

# **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI**

## **FACULTAD DE HUMANIDADES PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**



### **SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE COVID-19 Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANCASH, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN  
Y DEPORTES**

#### **AUTORA**

Br. Luz Beatriz Morales Cardenas

#### **ASESOR**

Mg. Miguel Antonio Guzmán Córdova

#### **LINEA DE INVESTIGACIÓN**

Educación y responsabilidad social

**TRUJILLO - PERÚ  
2023**

## TESIS DE MORALES CARDENAS

---

### INFORME DE ORIGINALIDAD

---

<b>13%</b>	<b>6%</b>	<b>1%</b>	<b>13%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

### FUENTES PRIMARIAS

---

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b>	<b>13%</b>
	Trabajo del estudiante	
<b>2</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.co</b>	<b>&lt;1%</b>
	Fuente de Internet	

---

Excluir citas      Activo

Excluir coincidencias      < 1 words

Excluir bibliografía      Activo

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller**

Dr. Miranda Diaz Luis Orlando

**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine

**Vicerrectora Académica**

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine

**Decana de la Facultad de Humanidades**

Dr. Espinoza Polo Francisco Alejandro

**Vicerrector Académico (e) de Investigación**

Dra. Reategui Marín Teresa Sofia

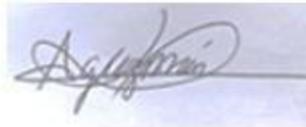
**Secretaria General**

## Conformidad del asesor

Señor (a) decano (a) de la Facultad de Humanidades:

Yo, Mg. Miguel Antonio Guzmán Córdova, DNI N° 18069783, como asesor del trabajo de investigación titulada: “Sedentarismo en tiempos de covid-19 y rendimiento académico de estudiantes de una institución educativa de Ancash, 2021”, desarrollado por Luz Beatriz Morales Cardenas, con DNI N° 33261027, egresada del Programa de Complementación Universitaria; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Trujillo, 06 de diciembre del 2021.



---

Ms Miguel Antonio Guzmán Córdova

## **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación se lo dedico a mi familia por todo su apoyo, comprensión, cariño, amor y fe. También lo dedico a Dios por protegerme en todo momento de mi vida.

## **Agradecimiento**

Agradezco a mi casa de estudios Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, por todos los años de estudio, a mis profesores y tutores por ser una guía constante en el proceso de aprendizaje.

Agradezco a mis compañeros de clase, por apoyo y amistad. También a Dios por darme la oportunidad de realizar esta gran meta.

### **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Luz Beatriz Morales Cardenas, con DNI 33261027, egresada de la Facultad de Humanidades; Carrera Profesional de Educación Física de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que se ha continuado con rigurosidad los procedimientos académicos y administrativos procedentes de la universidad, para elaborar y sustentar la tesis titulada: “Sedentarismo en tiempos de covid-19 y rendimiento académico de estudiantes de una institución educativa de Ancash, 2021”, la que contiene un total de 93 páginas, donde está incluida catorce tablas y ocho figuras, con un total de catorce páginas de apéndice.

Dejo constancia que la tesis es original y auténtica de la mencionada investigación, declarando bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que su contenido corresponde a mi autoría correspondiente a la redacción, organización, metodología y diagramación. Por lo mismo, garantizo que sus fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico y asumo los errores que pudiesen reflejar la omisión involuntaria referente al tratamiento de la cita de autores, redacción u otros. El cual es de mi entera responsabilidad.

Así también declaro que el porcentaje de similitud o coincidencias referente a otros trabajos académicos es de .....%. Cuyo porcentaje está permitido por la Universidad Católica de Trujillo.



---

Br. Luz Beatriz Morales Cardenas

DNI N° 33261027

## Índice de contenidos

Conformidad del asesor.....	iii
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Declaratoria de autenticidad.....	<b>¡Error! Marcador no definido.i</b>
Índice de contenidos.....	viii
Resumen .....	x
Abstract .....	xi
Capítulo I. PLAN DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2 Formulación del Problema.....	2
1.3 Objetivos.....	2

1.4	Justificación del problema .....	3
Capítulo II. MARCO TEÓRICO .....		4
2.1	Antecedentes de la investigación.....	4
2.2	Bases teórico científicas .....	6
2.2.1	Variable independiente: Sedentarismo. ....	6
2.2.2	Variable dependiente: Rendimiento Académico. ....	8
2.3	Definición de términos básicos.....	13
2.4	Identificación de dimensiones .....	14
2.5	Formulación de hipótesis .....	15
2.6	Operacionalización de variables .....	16
Capítulo III. METODOLOGÍA.....		17
3.1	Tipo de investigación.....	17
3.2	Método de investigación.....	17
3.3	Diseño de investigación.....	17
3.4	Población, muestra y muestreo .....	18
3.5	Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	19
3.6	Confiabilidad del instrumento .....	11
3.7	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	11
3.8	Ética investigativa.....	11
Capítulo IV. RESULTADOS .....		21
4.1.	Presentación y análisis de resultados .....	21
4.2.	Prueba de hipótesis .....	25
4.3.	Discusión de resultados .....	30
Capítulo V. CONCLUSIONES SUGERENCIAS .....		32
5.1.	Conclusiones.....	32
5.2.	Sugerencias .....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....		34

## ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	49
Anexo 2: Instrumento Variable Independiente: Sedentarios de estudiantes.....	50
Anexo 3: Instrumento Variable Dependiente: Rendimiento Académico... ..	51
Anexo 4: Resultados por ítems de la variable sedentarismo... ..	52
Anexo 5: Confiabilidad de los instrumentos .....	73
Anexo 6: Base de datos sedentarismo .....	74
Anexo 7: Base de datos rendimiento académico .....	75
Anexo 8: Niveles del Rho Dispearman.....	76
Presentación a juicio de experto... ..	77
Constancia de validación de instrumentos.....	80

## Resumen

La presente investigación, tuvo el objetivo de determinar la relación que existe entre el sedentarismo en tiempos de covid-19 y rendimiento académico de estudiantes de una institución educativa de Ancash, 2021, Se utilizó el diseño descriptivo correlacional, la población y muestra de estudio fue de 40 estudiantes. En los resultados de la investigación se encontró que no existe relación entre la dimensión entretenimiento por tv y rendimiento académico de los estudiantes, con un Rho de Spearman un valor positivo de 0,213 y una sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05. Así como que existe relación significativa débil entre la dimensión interés en actividad física y rendimiento académico de los estudiantes, con un Rho Spearman de 0,330 y la sig. (Bilateral) fue menor al 0,05. Finalmente se determinó una relación significativa débil con un Rho Spearman de 0,294, seguido de una sig. (Bilateral) mayor a 0,05 lo cual indica que se rechaza  $H_1$  y se acepta  $H_0$ . Por lo cual se establece que no existe relación significativa entre dimensión espacio físico en el hogar y rendimiento académico de los estudiantes. En conclusión, se determinó que no existe relación entre sedentarismo en tiempos de covid-19 y rendimiento académico de estudiantes de una institución educativa de Ancash, 2021.

**Palabras claves:** Sedentarismo, Rendimiento académico, Actividad física, Entretenimiento por TV/internet, Espacio físico en el hogar.

### **Abstract**

The present research aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle in times of Covid-19 and the academic performance of students from an Educational Institution in Ancash, 2021. The correlational descriptive design, population and study sample were used it was 40 students. In the results of the research, it was found that there is no relationship between the dimension of TV entertainment and students' academic performance, with a Spearman Rho a positive value of 0.213 and a sig. (Bilateral) was greater than 0.05. As well as that there is a weak significant relationship between the dimension interest in physical activity and students' academic performance, with a Rho Spearman of 0.330 and the sig. (Bilateral) was less than 0.05. Finally, a weak significant relationship was determined with a Rho Spearman of 0.294, followed by a sig. (Bilateral) greater than 0.05 which indicates that  $H_1$  is rejected and  $H_0$  is accepted. Therefore, it is established that there is no significant relationship between the physical space dimension at home and the academic performance of the students. In conclusion,

it was determined that there is no relationship between sedentary lifestyle in times of Covid-19 and the academic performance of students from an Educational Institution in Ancash, 2021.

**Keywords:** Sedentary lifestyle, Academic performance, Physical activity, TV / internet entertainment, Physical space at home.

## Capítulo I. PLAN DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del problema

Desde aproximadamente diciembre del año 2019, el mundo entero vive la pandemia por Covid-19, declarada por la OMS el 11 de marzo de 2020, esto ha provocado una serie de medidas a nivel mundial que ha cambiado el estilo de vida de millones de personas, reduciendo las actividades sociales prácticamente al 0%. Las medidas que han impuesto los gobiernos como forma de frenar la propagación del virus en las personas, comprenden el distanciamiento social y el confinamiento obligatorio, lo que ha generado un aumento significativo de inactividad física en toda la población en general, especialmente en los jóvenes al no poder asistir a clases de forma presencial. (Mera, 2020)

El sedentarismo que viven los jóvenes actualmente es producido por la falta de actividad física, fuera y dentro del hogar, debido al cambio de clases académicas de forma presencial por virtual, lo que genera grandes cantidades de tiempo sentados frente al computador. Estas prácticas o nuevos métodos de estudio no resultan del todo positivo en todos los casos, ya que puede desencadenar bajo rendimiento académico, debido a que los estudiantes sienten menos compromiso con el cumplimiento de sus labores académicas, invirtiendo gran cantidad de horas en redes sociales o video juegos. (Palacios, et al, 2020).

En la Institución Educativa Micaela Bastidas, se ha observado bajo rendimiento académico en los estudiantes de 3ero de secundaria, existe falta de compromiso con las entregas de asignaciones académicas por parte de los estudiantes, así como también poca participación en las clases virtuales. El sedentarismo que ocasiona las restricciones sociales por la pandemia de Covid- 19 en muchas oportunidades genera rechazo hacia el estudio en los jóvenes y más atención hacia otros medios de entretenimiento.

Por la problemática expuesta anteriormente surge la presente investigación, la cual desarrollará la siguiente incógnita.:

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema general.**

¿Cuál es la relación que existe entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021?.

### **1.2.2 Problemas específicos.**

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021?.
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021?.
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021?.

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos.**

Analizar la relación que existe entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Estudiar la relación que existe entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Indicar la relación que existe entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

#### **1.4 Justificación del problema**

El presente estudio tiene relevancia teórica, ya que desarrolla conocimiento sobre las variables de estudio, se definen los conceptos, características, tipos, importancia y relación entre las dimensiones sobre las cuales se han desglosado las variables de estudio, que son el sedentarismo de los estudiantes en épocas de Covid-19 y como este ha afectado el rendimiento académico. Durante la pandemia que afecta a nivel global desde el año 2020 a nivel mundial, las clases académicas a todos los niveles han sido suspendidas dejando a millones de estudiantes asistiendo a clases de forma virtual, lo que ha ocasionado un comportamiento sedentario en la población en general, de esta forma también el rendimiento académico de los estudiantes se ha visto afectado en algunos casos de forma negativa. Por tal motivo surge la presente investigación estudiando los efectos que ha tenido el confinamiento sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a la justificación práctica de la investigación, es que los resultados ayudaran a entender el problema que ocurre a una población real de estudiantes de la región de Ancash. De esta forma se aporta solución a una problemática real existente, dando recomendaciones de cómo mejorar el proceso no solo de aprendizaje a distancia de los estudiantes sino también motivarlos a mantener actividad física en el hogar, mientras haya restricciones por Covid-19 a nivel mundial.

Finalmente, la justificación metodológica de la investigación, es que, por medio del uso de técnicas e instrumento de recolección de datos, se midieron las variables de estudio, estos instrumentos han sido validados y estimada su confiabilidad por parte del autor con el objetivo que los resultados obtenidos sean aplicables a la problemática expuesta, de igual forma que sirva como referencia metodológica para futuras investigaciones.

## Capítulo II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Internacionales.

Díaz, (2020) en su investigación titulada “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al COVID-19”, al cual pertenece a la Universidad Andrés Bello de Viña del Mar, Chile. Tiene el objetivo determinar los niveles de actividad física que manifiestan estudiantes universitarios de sexo masculino y femenino, a través del cuestionario IPAQ, durante la pandemia asociada al Covid-19. Esta investigación es de carácter descriptivo, cuantitativo, transversal y no experimental. La muestra de estudio fue de 160 estudiantes universitarios. En esta investigación se llegó a la conclusión que la muestra analizada en un promedio de 2,4 días semanales realiza actividad física de intensidad durante sesiones de 43.58 minutos. Otros realizan 2.2 días a la semana en un tiempo de 34,78 minutos. Igualmente se determinó que el tiempo que permanecen en comportamiento sedentario la muestra analizada de 160 sujetos corresponde a 3 horas diarias.

Acevedo, (2020) en su investigación titulada “El juego y la recreación para el aprovechamiento del tiempo libre en tiempos de cuarentena” esta investigación pertenece a la Corporación Universitaria Minuto de Dios- Bogotá Colombia. Tiene por objetivo analizar la experiencia motriz relacionada con el juego en las actividades extracurriculares en tiempos de pandemia. Esta investigación se centra en una investigación sistemática, por lo cual la información se recopila de forma ordenada, la información se analiza y sintetiza de forma de poder plasmar los resultados deseados en base a los objetivos de la misma. Para el análisis se usaron 100 estudiantes. Como instrumento de recolección de datos se hizo uso de las técnicas de entrevistas y encuestas. Como consecuencia se determinó la gran importancia que tiene la práctica de actividades dinámicas durante la cuarentena, ya que ayuda a preservar una buena salud mental y física.

Álava e Icaza, (2021) en su investigación titulada “Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del Colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil”. La presente investigación

aborda la temática de los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico durante la pandemia del COVID-19, teniendo en cuenta que los hábitos son costumbres sociales y culturales que se adquieren por herencia y por imitación, generando que las conductas se puedan propagar una y otra vez. La alimentación es un factor importante en preservar una buena salud. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del Colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil. Material y Métodos: El estudio es enfoque mixto, puesto que se identificaron variables categóricas de caracteres cualitativos y numéricos o de carácter cuantitativo, en una muestra se encuentra formada por 100 estudiantes adolescente de 10 EGB, 1 BGU y 2 BGU donde se utilizó la herramienta formularia de Google Forms, Guías Alimentarias basada en Alimentos (GABAs) y Guías de Alimentación Padres de Familia del Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Resultados: Como resultados existe una prevalencia de estudiantes que mencionan que, si han recibido orientación acerca de la nutrición, el cual corresponde al 71% y en menor medida, solo un 29% de estudiantes indica que no ha recibido orientación acerca de la nutrición. Conclusiones: Existe una prevalencia de estudiantes que mencionan llevar hábitos alimenticios saludables, el cual corresponde al 91% y en menor medida, solo un 9% de estudiantes indica que no posee hábitos alimenticios saludables.

### **2.1.2 Nacionales.**

Álvarez, (2021) realizó la investigación “Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la Covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacamac”. El objetivo fue que los alumnos que este año terminan el colegio, puedan sentir confianza en conversar con sus padres sobre ese futuro que les espera y cómo poder afrontarlo para de esa manera evitar una sobrecarga académica y un estrés agobiante en el contexto de una pandemia. En las conclusiones de la investigación se tuvo que los testimonios expuestos ayudan y motivan a los alumnos a mejorar, no rendirse y hablar más con sus padres y/o profesores sobre cómo se siente. Debido a que todavía tienen dificultades en para la adaptación a las clases virtuales. Los alumnos se identifican con los testimonios mostrados, porque sienten y tienen las mismas preocupaciones con respecto a su futuro y debido a la coyuntura no se sienten preparados para terminar esta etapa.

Meza y Quispe, (2021) realizaron la investigación “Cambios en el nivel de actividad física debido a la pandemia covid-19 en los estudiantes de escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021”, el objetivo fue determinar los cambios en el nivel de actividad física debido a la pandemia COVID-19 en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021. Materiales y métodos: El enfoque fue cuantitativo, el tipo de investigación fue aplicada y el diseño observacional. La población estuvo conformada por 370 estudiantes de la EAP de Nutrición. La muestra quedó conformada por 289 estudiantes. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. El instrumento utilizado fue el cuestionario IPAQ (cuestionario internacional de actividad física). Resultados: el 49,8% de estudiantes tienen entre 18 a 25 años, mientras que el 23,2% con 26 a 30 años, y un 14,9% de 31 a 39 años. En cuanto al sexo, el 76,1% fueron del sexo femenino, y el 23,9% del sexo masculino. El 64,4 % (186/289) de la muestra contaba con un nivel bajo o inactivo, el 28,4 % (82/289) realizaba un nivel moderado y el 7,2 % (21/289) un nivel alto de actividad física antes del confinamiento por pandemia. El 81,0 % (234/289) realizaba un nivel bajo o inactivo, 17,0 % (49/289) efectuaba un nivel moderado y el 2,0 % (6/289) un nivel alto de actividad física durante el confinamiento por pandemia. Conclusiones: En función a los resultados descritos, se puede determinar con evidencia estadística que si existen cambios en el nivel de actividad física debido a la pandemia COVID-19 en los estudiantes de la escuela académico profesional de Nutrición Humana la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.

## **2.2 Bases teórico científicas**

### **2.2.1 Variable independiente: Sedentarismo.**

El sedentarismo se define como: la inactividad física, uno de los principales causantes de la mortalidad global, debido a que contribuye a enfermedades de sobrepeso y obesidad, y estas enfermedades comúnmente terminan afectando al corazón. (Romero, 2009).

El distanciamiento social a causa del Covid 19 trajo consigo el cambio completo de nuestra vida rutinaria (trabajo, estudios, lugares de socialización etc.) Reportando 513.026 contagios y 32.899 muertes que han conllevado relaciones con el coronavirus en el país, obligándonos a tener que encerrarnos en nuestros hogares (por tiempo indefinido) y a cumplir

con las órdenes puestas por el gobierno tomadas con el fin de salvaguardarnos. (Meza y Quispe, 2021).

Está a sido la causa que reduce las oportunidades de ejercicio, particularmente para los niños en áreas urbanas que viven en pequeños apartamentos, dedicándose más bien a actividades sedentarias y aumento de tiempo frente a la pantalla sea esta, televisor, celular, computadora, o el uso de videojuegos en línea, por lo que se recomienda cuidar la calidad de tiempo frente a estos instrumentos, evitar su uso al menos 1 hora antes de dormir para conciliar el sueño adecuadamente, cargar aparatos fuera de la habitación del niño, mantener cualquier tipo de pantallas fuera del dormitorio, limitar el tiempo, y lo más importante la calidad de programas que ven o juegan. (Meza y Quispe, 2021)

Estas situaciones ha influido negativamente en la ingesta de los alimentos, a que se coma en más cantidad de lo normal, el estar aburrido y pasar detrás de una pantalla ya sea jugando o viendo televisión. En esas situaciones “se come por comer” siendo los alimentos altos en grasa, sal y dulce los preferidos. Las consecuencias esperadas ante la inactividad y sedentarismo son la obesidad y los problemas cardiovasculares al igual que los problemas psicológicos del individuo quien cree realizar actividades físicas, pero sin quitarle el estilo de vida sedentario quien no afronta su realidad y sigue alimentándose poco saludable. (Meza y Quispe, 2021)

Al menos en 26 enfermedades crónicas y frecuentes de nuestra sociedad se pueden curar o prevenir con la realización de ejercicio, incluso existe evidencia científica donde el ejercicio físico no sólo previene el estrés y la depresión, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo de estas personas cuando ya tienen esta patología. Pues la realización de ejercicio o entrenamiento de algún deporte a reduce la tensión arterial tanto la sistólica como diastólica; la diabetes tipo 2 se puede solucionar muchas veces controlando el peso practicando ejercicios; y mejora la calidad de vida de aquellas personas que padecen y previene las enfermedades reumáticas. (como la artritis, artrosis o la osteoporosis) (Cabrera, 2009)

### ***2.2.1.1 Dimensiones del sedentarismo.***

Entretenimiento tv/internet.

Se refiere en un elemento de atracción que ha surgido desde mediados de los años 90 con el acceso a internet, en la cual los usuarios acceden a la web para escuchar música, ver

películas, interactuar en las redes sociales, video juegos entre otros. De igual en la tv mayormente ver películas, series programas, documentales, noticias etc. Sin embargo, en los jóvenes puede causar problemas en el ámbito educativo si se exceden de la cantidad de horas que emplean diariamente al uso de dispositivos móviles con conexión a internet.

Interés en la actividad física.

Se refiere al interés, motivación, deseos y cultura referente a la realización de actividad física. La práctica de esta promueve un estilo de vida saludable y en armonía con el entorno. Reduce los riesgos de enfermedades y previene la obesidad.

Espacio físico en el hogar.

Se refiere al espacio que destinan las personas en sus hogares para la realización de actividad física. Durante la pandemia por Covid-19 en algunos hogares se convirtió en la forma de mantener activa diariamente a muchas familias en confinamiento para evitar la propagación del virus. De esta forma se fomenta la actividad física y evita el sedentarismo especialmente en jóvenes y adultos mayores.

### **2.2.2 Variable dependiente: Rendimiento Académico.**

En cuanto a la variable rendimiento académico que se define como la obtención de nuevos conocimientos que se miden con los buenos resultados obtenidos luego que un individuo pasa a través de un aprendizaje formal donde un docente imparte conocimientos mediante el uso de técnicas y estrategias de enseñanza.

De igual forma esta variable se ve afectada por varios factores directamente relacionados con el individuo como lo son factores externos de tipo social y factores familiares propios de cada estudiante.

Pérez y Londoño, (2015) abordan el rendimiento académico como los resultados que el estudiante alcanza dentro de una institución educativa y que lo ayudan a desarrollar sus habilidades positivas en el aprendizaje.

Para Flores, (2003) la evaluación o forma para verificar los avances de los estudiantes en la escuela tiene que ver con proceso de evaluación constante donde se detectan aquellas destrezas o conocimiento que ha adquirido un individuo a lo largo de su vida como estudiante.

Beneyto, (2015), indica que el existen factores como condicionantes personales y condicionantes contextuales que pueden desencadenar éxito o frustración para el aprovechamiento escolar afectando directamente el proceso de aprendizaje. También indicó que las condiciones definen la parte cognitiva del individuo y se especifican en la inteligencia, los conocimientos adquiridos, las aptitudes ya forma de adquirir conocimiento y por su puesto la motivación.

Para Vega, (2014) el lenguaje como medio de comunicación lo define como la herramienta más importante durante el proceso de adolescencia de un individuo, la cual indica que es la etapa más conflictiva para una persona.

Tonconi (2010) indica que el rendimiento académico va a depender del grado de conocimiento que se tenga sobre una materia, es decir el rendimiento académico es la valoración o evaluación numérica que determina el nivel de comprensión sobre un tema un individuo y se evidencia sus logros y desaciertos académicos.

En cuanto a la motivación es necesaria para cualquier actividad o logro que un individuo desee realizar en su vida, con la motivación se abren posibilidades y oportunidades que hacen a las personas más efectivas en su búsqueda por la superación.

Flores R. (2003), plantea que la motivación es el impulso que tiene un individuo para lograr aprendizaje. También al hablar de motivación se debe mencionar la actitud que son partes del comportamiento humano, estas dos se deben mantener en armonía para lograr un desarrollo óptimo de la persona.

La motivación también proviene del núcleo familiar en especial de los progenitores, que además de inculcar valores y responsabilidades en sus hijos deben motivarlos a realizar sus planes o metas tanto a corto como a largo plazo y mucho más durante su época estudiantil. Esto quiere decir que la motivación empieza desde el hogar y lo puede reforzar cada individuo de

forma personal y también debe ser o formar parte de las estrategias de aprendizaje que desarrollan los docentes en las aulas de clase.

A continuación, se definen algunos factores de los cuales se cree está asociada el rendimiento académico de estudiantes, según De la Puente. (1999):

✓ ***Estrategias de acompañamiento a padres de familia.***

De la Puente (1999) afirma que es en las familias donde se transmite principalmente la educación, los valores, las creencias, la visión y conocimiento del mundo, en este sentido es muy importante que se haga una reflexión profunda sobre lo que se quiere para los hijos a largo plazo y como comunicárselo o como guiarlos. Es necesario crear estrategias de acompañamiento a los padres bajo un clima de confianza, entendimiento y de dialogo, donde se puedan expresar sentimientos, dudas u opiniones. Las estrategias de acompañamiento a padres son principalmente importantes para hacerle frente a las necesidades desde el punto de vista familiar, ya que vivimos en un de constantes cambios y costumbres, estas estrategias ayudan a comprender la sociedad donde vivimos y comprender los problemas emocionales, sociales y escolares de los hijos. Lamentablemente la mala planificación familiar tiene efecto colateral y en muchos casos repercute de forma negativa en la formación de los hijos cuando sufren abandono, problemas de rendimiento académico, deserción escolar entre otras.

✓ ***El acompañamiento de los padres en la institución educativa.***

Es importante para cada individuo que desarrolle los pilares más importantes durante su proceso de formación: aprender a conocer, aprender a hacer y, por último, aprender a ser, por lo tanto, es importante que el individuo no solo adquiera conocimientos, habilidades y hábitos si no que aprenda a aprender a autorregular su propio aprendizaje y desarrollar al máximo sus capacidades.

✓ ***Función de la familia en el acompañamiento al estudiante.***

Los padres deben involucrarse y sensibilizarse con los cambios y avances en materia educativa que tengan sus hijos. Es fundamental para su formación el apoyo y aporte que le puedan dar sus padres, para los estudiantes es necesario sentirse en un ambiente seguro, de confianza y dialogo, constantemente motivados y estimulados y más si están en la etapa de la adolescencia. Se hace necesario hacer espacios de aprendizaje en armonía con valores y amor.

✓ ***Adaptación y ambientación de un lugar adecuado en casa para que el estudiante realice sus actividades escolares.***

Es necesario que se adecue un espacio en la casa para que el estudiante realice sus actividades escolares, estas áreas de estudio en casa deben estar acondicionadas adecuadamente para que el estudiante se sienta tranquilo y pueda desarrollar su aprendizaje de forma correcta, es decir este espacio debe contener iluminación, silla, mesa y por su puesto mantener el área con un tono de voz adecuada.

✓ ***Importancia del entorno familiar en la educación.***

Según sea el ambiente familiar, el estudiante va responder distinto a los estímulos. Corresponde a sus representantes docentes educarlo y descubrir el motivo de su falta de interés hacia el aprendizaje, las características propias de un individuo, el mensaje cultural y las condiciones ambientales en que se desarrolle propiciarán que tan satisfactorio sea su desempeño escolar.

Duque y Viaco (2007) un ambiente escolar no acogedor, falta de interés o de motivación paterna entre otras contribuyen al desinterés hacia los estudios.

Es importante que cada individuo de tome su tiempo para conocerse como parte de la educación integral, es decir dedicar tiempo a su conocimiento interior, elementos que harán que una persona crezca en sociedad, esto es importante para que el individuo se forme en un ambiente de escucha y de respeto.

✓ ***Educar en responsabilidad con la familia.***

Gervilla (2008) afirma que desde el hogar se dan las bases principales para hacer individuos más responsables, honestos, educados y amables como seres en sociedad. Fomentar la responsabilidad en un individuo es tarea de los padres para también del docente en el aula, esto requiere un trabajo en conjunto que brinde seguridad y confianza. De esta forma es importante que durante los primeros años de vida se formen valores y responsabilidades en los niños lo que le permitirá fortalecer su proceso de aprendizaje.

### ***2.2.2.1 Características del rendimiento académico.***

García y Palacios (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento

escolar es caracterizado del siguiente modo: a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno; b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento; c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo; e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

### ***2.2.2.2 El rendimiento académico en el Perú.***

En consonancia con esa caracterización y en directa relación con los propósitos de la investigación, es necesario conceptualizar el rendimiento académico. Para ello se requiere previamente considerar dos aspectos básicos del rendimiento: el proceso de aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. El proceso de aprendizaje no será abordado en este estudio. Sobre la evaluación académica hay una variedad de postulados que pueden agruparse en dos categorías: aquellos dirigidos a la consecución de un valor numérico (u otro) y aquellos encaminados a propiciar la comprensión (insight) en términos de utilizar también la evaluación como parte del aprendizaje. En el presente trabajo interesa la primera categoría, que se expresa en los calificativos escolares. Las calificaciones son las notas o expresiones cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los alumnos. Las calificaciones escolares son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes. Medir o evaluar los rendimientos escolares es una tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión. (Fernández Huerta, 1983; cit. por Aliaga, 1998).

En el Perú se utiliza el sistema vigesimal para la escala de notas en las calificaciones [00-20] clasificándose en.:

- 00 a 07 deficiente.
- 08 a 10 desaprobado..
- 11 aprobado.
- 12 a 14 bueno.
- 15 a 17 muy bueno.
- 18 a 20 excelente.

La nota mínima aprobatoria, para las asignaturas de estudios generales y 15 estudios específicos es once (11) y para las asignaturas de especialidad es doce. (12).

### 2.3 Definición de términos básicos

- ✓ **Actividad física:** En el 2018 la OMS lo definió como “la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía, así como también el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, forman parte de la actividad física”. (OMS, 2021) Ejercicio y actividad física no son lo mismo. El ejercicio es una clase de actividad física, planificada y estructurada de forma repetitiva; se realiza con la finalidad de mejorar o mantener la aptitud física. Mientras que la actividad física incluye al ejercicio, y otras actividades que conlleven al movimiento corporal. (Morales, 2017)
- ✓ **Ansiedad ante los Exámenes.** - Viene a ser la reacción emocional que experimenta el sujeto ante la cercanía de un examen o, bien, durante el mismo. A parte de los síntomas (característicos de la respuesta ansiosa ante un estímulo amenazador como puede ser cualquier situación evaluativa) el sujeto experimenta, mientras rinde la prueba, una distracción de su atención hacia pensamientos negativos recurrentes, que impiden de alguna manera, una buena concentración o que se sigan debidamente las instrucciones, malinterpretando las preguntas o problemas que plantea el examen. (Mardomingo, 1994)
- ✓ **Ansiedad.** La ansiedad es la anticipación del peligro, mientras que el miedo se caracterizaría por surgir frente a estímulos concretos. (Mardomingo, 1994)
- ✓ **Aptitud física.** Es la condición natural o innata que tiene un individuo para realizar actividades físicas en forma eficiente. Depende fundamentalmente de una organización genética, de una gran capacidad de trabajo físico, de un excelente estado de salud y de una buena actitud psicológica. La aptitud física es el resultado del óptimo funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, lo cual le permite al individuo la realización eficiente de diversas actividades físicas, retardándose además la aparición de la fatiga general o local. (Mardomingo, 1994)
- ✓ **Autoconcepto Académico.** Es el autoconcepto que está referido al rendimiento e integración escolar, que el alumno desarrolla respecto a sí mismo. (Mardomingo, 1994)
- ✓ **Contexto COVID-19 en el Perú.** En el Perú se reportó su primer caso el 6 de marzo del 2020, y a la semana el gobierno declaró al país en estado de emergencia.;

promulgando una cuarentena de 15 días. Por ese motivo postergaron las clases. Sin embargo, el inicio de las clases no se dio como se esperaba, por el aumento de personas contagiadas con esta enfermedad obligó a que el 18 de abril del 2020 el presidente Martín Vizcarra anunciara en una conferencia de prensa la prorrogación indefinida de las clases presenciales, hasta nuevo aviso. (Meza y Quispe, 2021)

- ✓ **Depresión:** Es un trastorno emocional que se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente, en la cual predominan los síntomas afectivos, cognitivo, volitivo o somáticos. (Barradas, 2014)
- ✓ **Pandemia:** Según organizaciones internacionales, una pandemia es una epidemia enfermedades que afectan al mundo entero se considere pandemia, debe ser altamente contagiosa y fácilmente transferible de un área geográfica a otra esto no tiene nada que ver con la muerte de la enfermedad en cuestión. OMS (2020), denomina a la pandemia provocó la propagación de una nueva enfermedad a nivel mundial. Si la epidemia afecta grandes áreas de tierra (como ciertos continentes), se clasifica como pandemia.
- ✓ **Rasgo de personalidad:** Rasgo de personalidad a cualquier aspecto regulador de la conducta, distintivo y duradero en el que un individuo difiere de otro.
- ✓ **Sintomatología:** Preocupaciones por su futuro, problemas de concentración por las clases no didácticas, mostrarse impaciente e inquieto, sudoración o tics nerviosos como morderse el labio, uñas y otros, desorden alimenticio, irritabilidad por no poder cumplir las expectativas, dificultad para conciliar el sueño, ya que al estar encerrados y estar todo el día en casa se pierde la noción del tiempo alterando los horarios, y ser antisocial debido a el confinamiento por la cuarentena. (Morales, 2017)

#### 2.4 Identificación de dimensiones

- ✓ **Variable Independiente:** Sedentarismo en tiempos de Covid-19. **Indicadores:** Ver Tv, escuchar música y realización de actividades artesanales.
- ✓ **Variable Dependiente:** Rendimiento académico. **Indicadores:** Se mide a través de las calificaciones obtenidas por los estudiantes en 2021.

## **2.5 Formulación de hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis general.**

Ho: No existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Hi: Existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

### **2.5.2 Hipótesis específicas.**

Ho: No existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Hi: Existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Ho: No existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

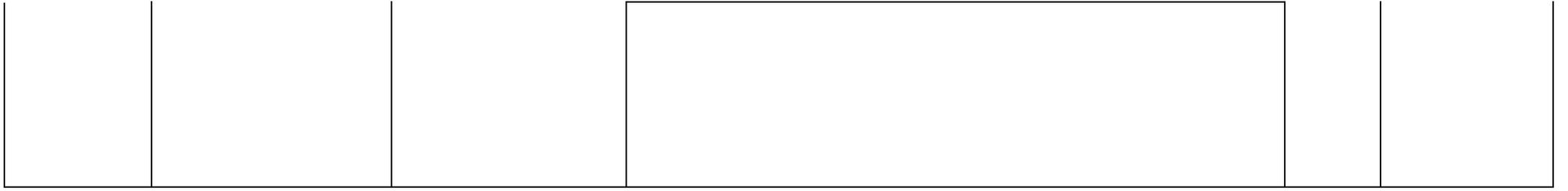
Hi: Existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Ho: No existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Hi: Existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

## **2.6 Operacionalización de variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Sedentarismo en tiempos de Covid-19	El sedentarismo en las distintas poblaciones puede ser incitado por las diferentes culturas sociales de cada país, ejemplos claros pueden ser las largas jornadas laborales y académicas (Revuelta, et al., 2015).	Se refiere a la variable independiente de la investigación, la cual se evaluará mediante el cuestionario como 20 ítems que será aplicado a los estudiantes para medir su nivel de sedentarismo durante el tiempo de pandemia por Covid-19.	<p>Entretenimiento tv/internet</p> <p>Interés en la actividad física</p> <p>Espacio físico en el hogar</p>	<p>Falta de interés en otras actividades diarias</p> <p>Invierte mayor parte del tiempo diario en ver tv o redes sociales</p> <p>Poca interacción familiar</p> <p>Importancia sobre las ventajas del ejercicio físico</p> <p>Distribución del tiempo para actividad física</p> <p>Cultura deportiva</p> <p>Convivencia con familiares</p> <p>Espacio físico reducido</p> <p>Poco conocimiento sobre cómo aprovechar las áreas del hogar</p>	1 al 20	20 - 46 Bajo 47 – 74 Medio 75 – 100 Alto
Rendimiento académico	Jiménez, (2000), manifiesta que el rendimiento académico es un “nivel de conocimientos que se demuestra en un área o materia específica de acuerdo a la norma de edad y nivel académico”.	Se refiere al nivel de aprendizaje y conocimiento académico que se haya alcanzado por los estudiantes durante la época de pandemia por Covid-19. Esta variable dependiente será mediante las calificaciones obtenidas por los estudiantes durante el 2021.	Se utiliza una lista donde se colocan las calificaciones de los 40 estudiantes durante el periodo escolar 2021.		Vigesimal [00-20]	Deficiente [00-07] Desaprobado [08-10] Aprobado (11) Bueno [12-14] Muy bueno [15-17] Excelente [18-20]



## Capítulo III. METODOLOGÍA

### 3.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es aplicada. Según Murillo, (2008) la investigación aplicada es también conocida como investigación práctica o empírica, se dice aplicada porque busca la forma de aplicar o implementar el conocimiento adquirido durante la investigación. Los resultados obtenidos en este tipo de investigación permiten conocer la información de forma rigurosa, organizada y sistemática. De acuerdo con el proyecto de investigación se evaluará la correlación entre las variables.

### 3.2 Método de investigación

Método deductivo, parte de lo general a lo específico. El método deductivo es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios. En este sentido, es un proceso de pensamiento que va de lo general. (leyes o principios) a lo particular (fenómenos o hechos concretos).

### 3.3 Diseño de investigación

Diseño descriptivo- correlacional, a través de encuesta. El diseño de investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. También la investigación es correlacional, ya que estudia la relación entre dos variables de la investigación. A continuación, se muestra la representación del diseño de la investigación.:

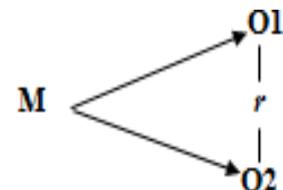
Dónde:

**M** = Estudiantes.

**O1** = Variable 1: Sedentarismo en tiempos de Covid-19.

**O2** = Variable 2: Rendimiento académico.

**r** = Relación de las variables en estudio.



### 3.4 Población, muestra y muestreo

La población estará conformada por 40 alumnos de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. Por lo cual, para Tamayo, (2008) la población tiene características definidas entre sí, esto quiere decir que aun grupo de componentes, individuos, objetos, animales que tengan características en común se puede considerar que es una población. Esta característica en común es la que se estudia al momento de realizar una investigación.

<b>Institución Educativa</b>	<b>Grados</b>	<b>Sección</b>	<b>Número de la población</b> Estudiantes	<b>Total</b>
1	1	3ero	40	
<b>Total</b>			40	40

Fuente: Nominas de matrícula de la Institución Educativa Micaela Bastidas, Chimbote Ancash 2021.

#### 3.4.1 Muestra

Como la población de estudio es pequeña se considera la misma cantidad de estudiantes para la muestra, un total de 40 alumnos de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. Según Sabino, (2015) la muestra, se origina de la población, es decir representa una parte del universo y son los elementos a estudiar en una investigación. Es decir, la muestra debe ser representativa, debe ser equivalente a lo que sucede en todo el universo. Esta debe ser confiable y los errores del muestreo deben ser muy pequeño de esta forma no perderá su validez. Es por ello que Hernández, et al, (2014) indican que la muestra es el subconjunto de una población determinada o de un universo de características iguales.

<b>Institución Educativa</b>	<b>Grados</b>	<b>Sección</b> (3ero)	<b>Número de la muestra</b> Est. Hombres      Est. mujeres	<b>Total</b>
1	1	18	22	
<b>Total</b>		18	22	40

Fuente: Nominas de matrícula de la Institución Educativa Micaela Bastidas, Chimbote Ancash 2021.

### 3.4.2 Muestreo

El tipo de muestreo fue el probabilístico, ya que considera toda la población para su estudio 40 alumnos de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

### 3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

La técnica para la recolección de datos fue la encuesta, el instrumento el cuestionario. Para Hurtado, (2010) por medio de las técnicas e instrumentos de recolección de datos llevan a investigador a realizar con logro la investigación, estas técnicas son procedimientos y actividades que permiten obtener la información necesaria para dar la respuesta a las interrogantes de la investigación.

Para determinar la **Variable Independiente Sedentarismo en tiempos de Covid-19**, se empleó un cuestionario que consta de 20 ítems con 5 alternativas de respuestas, están divididos por las tres dimensiones de la variable: entretenimiento por tv/ internet, interés en la actividad física y espacios físicos en el hogar. Para la evolución del instrumento se establece el siguiente baremo, el cual mide el instrumento según el nivel de sedentarismo: alto, medio o bajo.

Bajo	20-46
Medio	47-74
Alto	75-100

En cuanto a la **Variable Dependiente Rendimiento Académico**, se aplicará un instrumento de tipo guía de análisis documental de los 40 estudiantes para registrar las notas de los estudiantes de las asignaturas de estudios específicos, generales y especialidad, con escala, niveles y rangos.

Escalas y puntuaciones Niveles y rangos

Vigesimal [00-20]	Deficiente [00-07]
	Desaprobado [08-10]
	Aprobado (11)
	Bueno [12-14]
	Muy bueno [15-17]
	Excelente [18-20]

### **3.6 Confiabilidad del instrumento**

Al hablar de confiabilidad del instrumento de medición, nos referimos al grado en que su aplicación repetida a los individuos produce resultados iguales. (Hernández, 2014).

La confiabilidad del instrumento para el instrumento de sedentarismo se realizó a través de la evaluación del Alfa de cronbach obteniendo un 0,919 lo cual indica que la confiabilidad del instrumento es excelente. (Ver anexo 5).

### **3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

El análisis de los datos en esta investigación se realizó mediante el análisis de datos a través del software estadístico SPSS V 26, donde se ingresa la información recopilada de las encuestas realizadas con la finalidad de obtener gráficas y tablas relacionadas con el tema según los objetivos de la investigación. Para la comprobación estadística de las variables de la investigación se hará por medio de la Correlación de Pearson o Rho, según la prueba de normalidad.

### **3.8 Ética investigativa**

El presente trabajo de investigación se desarrolló considerando información obtenida de los cuestionarios de recolección de datos, de igual forma se respetó la identidad de los encuestados, se respeta el derecho de autor de los contenidos expuestos en la investigación, así como la ética, responsabilidad y compromiso que son pilares fundamentales de la institución educativa a la cual pertenecemos.

## Capítulo IV. RESULTADOS

### 4.1. Presentación y análisis de resultados

La continuación se presentan los resultados para cada una de las variables de estudio.

**Tabla 1**

*Distribución de niveles de la variable Sedentarismo*

NIVEL	Nº	%
Bajo	6	15%
Medio	20	50%
Alto	14	35%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Resultado de aplicación del cuestionario sobre sedentarismo.

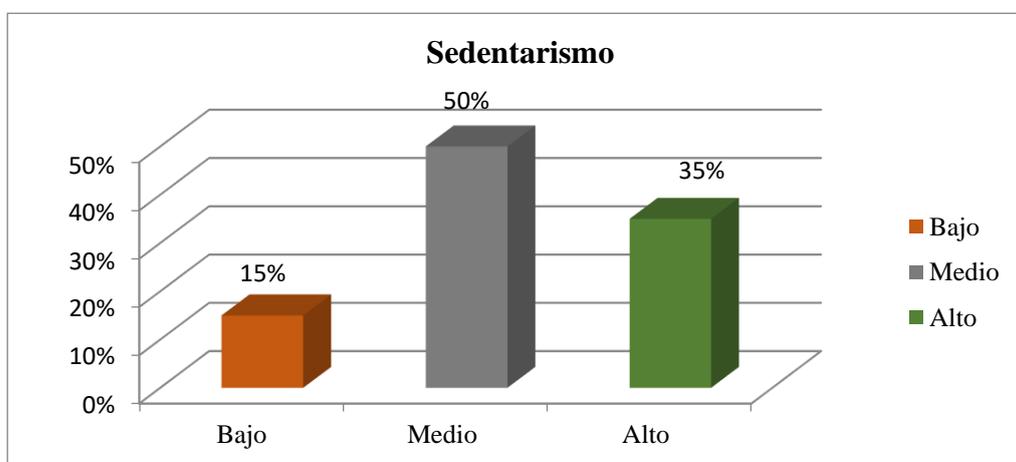


Figura 1. Niveles de sedentarismo en estudiantes.

### **Interpretación.**

En la tabla 1 y figura 1, se indica que el nivel de la variable de sedentarismo en los estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021, con un 50% se encuentra en el nivel medio, lo que representa un total de 20 estudiantes consultados, seguido de un total de 35% en el nivel alto con 14 estudiantes, finalmente el nivel bajo con 15% y 6 estudiantes consultados.

**Tabla 2**

*Distribución de niveles de la dimensión entretenimiento por TV7 Internet de la variable Sedentarismo*

NIVEL	Nº	%
Bajo	2	5%
Medio	27	68%
Alto	11	28%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

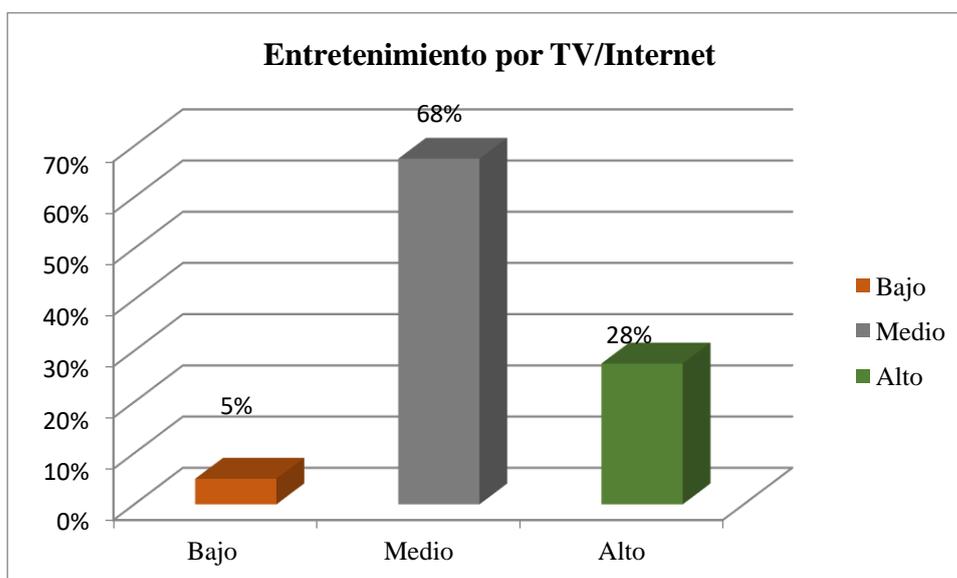


Figura 2. Niveles de la dimensión entretenimiento por tv/ internet de la variable sedentarismo en estudiantes.

### **Interpretación.**

En la tabla 2 y figura 2, se indica que el nivel de la dimensión entretenimiento por TV7 internet de la variable sedentarismo es medio, con un 68% que representa a 27 estudiantes, es decir que el 68% considera que medianamente un factor determinante en el sedentarismo durante la cuarentena por covid-19 son el tiempo que invierten en entretenimiento por tv/ internet. Seguido de un 28% lo cual representa 11 estudiantes con un nivel alto, los cuales indican que si invierten mucho tiempo con tv/ internet. Finalmente, un 5% lo cual son 2 estudiantes que consideran que el porcentaje de tiempo en entretenimiento de tv /internet es bajo.

**Tabla 3**

*Distribución de niveles de la dimensión interés en actividad física de la variable Sedentarismo*

NIVEL	N°	%
Bajo	5	13%
Medio	17	43%
Alto	18	45%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

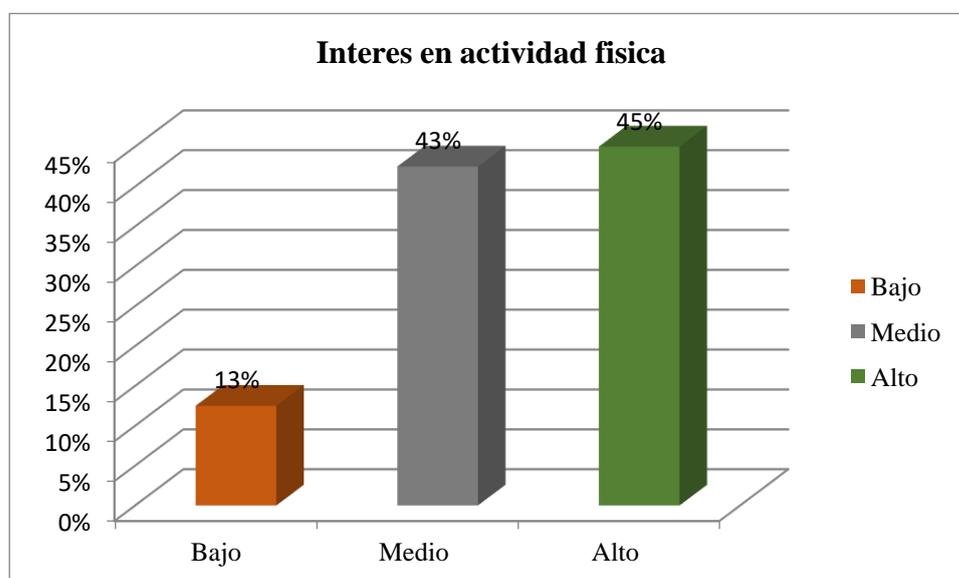


Figura 3. Niveles de la dimensión interés en actividad física de la variable sedentarismo en estudiantes.

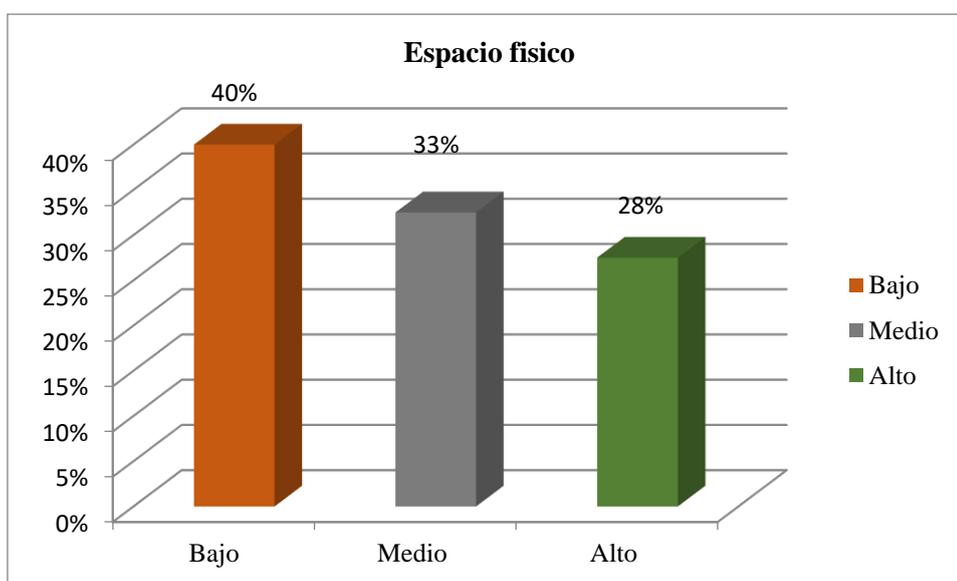
### **Interpretación.**

En la tabla 3 y grafica 3, se indica el nivel de la dimensión interés en actividad física de la variable sedentarismo en los estudiantes de la muestra, es alto con un 45% lo cual representa 18 estudiantes consultados, es decir que durante el sedentarismo el 45% de los estudiantes atribuyen al sedentarismo el un alto porcentaje en desinterés de realizar actividad física. Seguidamente el 43% de los estudiantes consultados consideran como medio el interés en la actividad física en la pandemia, lo cual representa 17 estudiantes. Finalmente, el 13% con 5 estudiantes lo considera bajo.

**Tabla 4**

*Distribución de niveles de la dimensión espacio físico de la variable Sedentarismo*

NIVEL	Nº	%
Bajo	16	40%
Medio	13	33%
Alto	11	28%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



*Figura 4. Niveles de la dimensión espacio físico de la variable sedentarismo en estudiantes.*

### **Interpretación.**

En la tabla 4 y figura 4, se indica que el 40% de la población encuestada, es decir 16 estudiantes, consideran que la dimensión espacio físico es bajo en sus hogares, es decir que no disponen de espacio físico para realizar actividades físicas y académicas durante la pandemia, lo cual es asociado al sedentarismo y al bajo rendimiento. Seguidamente el 33% indica como medio el espacio físico en sus hogares, esto representa a 13 estudiantes y el 28% como alto, lo que es 11 estudiantes del total consultado.

## 4.2. Prueba de hipótesis

### 4.2.1. Análisis de normalidad

#### Hipótesis para la prueba de normalidad

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Entretenimiento por TV/Internet	,927	40	,013
Interés en actividad física	,915	40	,006
Espacio físico en el hogar	,874	40	,000
Sedentarismo	,920	40	,008
Estudios específicos	,806	40	,000
Estudios generales	,913	40	,005
Estudios de especialidad	,820	40	,000
Rendimiento académico	,912	40	,005

a. Corrección de significación de Lilliefors

#### **Interpretación.**

Como se indica en la tabla 5, la prueba de Shapiro-Wilk, debido a que la muestra es menor a 50 estudiantes, de esta forma se comprueba que no se cumplen las condiciones de normalidad ( $p < 0.05$ ) donde las variables sedentarismo y rendimiento académico presentan una significancia ( $p < 0.05$ ) de acuerdo a Shapiro-Wilk. Por lo cual para realizar el análisis de cada hipótesis se emplea la correlación no paramétrica de Rho de Spearman.

## 4.2.2. Contrastación de hipótesis

### a) Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Ho: No existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Si  $p > 0.05$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$  y se descarta la hipótesis alterna de acuerdo a la Rho de Spearman.

Si  $p < 0.05$  se acepta la hipótesis alterna  $H_i$  y se descarta la hipótesis nula de acuerdo a la Rho de Spearman.

**Tabla 6**

*Correlaciones de las variables rendimiento académico y sedentarismo*

		Rendimiento	
		académico	Sedentarismo
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,275
		N	40
	Sedentarismo	Coeficiente de correlación	,275
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	40

### **Interpretación.**

La tabla 6 de la correlación de las variables rendimiento académico y sedentarismo se encontró el Rho de Spearman fue de 0,275 entre ambas variables, lo que indica una correlación débil, sin embargo, la sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05 lo cual no permite aceptar la hipótesis Hi, es decir se rechaza Hi y se acepta Ho. Con ello se determinó que en esta investigación no existe relación el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de

estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

**b) Hipótesis específica 1**

Hi: Existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Ho: No existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Si  $p > 0.05$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$  y se descarta la hipótesis alterna de acuerdo a la Rho de Spearman.

Si  $p < 0.05$  se acepta la hipótesis alterna  $H_i$  y se descarta la hipótesis nula de acuerdo a la Rho de Spearman.

		Entretenimiento por TV/Internet		
Rho de Spearman	Entretenimiento por TV/Internet	Coeficiente de correlación	1,000	,213
		Sig. (bilateral)	.	,187
		N	40	40
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,213	1,000
		Sig. (bilateral)	,187	.
		N	40	40

**Tabla 7**

*Correlaciones de la dimensión entretenimiento por TV/ internet y rendimiento académico*

Rendimiento académico

**Interpretación.**

En la tabla 7, de la comprobación de hipótesis específica 1, indica la correlación de Rho de Spearman un valor positivo de 0,213 lo cual es considerado como un correlación débil, por

su parte la sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05 lo que indica que en esta investigación no existe relación entre la dimensión entretenimiento por tv y rendimiento académico de los estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. En base a estos resultados se rechaza  $H_1$  y se acepta  $H_0$ .

**c) Hipótesis específica 2**

$H_1$ : Existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

$H_0$ : No existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Si  $p > 0.05$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$  y se descarta la hipótesis alterna de acuerdo a la Rho de Spearman.

Si  $p < 0.05$  se acepta la hipótesis alterna  $H_1$  y se descarta la hipótesis nula de acuerdo a la Rho de Spearman.

**Tabla 8**

*Correlaciones de la dimensión interés en actividad física y rendimiento académico*

			Rendimiento académico	Interés en actividad física
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	1,000	,330*
		Sig. (bilateral)	.	,037
		N	40	40
	Interés en actividad física	Coeficiente de correlación	,330*	1,000
		Sig. (bilateral)	,037	.
		N	40	40

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

## Interpretación.

La tabla 8, de la hipótesis específica 3, referente a la correlación de la dimensión interés en actividad física y rendimiento académico, establece el Rho Spearman un valor positivo de 0,330 lo cual es un valor significativo débil, por su parte la sig. (Bilateral) fue menor al 0,05, lo cual significa que se puede aprobar la  $H_i$  y por lo tanto se rechaza la  $H_o$ . Entonces se determina que si existe relación significativa débil entre la dimensión interés en actividad física y rendimiento académico de los estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

### d) Hipótesis específica 3

$H_i$ : Existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

$H_o$ : No existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

Si  $p > 0.05$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$  y se descarta la hipótesis alterna de acuerdo a la Rho de Spearman.

Si  $p < 0.05$  se acepta la hipótesis alterna  $H_i$  y se descarta la hipótesis nula de acuerdo a la Rho de Spearman.

**Tabla 9**

*Correlaciones de la dimensión espacio físico en el hogar y rendimien*

			Rendimiento académico	Espacio físico en el hogar
Rho de Spearman	Rendimiento académico	<u>Coeficiente de correlación</u>	<u>1,000</u>	<u>,294</u>
		<u>Sig. (bilateral)</u>	<u>.</u>	<u>,066</u>
		N	40	40

Espacio físico en el hogar	<u>Coeficiente de correlación</u>	<u>.294</u>	<u>1,000</u>
	<u>Sig. (bilateral)</u>	<u>.066</u>	<u>.</u>
	N	40	40

### **Interpretación.**

En la tabla 9, referente a la correlación de la hipótesis específica 3, se determinó una relación significativa débil con un Rho Spearman de 0,294, seguido de una sig. (Bilateral) mayor a 0,05 lo cual indica que se rechaza  $H_1$  y se acepta la  $H_0$ . Por lo cual se establece que no existe relación significativa entre dimensión espacio físico en el hogar y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

### **4.3 Discusión de resultados**

En los resultados de la investigación se encontró que no existe relación entre la dimensión entretenimiento por tv y rendimiento académico de los estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. Con un Rho de Spearman un valor positivo de 0,213 y una sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05. Así como que existe relación significativa débil entre la dimensión interés en actividad física y rendimiento académico de los estudiantes de estudio. Con un Rho Spearman de 0,330 y la sig. (Bilateral) fue menor al 0,05. Finalmente se determinó una relación significativa débil con un Rho Spearman de 0,294, seguido de una sig. (Bilateral) mayor a 0,05 lo cual indica que se rechaza  $H_1$  y se acepta  $H_0$ . Por lo cual se establece que no existe relación significativa entre dimensión espacio físico en el hogar y rendimiento académico de los estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

En conclusión, se determinó que no existe relación entre el rendimiento académico y sedentarismo de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. con un Rho de Spearman fue de 0,275 entre ambas variables, lo que indica una correlación débil, sin embargo, la sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05.

Estos resultados se pueden comparar con los encontrados por Díaz, et al, (2020) en su investigación titulada “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la

pandemia asociada al COVID-19”, en la cual se llegó a la conclusión que la muestra analizada en un promedio de 2,4 días semanales realiza actividad física de intensidad durante sesiones de 43.58 minutos. Otros realizan 2.2 días a la semana en un tiempo de 34,78 minutos. Igualmente se determinó que el tiempo que permanecen en comportamiento sedentario la muestra analizada de 160 sujetos corresponde a 3 horas diarias. Eso indica que el nivel de sedentarismo en los estudiantes fue medio durante el confinamiento por Covid-19 sin embargo no está relacionado en ambas investigaciones con el bajo rendimiento académico de los estudiantes.

Igualmente los resultados se pueden comparar con la investigación de Meza y Quispe, (2021) “Cambios en el nivel de actividad física debido a la pandemia covid-19 en los estudiantes de escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021”, en la cual el 64,4 % (186/289) de la muestra contaba con un nivel bajo o inactivo, el 28,4 % (82/289) realizaba un nivel moderado y el 7,2 % (21/289) un nivel alto de actividad física antes del confinamiento por pandemia. El 81,0 % (234/289) realizaba un nivel bajo o inactivo, 17,0 % (49/289) efectuaba un nivel moderado y el 2,0 % (6/289) un nivel alto de actividad física durante el confinamiento por pandemia. Lo que demuestra que el ritmo de la actividad física en los estudiantes disminuyó considerablemente durante la pandemia, sin embargo, no está asociado al bajo rendimiento académico.

## Capítulo V. CONCLUSIONES SUGERENCIAS

### 5.1. Conclusiones

Se determinó en esta investigación no existe relación entre el rendimiento académico y sedentarismo y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021 con un Rho de Spearman fue de 0,275 entre ambas variables, lo que indica una correlación débil, sin embargo, la sig. (Bilateral) fue mayor al 0,05.

También se encontró que no existe relación entre la dimensión entretenimiento por tv y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021, con un Rho de Spearman un valor positivo de 0,213 y una sig. (Bilateral) mayor al 0,05.

Se encontró que existe relación significativa débil entre la dimensión interés en actividad física y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021. Con un Rho Spearman de 0,330 y la sig. (Bilateral) menor al 0,05.

Finalmente se determinó una relación significativa débil con un Rho Spearman de 0,294, seguido de una sig. (Bilateral) mayor a 0,05 lo cual indica que se rechaza  $H_1$  y se acepta  $H_0$ . Por lo cual se establece que no existe relación significativa entre dimensión espacio físico en el hogar y el rendimiento académico de estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa, Micaela Bastidas – Chimbote Ancash, 2021.

## 5.2. Sugerencias

1. Se recomienda que los docentes, motiven a los estudiantes a realizar actividad física, ya que actualmente las clases siguen siendo modalidad virtual lo que limita a los estudiantes desplazarse fuera de sus hogares, por este motivo se pueden destinar espacios en el hogar donde se realicen actividades de tipo deportivo.
2. También se recomienda a los estudiantes establecer horarios diarios que les permita realizar actividad física como mínimo 2 horas diarias, ya sea en sus hogares o en parques de su comunidad.
3. Igualmente se recomienda a los docentes incentivar a los estudiantes a no mantener un estilo de vida sedentario, por los riesgos altos que esto provoca para la salud de la persona.
4. A los estudiantes se les recomienda, tomar iniciativa en sus hogares con sus familias sobre la importancia de la actividad física y mantener un estilo de vida saludable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álava, G., y Icaza, D (2021). Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del Colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil.
- Aliga, J (1998) la ubicación espontanea del asiento como función de la inteligencia, la personalidad, el rendimiento académico y el sexo. Tesis para optar al grado académico de magister en Psicología. Mención Psicología Educativa. Universidad nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú.
- Alvarez Blas, M. M. (2021). Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la Covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacámac.<http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11526>
- Alvarez, M. (2021). Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la Covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacámac.
- Barradas, M (2014) Depresión En Estudiantes Universitarios: Una Realidad Indeseable. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=SHWTAwAAQBAJ&printsec=frontcover&d>
- Beneyto, S. (2015). Entorno familiar y rendimiento académico. Editorial Área de innovación y desarrollo, S.L.
- Cabrera, A (2009) Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético.
- Flores, R. (2003). Evaluación pedagógica y cognición. Bogotá: Editorial McGRAW-HILL.
- García, O., Palacios, R. (1991) Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática. Tesis para optar el grado de magister. Universidad San Martín de Porres, Lima Perú.
- Hernández R., Fernández C, & Baptista P. (2014). “Metodología de la investigación”. <https://www.e-quipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1449612506JqtgOOLzQp.pdf>
- Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela, Infancia y Sociedad. 24, pp. 21- 48.
- Mardomingo, M (1994) Psiquiatría del niño y del adolescente: método, fundamentos y síndromes. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=11prN154iFgC&pg=PA282&dq=que+es+la+a+nsied>

ad&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiz9dKJ4YHvAhUBx4UKHcazARkQ6AEwBX  
oECAQQAg#v=onepage&q=que%20es%20la%20ansiedad&f=false

- Mero, K. (2017). Los estilos de comunicación familiar y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto año de educación básica de la institución educativa Remigio Romero y Cordero periodo lectivo 2016 – 2017
- Meza, E. y Quispe, I. (2021). Cambios en el nivel de actividad física debido a la pandemia covid-19 en los estudiantes de escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2021.
- Milijanovich, (2000) Relaciones entre la inteligencia general, el rendimiento académico y la comprensión de lectura en el campo educativo. Tesis para optar el grado de doctor en educación. Universidad nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Morales, C (2017) Costo económico asociado a inactividad física en Chile. Rev. méd. Chile .2017 [internet]; 145 (8): 1089-1092]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000801091&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000801091&script=sci_arttext)
- Munguia, D. et al. (2013). Spanish adaptation and psychometric properties of the Sedentary Behaviour Questionnaire for fibromyalgia patients: the al-Andalus study. *Clinical and Experimental Rheumatology* 31(6), 81-96
- OMS. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2021 [citado 06 mayo 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organizacion lMundial lde lla lSalud. l(2020). lAlocución lde l l l lapertura ldel ldirector general lde lla loms len lla lrueda lde lprensa lsobre lCovid-19. lRecuperado lde: l l l [https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19 -- 11-march-2020](https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--11-march-2020)
- Palacios, IM., lSantos, lE., lVelásquez, lM. l& lLeón, lM. l(2020). lCovid-19, luna lemergencia lde lsalud lpública lmundial. lRevista lClínica lEspañola, l21, l11-7.
- Pérez Posada, D., Londoño-Vásquez, D. (2015). La influencia de la familia en el desempeño académico de los y las adolescentes del grado sexto en tres instituciones de Antioquia. *Revista Psicoespacios*, Vol. 9, N. 15, pp. 215-233, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- Revuelta, R. et al. (2015). Parques biosaludables en la Universidad Simón Bolívar: factores asociados para su utilización / no utilización en el año 2015. *Revista Salud en Movimiento*, 7(1), 29-37.
- Romero, T (2009). Hacia una definición de Sedentarismo.

Tremblay, M. (2011). The Sedentary Behaviour Research Network. Recuperado de:  
<https://www.sedentarybehaviour.org/about/>

Vega, S. (2014). La disolución familiar afecta el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela general básica nivel superior Cyber School de la ciudad de Guayaquil

# **ANEXOS**

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumento Variable Independiente: Sedentarios de estudiantes

Anexo 3: Instrumento Variable Dependiente: Rendimiento Académico

Anexo 4: Resultados por ítems de la variable sedentarismo

Anexo 5: Confiabilidad de los instrumentos

Anexo 6: Base de datos sedentarismo

Anexo 7: Base de datos rendimiento académico

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

### SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE COVID-19 Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANCASH, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTO
<b>Problema general</b>	<b>Objetivos general</b>	<b>Hipótesis general</b>				
¿Cuál es la relación que existe entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021?	Determinar la relación que existe entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.	<p>Ho: No existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p> <p>Hi: Existe relación entre el sedentarismo en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>				
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>				
¿Cuál es la relación que existe entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021?	Analizar la relación que existe entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.	<p>Ho: No existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p> <p>Hi: Existe relación entre el entretenimiento por tv/internet en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>	<p>Sedentarismo en tiempos de Covid-19</p> <p>Rendimiento académico</p>	40 alumnos de 3ero de secundaria	Tipo: Aplicada / Diseño: Descriptivo-Correlacional	Encuestas-Cuestionarios/ Lista de Calificaciones Académicas.
¿Cuál es la relación que existe entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y	Estudiar la relación que existe entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19	Ho: No existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el				

<p>el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021?</p>	<p>y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>	<p>rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p> <p>Hi: Existe relación entre el interés por actividad física en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>				
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021?</p>	<p>Indicar la relación que existe entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>	<p>Ho: No existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p> <p>Hi: Existe relación entre el espacio físico en el hogar en tiempos de Covid-19 y el rendimiento académico de estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021.</p>				

## Anexo 2. Instrumento Variable Independiente

### Sedentarios en estudiantes

Ítems	Descripción	Respuestas				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
		5	4	3	2	1
<b>Entretenimiento por TV/Internet</b>						
1	¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?					
2	¿Considera que la interacción en las redes sociales ocupa todas las horas de su día?					
3	¿Las horas que invierte de entretenimiento frente al televisor o computadora las realiza sentado/ acostado?					
4	¿Utiliza la TV o internet con otros fines que no sean entretenimiento?					
5	¿Ha buscado información sobre sus clases académicas mediante internet?					
6	¿Utiliza el internet o tv para realizar ejercicio físico?					
<b>Interés en actividad física</b>						
7	¿Considera que la actividad física forma parte de una vida sana?					
8	¿Se preocupa por realizar actividad física en su hogar durante la pandemia?					
9	¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?					
10	¿Antes de la pandemia realizaba actividad física?					
11	¿Invierte al menos dos horas al día en actividad física?					
12	¿Considera que la pandemia es una oportunidad para ejercitarse físicamente?					
<b>Espacio físico en el hogar</b>						
13	¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?					
14	¿Antes de la pandemia tenía un lugar físico destinado en casa para realizar actividad física?					
15	¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realización de actividad física?					
16	¿Sus familiares le dan importancia a ejercitarse en el hogar?					
17	¿El espacio físico en su hogar se puede emplear para realizar actividad física y académica?					
18	¿En sus clases de recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?					
19	¿Ha buscado información sobre como ambientar su hogar para realizar actividad física?					
20	¿Distribuye su tiempo para ejercitarse en casa diariamente?					

### Anexo 3: Instrumento Variable Dependiente

#### Rendimiento Académico

Estudiantes	Estudios específicos	Estudios generales	Estudios de especialidad	Rendimiento académico (Nota-2021)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

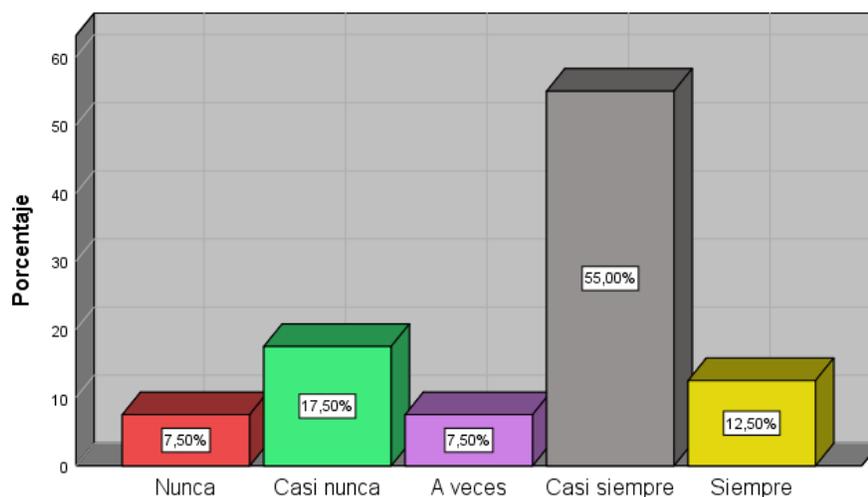
## Anexo 4 Resultados por ítems de la variable sedentarismo

### Tablas y gráficos de frecuencia

#### 1. ¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi nunca	7	17,5	17,5	25,0
	A veces	3	7,5	7,5	32,5
	Casi siempre	22	55,0	55,0	87,5
	Siempre	5	12,5	12,5	100,0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?



¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?

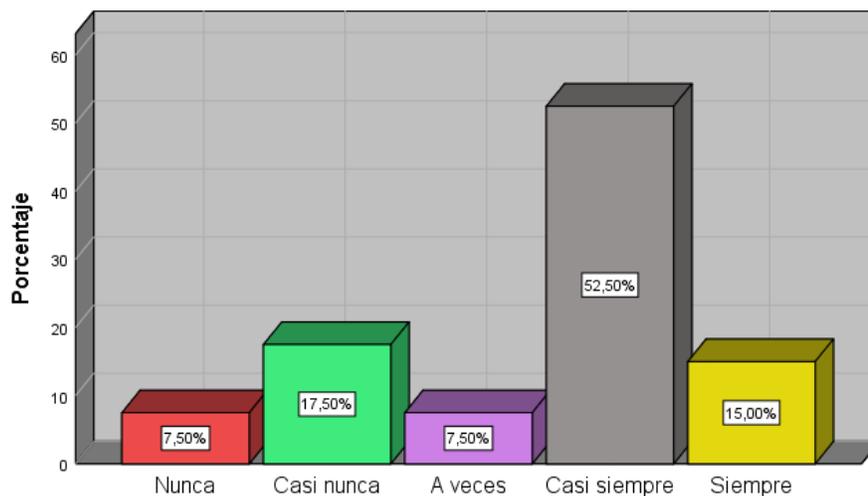
#### Interpretación.

La tabla anterior, en respuesta al ítem 1 indica que 55% de los estudiantes consultados considera que casi siempre invierte mucho tiempo viendo TV durante la pandemia. El 17,5% considera que casi nunca, el 12% cree que siempre invierte la mayor parte del tiempo viendo tv. El 7,5% considera que nunca y el restante 7,5% a veces.

**2. ¿Considera que la interacción en las redes sociales ocupa todas las horas de su día?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi nunca	7	17,5	17,5	25,0
	A veces	3	7,5	7,5	32,5
	Casi siempre	21	52,5	52,5	85,0
	Siempre	6	15,0	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**¿Considera que las interacción en als redes sociales ocupa todas las horas de sus dia?**



**¿Considera que las interacción en als redes sociales ocupa todas las horas de sus dia?**

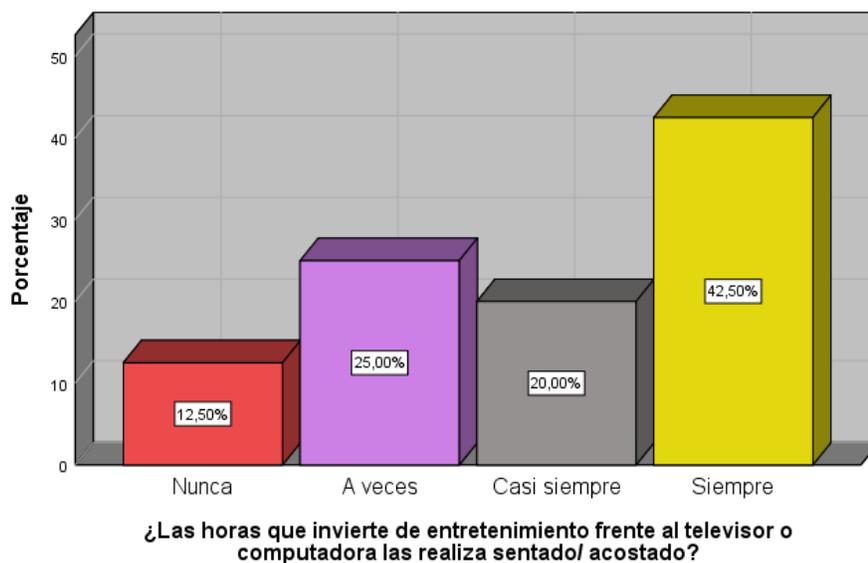
**Interpretación.**

En la tabla correspondiente al ítem 2, del cuestionario de sedentarismo se observa que 52,5% de los estudiantes consultados considera las redes sociales le ocupan casi siempre gran parte de las horas de su día. Seguido de un 17,5% con casi nunca, el 15% opina que siempre. Finalmente, el 7,5% y 7,5% opinan que siempre y nunca.

**3. ¿Las horas que invierte de entretenimiento frente al televisor o computadora las realiza sentado/ acostado?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	12,5	12,5	12,5
	A veces	10	25,0	25,0	37,5
	Casi siempre	8	20,0	20,0	57,5
	Siempre	17	42,5	42,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿Las horas que invierte de entretenimiento frente al televisor o computadora las realiza sentado/ acostado?

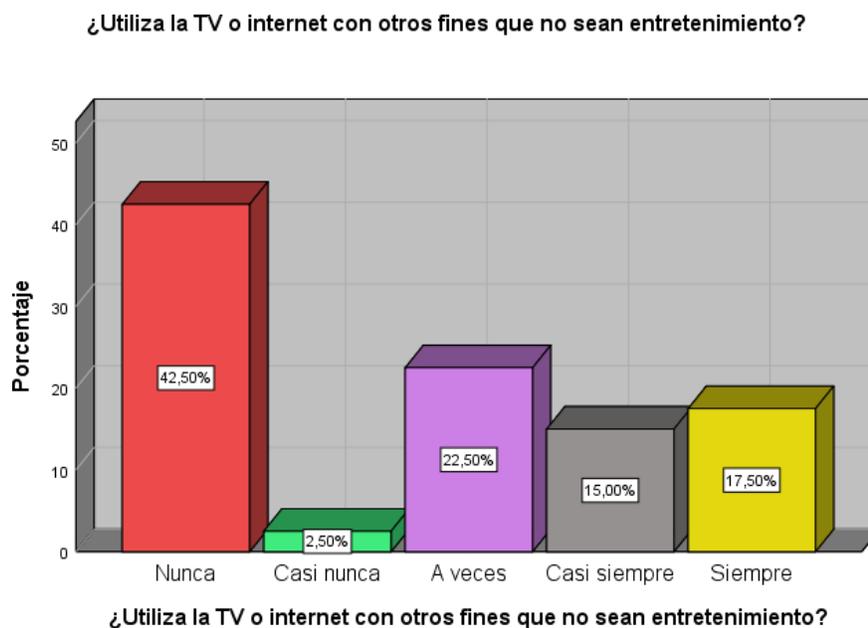


**Interpretación.**

Para el ítem 3, las respuestas de los encuestados fueron el 42,5% considera que siempre las horas que invierte en el entretenimiento las realiza sentado o acostado, el 25% a veces, seguido del 20% casi siempre y finalmente el 12,5% nunca.

#### 4. ¿Utiliza la TV o internet con otros fines que no sean entretenimiento?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	42,5	42,5
	Casi nunca	1	2,5	45,0
	A veces	9	22,5	67,5
	Casi siempre	6	15,0	82,5
	Siempre	7	17,5	100,0
	Total	40	100,0	



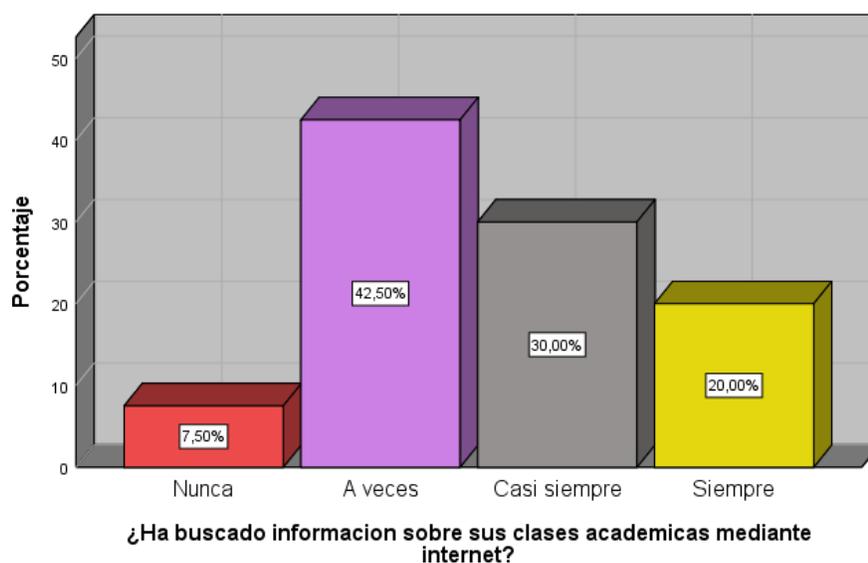
#### Interpretación.

En el ítem 4, las respuestas de los consultados fueron el 42,5% nunca utiliza el internet con otros fines que no sean de entretenimiento. El 22,5 % a veces, 17,5% siempre, seguido del 15,0% casi siempre y finalmente el 2,5% casi nunca.

## 5. ¿Ha buscado información sobre sus clases académicas mediante internet?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	A veces	17	42,5	42,5	50,0
	Casi siempre	12	30,0	30,0	80,0
	Siempre	8	20,0	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿Ha buscado información sobre sus clases académicas mediante internet?

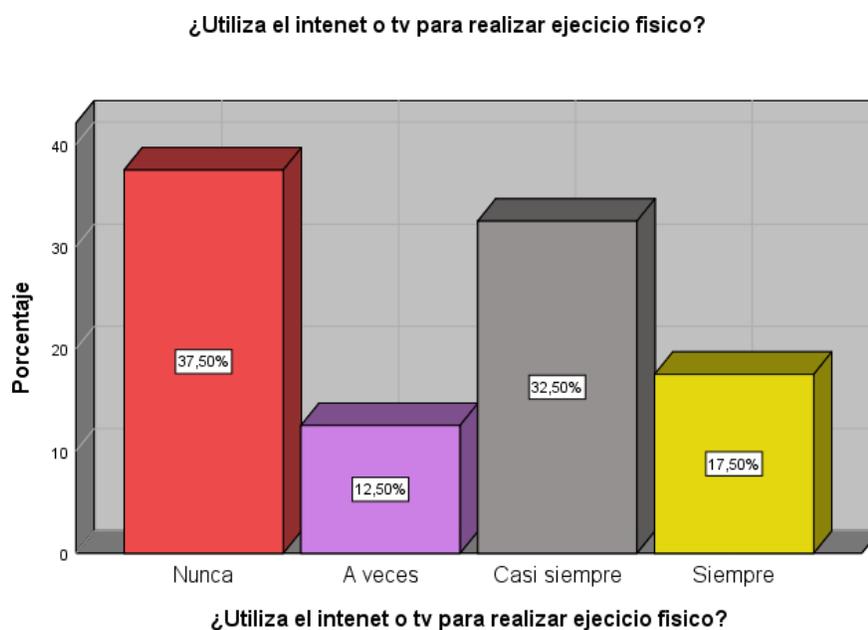


### Interpretación.

Para el ítem 5, el 42,5% de los encuestados considera que a veces considera ha buscado información referente a sus clases académicas, seguido del 30% que indica casi siempre, luego el 20% siempre, y finalmente el 7,5% nunca.

## 6. ¿Utiliza el internet o tv para realizar ejercicio físico?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	37,5	37,5	37,5
	A veces	5	12,5	12,5	50,0
	Casi siempre	13	32,5	32,5	82,5
	Siempre	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

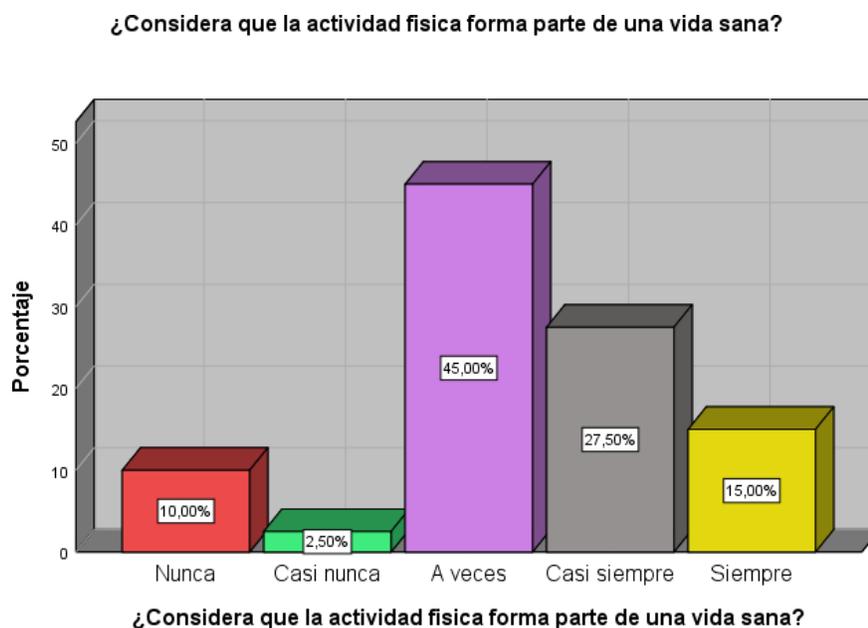


### Interpretación.

Para el ítem 6, el 37,5% de los consultados indica que nunca utiliza el internet con fines de realizar ejercicio físico, el 32,5% casi siempre, seguido del 17,5% siempre y finalmente el 12,5% opina que a veces.

### 7. ¿Considera que la actividad física forma parte de una vida sana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	1	2,5	2,5	12,5
	A veces	18	45,0	45,0	57,5
	Casi siempre	11	27,5	27,5	85,0
	Siempre	6	15,0	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



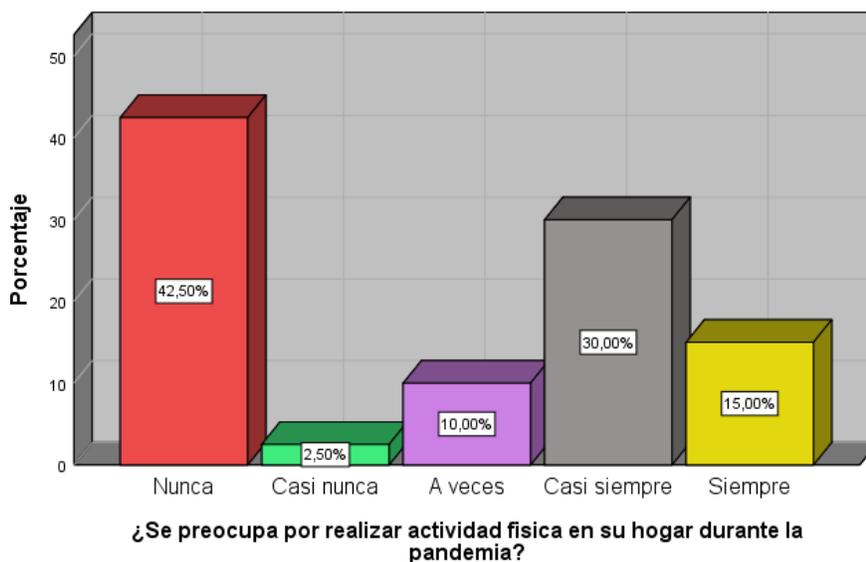
#### Interpretación.

Para el ítem 7, el 45, 0% considera que a veces la actividad física es buena para una vida sana, el 27,5 casi siempre, seguido del 15,0% siempre es bueno mantener la actividad física para mantener una vida sana, el 10,% considera que nunca y finalmente el 2,5% casi nunca.

### 8. ¿Se preocupa por realizar actividad física en su hogar durante la pandemia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	42,5	42,5
	Casi nunca	1	2,5	45,0
	A veces	4	10,0	55,0
	Casi siempre	12	30,0	85,0
	Siempre	6	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0

¿Se preocupa por realizar actividad física en su hogar durante la pandemia?



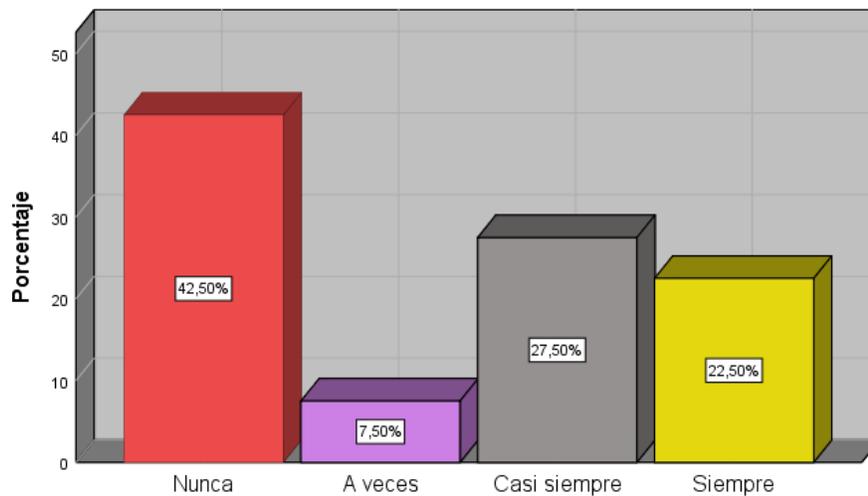
#### Interpretación.

Para el ítem 8, con se observa en el gráfico anterior el 42,5% considera que nunca se preocupa por realizar algún tipo de actividad física en su hogar durante el confinamiento por Covi-19, seguido del 30% con casi siempre, luego el 15% siempre y finalmente el 2,5% casi nunca.

### 9. ¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	17	42,5	42,5	42,5
	A veces	3	7,5	7,5	50,0
	Casi siempre	11	27,5	27,5	77,5
	Siempre	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?



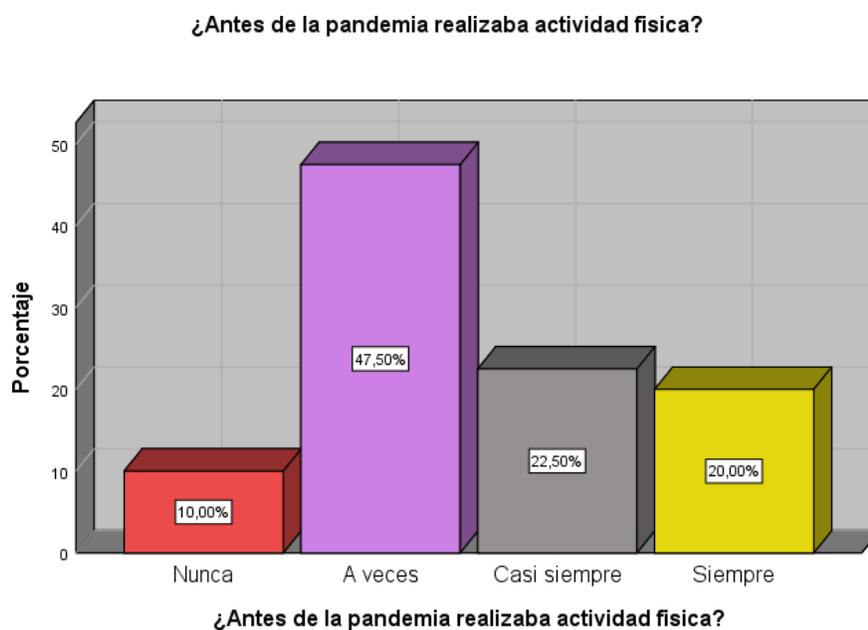
¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?

#### Interpretación.

Para el ítem 9, las respuestas de los consultados fueron que el 42,5% considera que nunca lo motivan en sus clases a realizar actividad física, el 27,5% casi siempre, el 22,5% indica que siempre y el 7,5% indica que a veces.

### 10. ¿Antes de la pandemia realizaba actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0	10,0
	A veces	19	47,5	47,5	57,5
	Casi siempre	9	22,5	22,5	80,0
	Siempre	8	20,0	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

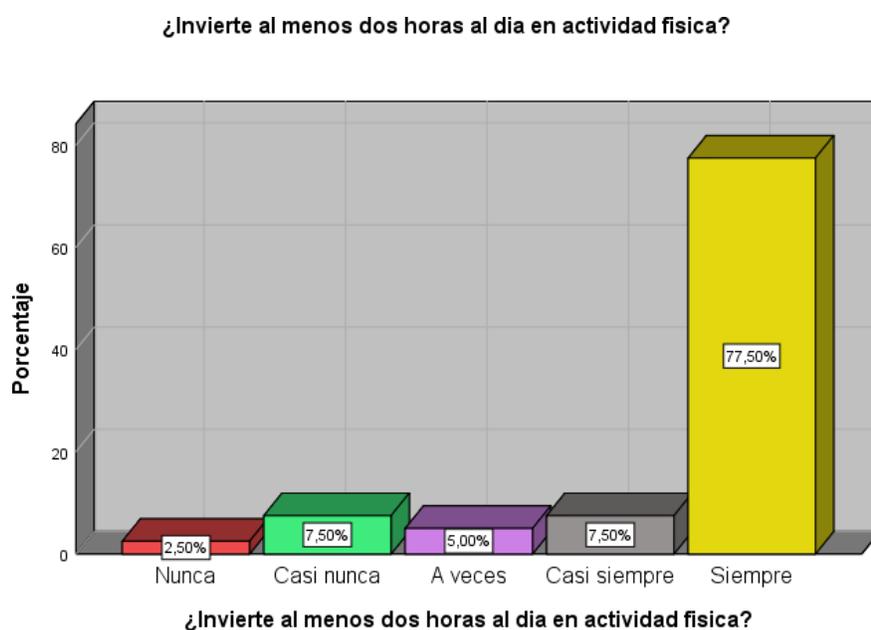


#### Interpretación.

Para el ítem 10, los estudiantes consultados opinan el 47,5% que a veces antes de la pandemia realizaban actividad física, el 22,5% considera que casi siempre, el 20% indicó que siempre y finalmente el 10% indicó que nunca.

### 11. ¿Invierte al menos dos horas al día en actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Casi nunca	3	7,5	7,5	10,0
	A veces	2	5,0	5,0	15,0
	Casi siempre	3	7,5	7,5	22,5
	Siempre	31	77,5	77,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



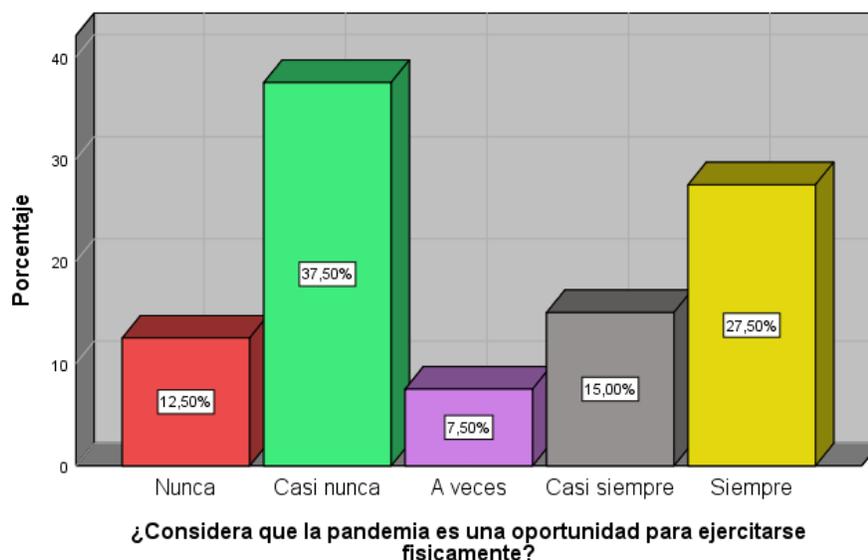
#### Interpretación.

El ítem 11, los estudiantes respondieron como se indica a continuación: 77,5% consideran que siempre invierten menos de dos horas al día en realizar actividad física, seguido del 7,5% para las opciones casi nunca y casi siempre respectivamente, luego el 5% indica que a veces.

**12. ¿Considera que la pandemia es una oportunidad para ejercitarse físicamente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	12,5	12,5	12,5
	Casi nunca	15	37,5	37,5	50,0
	A veces	3	7,5	7,5	57,5
	Casi siempre	6	15,0	15,0	72,5
	Siempre	11	27,5	27,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿Considera que la pandemia es una oportunidad para ejercitarse físicamente?



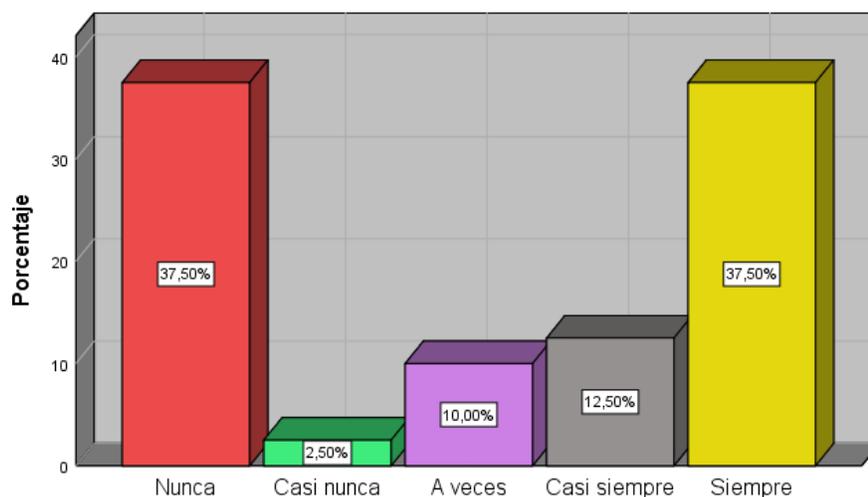
**Interpretación.**

Para el ítem 12, se indica que el 37,5% de los consultados considera que casi nunca la pandemia ha sido una oportunidad para realizar ejercicio físico. Seguidamente el 27,5% considera que siempre, posteriormente el 15% casi siempre, seguido de 12,5% nunca y 7,5% a veces.

**13. ¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	37,5	37,5	37,5
	Casi nunca	1	2,5	2,5	40,0
	A veces	4	10,0	10,0	50,0
	Casi siempre	5	12,5	12,5	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?



¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?

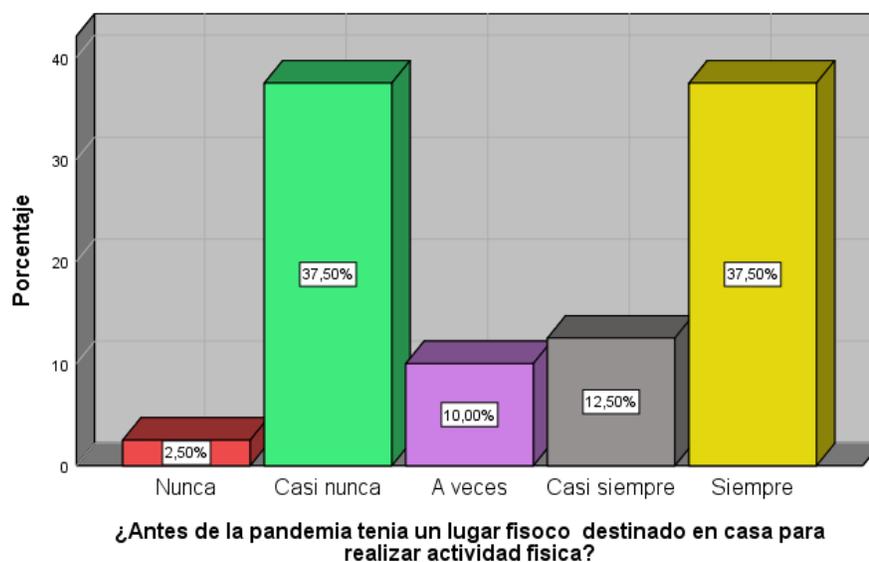
**Interpretación.**

Para el ítem 13, tiene opiniones divididas en ambos extremos porque el 37,5% opinan que nunca en su hogar tiene el espacio para realizar actividad física, sin embargo el otro 37,5% indica que siempre pueden contar con espacio físico en sus hogares para realizar actividad física. Luego el 12,5% considera casi siempre, el 10% a veces y el 2,5% casi nunca.

**14. ¿Antes de la pandemia tenía un lugar físico destinado en casa para realizar actividad física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Casi nunca	15	37,5	37,5	40,0
	A veces	4	10,0	10,0	50,0
	Casi siempre	5	12,5	12,5	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿Antes de la pandemia tenía un lugar físico destinado en casa para realizar actividad física?



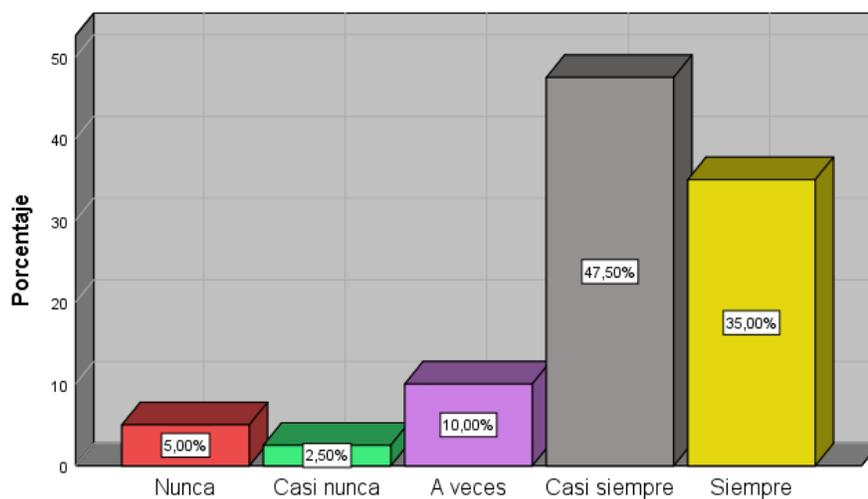
**Interpretación.**

Para el ítem 14, las respuestas de los consultados fueron igualmente divididas el 37,5% para las opciones siempre y casi nunca antes de la pandemia tenían un lugar físico en sus hogares, seguido del 12,5% casi siempre, luego el 10% a veces y nunca el 2,5%.

**15. ¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realización de actividad física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	5,0	5,0	5,0
	Casi nunca	1	2,5	2,5	7,5
	A veces	4	10,0	10,0	17,5
	Casi siempre	19	47,5	47,5	65,0
	Siempre	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realizacion de actividad fisica?



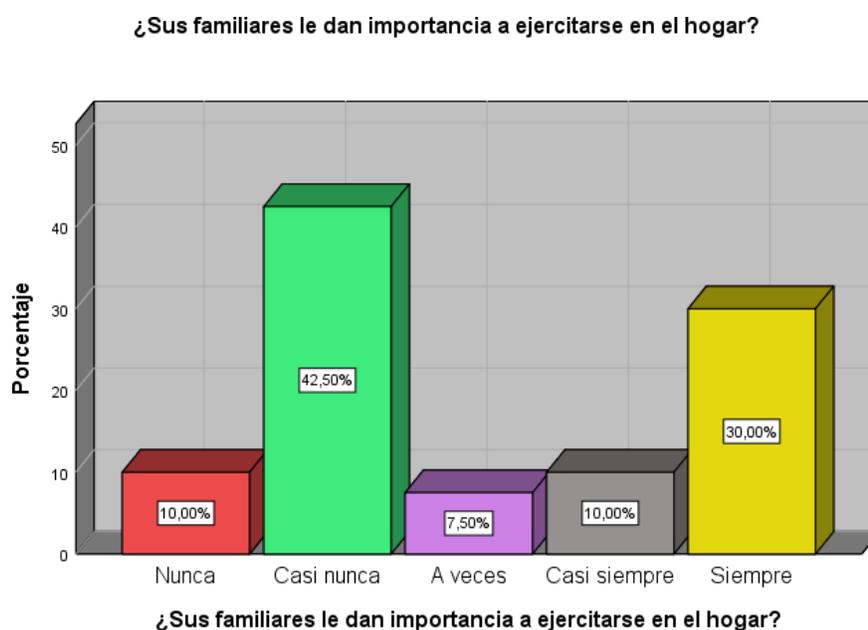
¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realizacion de actividad fisica?

**Interpretación.**

Para el ítem 15, se indica que 47,5% de los consultados indicaron la opción casi siempre es importante ambientar el hogar para realizar actividades físicas, seguido del 35% que considera que siempre, el 10% indica que a veces, seguido del 5% nunca y el 2,5% casi nunca.

**16. ¿Sus familiares le dan importancia a ejercitarse en el hogar?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	17	42,5	42,5	52,5
	A veces	3	7,5	7,5	60,0
	Casi siempre	4	10,0	10,0	70,0
	Siempre	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



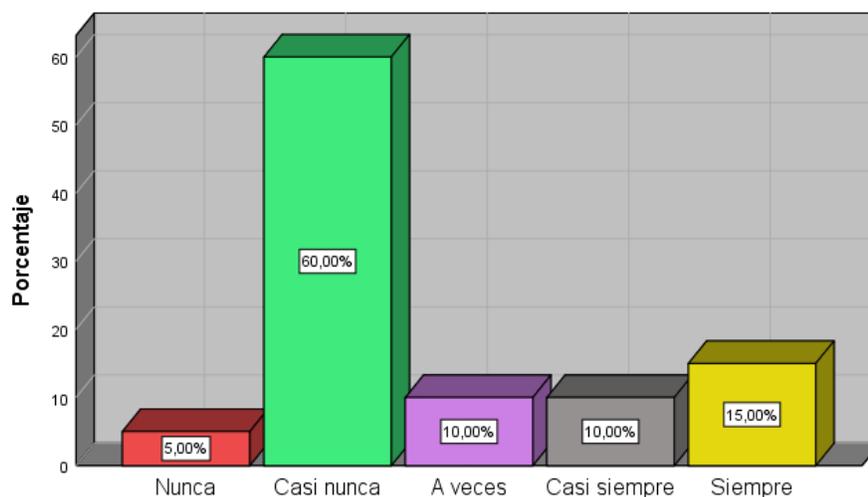
**Interpretación.**

Para el ítem 16, los estudiantes indicaron las siguientes respuestas: 42,5% indicaron que casi nunca sus familiares le dan importancia a ejercitarse dentro del hogar, seguido de 30% siempre, también las respuestas arrojaron dos grupos con 10% para las opciones nunca y casi siempre. Finalmente, la para la opción a veces un 7,5% de los estudiantes la seleccionaron.

**17. ¿El espacio físico en su hogar se puede emplear para realizar actividad física y académica?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	5,0	5,0	5,0
	Casi nunca	24	60,0	60,0	65,0
	A veces	4	10,0	10,0	75,0
	Casi siempre	4	10,0	10,0	85,0
	Siempre	6	15,0	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

¿El espacio físico en su hogares e puede emplear para realizar actividad fisica y academica?



¿El espacio físico en su hogares e puede emplear para realizar actividad fisica y academica?

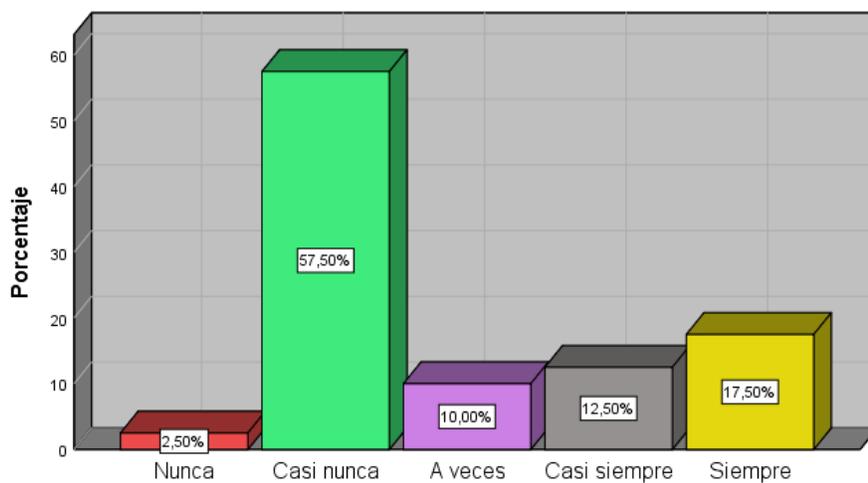
**Interpretación.**

Para el ítem 17, los estudiantes que votaron por la opción casi nunca fueron el 60%, para la opción siempre el 15%, seguido de las opciones a veces y casi siempre con 10% respectivamente y finalmente la opción nunca con el 5% de los estudiantes consultados.

**18. ¿En sus clases de recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Casi nunca	23	57,5	57,5	60,0
	A veces	4	10,0	10,0	70,0
	Casi siempre	5	12,5	12,5	82,5
	Siempre	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**¿En sus clases de recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?**



**¿En sus clases de recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?**

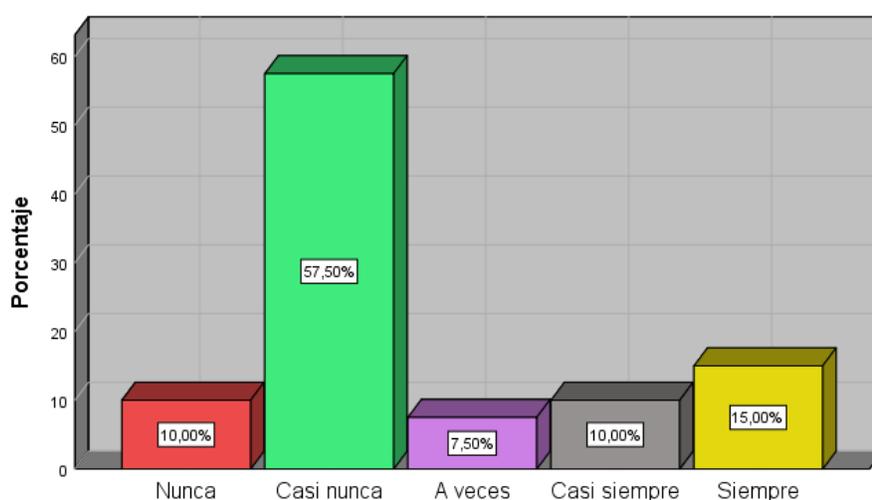
**Interpretación.**

En cuanto al ítem 18, el 57,5% consideraron que casi nunca en sus clases académicas le indican como puede distribuir su hogar para realizar actividades físicas. El 17,5% indican que, si recibe recomendaciones de cómo distribuir los espacios en sus hogares durante la pandemia, seguido del 12,5% con casi siempre, luego el 10% a veces y con el 2,5% la opción nunca.

**19. ¿Ha buscado información sobre como ambientar su hogar para realizar actividad física?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0
	Casi nunca	23	57,5	67,5
	A veces	3	7,5	75,0
	Casi siempre	4	10,0	85,0
	Siempre	6	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0

¿Ha buscado informacion sobre como ambientar su hogar para realizar actividad fisica?



¿Ha buscado informacion sobre como ambientar su hogar para realizar actividad fisica?

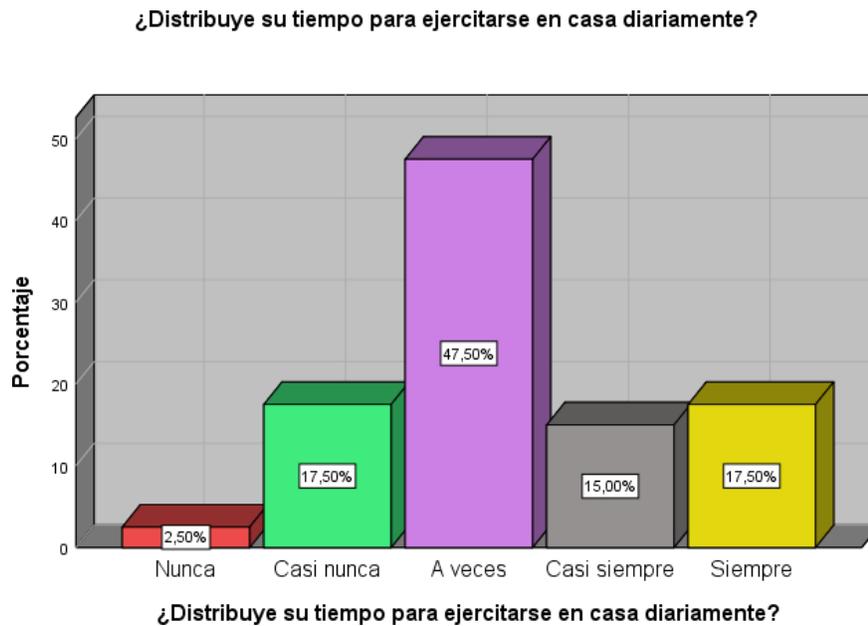
**Interpretación.**

Para el ítem 19, la opción de respuesta con mayor puntuación fue casi nunca con 57,5% de los estudiantes que consideran que si han buscado información sobre cómo pueden ambientar el hogar para realizar ejercicio físico. Seguido del 15% casi siempre, posteriormente

el 10% de los encuestados indicaron nunca, así el mismo el otro 10% casi siempre y finalmente el 7,5% a veces.

**20. ¿Distribuye su tiempo para ejercitarse en casa diariamente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Casi nunca	7	17,5	17,5	20,0
	A veces	19	47,5	47,5	67,5
	Casi siempre	6	15,0	15,0	82,5
	Siempre	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



**Interpretación.**

Por último, para el ítem 20 la opción con mayor frecuencia en los estudiantes consultados fue a veces con un 47,5%, quiere decir que a veces los estudiantes hacen

distribución de su tiempo para realizar actividad física y cumplir con el resto de sus responsabilidades, seguidamente el 17,5% indica que siempre, luego el siguiente 17,5% opina que casi nunca, seguido del 15% con casi siempre y finalmente el 2,5 indica nunca.

### **Anexo 5 Confiabilidad de los instrumentos**

El Alfa de Cronbach para el instrumento de recolección de datos de la variable sedentarismo en estudiantes de una Institución Educativa de Ancash, 2021 fue establecido mediante la escala que se indica a continuación, resultando con una confiabilidad excelente con un 0.923.

#### **ALFA DE CRONBACH**

---

##### **Índices del estadístico Alfa de Cronbach**

---

Coeficiente alfa > 0.9 a 0.95 es excelente

Coeficiente alfa > 0.8 es bueno

Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable

Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable

Coeficiente alfa > 0.5 es pobre

Coeficiente alfa < 0.5 es inaceptable

---

Fuente: *George y Mallery (Citado por Frías, 2019, pp.6-7)*



<b>26</b>	4	4	4	4	4	4	24	4	2	4	4	5	4	23	4	4	4	4	2	4	4	4	30	77
<b>27</b>	4	4	5	1	3	1	18	3	1	1	3	5	2	15	1	2	1	2	2	2	2	3	15	48
<b>28</b>	4	4	5	1	3	1	18	3	1	1	3	5	2	15	1	2	4	2	2	2	2	3	18	51
<b>29</b>	4	4	5	1	3	1	18	3	1	1	3	5	2	15	1	2	4	2	2	2	2	3	18	51
<b>30</b>	4	4	5	1	3	1	18	3	1	1	3	5	2	15	1	2	4	2	2	2	2	3	18	51
<b>31</b>	4	4	5	1	3	1	18	3	1	1	3	5	2	15	1	2	4	2	2	2	2	3	18	51
<b>32</b>	2	2	3	3	4	4	18	4	4	5	4	5	5	27	5	5	5	5	2	2	2	2	28	73
<b>33</b>	2	2	3	3	5	4	19	4	4	4	4	5	5	26	5	5	5	5	2	2	2	2	28	73
<b>34</b>	2	2	4	3	4	4	19	5	4	4	4	5	5	27	5	5	5	5	2	2	2	1	27	73
<b>35</b>	2	2	3	5	4	4	20	4	4	5	5	5	5	28	5	5	5	5	2	2	2	2	28	76
<b>36</b>	2	2	3	3	4	5	19	4	4	4	4	5	5	26	5	5	5	5	2	2	2	2	28	73
<b>37</b>	2	2	3	3	4	4	18	4	4	5	4	5	1	23	5	5	5	5	2	2	2	2	28	69
<b>38</b>	4	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	5	3	20	3	3	3	3	3	3	1	3	22	61
<b>39</b>	3	1	5	5	5	3	22	1	5	4	1	5	5	21	5	5	5	1	5	1	5	5	32	75
<b>40</b>	4	5	1	1	5	5	21	3	3	5	5	5	2	23	5	3	5	2	3	5	3	5	31	75

### Anexo 7

#### Base de datos rendimiento académico

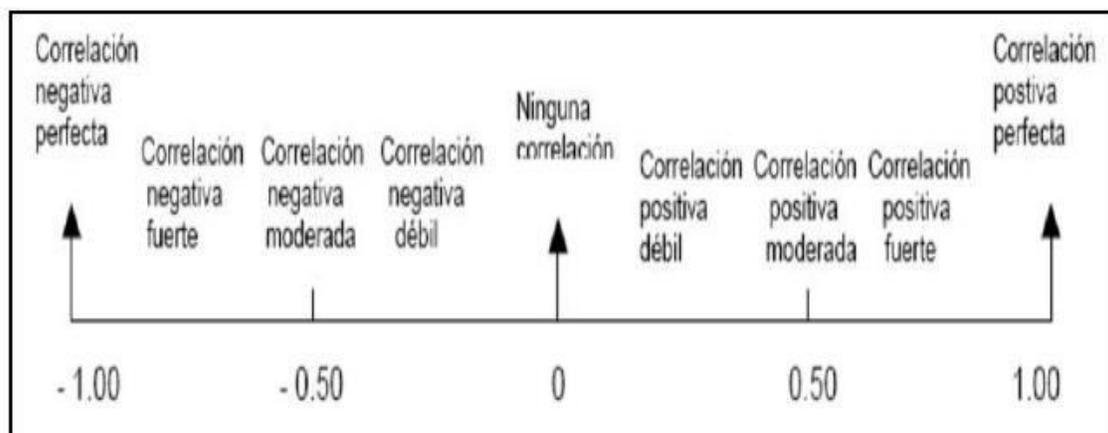
Estudiantes	Estudios específicos	Estudios generales	Estudios de especialidad	Rendimiento académico (Nota-2021)
1	15	18	16	16
2	16	18	16	17
3	13	18	16	16
4	16	14	14	15
5	14	14	17	15
6	14	14	17	15
7	17	14	14	15
8	16	14	14	15
9	16	14	12	14
10	16	14	14	15
11	16	14	12	14
12	16	14	14	15
13	15	15	18	16
14	15	14	18	16
15	15	14	14	14
16	15	16	14	15
17	16	17	14	16
18	13	16	14	14
19	13	13	14	13
20	13	16	14	14

21	12	15	14	14
22	17	15	14	15
23	16	15	14	15
24	16	15	14	15
25	16	15	14	15
26	14	15	19	16
27	16	15	14	15
28	16	15	14	15
29	16	12	12	13
30	16	12	19	16
31	16	17	15	16
32	16	18	20	18
33	16	17	14	16
34	16	17	14	16
35	13	14	15	14
36	14	14	14	14
37	16	17	14	16
38	13	17	15	15
39	16	17	13	15
40	13	15	12	13

## Anexo 8

### Niveles del Rho de Spearman

La siguiente imagen representa la escala de valoración de la correlación Rho de Spearman, el cual se utilizó para la contratación de hipótesis de la investigación.



Fuente: Ramírez (2017).

## PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador:

HORNA MERINO ANA MARÍA DEL PILAR

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Sedentarios en estudiantes, diseñado por Br. Luz Beatriz Morales Cardenas, cuyo propósito es medir el nivel de sedentarismo de los estudiantes, el cual será aplicado a estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa Micaela Bastidas Chimbote Ancash, 2021, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE COVID-19 Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANCASH, 2021**

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título profesional de: Licenciado en Educación Física

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a la redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Br. Morales Cardenas Luz Beatriz

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde; que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems	Coherencia	
				SI	NO
Sedentarismo en tiempos de Covid-19	Entretenimiento tv/internet	Falta de interés en otras actividades diarias	1 al 6	x	
		Invierte mayor parte del tiempo diario en ver tv o redes sociales		x	
		Poca interacción familiar		x	
	Interés en la actividad física	Importancia sobre las ventajas del ejercicio físico	7 al 12		x
		Distribución del tiempo para actividad física			x
		Cultura deportiva			x
	Espacio físico en el hogar	Convivencia con familiares	13 al 20	x	
		Espacio físico reducido		x	
		Poco conocimiento sobre cómo aprovechar las áreas del hogar		x	
Rendimiento académico	Se utiliza una lista donde se colocan las calificaciones de los 40 estudiantes durante el periodo escolar 2021.			x	

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

**5 Siempre, 4 Casi siempre, 3 A veces, 2 Casi nunca, 1 Nunca**

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	5	4	3	2	1	
<b>Entretenimiento por TV/Internet</b>							
1	¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?		x				
2	¿Considera que la interacción en las redes sociales ocupa todas las horas de su día?		x				
3	¿Las horas que invierte de entretenimiento frente al televisor o computadora las realiza sentado/acostado?		x				
4	¿Utiliza la TV o internet con otros fines que no sean entretenimiento?		x				
5	¿Ha buscado información sobre sus clases académicas mediante internet?		x				
6	¿Utiliza el internet o tv para realizar ejercicio físico?			x			
<b>Interés en actividad física</b>							
7	¿Considera que la actividad física forma parte de una vida sana?	x					
8	¿Se preocupa por realizar actividad física en su hogar durante la pandemia?			x			
9	¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?		x				
10	¿Antes de la pandemia realizaba actividad física?	x					
11	¿Invierte al menos dos horas al día en actividad física?			x			
12	¿Considera que la pandemia es una oportunidad para ejercitarse físicamente?			x			
<b>Espacio físico en el hogar</b>							
13	¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?			x			

14	¿Antes de la pandemia tenía un lugar físico destinado en casa para realizar actividad física?		x				
15	¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realización de actividad física?			x			
16	¿Sus familiares le dan importancia a ejercitarse en el hogar?			x			
17	¿El espacio físico en su hogar se puede emplear para realizar actividad física y académica?		x				
18	¿En sus clases le recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?	x					
19 ++	¿Ha buscado información sobre como ambientar su hogar para realizar actividad física?			x			
20	¿Distribuye su tiempo para ejercitarse en casa diariamente?			x			

Evaluado por: (Apellidos y Nombres)  
Horna Merino Ana María Del Pilar

D.N.I.: 32973997 Fecha: 17/01/22 Firma:



## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Ana María Horna Merino**, con Documento Nacional de Identidad N° 32973997, de profesión Docente, grado académico Magister en Educación, con código de colegiatura 374586, labor que ejerzo actualmente como Sub Directora, en la Institución I.E. Antenor Sánchez – Chimbote Ancash

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Sedentarios en estudiantes, cuyo propósito es medir el nivel de sedentarismo de los estudiantes, a los efectos de su aplicación a estudiantes de 3ero de secundaria de ambos sexos de la Institución Educativa Micaela Bastidas Chimbote Ancash, 2021.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA(2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.					
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

### Apreciación general:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )

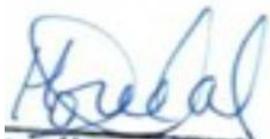
No adecuado ( )

Trujillo, a los 18 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres:

Horna Merino Ana María Del Pilar      DNI: 32973997

Firma:



## CUESTIONARIO PARA: Medir sedentarismo en estudiantes

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con el rol del docente durante el desarrollo de la educación presencial. Siguiendo su propio sentir en relación a este tema, exprese por favor su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las frases.

Marque con una (X) según considere cada uno de los enunciados detallados a continuación, teniendo en cuenta la siguiente escala de calificación:

**5 Siempre, 4 Casi siempre, 3 A veces, 2 Casi nunca, 1 Nunca**

Ítems	Descripción	Respuestas				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
		5	4	3	2	1
<b>Entretenimiento por TV/Internet</b>						
1	¿Considera usted que invierte mucho tiempo viendo Tv?		x			
2	¿Considera que la interacción en las redes sociales ocupa todas las horas de su día?		x			
3	¿Las horas que invierte de entretenimiento frente al televisor o computadora las realiza sentado/ acostado?		x			
4	¿Utiliza la TV o internet con otros fines que no sean entretenimiento?		x			
5	¿Ha buscado información sobre sus clases académicas mediante internet?					
6	¿Utiliza el internet o tv para realizar ejercicio físico?			x		
<b>Interés en actividad física</b>						
7	¿Considera que la actividad física forma parte de una vida sana?	x				
8	¿Se preocupa por realizar actividad física en su hogar durante la pandemia?			x		
9	¿En sus clases académicas lo motivan a realizar actividad física?		x			
10	¿Antes de la pandemia realizaba actividad física?	x				
11	¿Invierte al menos dos horas al día en actividad física?			x		
12	¿Considera que la pandemia es una oportunidad para ejercitarse físicamente?			x		
<b>Espacio físico en el hogar</b>						
13	¿En su hogar considera que tiene el espacio físico para realizar actividad física?			x		
14	¿Antes de la pandemia tenía un lugar físico destinado en casa para realizar actividad física?		x			
15	¿Considera que es importante ambientar su hogar para la realización de actividad física?			x		
16	¿Sus familiares le dan importancia a ejercitarse en el hogar?			x		

17	¿El espacio físico en su hogar se puede emplear para realizar actividad física y académica?		X			
18	¿En sus clases de recomiendan como puede distribuir los espacios físicos en su hogar para realizar actividad física?	X				
19	¿Ha buscado información sobre como ambientar su hogar para realizar actividad física?			X		
20	¿Distribuye su tiempo para ejercitarse en casa diariamente?			X		