectadas por la actividad física. Estos problemas dependen de una función ejecutiva eficiente y eficaz, que está relacionada con la actividad física y la forma física.

La función ejecutiva y la salud del cerebro son fundamentales para el rendimiento académico. Las funciones cognitivas básicas relacionadas con la atención y la memoria facilitan el aprendizaje, y estas funciones pueden potenciarse mediante la actividad física y el ejercicio aeróbico.

Una sola sesión y actividad física a largo plazo pueden mejorar el rendimiento cognitivo y la salud cerebral.

Objetivo general

Investigar sobre los beneficios académicos de las actividades físicas en los estudiantes

Objetivos Específicos

- Identificar el desarrollo de los conceptos sobre la actividad física
- Describir los beneficios de las actividades físicas
- Investigar los conceptos sobre el rendimiento académico en los estudiantes.

Dado que el cerebro es responsable de los procesos mentales y las actividades físicas del cuerpo humano, la salud del cerebro es importante durante toda la vida. En los adultos, la salud del cerebro, que representa la ausencia de enfermedades y una estructura y función óptimas, se mide en términos de calidad de vida y funcionamiento efectivo en las actividades de la vida diaria. En los niños, la salud del cerebro se puede medir por el desarrollo exitoso de la atención, el comportamiento de tareas, la memoria y el rendimiento académico en entornos educativos. Esta monografía revisa los hallazgos de investigaciones recientes sobre la contribución de la participación en la actividad física y el logro de niveles de aptitud física que mejoran la salud para la salud cognitiva y cerebral de los niños. También se describen estudios teóricos que examinan la relación entre el rendimiento académico, la aptitud física y la actividad física. Dado que la investigación sobre los adultos mayores se ha convertido en un modelo para comprender los efectos de la actividad física y el buen estado físico de la niñez en el cerebro en desarrollo, se revisa brevemente la investigación con adultos. Resume los beneficios cognitivos a corto y largo plazo de una sola sesión y actividad física regular.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

Giso (2016) Se realizó un estudio titulado "Asociación del Estado Nutricional y Actividad Física en Escolares". Este trabajo se desarrolló en la Facultad de Medicina, Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes. El objetivo propuesto de este estudio fue evaluar la asociación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares de instituciones públicas y privadas. Este estudio utilizó un modelo transversal con una estrategia de campo. La muestra estuvo conformada por 97 estudiantes, de los cuales 56 eran de colegios y 41 de colegios. Los alumnos tomaron medidas antropométricas, midiendo su peso y talla, y aplicaron una encuesta para medir la actividad física de los chicos. Se utilizó una tabla estadística descriptiva para observar la asociación entre el estado nutricional y la actividad física en escolares. Este trabajo concluyó que una parte de los estudiantes se mantuvo nutricionalmente normal, otra estaba severamente sobre abastecida y mínimamente desnutrida. En cuanto a la actividad física, una parte es actividad ligera, otra parte es sedentaria y solo la menor parte es activa.

Joloy (2011) Se realizó un estudio titulado Autoeficacia y Motivación en el Deporte Universitario. El propósito de este estudio fue determinar la relación estadísticamente significativa entre la autoeficacia y la motivación para el ejercicio en jóvenes estudiantes universitarios. Se utilizaron dos escalas, para medir la autoeficacia se utilizó la Escala de Autoeficacia Física (PSE). Otra escala que mide la motivación es la Escala de Motivación para el Ejercicio (E.M.D). La escala tiene siete factores que son: 1. Amotivación, 2. Motivación Extrínseca (Regulación externa),3. Motivación Intrínseca

auto superada (Regulación identificada), 5. Motivación intrínseca al conocimiento, 6. Motivación intrínseca al conocimiento, y 7. Motivación Integral Deportiva (motivación intrínseca a la estimulación). Este estudio concluyó que la motivación para el ejercicio y la autoeficacia son factores independientes, y aunque ambos son necesarios para un mejor rendimiento en el ejercicio, no están relacionados.

1.2. Antecedentes Nacionales

Raymondi (2012) Se realizó un estudio titulado Estilos de Aprendizaje y Rendimiento Académico en una institución educativa de Ventanilla. El propósito de este estudio se refiere a las conexiones académicas. Este estudio es de correlación descriptiva sustancial. Se puede aplicar un modelo accesible a tipos no probabilísticos, lo que hace unas 201 personas que inician el cuarto grado de una escuela secundaria en Ventanilla Callao. Un elemento utilizado para la variación estilística podría ser el Cuestionario Honey-Alonso de Zavala (2008) para (CHAEA), que insinúa las realidades peruanas; para aquellos con rendimiento académico variable, se evalúan cuatro áreas del curso en minutos. Este estudio revela una asociación entre el rendimiento académico y los estilos de aprendizaje hipotéticos; no se encontró ningún vínculo para los estilos prácticos.

Bojórquez (2015) Se realizó una encuesta sobre ansiedad y rendimiento académico entre estudiantes universitarios. Este trabajo es para la Maestría en Salud Pública de la Universidad de San Martín de Porras. El propósito de este estudio fue diagnosticar la asociación entre los niveles de ansiedad clínica y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porras (2012 y 2013). Se utilizó el método de observación retrospectiva. Durante los controles de salud mental (2012 y 2013), la población fue de 687 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Pores, quienes utilizaron la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Las conclusiones de este estudio son las siguientes: La relación entre el rendimiento académico y la ansiedad clínica medida por la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de

Zung debe ser un vínculo entre estas variables porque estos elementos están adheridos a la red.

1.2. Conceptos valiosos en los temas de actividad física y condición física

1.2.1. Actividad física

Se define como el movimiento corporal resultante de la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto energético. Este es un término amplio que incluye el concepto de actividad física.

1.2.2. Ejercicio físico

Este es un término más específico que significa actividad física planificada, organizada y repetitiva con un objetivo, generalmente para mejorar o mantener la condición física de una persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería en el hogar o subir escaleras no pueden clasificarse como deportes estructurados, pero claramente constituyen actividad física.

1.2.3. Condición física

Es un estado fisiológico saludable que proporciona una base para las tareas de la vida diaria, niveles de prevención de enfermedades crónicas y actividad física. Esencialmente, el término fitness describe un conjunto de atributos relacionados con el desempeño de una persona en la actividad física también se le llama gimnasio.

1.2.4. Salud

Refleja el bienestar general físico, mental y social de una persona. El término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. Es bien sabido que la salud es un rasgo que no permanece estable en el tiempo y cambia a medida que avanza desde

condiciones cercanas a la muerte (mala salud) hasta una función fisiológica óptima. (alto nivel de bienestar).

1.3. Definición de actividad física

Arbós. T. (2017), en su Tesis Doctoral denominada Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica, considera lo siguiente:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles de reposo. Sin embargo, este movimiento corporal se puede dividir en dos categorías:

- **Actividad base:** Se refiere a las actividades de la vida diaria de baja intensidad, como estar de pie, trotar o levantar pesas. Varía según el tipo de persona que lo realiza. Se consideró inactivos a quienes realizaban sólo actividades básicas. Pueden participar en actividades de intensidad moderada a vigorosa de corta duración, como caminar algunos tramos de escaleras, pero estas actividades no son lo suficientemente largas para cumplir con las pautas de actividad física prescritas para los beneficios para la salud.
- **Actividad física encaminada a la mejora de la salud:** Es esta actividad, cuando se suma a la actividad base, la que produce beneficios para la salud. Ejemplos de este tipo de actividades son caminar a paso ligero, saltar la cuerda, bailar, hacer yoga, etc.

Según Devís y Peiró (1993) El movimiento físico se refiere a la fuerza vital total utilizada para el movimiento; por lo tanto, es un componente adicional requerido por el cuerpo para mantener habilidades clave como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, etc. (Márquez y Garatachea, 2013, p. 4)

Gonzales (2003) Pensad que los que actúan alegando que los movimientos corporales son de cualquier tamaño voluntario desarrollaron un tamaño gigantesco, con un vigor más asombroso que en reposo.

De la Barra (2013) El movimiento del cuerpo tendrá como objetivo el desarrollo del cuerpo, con mejoras analíticas esenciales y el cuerpo, lleno de sensaciones. Más importante es la capacidad cognitiva del individuo, que se puede lograr al requerir tanta inversión en diferentes entornos, familias, sociedades, áreas separadas de producción, que no son un requisito previo, pero son requeridos por todos los órdenes sociales. (OMS, Web).

1.4. Beneficios que aporta la actividad física

El ejercicio ha tenido una función considerable desde la antigüedad como un componente de entrenamiento con grandes beneficios para la salud, incluso mucho antes del concepto de actividad física. Una de estas funciones es la función de salud.

En este contexto, José Devis (2000) diferencia tres posiciones relacionadas con la actividad física y la salud; éstas son las que se describen a continuación:

a) Perspectiva rehabilitadora

Muestra que, a través del ejercicio físico, podemos restaurar partes del cuerpo lesionadas e incluso disminuir sus efectos negativos en el cuerpo.

b) Perspectiva preventiva

Establece que a través de la actividad física, podemos evitar lesiones o enfermedades y mejorar nuestra salud porque tiene un efecto positivo en nuestro cuerpo.

c) Perspectiva orientada al bienestar

La actividad física, señala, es porque nos hace sentir bien y divertirnos.

La actividad física puede brindar felicidad a todos, incluidos niños, adolescentes, ancianos o personas con algún tipo de discapacidad, ya que toda actividad física regular brinda beneficios para la salud. Por lo tanto, se puede decir que la actividad física:

- Siempre se adapta a las características individuales.

- Hay que hacerlo a una intensidad vigorosa, es decir, se puede practicar durante mucho tiempo, pero no hace que tengamos que respirar tan fuerte que nos salgan gases.
- Debe practicarse regularmente como parte de nuestra vida diaria.
- Concéntrese más en hacerlo que en obtener buenos resultados.
- Agradable.
- Promover la socialización.

La actividad física ayuda a mejorar el sistema musculoesquelético (huesos, articulaciones, músculos y ligamentos), sistema cardiovascular (corazón, vasos sanguíneos, frecuencia cardíaca o presión arterial), sistema respiratorio (pulmones, capacidad vital o vías respiratorias), metabolismo (aeróbico y anaeróbico) y los sistemas nervioso y endocrino (Delgado, M, y Tercedor, P. 2002).

1.5. La Inactividad física

Entre las enfermedades no transmisibles (ENT), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante para la mortalidad global (causando del 6% al 9% de las muertes a nivel mundial). Solo fue superada por la hipertensión arterial (13%), el tabaquismo (9%) y la hiperglucemia (6%), y por delante del sobrepeso y la obesidad (5%). Actualmente, las ENT representan poco más de la mitad de la carga mundial total de enfermedades (seis de cada 10 muertes pueden atribuirse a las ENT). En 2009, alrededor de 1,9 millones de personas en todo el mundo murieron a causa de la inactividad física. En 2012, estimaron que 36 millones de personas en todo el mundo murieron a causa de enfermedades no transmisibles, de las cuales 5 millones se debieron a la inactividad física. Estos porcentajes están aumentando, por lo que si esta tendencia no se revierte, se prevé que las ENT causen el 73 % de las muertes y el 60 % de la carga mundial de morbilidad para 2020.

Aunque no hay consenso sobre la relación dosis-respuesta necesaria para demostrar los beneficios para la salud, se pensó que las personas que hacían ejercicio unas

7 horas a la semana tenían un 40 % menos de probabilidades de morir prematuramente que las que hacían ejercicio menos de 30 minutos a la semana. Aunque las mayores diferencias se observaron entre los que estaban inactivos (ejecutivos menos de 30 minutos a la semana) y los que tenían niveles de actividad más bajos (90 minutos a la semana). El riesgo relativo de muerte prematura disminuyó con el aumento de la actividad física de moderada a vigorosa. A nivel individual, se cree que no caminar durante 15 a 30 minutos al día aumenta el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco y diabetes en un 20-30 % y reduce la esperanza de vida en 3-5 años.

Un estilo de vida sedentario se utiliza como sinónimo de inactividad física, y se considera que las personas sedentarias realizan menos de 3 actividades físicas aeróbicas ligeras o moderadas por semana. Además de la actividad física, el sedentarismo también está presente en diferentes dominios (como el trabajo, el ocio y el tiempo libre, y en los viajes). No obstante, para referirse a quienes no realizan niveles adecuados de actividad física, se utilizarán los términos inactividad o inactividad. Se utilizará el término sedentario o sedentaria cuando las personas pasan varias horas al día sentadas (pero pueden tener niveles altos de FA a pesar de ello). A nivel mundial, el 41,5 % de los adultos se sienta durante 4 horas o más al día. En un estudio de 105 países, más de un tercio de los estudiantes en más de la mitad dedican tres o más horas al día a actividades sedentarias. La prevalencia de la inactividad física es alta en Europa, teniendo España una de las tasas de prevalencia más altas, ya que afecta a casi el 70% de los españoles.

Finalmente, debemos señalar que el costo social de la inactividad física conduce no solo a un aumento de los costos de salud, sino también a una reducción de la productividad, ya que los trabajadores físicamente inactivos tienen tasas de ausentismo más altas que los trabajadores activos. El efecto fue más pronunciado entre los trabajadores en ocupaciones sedentarias. A pesar de los impactantes datos expuestos, a nivel social, las actitudes hacia la inacción son negativas. El hecho de que la inactividad se considere normal, incluso a nivel sanitario, se recomienda a los pacientes descansar en lugar de hacer ejercicio.

1.6. Diversos componentes de la actividad física

Por supuesto, hay varios tipos diferentes de actividad física que ayudan a desarrollar diferentes etapas de condición física. Las pautas más destacadas de actividad física saludable para niños y adolescentes son:

- Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- Actividades relacionadas con la fuerza y/o resistencia muscular.
- Actividades relacionadas con la flexibilidad.
- Actividades relacionadas con la coordinación.

1.6.1. Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares a menudo se denominan actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas porque requieren que el cuerpo use el corazón y los pulmones para transportar oxígeno. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para realizar tareas que requieren el uso de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente largos (unos minutos más). A través del ejercicio de resistencia repetido, nuestros corazones y pulmones se adaptan, aumentando la eficiencia y suministrando a los músculos en funcionamiento la sangre oxigenada que necesitan para realizar sus tareas.

La resistencia cardiovascular se puede mejorar practicando actividades continuas como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, piragüismo, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Se debe hacer un progreso razonable: si no ha practicado este tipo de actividad antes, debe comenzar gradualmente a una intensidad y duración relativamente bajas, aumentando a medida que mejora su condición física.
- La actividad elegida debe ser divertida y accesible: este hecho aumentará las posibilidades de continuar con la actividad y practicarla regularmente. Si la actividad

no le gusta, si requiere mucho equipo costoso o si se necesita un largo viaje para realizarla, será menos probable que la persona continúe con la actividad.

1.6.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad de un músculo para generar tensión y superar las fuerzas de reacción. La resistencia muscular es la capacidad de un músculo para mantener su tensión o contracción durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades ayudan a desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza muscular y la resistencia cuando empujamos, tiramos, levantamos o llevamos bolsas de la compra pesadas, etc.

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Por el propio peso de la persona (saltar la cuerda, escalar, dejar caer el brazo, etc.).
- Peso con un compañero (carrera de monociclos, tira y afloja, lucha libre con amigos, etc.).
- O hacer algo como lanzar una pelota, andar en canoa, remar, levantar pesas en el gimnasio, transportar objetos, etc.

1.6.3. Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de una articulación para moverse en todo el rango de movimiento. La flexibilidad es específica de una parte específica del cuerpo y está en función del tipo de articulación involucrada y la elasticidad de los músculos y el tejido conectivo (como tendones y ligamentos) que rodean la articulación. La flexibilidad facilita todas las actividades relacionadas con la flexión, el movimiento, la torsión, el estiramiento y el estiramiento.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad incluyen: estiramientos musculares suaves, ejercicios como gimnasia, artes marciales como karate, actividades de mente y cuerpo como yoga y Pilates, y cualquier actividad de fuerza muscular o resistencia que desarrolle músculos a través de un rango completo de movimiento.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Tienes que ser paciente. Lograr un aumento significativo de la flexibilidad lleva tiempo, a menudo semanas o incluso meses.
- Nunca se estire hasta el punto en que sienta dolor, y el movimiento siempre debe hacerse de manera controlada, sin rebotar ni sacudirse. Nunca te obligues a imitar a alguien que es más flexible que tú. Lo único que se puede conseguir es lesionarse.

Además, es importante saber que la flexibilidad es diferente en niños y niñas (las niñas suelen ser más altas), y durante las principales etapas de crecimiento se suele observar una disminución importante de la flexibilidad, ya que los huesos generalmente crecen más rápido que los músculos y los tendones.

1.6.4. Actividades de flexibilidad

La coordinación motora es la capacidad del cerebro y el sistema nervioso para trabajar con el sistema motor para lograr movimientos suaves y precisos.

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio del cuerpo, como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas como el baile.
- Actividades relacionadas con la coordinación cinestésica y espacial, como aprender saltos mortales o nuevos pasos de baile.
- Actividades relacionadas con la coordinación ojo-pie (coordinación ojo-pie), como patear o regatear un balón.

- Actividades relacionadas con la coordinación mano-ojo (ojo-mano), como el movimiento de la raqueta o lanzar o atrapar una pelota.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación:

- Tenga cuidado de evitar caídas y otros accidentes, ya que los niños suelen ser tan adictos a estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las personas que los rodean.
- Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, especialmente en la niñez. A la mayoría de los niños y niñas les gustan.
- La curva de aprendizaje de estas habilidades varía entre niños y niñas: algunos aprenden mucho más rápido que otros.

CAPÍTULO II

EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES

2.1. Definición de rendimiento académico

Está diseñado para evaluar a los estudiantes para cuantificar sus habilidades o adecuación cognitiva durante su desarrollo formativo en las instituciones educativas.

Martínez (2007), Indica que el desempeño se expresa a través de medidas que intentan describir la adecuación del funcionamiento del sistema educativo en relación con sus objetivos centrales.

En este sentido, definimos el rendimiento académico como el producto producido o entregado por los alumnos en el ámbito de los centros educativos oficiales, expresado habitualmente a través de las notas escolares. (Martínez-Otero, 1996).

Bruggemann (1983), Reconocer que la fuente más directa del desempeño proviene del ambiente laboral industrial, donde las normas, lineamientos y procedimientos de medición se refieren a la productividad de los trabajadores; establecer medidas objetivas para asignar salarios y méritos al momento de evaluar el desempeño (Martínez, 2007, p. 12).

Adell (2006), Señalar que el rendimiento es una estructura multidimensional, determinada por un gran número de variables (inteligencia, motivación, personalidad, etc.), en las que pueden influir muchos factores personales, familiares o escolares. (Jiménez y López-Zafra, 2009, p.4).

Tonconi (2010) definió:

El rendimiento académico es el nivel de conocimiento en un área o disciplina, demostrado por indicadores cuantitativos, generalmente expresado en un sistema

dimensional a través de una clasificación ponderada de ciertas áreas de conocimiento, contenido específico o disciplinas. (Montañas, 2011, p. 12).

El rendimiento académico se refiere al nivel de conocimiento demostrado en un campo o materia en comparación con los estándares de edad y nivel académico.

El rendimiento académico será el resultado de un mundo en el que los estudiantes se desarrollen académicamente, donde entren en juego aspectos relacionados con la memoria, la habilidad, la motivación y más.

2.2. Factores que intervienen en el rendimiento escolar

Pérez Gómez (1992), señalo las condiciones necesarias para este proceso, las mismas que se describen a continuación:

Factor biológico

Este factor es categórico en el rendimiento académico y está relacionado a:

Estos elementos de la vida contienen perspectivas como la altura, la textura, el peso, el color de la piel, el cabello, la visión, las orejas, la cara, los dientes, la garganta, la voz, la respiración, etc. A lo largo de este camino, observar y organizar el inventario de todos los instrumentos, que refleja su estructura física, debe tener la oportunidad de ser mantenido. Antes, en buenas condiciones, abrazabas la vida de aula, el deporte y la diversión.

Mantener la aptitud física por encima de la utilidad es la base de la motivación de los estudiantes. También estará asegurado con los estados que lo permitan, sin duda, los que educan la voluntad de los educadores. Esta persona mantendrá la energía y la certeza en cualquier movimiento propuesto durante las tareas escolares. (Zuazo, 2013, p. 46).

Mantener el bienestar biológico es la base para que el sustituto se concentre y esté en un estado que sea efectivamente similar a la formación docente. Los suplentes seguirán siendo dinámicos y deterministas para cualquier deporte propuesto por la escuela.

Factor psicológico

Este factor, que es determinante para el rendimiento académico, se denomina: La biología de cada persona, en su progreso, conduce a una relación placentera de mente y cuerpo; de esta forma, un niño con un cuerpo bien desarrollado presumiblemente posee facultades místicas ordinarias.

La misteriosa presencia de los jóvenes se encuentra en un proceso de cambio intermedio de progreso, uno cuantitativo, que le da el título de aprendizaje y aumento de la capacidad mental. Otras cualidades subjetivas, mientras se avanza en el elemento psicológico, pueden cambiar, o la base por la que evoluciona, dependiendo de la pasión personal o de cada persona por alcanzar el nivel de fracaso que desea.

Además, es una cuestión de ajuste, una relación cálida y segura, descanso intelectual, la ejecución de un joven está muy relacionada con sus habilidades mentales. (Zuazo, 2013, pp. 45-46).

Factor económico

Está referido a:

Los factores monetarios son una característica del entorno y los contrastes naturales surgen de los contrastes financieros. Estos contrastes han influido en los estudiosos. En lo que respecta a los límites mentales y el rendimiento académico, es como un tigre que ingresa a un entorno pobre de dinero mientras progresa en otras cosas. La naturaleza social y monetaria de la dominación. Los límites espirituales pueden ser considerados una cuestión de vida porque también pueden ser moldeados en situaciones de sustento y de dinero, en fin, como condición suficiente, benévola.

Cabe señalar que existen diferencias individuales, puede ser que los estudiantes que viven en familias económicamente superiores tengan el mejor estado de aprendizaje, sin embargo, los estudiantes que viven en familias de clase tienen más redes y trabajan más para obtener evaluaciones reales. Como dice Inspiración, la ejecución del curso dependerá

de la red y de lo que ofrezca a los estudiantes, pero hay mucho más que depende de que las personas estén motivadas y apoyadas. (Zuazo, 2013, p. 46).

Los límites espirituales pueden ser vistos como una cuestión natural, pero también están influidos por circunstancias financieras y comerciales, en todo caso, en términos de condiciones adecuadas, buenas condiciones de vida y de trabajo.

Es importante señalar que existe un contraste único donde se puede sentir que los estudiantes que viven en hogares económicamente desfavorecidos, que tienen las mejores condiciones de prueba, es decir, los estudiantes que viven en hogares y comunicación de clase media se esfuerzan por obtener calificaciones decentes. Dependiendo de la inspiración que obtengan, la ejecución de la escuela dependerá en parte de los medios que aporte el reemplazante, pero más del factor motivador y del interés del mentor.

Factor Sociológico

Este factor se refiere a:

El entorno social es un factor importante en la vida humana. Los aspectos físicos y sociales están asociados a su vida orgánica e influyen en el desarrollo emocional de los niños. La comunidad familiar formada por la familia se considera un factor decisivo en la vida del niño porque constituye un factor importante en la socialización del niño. El tipo de relaciones que desarrolla un estudiante con sus compañeros de juego y de clase depende en gran medida del tipo de relaciones e interacciones que desarrolla con sus padres y familiares en el hogar. (Zuazo, 2013, p. 47).

Factor emocional

Este factor está referido a:

El hombre es un ser emocional, y las emociones son un factor fundamental en su comportamiento. Incluso la actividad intelectual más objetiva no puede escapar a la interacción de las emociones humanas. Las emociones pueden representar cosas buenas

o malas para los adolescentes. Las emociones muy fuertes pueden lastimar a un adolescente, crear tensión y dificultar su estabilidad y capacidad de adaptación. (Zuazo, 2013, p. 47).

Factor ambiental

Este factor comprende a los diferentes aspectos que rodean al proceso de enseñanza aprendizaje. Entre ellos tenemos:

a) Hábitos alimenticios

Se sabe que una dieta bien balanceada ayuda a la concentración, la memoria, el enfoque y el rendimiento general. (Patzán, 2014, p. 13). Papalia, Wendkos y Duskin (2005) mencionaron que las personas ahora comen menos frutas y verduras y más dulces, chocolate, refrescos y otros alimentos que producen colesterol alto, grasas y calorías porque estos alimentos son bajos en nutrientes. La falta de estos está relacionada con puntajes más bajos en las pruebas estandarizadas (Patzan, 2014, p. 14).

b) El descanso y horas de sueño

Morris y Maisto (2001) citado por Patzan (2014) Se cree que las alteraciones del sueño producen cansancio o fatiga. Si las personas pierden de forma crónica una o dos horas de sueño cada noche, tienen dificultad para concentrarse durante el día, especialmente en las tareas monótonas y la memoria. (p.14). Lo ideal es que los estudiantes duerman de 10 a 12 horas.

2.3. Características del rendimiento académico

Según García y Palacios (1991) consideró que las características del rendimiento académico son:

- El desempeño en términos de dinámica está relacionado con el proceso de enseñanza y por lo tanto con el esfuerzo del estudiante.
- En su aspecto estático, incluye los resultados de aprendizaje que los estudiantes demuestran a través del uso de la conducta.
- El desempeño está relacionado con la medición del valor y el juicio de valor.
- El desempeño es un medio, no un fin. (5) El desempeño está relacionado con fines de carácter moral, incluidas las expectativas económicas, por lo que debe responder a los patrones sociales vigentes. (Garay, 2014, p. 43).

2.4. Tipos de rendimiento académico

A. Rendimiento individual

Se manifiesta en la adquisición de experiencia, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, etc. Los aspectos del desempeño personal se basan en la exploración de conocimientos y prácticas culturales, dominios cognitivos o intelectuales. (Garay, 2014, pp. 43- 44).

B. Rendimiento social

Las instituciones educativas no se quedan ahí cuando influyen en los individuos, sino que a través de ella ejercen influencia sobre la sociedad en la que se desenvuelven. (Garay, 2014, p.45).

2.5. Dimensiones del rendimiento académico

Está representado por todas las áreas que se evalúan como parte del rendimiento académico.

A) Área de Matemáticas

DCN (2008) estableció: El conocimiento matemático se construye en todos los niveles educativos y es necesario para el desarrollo continuo de las ideas matemáticas,

lo que permite vincularlas con otras áreas curriculares. Este es el valor educativo y social de la región. En este sentido cobran relevancia los conceptos de función, equivalencia, proporción, variación, estimación, representación, ecuaciones y desigualdades, argumentación, comunicación, búsqueda de patrones y conexiones. (p. 316).

En lo que respecta al campo de las matemáticas, las competencias explícitas en cada nivel de grado involucran los procesos laterales de razonamiento y argumentación, comunicación matemática y resolución de problemas, siendo estos últimos los procesos que dan forma a las competencias en el campo en tres niveles. (DCN, 2008, p. 316).

B) Área Comunicación

El DCN (2008)

Defínala como un área que fortalece las competencias comunicativas que desarrollan los estudiantes de educación primaria, capacitándolos para comprender y producir diferentes textos en diferentes contextos comunicativos y con diferentes interlocutores para satisfacer sus necesidades comunicativas funcionales y ampliar sus tradiciones culturales y disfrutar de la lectura o crear las suyas propias. (p.341)

C) Área Ciencia Tecnología y Ambiente

Según el DCN (2008)

El campo de la ciencia, la tecnología y el medio ambiente tiene como objetivo desarrollar habilidades, competencias, conocimientos y actitudes científicas a través de actividades experimentales y de investigación. Estos se involucran en procesos de reflexión-acción y acción-reflexión que los estudiantes realizan en contextos naturales y socioculturales para integrarse a las sociedades del conocimiento y enfrentar los nuevos desafíos del mundo moderno. (p.449)

D) Área Historia Geografía y Economía

El DCN (2008) expresa que es La construcción de las identidades sociales y culturales de los adolescentes y jóvenes y el desarrollo de habilidades relacionadas con la ubicación y contextualización de los procesos humanos en el tiempo histórico y el espacio geográfico y sus respectivas representaciones. (p.383)

Finalmente, tenemos el Diseño Curricular Nacional (2008) para determinar: La función de la evaluación para el aprendizaje es: (a) Enseñar, la evaluación es parte del proceso de enseñanza y permite recabar información para tomar las acciones más convenientes para mejorar el proceso. (b) Sociedad; ya que permite a los estudiantes acreditados actuar en ciertos eventos a nivel local, regional y nacional. (D.C.N., 2008, p. 51).

2.6. Comprobación de los beneficios académicos de la actividad física

En esta monografía consideramos un estudio, “Actividad Física y Rendimiento Académico”, de estudiantes de tercer año de secundaria de un colegio llamado Pueblo Libre, cuya disertación fue realizada para la selección del título de maestro en educación Sí, por Larry Licenciado Campojo Anda Sabal. Por lo tanto, creemos que en esta investigación se han extraído las siguientes conclusiones:

Campojo, L. (2018), considera las conclusiones siguientes:

- Con base en evidencia estadística, existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico entre los estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa Pueblo Libre La Unión en el año 2017, ya que el nivel de significancia calculado fue $p < 0.05$ y el coeficiente de correlación Rho de Spearman el valor es 0.437.
- Con base en evidencia estadística, existe una relación significativa entre la resistencia a la actividad física y el rendimiento académico entre los estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa Pueblo Libre La Unión en el año 2017, ya que

el nivel de significancia calculado es $p < 0.05$, coeficiente de correlación Rho de Spearman El valor es 0.418.

- Con base en evidencia estadística, en el año 2017 se encontró una relación significativa entre la tasa de actividad física y el rendimiento académico en los jóvenes de secundaria de la institución educativa La Unión, Pueblo Libre, ya que el nivel de significancia calculado fue $p < 0.05$, Rho de Spearman El valor del coeficiente de correlación es 0,293. Cuarto: Con base en evidencia estadística, La Unión institución educativa Pueblo Libre, 2017 existe una relación significativa entre la flexibilidad de la actividad física y el rendimiento académico entre los estudiantes de tercer año de secundaria; ya que el nivel de significancia calculado es $p < 0.05$, Rho de Spearman El valor del coeficiente de correlación es 0,431.

Estas conclusiones extraídas en este estudio constituyen evidencia ya que confirman que la actividad física tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes, beneficia tanto a estudiantes como a docentes, quienes verdaderamente deben valorar la importancia de la actividad física y su papel como parte integral de la formación académica de los estudiantes. parte, buscando y promoviendo su realización.

CONCLUSIONES

PRIMERA. La mayoría de los autores coinciden en que la actividad física es proporcionada por movimientos corporales provocados por movimientos musculares voluntarios. Estos movimientos representan un gasto de energía o gasto para quienes son físicamente activos. La actividad física es un término amplio que incluye deportes y deportes. La actividad física se divide en dos categorías, una es la actividad básica: se refiere a las actividades de la vida diaria de baja intensidad, como estar de pie, trotar o levantar pesas, etc.; la otra es la actividad física diseñada para mejorar la salud: esta actividad, cuando se agrega Durante las actividades básicas, hay beneficios para la salud. Ejemplos de este tipo de actividad son caminar a paso ligero, saltar la cuerda, bailar, hacer yoga, etc.

SEGUNDA. Son muchos los beneficios que trae consigo la actividad física, beneficios relacionados con la salud, con el bienestar psicológico y con el rendimiento académico.

TERCERA. El rendimiento académico tiene como objetivo evaluar la cuantificación de los estudiantes de su capacidad cognitiva o adecuación en el desarrollo educativo de una institución educativa.

Martínez (2007), Indica que el desempeño se expresa a través de medidas que intentan describir la adecuación del funcionamiento del sistema educativo en relación con sus metas centrales.

En este monográfico abordamos el tema de los beneficios académicos de la actividad física para los estudiantes, sacando conclusiones de las investigaciones que se han realizado sobre el rendimiento académico y otros aspectos de la actividad física para los estudiantes (como los beneficios para la salud y psicológicos para las personas) Tener un impacto positivo en quién se involucra en la actividad física.

RECOMENDACIONES

- La formación docente es un componente fundamental, por lo que se recomienda a los responsables de las instituciones educativas promover la formación de todo el personal, incluidos los padres de familia. De darse cuenta o practicar los beneficios que la actividad física aporta a las personas, buscando también mejorar el rendimiento académico de los alumnos.
- Deben implementarse programas de promoción para que los estudiantes y la comunidad en general sean conscientes de la importancia de la actividad física y sus enormes beneficios para la salud de las personas y el rendimiento de los estudiantes.
- Los maestros de educación física deben realizar actividades de extensión a la comunidad para involucrar a los ciudadanos y estudiantes en la actividad física para disfrutar de los beneficios de la actividad física y buscar una población más saludable.

REFERENCIAS CITADAS

- Ausubel, D. (1983). Teoría del Aprendizaje Significativo. México: Ed. Paidós.
- Barría, P; y Manríquez, M. (2011) Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile. Valdivia. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Bojorquez, J. (2015). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Facultad de medicina humana sección de posgrado Universidad san Martín de Porres. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf
- Bonilla, J; Bonilla, L; Serra, F; y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 10(2). Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51778/relacion%20entre%20actitudes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballero, M. (2014). Motivación de Logro para el Aprendizaje en el Área de Educación Física y la Condición Física en estudiantes del 1º de secundaria de la I.E. “Fe y Alegría” del distrito de SJL. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú.
- DCN (2008). Diseño Curricular Nacional. Perú: Minedu.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona. INDE.
- Devis, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>

- Devis, J. et al (2000). Actividad física, deporte y salud. Col. Biblioteca temática del deporte. Barcelona. INDE.
- Díaz, J. (2005). La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física. Barcelona. INDE.
- Dimas, J. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL - Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Organización Deportiva División de Estudios de Posgrado. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Frago, M (2014) Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. (Universidad de Zaragoza). Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- Giso, F (2016) Relación del estado nutricional y actividad física de los escolares. Universidad de Los Andes-Facultad de Medicina-Escuela de Nutrición y Dietética. 2016. Recuperado de <http://bdigital.ula.ve/index.php/principal/archivosdoc/31832>
- Joloy, E. (2011). Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios.
- Martínez, L. (2007) Causas del bajo rendimiento escolar en los Alumnos del primer grado del turno vespertino de la secundaria técnica N° 48 “Japón” Recuperado de <http://adrianamartinez1236.blogspot.pe/2007/12/causasdel-bajo-rendimiento-escolar-en.htm>
- Montes, I. y Lerner, J. (2010-2011). Rendimiento académico de los estudiantes de pre grado de la universidad EAFIT. Medellín, Colombia. Recuperado de <http://www.eafit.edu.co/institucional/calidadeafit/investigacion/Documents/Rendimiento%20AcademicoPerspectiva%20cuantitativa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado 2010. Disponible en

http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf.
(Último acceso: 19 de agosto de 2010).

Organización Mundial de la Salud. Salud mental: un estado de bienestar 2013. Consultado en:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ (Último acceso: 6 de Julio de 2015)

Raymondi, R. (2012). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria de una institución educativa de Ventanilla. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1301/1/2012_Raymondi_Estilos-de-aprendizaje-y-rendimiento%20academico-en-estudiantes-delcuarto-de-secundaria-de-una-institucion-educativa-de-Ventanilla.pdf

Zapata, M. (2012). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Recuperado de http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf

Zuazo, N. (2013). Causas de la desintegración familiar y sus consecuencias en el rendimiento escolar y conducta de las alumnas de segundo año de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima de Piura. (Tesis de Maestría. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Perú).

Los beneficios académicos de la actividad física en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	tesis.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Católica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad Católica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%



9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
10	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %
11	documentop.com Fuente de Internet	1 %
12	1library.co Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1 %
16	jonathancontrerasocampo.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.umayor.cl Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.nap.edu Fuente de Internet	<1 %
20	www.rigalrobert.uqam.ca	

	Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
23	catalogoinsp.mx Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	archive.org Fuente de Internet	<1 %
27	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
28	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %

31	Submitted to Arenas Schools Trabajo del estudiante	<1 %
32	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Virtual Trabajo del estudiante	<1 %
35	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1 %
36	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	www.unacomunica.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.