

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO

SANTO TOMÁS DE AQUINO

Modalidad: Formato convencional Proyecto de grado

Autor(s)

SAMUEL ESTEBAN CALLE SABOGAL

SAMUEL HOLGUÍN CALDERÓN

JUÁN ANDRES PEÑA TEJEDOR

PABLO JOSE RODRÍGUEZ HERNANDEZ

SANTIAGO ALEJANDRO ROJAS MONDRAGÓN

Director

JOHN ALBERTO MANRIQUE GARCÍA

Docente Titulado En Lic. Educación Física Recreación y Deporte

BOGOTA, COLOMBIA

JULIO, 11, 2022

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Orlando Urazan García, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
Sonia Esperanza Gómez

DOCENTE TITULADO EN LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

John Alberto Manrique García

Resumen

La presente investigación busca identificar los conceptos relacionados con la actividad física y el campo académico, a su vez también poder evidenciar la relación de cómo actúan estos dos campos aplicados específicamente con la población objeto de estudio del grado décimo del año 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino. Debido a lo mencionado anteriormente, el objetivo principal de esta investigación es determinar las consecuencias o incidencias que tiene la actividad física con respecto al rendimiento académico en los estudiantes, así las cosas, este estudio se desarrolló según el enfoque metodológico mixto de tipo cuantitativo y cualitativo, el cual nos permitió contar con argumentos de análisis de carácter frecuencial a fin de evaluar los resultados obtenidos, para esto fue fundamental el contar con un instrumento como el diario de campo, el cual producto del análisis previo se determinó que este instrumento era el más adecuado para la recolección y análisis de la información, dado que nos permitió registrar tanto lo sucedido en las clases de educación física como estadísticas de estudiantes y sus variables presentadas; así mismo por el tema que fue abordado, el estudio se encuentra clasificado en la línea de investigación de Henri Didon: Arte, Cultura y Diversidad//ciencias del deporte y artísticas. Una vez finalizada la investigación se puede concluir que dentro de los estudiantes objeto de estudio del grado décimo, se ha encontrado una correlación positiva en gran parte de estos, sin dejar de lado los resultados opuestos; lo anterior, se basan en el pilar de la formación integral del estudiante que contempla su proceso pedagógico en la institución y que se convierte en base de su continuum formativo.

Abstract

The present investigation seeks to identify the concepts related to physical activity and the academic field, in turn also to be able to demonstrate the relationship of how these two fields act specifically applied to the population under the study of the tenth grade of the year 2022 of the Saint Thomas Aquinas School Due to the aforementioned, the main objective of this research is to determine the consequences or incidences that physical activity has Concerning academic performance in students, thus, this study was developed according to the mixed quantitative and qualitative methodological approach. , which allowed us to have frequency analysis arguments to evaluate the results obtained, for this it was essential to have an instrument such as the field diary, which product of the previous analysis determined that this instrument was the most suitable for the collection and analysis of information, since it allowed us to record both what happened in physical education classes and student statistics and their variables presented; Likewise, due to the topic that was addressed, the study is classified in the research line of Henri Didon: Art, Culture and Diversity//sports and artistic sciences. Once the investigation is finished, it can be concluded that among the students under study in the tenth grade, a positive correlation has been found in a large part of them, without neglecting the opposite results; the foregoing, are based on the pillar of the integral formation of the student that contemplates his pedagogical process in the institution and that becomes the basis of his formative continuum.

Introducción

Según la (OMS) Recientes estudios señalan el sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras, viéndose asociadas al rendimiento académico de los estudiantes. Desde la Organización Mundial de la Salud, en diferentes países y especialmente en Colombia se han abordado políticas públicas en pro de la actividad física resaltando todos los beneficios que esta trae para la salud.

Ahora bien, llevado al contexto de la población estudiantil con edades entre los 14 y los 17 años, relacionado con el entorno de la actividad desarrollada dentro de los centros educativos; el presente estudio abordará específicamente las consecuencias de realizar la actividad física con relación al rendimiento académico, en estudiantes de grado décimo del año 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino y la relación que existe entre el campo académico el efecto observado en el desempeño de los estudiantes que realizan esta actividad; buscando identificar cuáles son estos resultados que impactan al incluir la actividad física y observando si se cuenta con el equilibrio adecuado en estas actividades, siendo esta una directriz fundamental del colegio hacia la formación integral de sus estudiantes.

En este orden una vez aplicados los instrumentos de campo de tipo cualitativo y cuantitativo y dentro de la población de estudio del grado decimo, se determinarán los resultados de la actividad física realizada dentro del Colegio y como esta impacta en el desempeño académico.

Desde este enfoque se abordará la presente investigación mediante un primer capítulo en el cual se desarrollará todo lo referente al concepto de la actividad física, sus beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta; dando paso al segundo capítulo el cual

desarrollara la metodología propuesta que permitirá obtener información relevante para el análisis de la problemática objeto de estudio, permitiéndonos identificar las variables positivas que potencien su continuidad dentro del desarrollo de trabajo en pro del rendimiento académico de los estudiantes en el Colegio. Así mismo identificando las variables que afecten el rendimiento de este, directamente relacionadas con la actividad física y que pueda brindar información de base a la institución a fin de implementar estrategias de mejoramiento continuo que permitan el desarrollo de la calidad de vida y el desempeño integral de los estudiantes.

Índice

Introducción	3
Capítulo 1. Planteamiento del problema.....	8
1.1. Pregunta problematizadora	10
1.2 Objetivos	10
1.2.1 Objetivo General.....	10
1.2.2. Objetivos específicos	10
1.3 Justificación	11
1.4 Antecedentes específicos o investigativos.....	14
Capítulo 2. Marco teórico	19
2.1 Actividad Física	21
2.2 Actividad Aeróbica	22
2.3 Entrenamiento Deportivo.....	23
2.4 Desempeño Académico	24
2.5 Desempeño Superior.....	26
2.6 Desempeño Básico.....	26
2.7 Desempeño bajo.....	26
Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación.....	27
3.1 Metodología y enfoque	27
3.2 Población y muestra.....	29
3.3 Técnicas (Instrumentos o herramientas).....	29
3.3.1 Instrumentos.....	29
3.3.3 Consentimiento informado	31

3.4	Diario de Campo	33
3.5	Fases del trabajo y cronograma	33
	Capítulo 4. Análisis de Resultados	33
4.1	Salud y desarrollo, puntos claves de un estudiante.....	36
4.2	Actividad física amiga a enemiga	38
4.3	Amor y odio la relación actividad física y campo académico	41
4.4	Relación instrumento diario de campo	42
	Capítulo 5. Conclusiones	47
	Referencias.....	49
	Apéndices o Anexos	55
	Anexo No 1 Cronograma.....	55
	Anexo No 2 Matriz	56
	Anexo No 3 Matriz de Categorías y Subcategorías.....	67
	Anexo No 4 Matriz de Fuentes	70

Capítulo 1. Planteamiento del problema

Según Ramírez (2004) las investigaciones que se realizaron se han podido indicar una relación directa y positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte. (pag.72)

Cuando nos referimos a la actividad física, esta se vincula al concepto de calidad de vida que permite mejorar el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, trayendo beneficios psicológicos, biológicos y cognitivos que redundan en el bienestar de las personas; entendiéndose esta en lo que implica el movimiento esquelético y muscular en acciones como caminar, montar bicicleta, recreación, deportes y juegos que contribuyen al beneficio de objetivos comunes. (OMS y Naciones Unidas, 2011)

La actividad física se asocia al deporte, destacando los beneficios que se obtienen al practicarlo de forma regular, encontrando mayor tolerancia al estrés, mayores niveles de concentración, sociabilidad entre otros que permiten reducir riesgos asociados como la depresión y ansiedad. (Capdevilla, Bellmunt, & Hernando, 2015). Factores que al ser analizados en población de uso regular de esta actividad se asocian de manera positiva en factores psicológicos y que redundan en el desempeño de actividades personales y laborales.

Al vincular estas actividades con los procesos de formación integral de los estudiantes, nos remitimos a la Ley general de Educación en Colombia que contempla esta formación dentro de aspectos físicos, psíquicos, intelectuales, morales y sociales entre otros (Congreso de la Republica, 1994). Brindando a los estudiantes herramientas para su desarrollo integral que permite potenciar todos los aspectos personales en pro de un óptimo desempeño académico.

Cuando hablamos del desempeño académico o escolar de los alumnos debemos abordar el proceso de aprendizaje significativo que busca la apropiación de conocimientos nuevos a conocimientos previos dándole un significado propio. Este proceso de adquisición de conocimientos se realiza a través de diversas actividades de manera conjunta por parte del docente y del estudiante desde lo pedagógico y actividades deportivas (González, 2004).

El modelo pedagógico educativo del colegio Santo Tomas de Aquino nos enfoca en varios pilares de fundamentación, en donde encontramos el humanismo como uno de los pilares

Imagen 1

Modelo pedagógico



MODELO SANTOTO. (2022, 8 junio). Genial.ly. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://view.genial.ly/60808b57e8557c0d0d6d3d4d/presentation-modelo-santoto>

que desarrolla la formación integral del ser humano, por ello el concepto de educar es ayudar al educando a ser persona en todas sus dimensiones dentro de las cuales se contempla las físicas, afectivas e intelectuales entre otras, desarrolladas de forma conjunta entre los docentes y los estudiantes.

Basados en el pilar de formación integral del ser humano que contempla dentro de su proceso formativo el Colegio Santo Tomas de Aquino, se abordara como objeto de estudio de la presente investigación lo relacionado con la actividad física que realizan los estudiantes del grado decimo y la relación de esta con el campo académico; concerniente a los resultados de desempeño de los estudiantes que realizan estas actividades, permitiendo observar si se cuenta con un equilibrio adecuado de las actividades hacia el desarrollo de los pilares de formación promulgados.

En este orden y por lo anterior expuesto, para este proyecto se plantea la siguiente pregunta general de la investigación:

1.1. Pregunta problematizadora

¿Cuáles son las consecuencias de la actividad física en el desempeño académico de los estudiantes de grado décimo del Colegio Santo Tomás de Aquino?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar las consecuencias de la actividad física con respecto al rendimiento académico en estudiantes de grado décimo del 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino.

1.2.2. Objetivos específicos

Definir el concepto de actividad física, sus beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta.

Identificar las variables asociadas a la actividad física, después de que los estudiantes de la población objeto de estudio, tengan clase de educación física.

Registrar los datos obtenidos de la relación de la actividad física realizada en el colegio con el campo académico por medio de las pruebas empleadas.

1.3 Justificación

Se ha evidenciado en los últimos años que existe una relación entre la actividad física y el desarrollo del campo académico de los estudiantes, por medio de pruebas realizadas, a la población objeto de estudio, ya sea implementando encuestas, diarios de campo etc. Por lo anterior la presente investigación se enfoca en determinar los impactos que generan estas dos variables.

Imagen 1

Actividad física y rendimiento académico



s.f. (8 de Abril de 2015). Mi hijo/a es deportista ¿cómo puede compaginar el deporte con los estudios? Obtenido de Mi hijo/a es deportista ¿cómo puede compaginar el deporte con los

estudios?: <https://psicologiadeportivaa.blogspot.com/2015/04/mi-hijoa-es-deportista-como-puede.html>

Se enfatiza la importancia que tiene la práctica de actividad física en el adolescente, dicha organización, en un informe elaborado a través de múltiples investigaciones a nivel mundial, afirma que un hábito de vida activo engloba mejoras en los tres conceptos que conforman el término salud: físico, social y psicológico. (OMS , 2019)

En relación con el campo académico varios autores lo definen como el resultado alcanzado por los participantes durante un periodo escolar. Santos (1998) afirma que “el rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y el entrenamiento para la concentración” (p. 234).

Por lo anterior y abordando desde el punto de vista metodológico estas dos variables de estudio, se desarrolla con enfoque de tipo mixto descriptivo, donde se buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Danhke, 1989). El presente enfoque mide y evalúa dentro diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.

El enfoque es de tipo mixto, los autores Blasco y Pérez (2007, p. 25), señalan que la “investigación cualitativa estudia la realidad en otro contexto y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas en este”. Así mismo para la presente investigación se aplicará un instrumento tipo encuesta con cada uno de los integrantes de la población del grado decimo del Colegio Santo Tomas de Aquino que permitirá a través del trabajo de campo realizar el análisis estadístico inferencial que corroborará la propuesta.

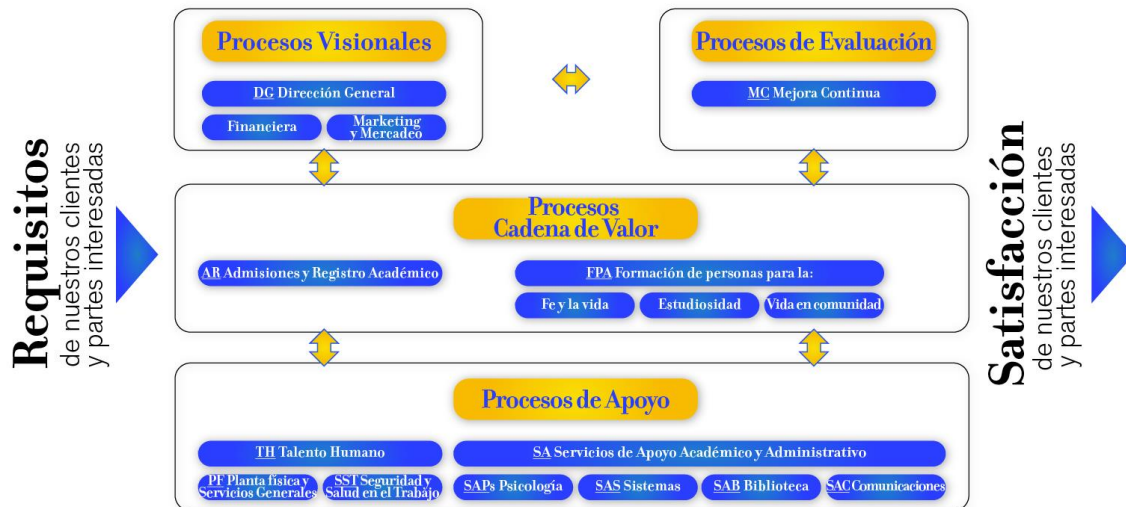
Es importante que al comprobar la respuesta a la problemática y determinar cuáles fueron los resultados estos serán de gran ayuda para que el Colegio Santo Tomas de Aquino con el presente trabajo de investigación, pueda determinar específicamente si a los estudiantes del grado decimo del año 2022, las alternativas desarrolladas de diversas actividades físicas, deportivas y atléticas dentro de su labor cotidiana estimulan su rendimiento académico, el cual es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes que se expone dentro de la formación Tomasina.

Imagen 2

Proceso de formación



MAPA DE PROCESOS



Este documento es propiedad del Colegio Santo Tomás de Aquino, se prohíbe su reproducción total o parcial. La copia controlada está ubicada en la intranet

*Formamos para la fe, la vida, la estudiosidad y la vida en comunidad”
“We educate for faith, life, studiousness and community”*

2021-08-05

Decano de los colegios de Colombia. (s. f.). Horizonte Institucional –. Recuperado 19 de octubre de 2022, de <https://www.santotomas.edu.co/horizonte-institucional/>

1.4 Antecedentes específicos o investigativos

La presente investigación tiene como objetivo, el desarrollo de la problemática establecida en el colegio Santo Tomas de Aquino, la cual hace énfasis en cuáles son las consecuencias de la actividad física realizada en la institución, en el desempeño académico de los estudiantes del grado décimo del año 2022, basado en ese objetivo se avanzó con una revisión documental de proyectos, con la ayuda de Google, donde se indago a través de repositorios de distintas universidad, mediante los cuales se buscó evidenciar una relación de estos a el estudio en curso, llegando así a delimitar y seleccionar diez investigaciones, con las cuales se identificó cierta similitud y semejanza con el tema que se está abordando, por último una vez presentando el camino que ha seguido este trabajo, para el progreso del mismo, se

seleccionaron cuatro trabajos que están relacionados de manera influyente a este proyecto, los cuales son, primer antecedente Maureira et al., (2014). Relación de la práctica de Actividad Física, segundo reporte González H, Hernández & Portolés Ariño (2016).

Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia, tercer trabajo Martínez & Hernández (2017) Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico, como ultimo y cuarto informe Valdés & Yanci (2017) Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria, habiendo nombrado los estudios tomados como referentes, acto seguido se presentarán los datos más relevantes durante el desarrollo de estas investigaciones.

Maureira, Cid et al. (2014) Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. Han venido analizando el hábito de la actividad física con relación al aprendizaje. El objetivo de la investigación fue aclarar si hay una posible influencia hacia el rendimiento académico en algunas asignaturas (Matemáticas, lenguaje, historia y ciencias). El tipo de metodología que se uso fue cuantitativa debido que para obtener estos datos se hizo uso de una encuesta sociodemográfica, donde se formularon 13 preguntas con base a la actividad física dentro y fuera de las dos instituciones de Santiago de Chile, al final se hizo uso de una plantilla de calificaciones anuales, donde se visualizaban las notas que se obtuvieron en los estudiantes en las materias de lenguaje, matemáticas, ciencias e historia.

Maureria Cid et al (2014) muestra los resultados sobre la encuesta de práctica deportiva en la cual revelan que, del total de la muestra, solo 16 individuos (5,2%) no realizan la clase de educación física en el establecimiento educacional y 293 (94,8%) ejecutan dicha actividad de forma regular. En tanto, la realización de talleres extraprogramáticos deportivos dentro del

colegio es efectuados sólo por 83 de los estudiantes encuestados (26,9%) y 226 sujetos (73,1%) afirman no realizarlos. Finalmente, 213 sujetos (68,9%) dicen realizar algún tipo de actividad física fuera del establecimiento educacional.

En los resultados, se observa la correlación entre las veces por semana de práctica de actividad física fuera del horario de clases y el rendimiento académico obtenido en las asignaturas de lenguaje, matemáticas, historia, ciencia y el promedio de las cuatro. Es posible notar que sólo existe relación de la práctica de actividad física con la asignatura de matemáticas ($p=0,003$), sin embargo, la correlación es baja (0,167). Otra evidencia se observa la correlación entre el tiempo semanal de práctica de actividad física fuera del horario de clases y el rendimiento académico obtenido en las mismas asignaturas.

Es posible notar que existe relación del tiempo semanal de práctica la actividad física con la asignatura de matemáticas ($p=0,000$) y con el promedio de las cuatro asignaturas ($p=0,036$). (p.45-47). Es imprescindible realizar más análisis y poder visualizar en que materias existe una influencia con respecto a la práctica de actividad física en secundaria.

González & Portolés (2016) Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. El objetivo que quieren reconocer y demarcar es la efectividad que cumple la actividad física con el rendimiento académico. Se realizó una muestra a 680 estudiantes adolescentes de escuelas públicas en la región de Murcia, donde se seleccionaron jóvenes al azar en la cual gran mayoría de los adolescentes tiene una edad media de 14 años.

González Hernández & Portolés Ariño (2016) abordan inicialmente el análisis de resultados desde la variable actividad física, los porcentajes de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física en los adolescentes varía en función de la

duración de dicha práctica. La actividad física realizada por los estudiantes y el cumplimiento de las recomendaciones mínimas muestra como el 24.7% de los sujetos de la muestra cumplen la recomendación de los 60 minutos de práctica diaria, por un 58.4%, que cumplen la menos restrictiva de 30 minutos. (p.103)

Como resultado se pudo demostrar que los adolescentes que ejecutan la actividad física de 60 minutos adquieren notas académicas menores a los que no realizan ejercicio físico salvo en educación física, también hay un grupo de estudiantes que realiza actividad física durante 30 minutos diarios, donde se puede evidenciar que tienen calificaciones superiores en todas las asignaturas.

Se puede concluir para la presente muestra es que realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria se relaciona directamente con mejores calificaciones escolares, en contraposición de los adolescentes que no practican. Sin embargo, aquellos que realizan un mínimo de 60 minutos diarios no obtienen un mejor rendimiento académico. Por ello, futuros trabajos deberían profundizar en la duración de la práctica de AF ya que se contempla como un aspecto fundamental que determina el rendimiento académico de los adolescentes, siendo un factor importante para considerar en programas dirigidos a la intervención en este ámbito. (González Hernández & Portolés Ariño, 2016, p.103)

Martínez & González (2017) mediante la indagación, se quiere manifestar la conexión que hay en las variables de la personalidad con la actividad física y el rendimiento académico, dentro del marco colegial. Se trabajo una metodología de tipo transversal e incidental, en el cual se le realiza a una población de 115 estudiantes que cursan secundaria de la ESO, donde 54 son jóvenes y 61 son damas, en la que se encuentran a partir de los 12 años hasta los 16 años.

Martínez & Hernández (2017) En cuanto a la variable práctica de actividad física, la muestra indica que 106 (92.2% adolescentes del total de la muestra realizan algún tipo de actividad física, esto hace que solo 9 (7.8%) de los participantes no realicen actividad física por uno u otro motivo, por lo que estadísticamente no se asume una equivalencia para el contraste (...) Del mismo modo, el autoconcepto académico también presenta una correlación directa y significativa tanto con el autoconcepto físico ($r=.232$; $p=.013$), como con los resultados académicos en las diferentes materias; especialmente destacable es la correlación que tiene con las áreas de Lengua y Literatura ($r=.425$; $p=.000$), Inglés ($r=.466$; $p=.000$) y Ciencias Sociales ($r=.455$; $p=.000$). (p.p.. 97-98)

Como conclusión se pudo reconocer que hacer ejercicio físico puede ser de una gran ayuda en la que los adolescentes pueden empeñarse en aumentar su relación con ellos mismos. También se empieza a ver que ya se les facilita más trabajar con los demás, por esta razón estar más unidos como grupo de clase, se puede favorecer en sus resultados académicos.

Valdés & Yanci (2017) Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. En esta investigación el objetivo fundamental fue examinar las diferencias y hábitos que se presentan en la actividad física y el rendimiento académico. En la indagación se ejecutó una muestra de 156 personas de 4° curso de educación secundaria, 79 hombres y 77 mujeres de edades de 15 y 17 años.

Valdés & Yanci (2017) Según se establece en la Declaración de Helsinki (2013) sobre los principios éticos para las investigaciones en seres humanos, los participantes se reservaban el derecho a no realizar las pruebas o a retirarse en cualquier momento. Del mismo modo, se respetó la integridad y confidencialidad de los datos personales atendiendo la ley de protección de datos. (p.65). Se pudo evidenciar grandes diferencias significativas entre los hombres y

mujeres, en la gran mayoría de las pruebas los hombres obtuvieron mayores resultados que las mujeres. Cabe resaltar que los hombres que realizan actividades físicas en la tarde de 4 a 5 días obtienen unos mejores resultados que las mujeres, mientras que las mujeres obtienen porcentajes más altos que los hombres cuando practican de 1 a 3 días.

Como conclusión en este estudio se puede visualizar que los hombres demuestran que tienen mejores resultados que las mujeres en las pruebas físicas, por el otro lado las mujeres manifiestan que realizan menos actividad física, cabe destacar que los estudiantes que hacen ejercicio físico no producen mejores resultados académicos en las asignaturas (lengua castellana, lengua vasca, Educación plástica y visual y música).

Capítulo 2. Marco teórico

Para el abordaje de este acápite nos permitimos relacionar la pregunta problema, con el objeto de estudio y las diferentes variables relacionadas en el mismo, tomaremos como premisa la actividad física, así como el desempeño académico y la relación de estas categorías. Al determinar como primera categoría la actividad física, se determinaron las subcategorías relacionadas con el proyecto dentro de las cuales tenemos actividad aeróbica y entrenamiento deportivo. Dentro de la segunda categoría se aborda el desempeño académico, determinando

como subcategorías con el objeto de estudio desempeño superior, desempeño básico y desempeño bajo; con estas se busca argumentar desde distintos escritores nuestro proyecto de investigación y así mismo la relación de las variables objeto de estudio.

Imagen 1

Primera categoría

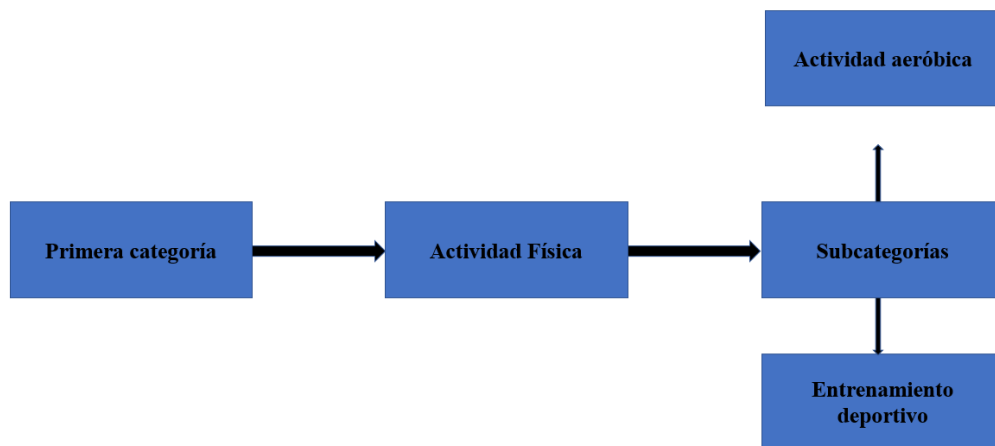
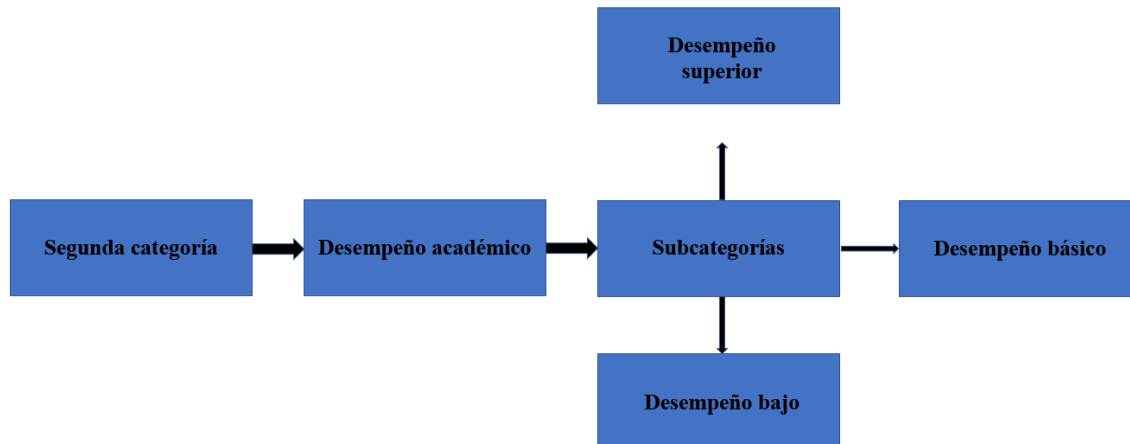


Imagen 2

Segunda categoría



2.1 Actividad Física

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO,2019) conceptualiza la actividad física como el movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; adicional, esta acción es comprendida como una reacción humana compleja, voluntaria y autónoma, con características biológicas y psico-socioculturales, que produce beneficios de salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson et al. (1985) infiere en que la actividad física es la realización de un movimiento de alguna parte del cuerpo creado por la circulación de los músculos esqueléticos, y del cual se hace un considerable gasto de energía. entre otras palabras es un movimiento intencional, que se presenta de distintas formas y, otras actividades

donde ya hay una realización directa hacia la búsqueda de un aumento físico dependiendo del propósito que le quiera dar a su estructura corporal, que no es ni más ni menos que incrementar su salud de las personas que lo hagan.

La (OMS, 2020) precisa en que la actividad física es llevar a cabo un movimiento corporal que genera los músculos esqueléticos, ocasionando un consumo de energía. La AF efectúa a toda clase de movimiento, hasta la en el tiempo en que nuestros cuerpos están inactivos es decir reposando, llegando a perfeccionar la salud. la AF demostrado que ayuda a evitar y controlar enfermedades que no se pueden transmitir, en su gran mayoría cardíacas, y muchos tipos de cáncer.

Vidarte Claros et.al (2011) resalta que la actividad física es realizar un movimiento corporal de manera voluntaria que genera un gasto de energía, también se da a entender como una conducta del ser humano ya sea independiente el ejercicio que realice. Es el fomento de la salud por medio de la interposición de las personas que son profesionales, es importante debido a que favorece a la producción de grandes efectos demostrativos que se van a ver reflejados en la obtención de muchas ganancias en el cuerpo llegando así a mejorar su estilo de vida, y esto puede incrementar la autopercepción y el estado de satisfacción del sujeto.

El concepto de actividad física va a ser tenido en cuenta en este proyecto de grado ya que por medio de este se va a poder evaluar el ejercicio físico en la población objeto de estudio.

2.2 Actividad Aeróbica

La actividad aeróbica citada como actividad de resistencia, es la cual los músculos de gran tamaño como el de las piernas y los brazos, puedan realizar movimientos. (national heart lung and blood institute, 2009). La actividad de fortalecimiento muscular se enfatiza en

optimizar la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. (NIH, 2009). La actividad de fortalecimiento de los huesos como bien lo expresa su nombre es la encargada de sostener todo el cuerpo, y los músculos ejercen presión contra los huesos. (NIH, 2009).

López (2013) menciona que la actividad aeróbica es la realización de cualquier movimiento que exija a los músculos a hacer uso del oxígeno, es un trabajo que requiere mucha resistencia y velocidad, es de gran importancia saber respirar cuando se están realizando estos tipos de ejercicios, ya que de esa manera se podrá aprovechar de manera adecuada el oxígeno y también generar bombeos en el corazón, esta actividad tiene varios beneficios como en el metabolismo, circulación entre otros.

KidsHealth (s.f) refiere en que la actividad aeróbica es la realización de un movimiento el cual exige a los músculos que hagan uso del oxígeno, cabe aclarar que al hacer esta acción, el corazón empieza a bombear de una manera más rápida. Algunos ejemplos son correr, nadar, gatear, montar bicicleta entre otras cosas. Al llevar a cabo estas actividades el cuerpo tendrá un efecto positivo.

2.3 Entrenamiento Deportivo

Se establece como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo es un transcurso tanto pedagógico como educativo, en el que se fundamenta en la planificación de la actividad física, con una secuencia de ejercicios e

intensidad con la que esta se atribuye, estimulando el desarrollo fisiológico del cuerpo. Llegando a facilitar la ganancia de capacidad física e intelectual, en el cual de forma sucesiva se va incrementando la exigencia de la fuerza, agilidad, solidez, y en algunos casos la flexibilidad. (Vittori, 1983)

La práctica deportiva desde el punto de vista biológico, se puede ver como un desarrollo de estímulo y reacción. En las actividades deportivas se presentan unos cambios en el organismo. La realización de un ejercicio, con un programa establecido, genera estímulos en el movimiento que se dirigen a las adaptaciones morfológicas en el individuo. (Pérez, 2003).

Dietrich Martin et.al (2007) relata que el entrenamiento deportivo es el desarrollo complejo que se le da a las actividades, el cual va enfocado en el incremento que esta estipulado para ciertos aspectos que están relacionados con el rendimiento deportivo y en su manifestación en la comprobación deportiva, en el que esta principalmente plasmado en las actividades de competencia. Dando a entender que este repercute en el crecimiento de la personalidad. Hay que resaltar que el entrenamiento deportivo no solo se limita en el alto rendimiento, ya que este se puede aplicar en otros campos, un claro ejemplo sería al adquirir distintas metas que el sujeto pueda anotarlos como un logro.

2.4 Desempeño Académico

Es interpretado como la medición de las capacidades cognitivas que representan, lo que una persona asimila en un proceso de formación y educación. De otra manera se “define el grupo de efectividad obtenida por el sujeto en determinadas tareas de carácter académico, manifestando

el nivel de logros obtenidos en los programas educativos. También infiere en como el alumno puede garantizar que a lo largo del ciclo académico ha contribuido obteniendo calificaciones favorables” (Velásquez et al. 2008, p. 143).

González (2002) define que el desempeño académico es mostrado como la calificación realizada por el profesor y también se puede representar como los logros que ha conseguido el estudiante. En otras palabras, es entendido como la transformación que proveen los estudiantes, no sólo en el aspecto cognitivo, sino también en las capacidades, actitudes y competencias, por medio del proceso de enseñanza que se demuestra en la manera como ellos afrontan la cotidianidad., Dicho esto se introducirán las subcategorías, del rendimiento académico.

Para Tonconi (2010), el desempeño académico es el cómo el estudiante representa el nivel cognitivo en una materia o área en específico, en el cual se manifiestan sus indicadores cuantitativos. De esta manera se puede ver si el estudiante cumple con los requisitos de aprendizaje y comprensión, y poder determinar si consiguió los logros durante el proceso.

Feldman (2006) y Santrock (2004) ven el desempeño académico como un elemento que esta enlazado con el aprendizaje escolar de los estudiantes y el cual es un beneficio en la educación. El aprendizaje es una transformación que se puede ver reflejada en el comportamiento del joven, siendo congruentemente en el tiempo y se evidencia por medio de la experiencia. Esto debido a que el la enseñanza o aprendizaje no se puede ver a simple vista, por este medio el estudiante debe demostrar lo que ha visto en el aula y poder completar con éxito las competencias requeridas, la cual se valora por medio de una rubrica y también por las calificaciones que haya obtenido, pudiendo medir su rendimiento académico.

El concepto de rendimiento académico será de gran valor en el trabajo de grado ya que de esta manera se evidenciará si el objeto de estudio cumple con los parámetros estipulados.

2.5 Desempeño Superior

El desempeño superior, es cuando el estudiante demuestra un nivel notable en todos los aspectos en el plan de estudios en relación con los logros. El desempeño alto, se demuestra un progreso bueno en cada uno de los temas de estudio y formación. El desempeño básico, logra o cumple los requisitos mínimos en el proceso de formación y plan de estudios, y finalmente el desempeño bajo, el estudiante no cumple con las exigencias que se necesitan en las asignaturas representando limitaciones en los métodos de formación. (Martin, 2014)

2.6 Desempeño Básico

El desempeño básico de acuerdo con el Decreto 1290 de 2009 se da a entender como los logros mínimos alcanzados por el estudiante a nivel cognitivo, actitudinal y procedimental del área o asignatura, de acuerdo con las dimensiones de la formación humana y los estándares básicos emitidos por el Ministerio de Educación Nacional.

2.7 Desempeño bajo

Sikorski (1996) señala que el bajo desempeño académico y el fracaso escolar son considerados elementos en donde se observa una gran pérdida de potencial, por lo que se les supone como un riesgo debido a las consecuencias adversas en el desarrollo de la vida, especialmente en áreas con las cuales se relaciona como es la salud física y mental, desordenes de conducta.

Conceptualizar el significado de rendimiento académico, y establecer una serie de determinantes capaces de modular en mayor o menor medida dicho rendimiento, nos permitirá establecer la relación entre la actividad física y el desempeño académico, siendo parte crucial de la presente investigación, puesto que su posterior análisis permitirá evidenciar la existencia de relaciones que permiten afirmar que la actividad física influye en el desempeño académico.

Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

3.1 Metodología y enfoque

La metodología que se utilizará en la consecución del objetivo general trazado por el documento será de mixto descriptivo; teniendo en cuenta que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro

fenómeno que sea sometido a análisis (Danhke, 1989) Miden y evalúan dentro diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista de la presente investigación se seleccionan las variables asociadas a la actividad física y se mide cada una de ellas independientemente asociándolas con el campo académico a fin de poder describir los beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta asociados a la actividad física investigada.

El enfoque es de tipo mixto, los autores Blasco y Pérez (2007), señalan que la investigación cualitativa y cuantitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Desde la metodología planteada se pueden aportar en esta investigación es la de inducción completa, ya que esta nos puede permitir suponer, inferir, conjeturar para así poder obtener una conclusión sobre las consecuencias de la actividad física con respecto al rendimiento académico de los estudiantes del grado decimo del año 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino.

Dicho esto, la línea de investigación del proyecto de grado Fray Angélico: Arte, Cultura y Diversidad. Desde el postulado central de los métodos mixtos radica en la retroalimentación de los métodos cualitativos y cuantitativos dentro de una perspectiva metodológica única y coherente, que permitiría un nivel de comprensión del objeto investigativo (y, por ende, de los resultados) más cercana a la complejidad de fenómeno (MOSS, 1996, párr.6). La presente investigación obtendrá información de tipo cualitativo a través de la recolección del diario de campo y de manera cuantitativa en la aplicación de las encuestas a los estudiantes del grado décimo del Colegio para el año 2022, integrando los métodos a fin de obtener los resultados consistentes en la presente investigación, que permita determinar las consecuencias de la actividad física realizada en el colegio y el desempeño académico de los estudiantes.

Este proyecto de grado será trabajado en la línea Investigación: Henri Di don: Arte, Cultura y Diversidad, del área estratégica: Ciencias del deporte artísticas del colegio Santo Tomas De Aquino.

3.2 Población y muestra

Esta investigación, se realizará en el Colegio Santo Tomas de Aquino ubicado en la localidad de suba Carrera 21 #132-46, Bogotá, Cundinamarca, teniendo como participantes a cuarenta estudiantes en un promedio aproximado, que serán tomados de los grados 1001 y 1002 quienes serán de grado décimo del año 2022. Pertenecientes a una estratificación poblacional 3 y 4, con edades entre los 14 a los 16 años.

3.3 Técnicas (Instrumentos o herramientas)

Para esta etapa de la investigación se recolectará los datos relacionados con las variables asociadas a la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes del grado decimo del 2022. Las técnicas de recolección de datos según Arias (2006, p.146) son las distintas formas de obtener información, el mismo autor señala que los instrumentos son medios materiales que se emplean para recoger y almacenar datos.

3.3.1 Instrumentos

El Diario de Campo es uno de los instrumentos que nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas Según:

Bonilla y Rodríguez, el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo. (pag.129)

Dentro de la presente investigación se realizará el diario de campo que nos permitirá en una ventana de observación determinada la recolección de la información desde aspectos relevantes como la descripción de las variables asociadas a la actividad física, en donde se detalla de la manera más objetiva su desarrollo en el marco del campo académico, realizando la relación que se tiene con la situación de los estudiantes y su rendimiento académico. Así mismo desde la argumentación se profundizará en las relaciones y las situaciones estudiadas haciendo uso de la teoría, a fin de entender cómo funciona estos elementos dentro del problema u objeto de estudio. Por último, cuando nos referimos a la fase de interpretación argumentaremos desde la teoría, mezclada con la experiencia vivida en la práctica para poder comprender e interpretar lo que sucede a los estudiantes del grado decimo del 2022 con los factores estudiados.

De igual forma se aplicará una encuesta a la población objeto de estudio del grado decimo, entendiéndolo que la encuesta es una búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados. Con la encuesta se trata de lo siguiente:

Obtener, de manera sistemática y ordenada, información sobre las variables que intervienen en una investigación, y esto sobre una población o muestra determinada. Esta información hace referencia a lo que las personas son, hacen, piensan, opinan, sienten, esperan, desean, quieren u odian, aprueban o desaprueban, o los motivos de sus actos, opiniones y actitudes” (Visauta, 198, p. 259). A diferencia del resto de técnicas de entrevista la particularidad de la encuesta es que realiza a todos los entrevistados las mismas preguntas, en el mismo orden,

y en una situación social similar; de modo que las diferencias localizadas son atribuibles a las diferencias entre las personas entrevistadas.

Una vez analizados los dos instrumentos nos permitirán determinar las consecuencias de la actividad física con respecto al rendimiento académico de los estudiantes del grado decimo del año 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino, determinando beneficios, consecuencias y factores a tener en cuenta.

3.3.3 Consentimiento informado

3.3.3.1 Objetivo de la investigación

Determinar los resultados obtenidos de la actividad física con respecto al rendimiento académico en estudiantes de grado décimo del 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino.

3.3.3.2 Justificación

Se ha evidenciado en los últimos años que existe una relación entre la actividad física y el desarrollo del campo académico de los estudiantes. Por lo anterior la presente investigación se enfoca en determinar los impactos que generan estas dos variables, Es importante que al comprobar la respuesta a la problemática y determinar cuáles fueron los resultados estos serán de gran ayuda para que el Colegio Santo Tomas de Aquino con el presente trabajo de investigación, pueda determinar específicamente si a los estudiantes del grado undécimo del año 2022, las alternativas desarrolladas de diversas actividades físicas, deportivas y atléticas dentro de su labor cotidiana estimulan su rendimiento académico, el cual es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes que se expone dentro de la formación Tomasina.

3.3.3.3 Información sobre el proceso

La presente investigación obtendrá información de tipo cualitativo a través de la recolección de datos a partir del diario de campo y de manera cuantitativa a los estudiantes del grado undécimo del Colegio para el año 2022, integrando los métodos a fin de obtener los resultados consistentes en la presente investigación, que permita determinar las consecuencias

de la actividad física realizada en el colegio y el desempeño académico de los estudiantes.

3.3.3.4 Manejo de la Información

Con el ánimo de proteger la privacidad y confidencialidad de la información apuntada en el diario de campo, no se registrarán en ella los nombres de las personas. Por tal motivo, el investigador se compromete a guardar total reserva de este diario de campo. El diario de campo será diligenciado por cada uno de los participantes de manera voluntaria, en presencia del investigador con el objetivo de aclarar cualquier duda al momento de su aplicación. Posteriormente la información será analizada y procesada, evitando citar cualquier referencia que pueda vulnerar la privacidad y la confidencialidad de los estudiantes.

3.3.3.5 Riesgo

No hay ningún riesgo físico por participar en el presente estudio y tampoco habrá riesgo psicológico, ni riesgo de fuga de información. Si en el curso de la misma usted considera que no está en condiciones de continuar, exprese por favor al profesional de la investigación y de inmediato se suspenderá la realización del diario de campo.

3.3.3.6 Beneficios

Teniendo en cuenta la aplicación del instrumento a la población específica determinada, se realizará una retroalimentación cuando culmine la investigación; en esta se analizará los resultados y poder identificar los factores positivos y negativos asociados a la actividad física en la población objeto de estudio y cómo ellos perciben su impacto en cada uno de sus rendimientos académicos. Se espera que la información recolectada nos ayude a determinar los resultados de la actividad física y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del grado décimo del Colegio Santo Tomas de Aquino.

3.3.3.7. Datos del Investigador

samuel.calle@santotomas.edu.co (1102)

samuel.holguin@santotomas.edu.co (1102)

juan.pena@santotomas.edu.co (1103)

pablo.rodriguez@santotomas.edu.co (1103)

santiago.rojas@santotomas.edu.co (1101)

3.4 Diario de Campo

RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO	
No.	
Fecha:	
Lugar:	
Tema:	
Objetivo:	
Descripción:	Observaciones:
Conclusiones:	

3.5 Fases del trabajo y cronograma

- Se encuentra en el anexo No. 1 (Cronograma)
- Se encuentra en el anexo No. 2 (Matriz)
- Se encuentra en el anexo No. 3 (Matriz de categorías y subcategorías)
- Se encuentra en el anexo No. 4 (Matriz de fuentes)

Capítulo 4. Análisis de Resultados

Después de aplicado el instrumento de recolección de datos denominado diario de campo, a la población objeto de estudio que son los estudiantes del grado decimo del año 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino, se puede determinar que el mismo fue de gran importancia para lo determinado en el objetivo general de la presente investigación que es determinar las consecuencias de la actividad física con respecto al rendimiento académico en de esta población

estudiantil. Esto permite observar al grupo desde diferentes puntos de vista sobre los temas que son de mayor importancia en el proceso que se está llevando a cabo, aplicando la metodología seleccionada.

Se realizó un registro en el instrumento en el que se especifica, la fecha, el lugar en el que se realizó, la temática, el objetivo, una breve descripción del ejercicio realizado, las observaciones que se pudieron ver a la hora de tomar la muestra y finalmente a las conclusiones que se llegaron de lo observado, se realiza redacción en el instrumentos de manera concreta a fin de una vez terminada las cinco muestras se pueda determinar los elementos claves y de mayor relevancia que pueden determinar el horizonte del presente estudio. Así mismo dentro del análisis de datos obtenido con los respectivos resultados del diario de campo, se podrá llegar a las conclusiones a las cuales está enfocado este proyecto de investigación. El capítulo 4 se va a dividir en 3 subcapítulos los cuales tomaran base en los objetivos específicos y lo evidenciado en la muestra.

En el primer subcapítulo actividad física y puntos claves a tener en cuenta se dará respuesta al primer objetivo específico el cual es aborda desde la descripción del concepto de la actividad física, sus beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta, para el desarrollo de la investigación; el segundo subcapítulo actividad física enemiga o amiga responderá al segundo objetivo específico donde se identifican las variables asociadas a la actividad física, después de que los estudiantes de la población objeto de estudio, tengan clase de educación física. En el tercer subcapítulo amor y odio la relación actividad física y campo académico, se atenderá al tercer objetivo específico donde se registraron los datos obtenidos de la relación de la actividad física realizada en el colegio Santo Tomas de Aquino por los estudiantes de grado decimo del año 2022, con el campo académico por medio de los instrumentos empleados.

Imagen 1 “Elaboración propia”

Subcapítulo 1

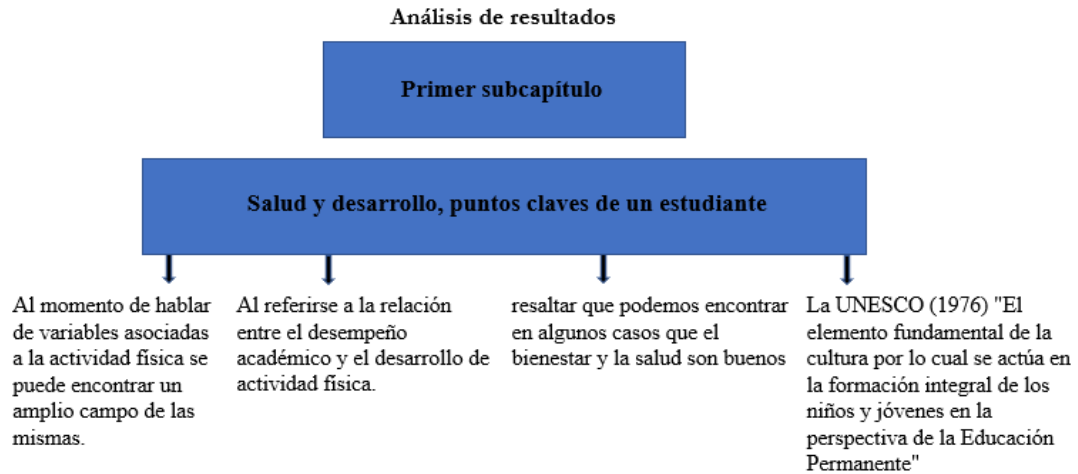


Imagen 2 “Elaboración propia”

Subcapítulo 2



Imagen 3 “Elaboración propia”

Subcapítulo 3



4.1 Salud y desarrollo, puntos claves de un estudiante

Al momento de hablar de variables asociadas a la actividad física se puede encontrar un amplio campo de estas, las cuales a su vez se clasifican en ámbitos como la edad, el sexo, el estado de salud, la ejecución de los ejercicios ya sea la intensidad, el tiempo de duración, el rango de repeticiones, los espacios de descanso y tanto la frecuencia como la realización del estiramiento al iniciar y finalizar el ejercicio. Es importante resaltar que estas variables generan cierto impacto durante el desarrollo de la actividad o deporte, pero también cuando se aborda este tema es fundamental tener en cuenta los tópicos de salud que se encuentran en este, por ejemplo, condición física, prevención de futuras enfermedades y demás temas que vienen de la mano salud-actividad física.

Al referirse a la relación entre el desempeño académico y el desarrollo de actividad física, los estudiantes obtienen diferentes resultados los cuales a su vez generan consecuencias entendiéndose por estas como buenas o malas pero que de manera directa o indirecta afectan al educando y su desarrollo en el área de estudio, dándonos cuenta que ejercicios desarrollados durante las clases de educación física pueden ocasionar incidencias como en su estado de ánimo, concentración y resultados en esta zona, cabe resaltar que si bien podemos encontrar en algunos

casos que el bienestar y la salud mejoran junto con el desarrollo académico del estudiante al realizar la actividad física, como por ejemplo la energía que se adquiere a partir de esta, también se puede presentar el caso contrario en donde el alumno pueda encontrarse afectado por la ejecución de la misma, lo cual se podría explicar teniendo en cuenta los malos hábitos alimenticios, el cansancio o fatiga de no haber descansado lo suficiente en la noche, la falta de motivación, o la cultura del deporte presente o no presente que este puede llegar a tener y que puede ser una causa directa en la reacción con la percepción encontrada, entre demás adversidades.

Ahora bien, de acuerdo con las ventajas que la actividad física brinda para un buen desarrollo académico, se hace importante y hasta indispensable generar dicho deseo o pasión en los estudiantes de su realización; según el Ministerio de Educación y Cultura (2018), la educación física se considera un área obligatoria desde temprana edad, pues permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria. Sin embargo, a pesar de tener conocimiento de ello, algunas instituciones educativas desconocen la importancia de la Educación Física, por lo cual se hace necesario como primera instancia enseñar e implementar el valor de esta, tanto en los estudiantes como en la misma institución, para así estructurarlo como proceso pedagógico permanente, garantizando la continuidad del desarrollo y especialización deportiva de los niños en su vida futura.

Por otra parte, es necesario mencionar la inactividad física en la vida académica y el progreso de esta, para así sostener y argumentar por qué debe ser obligatorio la Educación Física en todo el proceso de la vida estudiantil. Para comprender ello, se debe tener en cuenta que la inactividad física es comprendida como el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es decir, es un comportamiento contrario a la naturaleza del

hombre que trae como consecuencia la fatiga, cansancio y debilidad en el cuerpo. Una mala alimentación, un déficit de sueño y la falta de motivación podrían ser los principales factores de la inactividad física.

La UNESCO (1976), manifiesta que la Educación Física fue comprendida como "El elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente", lo que implica seguir fortaleciendo el campo de la actividad física y con ello obtener un buen desarrollo académico, que se verá plasmado en la vida del estudiante, llevándola de una manera saludable e integral pues tanto su salud como el espacio de su rendimiento académico se verán en evolución positiva y buen estado siempre y cuando estas se sepan llevar de manera acorde una con la otra y se entienda a su vez que también se encuentran casos contrarios que generan lo opuesto al beneficio de esta relación.

4.2 Actividad física amiga a enemiga

Tomando como premisa lo visto en el abordaje de la actividad física y los beneficios que esta tienen para la salud, al llevarlo al terreno de las observaciones dadas por los estudiantes una vez finalizada cada actividad se puede inferir que dependiendo de la intensidad de la actividad desarrollada y su afinidad a ella se manifiesta el factor positivo a negativo expresado, cuando hablamos de la afinidad es al gusto y disposición para realizar la actividad así como para orientar con mayor o menor medida esta y de acuerdo a su desempeño se dispondrá su estado para la continuidad de sus proceso académico.

Así empezaremos con abordar el primer diario de campo en donde se puede establecer que la actividad desarrollada es baloncesto de acuerdo con ello se observó que un alto porcentaje de estudiantes que realizó la actividad con dinamismo y energía y un menor porcentaje específicamente dos estudiantes presentaron cansancio al terminar la actividad y al continuar son

su clase manifestaron tener sueño, esto en parte por la energía asumida en el ejercicio practicado y su mayor esfuerzo realizado.

En la segunda muestra podemos observar que el ejercicio aplicado fue trote y resistencia entendido este último al tiempo y cadencia del mismo, lo cual se observa que la mayoría de los estudiantes superaron satisfactoriamente la prueba y en el tiempo establecido para ella y una menor cantidad de educandos le llevo mayor esfuerzo su realización, al terminar la prueba todos los estudiantes necesitaron de punto de hidratación para recuperase de la prueba presentada y seis de ellos manifestaron tener hambre al finalizarla, lo anterior se debe a la quema calórica que les llevo la actividad y el esfuerzo que estos demandaron; ahora bien todos al continuar con sus clases manifestaron estar más activos para el desarrollo de estas.

En el análisis de la tercera observación realizada en la clase de educación física en el diario de campo se aplicó ejercicio de vóleibol en el que se desarrolló mediante trabajo colaborativo con un juego de integración en el que se evidencio un gran desempeño por parte de los estudiantes que demando organización, trabajo en equipo, coordinación y relevo de los mismos; que a su vez si bien los estudiantes todos realizaron la actividad, al ser llevada en varios tiempos por los equipos y relevos de estos, permitió la recuperación de ellos en tramos cortos de tiempo, lo que evidencia que los estudiantes al terminar la clase se observa en el trabajo de campo con un alto estado de ánimo por el ejercicio realizado, así como energía para continuar con su siguiente clase.

En el análisis del cuatro instrumento recolectado se llevó a cabo la actividad de gestión deportiva de tiempo libre en donde se le permite al educando de manera autónoma que de acuerdo con la afinidad a su deporte pueda practicar el que más le atraiga, dentro de este se pudo evidenciar un gran grupo de estudiantes que desarrollaron actividades como futbol, baloncesto y

relevos y un menor número de estudiantes que realizaron actividades que demandaron de menor esfuerzo como caminar en grupo, al abordar a estos estudiantes sobre porque no se integraron a los grupos antes descritos, estos manifestaron que su práctica del deporte es muy limitada fuera del colegio por lo que no les atrae este tipo de deportes, una vez terminada la clase de educación física se evidencian dos grupos de estudiantes: los que abordaron juegos de alto impacto se activaron con mayor disposición al inicio de su siguiente clase con respecto al segundo grupo que fue un poco más pasivo y que su estado anémico continuo igual para continuar con su proceso académico.

En el quinto instrumento aplicado este se basó en que los estudiantes que realizaron un trabajo de practica con laso en series de 20 repeticiones, cambiando indicaciones y combinaciones de manera individual, al tratarse se repeticiones de series y de espacio de tiempo limitado para su recuperación entre series menos de dos minutos, los educandos al terminar la clase todos manifestaron cansancio en la parte inferior de su cuerpo y fue evidente por parte de los investigadores el esfuerzo racializado en esta sesión por cuanto demandaron de una amplia dedicación e intensidad manejada durante la misma, lo que ocasiono una baja calórica de energía que se manifestó para el paso de la siguiente clase. Dentro del presente análisis y dentro del diario de campo se abordó por parte de los investigadores diversidad en las actividades ejecutadas por parte de los estudiantes en la clase de educación física, con el fin que el presente estudio pudiera determinar los factores que influían en el proceso formativo de manera que el estudio no se viera alterado por series repetitivas de las mismas actividades y horarios a fin de tener mayor homogeneidad en los resultados.

4.3 Amor y odio la relación actividad física y campo académico

Habiéndose realizado el estudio de diario de campo y el trabajo de observación podemos dar respuesta a las variables que presentan los alumnos con las cuales se da a entender que la relación entre estos dos campos es de altas y bajas, dado que al concentrarnos específicamente en los resultados académicos y actitud frente a las clases tomadas después de haber estado presente en clase de educación física, se evidenció cómo los estudiantes presentaban algunos estímulos como, hambre, cansancio, distracción entre otras, pero a su vez también otros educandos daban señales de una activación física y un aumento en su energía a tal punto de ver un alto estado de ánimo en el desarrollo de las actividades escolares en clase, Drevillon, J (1999) afirma que “el ejercicio físico que se practica frecuentemente hace que el estudiante libere su estrés, logrando alcanzar un mejor aprovechamiento en la enseñanza-aprendizaje”.

Sibley y Etnier (2002) hacen un análisis de la relación existente entre los procesos que se desarrollan en el colegio con relación al campo académico y la actividad física. En el texto, plantean de sobra los beneficios que tiene para la academia de los alumnos, el que estos practiquen una actividad física de manera regular como lo son las clases de educación física.

En los casos donde se presentan estas ocasiones cuando el estudiante se ve afectado por la realización de la actividad física, los resultados entiéndase como notas en trabajos y exámenes bajan o decrecen puesto que el alumno no se encuentra en el 100% de su capacidad para presentar las actividades ya mencionadas, principalmente por los factores que se mencionaron anteriormente; de igual manera se debe analizar el caso donde el educando tiene la reacción contraria y presenta mejoría en su desarrollo académico, es decir un incremento en sus notas y capacidades cognitivas, esto se presenta ya que factores como activación física son dados por los ejercicios realizados en la clase de educación física, claro resaltando la condición del estudiante

que es un causante principal incluso poniéndolo como uno de los principales al momento de realizar este estudio ya que este también dará luz a la hora de analizar las consecuencias.

Presentado esto se puede dar validez a lo obtenido en el diario de campo puesto que aunque hay adolescentes que presentan síntomas ya mencionados los cuales no son un aporte a su desarrollo académico y en posibles casos si distractores de un buen desempeño a lo largo de su progreso académico, cabe mencionar que existe una variable no abordada la cual son las lesiones que se pueden dar cuando se realiza alguna actividad física o deportiva, aunque no es un factor presente en los estudiantes de grado décimo del año 2022 en los momentos de encuentro con la clase de educación física, si es un tema a tener en cuenta dado que va de la mano del ejercicio físico, también es importante resaltar que fueron más aquellos estudiantes los cuales dan prueba a los beneficios ya expuestos y habiendo dicho eso es posible deducir que en la población objeto de estudio las correlaciones entre estos dos tópicos, es beneficiosa en cierta media sin dejar de lado el lugar que ocupan aquellos que carecen del fruto de la relación ya mencionada.

Con relación a los argumentos y evidencias dadas en este subcapítulo damos razón de ser a la relación de “amor” y “odio” entre estos dos campos, lo anterior a las emociones expresadas por los educandos y de ello se deduce la inclinación presente dentro de cada uno en la actividad física y su posterior estado ánimo para dar paso a su continuum formativo desde el punto de vista académico, el análisis anterior desprenden varios factores hacia los beneficios de la actividad física en pro del desarrollo del campo académico del estudiante para que este pueda alcanzar un nivel óptimo en sus competencias vistas en la institución.

4.4 Relación instrumento diario de campo

RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADEMICO	
No. 1	
Fecha:	
Lugar: Colegio Santo Tomas De Aquino	
Tema: Educación Física	
Objetivo: Identificar variables asociadas a la relación actividad física y campo académico	
Descripción: Los estudiantes realizaron un trabajo de practica de básquetbol	Observaciones: cansancio por parte de algunos estudiantes, activación y mayor energía por parte de otros y manifestación de sueño por parte de dos estudiantes.
Conclusiones: Los estudiantes presentan ciertas variables cuando realizan actividad física entiéndase por variables como buenas y malas que influirán en su desarrollo en las clases, se observó que un alto porcentaje de estudiantes que realizo la actividad con dinamismo y energía y un menor porcentaje específicamente dos estudiantes presentaron cansancio al terminar la actividad, esto en parte por la energía asumida en el ejercicio practicado y su mayor esfuerzo realizado.	

RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADEMICO	
No. 2	
Fecha:	

Lugar: Colegio Santo Tomas De Aquino	
Tema: Educación Física	
Objetivo: Identificar variables asociadas a la relación actividad física y campo académico	
Descripción: Los estudiantes realizaron un trabajo de trote y resistencia de carácter individual.	Observaciones: activación y mayor nivel de energía en la mayoría de los estudiantes, también se presentó el aumento de sed y apetito en seis estudiantes.
Conclusiones: Se observa una menor cantidad de educandos le llevo mayor esfuerzo su realización, al terminar la prueba todos los estudiantes necesitaron de punto de hidratación para recuperase de la prueba presentada y seis de ellos manifestaron tener hambre al finalizarla.	

RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADEMICO	
No. 3	
Fecha:	
Lugar: Colegio Santo Tomas De Aquino	
Tema: Educación Física	
Objetivo: Identificar variables asociadas a la relación actividad física y campo académico	
Descripción: Los estudiantes realizaron un trabajo de vóleibol	Observaciones: mayor energía, motivación y buen estado anímico por parte de los

	estudiantes
<p>Conclusiones: Los estudiantes presentan una variable positiva referente al trabajo realizado el día de hoy en clase de educación física y que posteriormente se vio reflejada en el momento de su clase posterior</p>	

<p>RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADEMICO</p>	
<p>No. 4</p>	
<p>Fecha:</p>	
<p>Lugar: Colegio Santo Tomas De Aquino</p>	
<p>Tema: Educación Física</p>	
<p>Objetivo: Identificar variables asociadas a la relación actividad física y campo académico</p>	
<p>Descripción: Los estudiantes realizaron un trabajo de gestión deportiva de tiempo libre</p>	<p>Observaciones: cansancio por parte de algunos estudiantes, activación física y de estado de ánimo por parte de otros y distracción en otros pocos</p>
<p>Conclusiones: Los estudiantes presentan ciertas variables diferentes y en cierta manera de cada uno, puesto que en este espacio cada estudiante realizo un trabajo seleccionado por el mismo, dando así paso a resultados positivos o negativos e incluso neutros referentes a su postura en la clase siguiente</p>	

--

RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESEMPEÑO ACADEMICO	
No. 5	
Fecha:	
Lugar: Colegio Santo Tomas De Aquino	
Tema: Educación Física	
Objetivo: Identificar variables asociadas a la relación actividad física y campo académico	
Descripción: Los estudiantes realizaron un trabajo de practica con laso con series de 20 cambiando indicaciones.	Observaciones: cansancio por parte de los estudiantes enfocado en la parte inferior de su cuerpo y una disminución de su nivel de energía
Conclusiones: Los estudiantes presentan en esta clase cierto cansancio en si por el trabajo realizado claro unos más que otros, puesto que todos tienen un estado físico distinto por esa razón las consecuencias en la clase posterior fueron diferentes para todos pero en general se evidencio un desgaste y en muy pocos un resultado contrario.	

Capítulo 5. Conclusiones

El presente trabajo de investigación aporta de manera significativa un análisis de los autores como aporte al estudio del Colegio Santo Tomas de Aquino, en los procesos de rendimiento académico y su relación con la actividad física, dentro de los estudiantes objeto de estudio del grado decimo en los cuales se ha encontrado una correlación positiva en gran parte de los mismos, sin dejar de lado los resultados opuestos; Lo anterior se basan en el pilar de la formación integral del estudiante que contempla su proceso pedagógico en la institución y que se convierte en base de su continuum formativo.

Etnier (2002) hacen un análisis de la relación existente entre los procesos que se desarrollan en el colegio con relación al campo académico y la actividad física. En el texto, plantean de sobra los beneficios que tiene para la academia de los alumnos, el que estos practiquen una actividad física de manera regular como lo son las clases de educación física. Reafirmada esta relación en el presente estudio con los estudiantes del grado decimo, que fueron observados dentro de la clase de educación física del Colegio Santo Tomas de Aquino en el en gran medida se mostraron en disposición de continuar con sus clases con dinamismo, energía y la actividad física se convirtió en un activador hacia esta actitud demostrada.

Es evidente que el trabajo de carácter colaborativo en los ejercicios realizados dentro de la clase de educación física de los grados decimos en el Colegio, propenden por desarrollar de forma paralela otros aspectos que permiten incidir dentro del rendimiento académico de estos como lo son: coordinación, motricidad, manejo de afinidades, destrezas y empoderamiento por el trabajo en equipo.

Se evidencio que una mínima parte de la población analizada, no practica ningún deporte fuera del realizado en la clase de educación física en el colegio, lo que se convierte en una

oportunidad de mejora para cada individuo, no solo de aportar a su proceso formativo integral, sino en propender por una vida mucho más activa en pro de su salud.

La UNESCO (1976), manifiesta que la Educación Física fue comprendida como "El elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente". Con el presente estudio se reitera la importancia que tiene para la formación integral la actividad física asociada al deporte, destacando los beneficios que se obtienen al practicarlo de forma regular, encontrando mayor tolerancia al estrés, mayores niveles de concentración y sociabilidad, elementos fundamentales desarrollados por parte de los estudiantes del grado decimo del colegio.

Referencias

- Banco Mundial. (2006). *Prioridades y estrategias para la educación*. Washington DC. Examen del Banco Mundial.
- Barrio, P. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en los seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile*. [Seminario] <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Blasco , J., & Pérez , J. (2007). *Metodologías de Investigación en las Ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando Horizontes*.
- Capdevilla, A., Bellmunt, H., & Hernando. (2015). *Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas*. *Retos*, 27, 28-33.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Morales, C. (2020). *Inactividad física y Sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia COVID-19*. *Revista Emdica de Chile*, 885.

Claros, J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Congreso de la Republica. (1994). *Ley General de Educación MEN*. Bogotá: Diario Oficial.

Danhke, G. (1989). *Investigación y Comunicación*. Barcelona: Mac Graw-Hill.

Dietrich Martin, K. C. (17 de Octubre de 2007). *Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo*.<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id= ehXzkJzpQIC&oi=fnd&pg=PA3&dq=entrenamiento+deportivo+definicion&ots=1NGmawnmB6&sig=IfSTY0WYjJNZuU34Eiet7YR7xUA#v=onepage&q=entrenamiento%20deportivo%20definicion&f=false>

González Hernández, J., & Portolés Ariño, A. (2016). *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Obtenido de Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico*. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464020.pdf>

González, I. (2004). *Realización de un análisis discriminante explicativo del rendimiento académico en la universidad*. *Revista de Investigación Educativa*, 22 (1), 43-59.

Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. México: McGrwall Hill Education.

Iguzquiza, V. D. (2002). *Tipos de encuestas y diseños de investigación*.

<http://www.unavarra.es/puresoc/es/vidal2.htm>

Vidarte C. José Armando (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015#n4

KidsHealth. (s.f). *Actividad aeróbica*. <https://kidshealth.org/es/kids/word-aerobicactivity.html>

López, J. E. (2013). “*La actividad aeróbica y su efecto en la tonificación muscular de las personas del caserío Río Blanco de la parroquia Ulva del cantón Baños de Agua*.”

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6156/1/FCHE-SCF-238.pdf>

Martin, R. S. (2014). *Conceptos básicos: evaluación*. <https://slideplayer.es/slide/1021238/>

Martínez, F. D., & Hernández, J. G. (2017). *Autoconcepto, práctica de actividad física y*

respuesta social [https://www.researchgate.net/profile/Juan-Gonzalez-](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Gonzalez-Hernandez/publication/334698921_Autoconcepto_practica_de_actividad_fisica_y_respuesta_social_en_adolescentes_Relaciones_con_el_rendimiento_academico/links/5efcb14ea6fdcc4ca440b796/Autoconcepto-practica-de)

[Hernandez/publication/334698921_Autoconcepto practica de actividad fisica y respuesta social en adolescentes Relaciones con el rendimiento academico/links/5efcb14ea6fdcc4ca440b796/Autoconcepto-practica-de](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Gonzalez-Hernandez/publication/334698921_Autoconcepto_practica_de_actividad_fisica_y_respuesta_social_en_adolescentes_Relaciones_con_el_rendimiento_academico/links/5efcb14ea6fdcc4ca440b796/Autoconcepto-practica-de)

Martínez, L. A. (2007). *La Observación y el Diario de*. Obtenido de *La Observación y el Diario*

de: <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>

Maureira Cid, F., Díaz Mallea, I., Foos Espuña, P., Ibañez Alarcón, C., Molina Carrión, D.,

Aravena Muñoz, F., . . . Barra Menares, M. (2014). *Revista Ciencias de la Actividad*

Física. <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652728005.pdf>

Medina, R. I. (2011). *Impacto del Programa de Tutoría en el desempeño académico de los*

alumnos del Instituto Tecnológico de Sonora.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-

[40412012000100007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412012000100007)

Ministerio de Educación Nacional [MEN] (2009). *DECRETO No. 1290*. No. 1290.

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-187765_archivo_pdf_decreto_1290.pdf

Moscoso, J. N. (2017). *Los métodos mixtos en la investigación en educación: hacia un uso*

reflexivo. <https://www.scielo.br/j/cp/a/CWZs4ZzGJj95D7fK6VCBFxy/?lang=es>

National Heart Lung and Blood Institute. (s.f de Agosto de 2009). *Physical Activity and Your*

Heart. Obtenido de *Physical Activity and Your Heart*:

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy_active_atglance.pdf

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2020). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS y Naciones Unidas (2011). *Plan mundial para el decenio de acción para la seguridad mundial de la salud; 2011-2020*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Pérez, J. L., & O'Reilly, D. P. (2009). *El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva*.

<https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Quispe, J. T. (2009). *Factores que influyen en el rendimiento académico y la deserción de los estudiantes de la facultad de ingeniería económica de la Una-puno, periodo 2009*.

<https://ideas.repec.org/a/erv/cedced/y2010i1111.html>

Rinaudo, M. C., & Fernández, A. G. (2002). *Estrategias de aprendizaje, comprensión de la lectura* http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a23n3/23_03_Rinaudo.pdf

Rodríguez, L. C. (2021). *La inducción como método de investigación científico*.

<https://www.lizardo-carvajal.com/la-induccion-como-metodo-de-investigacion-cientifica/>

Santos, F. R. (1998). *Género, redes de amistad y rendimiento académico*.

<https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n56/02102862n56p233.pdf>

Sikorski, J. B. (1996). Academic Underachievement and School Refusal. Obtenido de Academic Underachievement and School Refusal: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-0203-0_15

Valdes, P., & Yanci, J. (2017). *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Obtenido de Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747012.pdf>

Velásquez C Carlos, W. M. (19 de Diciembre de 2008). Bienestar Psicológico, Asertividad Y Rendimiento.

Apéndices o Anexos

Anexo No 1 Cronograma

AÑO	2021								2022																															
	3 BIMESTRE				4 BIMESTRE				1 BIMESTRE				2 BIMESTRE				3 BIMESTRE				4 BIMESTRE																			
BIMESTRE	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
CICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Capítulo2 y Cronograma				█	█	█																																		
Introducción y Anteproyecto						█	█																																	
Envío a jurados							█	█	█	█																														
Marco Teórico									█	█	█																													
Correcciones Anteproyecto												█	█	█																										
Organización normas APA													█	█	█																									
Entrega marco teórico															█	█																								
Técnica Recolección																█																								
Validación y Aprobación técnica R.													█	█	█	█																								
Aplicación de los instrumentos														█	█	█																								
Recolección y análisis información																	█	█	█	█																				
Corrección análisis																				█	█	█																		
Correcciones normas APA																					█	█	█																	
Introducción																						█	█																	
Abstract																							█	█																
Resumen y Palabras clave																								█																
Preparación sustentación																									█	█	█													
Sustentación																													█	█	█									
Corrección del proyecto																														█	█	█								
Artículo científico																															█	█								
FIN																																							█	█

REALIZADO	PLANEADO
NO REALIZADO	EN DESARROLLO

Anexo No 2 Matriz

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Maureira Cid, Fernando; Díaz Mallea, Ianice; Foos España, Pía; Ibáñez Alarcón, Camilo; Molina Carrión, Danilo; Aravena Muñoz, Francisco; Bustos Sepúlveda, Cristóbal; Barra Menares, Miguel	2014	Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile	Tipo de estudio descriptivo, transversal, muestra de tipo no probabilística que estuvo constituida por 309 estudiantes de enseñanza secundaria de dos colegios particular-subsuencionados: Alicante del Rosal y Santo Cura de Ars.	Se ha establecido como objetivo del presente estudio, relacionar el rendimiento académico en diversas asignaturas del currículum de enseñanza secundaria con las horas de práctica de actividad física, tiempo que se lleva realizando la actividad, tipo de actividad, etc. en estudiantes de dos colegios de Santiago de Chile, con el fin	Se concluye finalmente que la práctica de actividad física constante mejora los rendimientos académicos matemáticos en los estudiantes que componen la muestra, a pesar de que la influencia es pequeña ($r=0,167$). Esta relación es posible gracias a las funciones ejecutivas cerebrales, fundamentales en el proceso de aprendizaje y ejecución motriz y que posee algunos elementos en común con la solución de problemas abstractos de la matemática. Esto también podría explicar la nula relación de esta práctica física con las notas obtenidas en lenguaje, historia y ciencia, ya que en estas disciplinas las actividades académicas se orientan más hacia la	Disponible en: http://www.reDALYC.org/articulo.oa?id=525652728005

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
				de conocer si existe influencia de la práctica de actividad física en determinadas asignaturas escolares.	memorización conceptual y la resolución de problemas queda en un segundo plano, por lo cual la relación con funciones de ejecución sería menos relevante.	
Valdés, Pablo; Yanci, Javier	2016	Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria	Este estudio se realizó con una muestra de 156 participantes (15.34 ± .58 años, 1.69 ± 0.09 m, 58.97 ± 9.36 kg, 20.51 ± 2.10 kg/m ²), 79 de sexo masculino (MASC) y 77 de sexo femenino (FEM), comprendidos en edades de entre 15 y 17 años. Atendiendo al tipo de respuestas señaladas en el cuestionario sobre AF, se agrupó también en alumnos/as que realizaban actividad física organizada competitiva (AFCOMP) (70,7%), actividad física organizada no	El objetivo principal de este estudio fue analizar las diferencias en la condición física, los hábitos de práctica de actividad física y el expediente académico de alumnos/as de 4o curso de Educación Secundaria Obligatoria en función del sexo y del tipo de actividad física practicada.	Los resultados obtenidos en este estudio muestran que los chicos obtienen mejores resultados en las variables físicas de resistencia, agilidad y fuerza. Los alumnos/as que realizan actividad física competitiva obtienen mejores resultados en las variables físicas de resistencia, agilidad y fuerza. Sin embargo, los alumnos/as que realizan actividad física no competitiva obtienen mejor rendimiento académico en las asignaturas de Lengua Castellana, Lengua Vasca, Educación Plástica y visual, Música y en la nota media ponderada de todas las asignaturas.	Disponible en: http://www.recalyc.org/articulo.oa?id=345744747012

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
			<p>competitiva (AF-NoCOMP) (23,3%) y sedentarios (SEDEN) (6%). Todos eran estudiantes de 4o curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Instituto público Mendabaldea, en Vitoria-Gasteiz. Todos los padres, madres o tutores legales de los alumnos/as fueron informados de los procedimientos de la investigación, recibiendo y firmaron el consentimiento informado correspondiente. De la misma forma, se obtuvo el consentimiento expreso de la dirección del centro escolar.</p>			
González Hernández,	2016	Recomendaciones de	Este diseño se plantea con una metodología	Identificar y acotar la	Se puede concluir para la presente muestra que realizar un	Disponible

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Juan; Portolés Ariño, Alberto		actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia	cuantitativa, siendo un diseño transversal descriptivo, por ello y atendiendo a los objetivos del presente estudio, se realizan análisis descriptivos básicos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para conocer detallada- mente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias; dife- rencias de medias, tablas de contingencia, pruebas T y Anova. Para la realización de los análisis de datos se utiliza el programa estadístico SPSS, en su versión 19.0.	existencia de relaciones entre el cumplimiento de las recomendacione s de práctica de actividad física y el rendimiento académico	mínimo de 30 minutos de actividad física diaria se relaciona directamente con mejores calificaciones escolares, en contraposición de los adolescentes que no practican. Sin embargo, aquellos adolescentes que realizan un mínimo de 60 minutos diarios no obtienen un mejor rendimiento académico. Por ello, futuros trabajos deberían profundizar en la duración de la práctica de actividad física ya que se contempla como un aspecto fundamental que determina el rendimiento académico de los adolescentes, siendo un factor importante para considerar en programas dirigidos a la intervención en este ámbito.	en: http://www.re-dalyc.org/articulo.oa?id=345743464020
Francisco Daniel Martínez Martínez Juan González	2017	Auto concepto, práctica de actividad física y respuesta	Con una metodología de carácter transversal e incidental, se diseña un estudio descriptivo, diferencial y relacional en una muestra circunscrita a	El presente trabajo se centra en analizar cada una de las variables de estudio y la relación	Los resultados obtenidos demuestran que la práctica de actividad física, y el desarrollo que esta ejerce en aspectos individuales de la construcción de la personalidad del adolescente (como la propia	https://www.researchgate.net/publication/334698921

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Hernández		social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico	un grupo de estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en población española. La muestra total (N = 115), se distribuye por nivel académico en 1o de la ESO (n = 45; 39.1%), 2o de la ESO (n = 28; 24.3%), 3o de la ESO (n = 18; 15.7%), y 4o de la ESO (n = 24; 20,9%). Además, respecto a la variable género (tabla1), 54 de los participantes son chicos (47%) y 61 chicas (53%), que se encuentran entre los 12 y los 16 años (M = 13.57; DT = 1.22).	existente entre ellas, con el objetivo de facilitar al entorno docente información válida para dotar a sus alumnos de conocimientos y contextos educativos, que les permitan mejorar su rendimiento escolar.	prosocialidad, p. ej.), favorece al autoconcepto físico y este, a su vez, hace que a los jóvenes les resulte más sencillo relacionarse con sus iguales y, por tanto, estén más integrados en el grupo-clase, además de presentar mejores resultados académicos, lo cual da sentido a este estudio. Todo ello, como se menciona con anterioridad, es mediado por el desarrollo de la prosocialidad, o tendencia a generar conductas de relación social a través de las conductas de ayuda, de fuente de la línea de investigación en futuros proyectos y propuestas científicas.	
Alberto Ruiz Ariza Jonatan Ruiz Manuel de la Torre Cruz Pedro Latorre	2016	Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento	Para conocer el nivel de atracción hacia la AF se empleó la adaptación realizada por Rose et al. (2009) del Chil-dren's Attraction to Physical	El objetivo fue conocer el nivel de atracción hacia la actividad física y el rendimiento académico, así	En conclusión, el grado de atracción hacia la actividad física influye en el resultado académico de los adolescentes y distingue diferencias importantes en función del sexo. Aunque los chicos tienen una mayor	https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Roma Emilio J. MartínezLópez		académico de los adolescentes	Activity Questionnaire (CAPA) (Brustad, 1993, 1996). Para este estudio se empleó la ver-sin de 4 dimensiones que incluía solo 18 ítems de los 25 originales después de dejar excluidos los ítems negativos (versión recomendada por Rose et al., 2009). La estructura factorial es la siguiente: factor 1: disfrute con la AF y de por-tes (4 ítems, p. ej. «desearía poder practicar más juegos y deportes»); factor 2: disfrute con la AF (5 ítems, p. ej. «disfruto con la práctica de ejercicio físico»); factor 3: disfrute con la AF vigorosa (5 ítems, p. ej. «creo que me sentiré realmente bien después de una práctica deportiva	como la asociación entre dicha atracción y las calificaciones en las asignaturas de Matemáticas, Lengua y Educación Física en función del sexo, tras ajustar por edad e índice de masa corporal, en una muestra de 1009 adolescentes españoles	atracción general hacia la actividad física que las chicas, en ambos sexos todos los factores de atracción hacia la actividad física están asociados positivamente con mejores calificaciones en la asignatura de educación física.	

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
			intensa»);y factor 4: importancia del ejercicio físico (4 ítems, p.ej...«creo que es muy importante mantener una buena forma física»)			
Jorge Enrique Cardeo Guzmán	2017	Relación entre actividad física, aptitud física y rendimiento académico	La presente investigación es de tipo cuantitativo correlacional. De acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) se dice que los estudios de tipo cuantitativo usan la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Los estudios de tipo correlacional asocian variables mediante un	Esta investigación pretendió investigar la relación que puede existir entre la actividad física, la aptitud física y el desempeño académico del estudiante del Colegio Adventista de Ibagué.	Los estudios realizados con base en la actividad física, la aptitud física y el rendimiento académico, mostraron que la relación entre ellos es baja pero significativa. Dado el carácter multifactorial del desempeño académico, estos resultados pueden ser considerados importantes.	http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/263

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
			<p>patrón predecible para un grupo o población y la presente investigación permite determinar la probable relación positiva o negativa entre las variables predictoras, como el interés, la aptitud, la actividad física y los diferentes factores involucrados con la actividad física.</p>			
William Ramírez / Stefano Vinaccia / Gustavo Ramón Suárez	2004	El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica	Las investigaciones tienen como objetivo presentar los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patología de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre	Revisión teórica de una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de	Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se hablan considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas	https://doi.org/10.7440/res18.2004.06

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
			otras.	vida de las personas que lo practican.	de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas - como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial.	
López de los Mozos-Huertas, J.	2018	Condición física y rendimiento académico	Para ello se estudiaron las variables, condición física y rendimiento académico en 507 estudiantes (286 varones y 221 chicas), de los cursos más representativos de la etapa de educación secundaria, 2o y 3o de ESO, con una edad media de 13,59 años. Se aplicaron tres pruebas de condición física que miden tres importantes capacidades físicas básicas; velocidad, resistencia y fuerza	Analizar y estudiar de manera transversal la relación existente entre la condición física y el rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria.	Como líneas básicas, conclusiones o ideas principales, podemos extraer que el presente estudio nos demuestra que las relaciones y la causalidad entre rendimiento académico y condición física son consistentes, pero no en ambos sentidos. El hecho de poseer unas altas aptitudes físicas y poseer un buen estado de forma no tiene porqué favorecer la facilidad de aparición del éxito académico, y más aún si lo relacionamos con cualidades físicas relacionadas con el sistema nervioso como la velocidad. Sin embargo, la consecución de altas calificaciones en la adolescencia si será suficiente para tener más probabilidades de éxito	https://www.r edalyc.org/pdf/3457/34574 4747012.pdf .

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
D. Alberto Portolés Ariño	2014	Orientación de Metas y práctica de Actividad física en Adolescentes. Implicaciones sobre el Rendimiento académico y el Burnout.	Para cuantificar las variables referidas a la actividad física y deportiva, y las conductas sedentarias, se utiliza una selección de los ítems del cuestionario, en función de los objetivos que persigue el presente trabajo, que aborda las variables de actividad física y conductas sedentarias dentro del estudio Health Behaviour in School-aged Children (2010).	Señalar perfiles sobre la orientación de los adolescentes hacia una o varias metas, así como valorar el grado de burnout y engagement en el contexto educativo, estableciendo perfiles basados en dichas variables.	<p>deportivo, coordinativo y motriz.</p> <p>El cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física es mayor en el género masculino, existiendo una tendencia de menor cumplimiento conforme aumenta la edad, pudiéndose considerar “muy escaso” en el caso de recomendación más estricta. El cumplimiento de recomendaciones de conductas sedentarias, considerado como “escaso”, es mayor en el género masculino, aumentando su cumplimiento con la edad.</p> <p>El rendimiento académico es mayor en las chicas excepto en educación física. Dicho rendimiento desciende con la edad y está determinado positiva o negativamente por la orientación de metas predominante, el compromiso personal, por el cumplimiento o no de recomendaciones relacionadas con la salud y por los niveles de burnout y engagement presentes en el</p>	<p>http://hdl.handle.net/10201/39908</p>

Autores	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Apoyo hacia la actividad física y rendimiento académico independiente del estatus socioeducativo parental	2019	Alberto Ruiz-Ariza, Manuel J. De la Torre-Cruz, Sara Suárez-Manzano, Emilio J. Martínez-López	Para conocer la influencia de los padres sobre la AF de los hijos se empleó la adaptación del cuestionario «The Parental Influence on Physical Activity Scale®» compuesto por 14 ítems con escala tipo Likert de 1 (nunca) a 4 (siempre), que se agrupan en 4 factores (Jago, Fox, Page, Brockman, & Thompson, 2009). Los índices de fiabilidad obtenidos mediante el estadístico alpha de Cronbach fueron: factor 1 = .84, factor 2 = .86, factor 3 = .85, y factor 4 = .86. El alpha total fue de .86.	El objetivo fue determinar si la influencia que los padres ejercen hacia la actividad física (AF) de los hijos está relacionada con el rendimiento académico (RA) en las asignaturas de Matemáticas y Lengua. Participaron 570 díadas padres-hijos/as. Se usó el cuestionario «The Parental Influence on Physical Activity®» y las calificaciones en Matemáticas y Lengua facilitadas por los Centros Educativos.	adolescente. Los resultados indican que el apoyo parental instrumental hacia la AF de los hijos está asociado de forma positiva con las calificaciones en Lengua, pero no en Matemáticas. Además, el RA en Lengua fue superior en las hijas de madres/padres que realizaban práctica habitual de AF. El RA en Matemáticas y Lengua no estaba asociado con la AF realizada por los padres en el pasado, ni con el apoyo guiado diario. Los anteriores hallazgos, se obtuvieron independientemente del estatus socioeducativo de las familias, que es una de las variables con mayor influencia sobre el RA. Se repitieron los análisis sin tener en cuenta este factor, y todas las asociaciones aumentaron, demostrándose así la importancia de esta covariable y de los resultados obtenidos tras tenerla en cuenta.	https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60545

Anexo No 3 Matriz de Categorías y Subcategorías

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
¿Cuáles son las consecuencias de la actividad física en el desempeño o académico de los estudiantes de grado décimo del Colegio Santo Tomas de Aquino?	Determinar las consecuencias de la actividad física con respecto al rendimiento académico en estudiantes de grado décimo del 2022 del Colegio Santo Tomas de Aquino.	Actividad Física	<p>La organización mundial de la salud (2020) puntualiza que la actividad física es el movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos, generando un consumo de energía. el ejercicio físico, al realizarlo de manera moderada o intenso, tiene como resultado varios beneficios para la salud.</p> <p>J. L. Escolar Castellón et al. (2003) denomina que la actividad física es la realización de algún movimiento o aplicación de fuerza del músculo esquelético que resulta en un gasto de energía. el ejercicio físico, se hace para mantener o mejorar la forma física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad aeróbica -Actividades de fortalecimiento muscular -Actividades de fortalecimiento de los huesos 	<ul style="list-style-type: none"> -Bienestar físico y mental -Calidad de vida -Desarrollo y aprendizaje autónomo 	<p>Organización Mundial de la Salud. (2020). <i>Actividad física</i>. https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity</p> <p>J. L. Escolar Castellón, C. P. (2003). <i>Actividad física y enfermedad</i>. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992003000800010&lng=es&nrm=iso</p> <p>National heart lung and blood institute. (s.f de s.f)</p>

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
						de 2008). <i>La actividad física y el corazón.</i> https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsicanational heart lung and blood institute
	Registrar los datos obtenidos de la relación de la actividad física realizada en el colegio con el campo académico por medio de las	Desempeño o académico	El desempeño académico es comprendido como una medida de las capacidades cognitivas que presentan, lo que una persona ha asimilado como resultado de un proceso de educación o	-Desempeño superior -Desempeño alto -Desempeño básico -Desempeño bajo	-Rendimiento académico -Conocimientos y capacidades cognitivas	Tejada, Y. N. (2003). <i>Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes</i>

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
	<p>pruebas empleadas.</p> <p>Describir el concepto de actividad física, sus beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta.</p>		<p>formación. (Tejada ,2003 p. 21-22, como se cito en Pizarro, 1985)</p> <p>Se define el rendimiento académico como el grupo de efectividad lograda por el sujeto en determinadas ocupaciones de carácter académico. Estas competencias manifiestan el nivel de logros de los objetivos determinados en los programas educativos. (Velásquez et al., p. 143, como se cito en Novaez, 1984)</p>			<p><i>del primer año de psicología de la UNMSM.</i> https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/590/Reyes_ty.pdf?sequence=1</p> <p>Velásquez C Carlos, W. M. (2008). <i>Bienestar Psicológico, Asertividad Y Rendimiento.</i> file:///C:/Users/pavlv/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoAsertividadYRendimientoAcademico-3052965.pdf</p> <p>Martin, R. S. (2004). <i>Conceptos básicos: evaluación.</i> https://slideplayer.es/slide/1021238/</p>
Identificar las						

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
	variables asociadas a la actividad física, después de que los estudiantes de la población objeto de estudio, tengan clase de educación física.					
	Describir el concepto de actividad física, sus beneficios, consecuencias y factores para tener en cuenta.					

Anexo No 4 Matriz de Fuentes

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
Organización Mundial de la Salud	Actividad física	Organización Mundial de la Salud. (2020). <i>Actividad física</i> . https://www.who.int/es/news-	Actividad Física	X	

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
		room/fact-sheets/detail/physical-activity			
J. L. Escolar Castellón, C. Pérez Romero de la Cruz, R. Corrales Márquez	Actividad física y enfermedad	<p>J. L. Escolar Castellón, C. P. (2003). <i>Actividad física y enfermedad</i>.</p> <p>https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992003000800010&lng=es&nrm=iso</p>		X	
Yesica Noelia Reyes Tejada	Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM	<p>Tejada, Y. N. (2003). <i>Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la unmsm</i>.</p> <p>https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/590/Reyes_ty.pdf?sequence=1</p>	Desempeño académico		X

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
Carlos Velásquez C., William Montgomery U., Víctor Montero L., Ricardo Pomalaya V., Alejandro Dioses Ch., Natalia Velásquez C.a, Raúl Araki O., Deivit Reynoso E.	Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento Académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos	Velásquez C Carlos, W. M. (2008). <i>Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento.</i> file:///C:/Users/pavlv/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoAsertividadYRendimientoAcademi-3052965.pdf			X