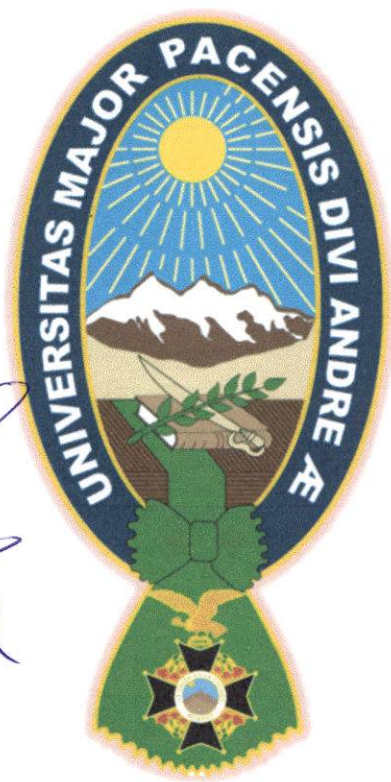


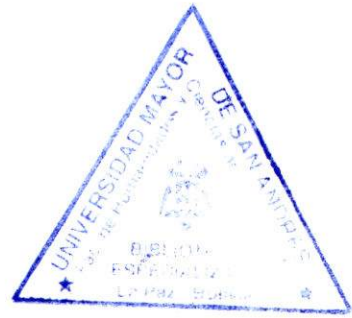
CS.ED-939 Tesis aprobada con la calificación de: T-3594
aprobación con distinción
con un promedio a 85 puntos.
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

[Signature]
Presidente -
[Signature]
Lic. Mario Zarate
TRIBUNAL
[Signature]
Dr. Roberto Zaballos
DOCENTE NEUROPEDAGOGIA
CS. DE LA EDUCACION
U. M. S. A.
[Signature]



[Signature]
Lic. Ana M. Seleme Gandolfo
Prof. Prof. CPCE-013 SGAM
[Signature]



TESIS DE GRADO

97h.

RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ATLETAS UNIVERSITARIOS

“Tesis para optar al título de licenciatura en ciencias de la educación”

POSTULANTE: Milton Alexis Paucara Ticona

TUTORA: Lic. Ana María Seleme Gandolfo

LA PAZ – BOLIVIA

2016

[Handwritten] La Paz 5/02/2016

R. 201762

ÍNDICE

CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTOS	
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	
1. Tema de investigación.....	4
2. Delimitación.....	4
3. Justificación.....	4
4. Planteamiento del problema.....	7
5. Formulación del problema.....	9
5.1. Preguntas secundarias.....	9
6. Objetivos.....	9
6.1. General.....	9
6.2. Específicos.....	9
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
1. Marco contextual.....	10
1.1. Universidad Mayor de San Andrés.....	10
1.2. Sección de deportes de la UMSA.....	11
2. Marco normativo.....	15
2.1. Ley del Deporte, Ley N° 2770.....	15
2.2. Reglamento a la Ley del Deporte, DS N° 27779, 8 de octubre de 2004.....	16
3. Marco conceptual.....	18
3.1. Rendimiento académico.....	18
3.2. Actividad Física.....	21
3.2.1. Intermitente.....	22
3.2.2. Constante.....	23
3.3. Atleta.....	23
3.4. Deporte.....	24
3.4.1. Recreativo.....	24
3.4.2. Competitivo.....	25
4. Aspectos Generales.....	26
4.1. Factores que influyen en el rendimiento académico.....	26
4.1.1. Área emocional.....	26
4.1.2. Área cognitiva social.....	27
4.1.3. Área social.....	29
4.1.4. Área fisiológica.....	31
4.1.5. Hábitos de estudio.....	34
5. Relación actividad física y rendimiento académico.....	36
6. Actividad física y desarrollo personal.....	37

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

1. Tipo de investigación.....	43
2. Diseño de la investigación.....	43
3. Determinación de variables de investigación.....	44
3.1. Variable 1.....	44
3.2. Variable 2.....	44
3.3. Variable 3.....	44
3.4. Variable 4.....	44
4. Operacionalización de variables.....	45
5. Población o universo.....	47
6. Muestra.....	47
6.1. Tipo de muestra.....	47
6. Métodos de investigación.....	48
7. Instrumentos de recolección de datos.....	49

CAPITULO IV

RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. Presentación de la información.....	51
Bloque: I Resultados generales.....	53
Bloque: II Resultados de las preguntas del cuestionario.....	77
Bloque: III Resultados de las preguntas secundarias.....	84

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones.....	88
2. Recomendaciones.....	92
Bibliografía.....	94

APÉNDICE GLOSARIO

Anexos

ANEXO Nro. 1 (Carta de aplicación de instrumentos tesis de grado)

ANEXO Nro. 2 (Consentimiento informado)

ANEXO Nro. 3 (Ficha estudiante de datos)

ANEXO Nro. 4 (Cuestionario para Atletas)

ANEXO Nro. 5 (fotografías de la investigación)

ÍNDICE

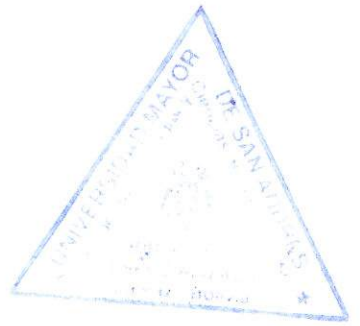
TABLAS Y GRÁFICOS

Cuadro General	53
Cuadro Nro.1.....	57
Gráfico Nro.1.....	57
Cuadro Nro.2.....	59
Gráfico Nro.2.....	59
Cuadro Nro.3.....	61
Gráfico Nro.3.....	61
Cuadro Nro.4.....	63
Gráfico Nro.4.....	63
Cuadro Nro.5.....	64
Gráfico Nro.5.....	64
Cuadro Nro.6.....	65
Gráfico Nro.6.....	65
Cuadro Nro.7.....	67
Gráfico Nro.7.....	67
Cuadro Nro.8.....	68
Gráfico Nro.8.....	68
Cuadro Nro.9.....	70
Gráfico Nro.9.....	70
Cuadro Nro.10.....	72
Gráfico Nro.10.....	72
Cuadro Nro.11.....	74
Gráfico Nro.11.....	74
Cuadro Nro.12.....	76
Gráfico Nro.12.....	76
Gráfico Nro.13.....	77
Gráfico Nro.14.....	78
Gráfico Nro.15.....	79
Gráfico Nro.16.....	80
Gráfico Nro.17.....	81
Gráfico Nro.18.....	82
Gráfico Nro.19.....	83
Cuadro Nro.13.....	84
Gráfico Nro.20.....	84
Cuadro Nro.14.....	85
Gráfico Nro.21.....	85
Cuadro Nro.15.....	86
Gráfico Nro.22.....	86
Cuadro Nro.16.....	87
Gráfico Nro.23.....	87

AGRADECIMIENTOS

A mis padres.

*Por poner en mí su confianza,
cariño y amor, por brindarme su
apoyo incondicional y enseñarme
el valor del esfuerzo.*



DEDICATORIA

Dedicado a todas las personas que pusieron su confianza en mí al realizar este trabajo académico a pesar de las dificultades, se pudo llevar a cabo y mostrar la realidad académica en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"

INTRODUCCIÓN

La Universidad Mayor de San Andrés cuenta con un Departamento de Bienestar Social, el cual entre sus competencias, asume la dirección de la sección de deportes, encargada del fomento al deporte, ya sea este recreativo o competitivo.

El deporte como tal, es un instrumento del que se vale la universidad para la formación integral de sus componentes, que tienen participación activa en esta casa de estudios superiores, ya sean de los diferentes estamentos o plantel administrativo.

El sedentarismo es un mal en la sociedad que cada día trae consigo consecuencias irreversibles en la salud, física y mental. La actividad física regular, trae consigo, beneficios que aportan al desarrollo del ser humano como un ser integral, mismo que a su vez se encuentra envuelto en una sociedad activa y globalizada. En este sentido, el tiempo libre que tiene el ser humano para realizar distintas actividades, es escaso, y más aún cuando se trata de una actividad física permanente u competitiva.

Durante los últimos años se han generado una serie de cambios profundos en el estilo de vida de las personas, lo cual tiene su origen en el acelerado proceso de crecimiento que ha experimentado el mundo entero y del que nuestra región no ha quedado indiferente.

Un ejemplo evidente en el cambio de vida de la población es la deficiente práctica de actividad física, lo que queda de manifiesto en el extracto que se presenta a continuación:

“América Latina y el Caribe han llegado a convertirse en la región del mundo en desarrollo que tiene la mayor urbanización, puesto que más de 60% de la población habita en centros urbanos. Este acelerado crecimiento de la población urbana ha avanzado con más rapidez que el desarrollo de la

infraestructura social y física, el nivel de empleo, los servicios de salud y la vivienda. En conjunto, estas diversas tendencias han contribuido a la insuficiencia de los sistemas de transporte, al aumento de los embotellamientos de tránsito y de la contaminación ambiental, a un descenso de los niveles de actividad física tanto en el trabajo como en horas libres y a cambios del panorama físico y social en las zonas urbanas. Según datos obtenidos de 24 países en la Región de las Américas, más de la mitad de la población es inactiva, es decir, no observa la recomendación de un mínimo de 30 minutos diarios de actividad moderadamente intensa por lo menos 5 días a la semana. En varios países del continente americano, la proporción de la población cuya salud está en riesgo debido a una vida inactiva se aproxima a 60%”¹

En Bolivia el bajo nivel de ejercicio físico regular, se encuentra asociado al bajo nivel de competición deportiva, reflejada en instancias de participación a nivel continental y mundial.

La práctica de ejercicio físico regular, trae consigo beneficios en pro de la salud, física y mental, que a su vez asociados al aspecto académico, influyen de manera considerable, esto en el contexto universitario.

La presente investigación, describe los fenómenos que se llevan a cabo entre realizar actividad física regular con el rendimiento académico. Se aborda por capítulos, donde se profundiza la influencia entre realizar ejercicio físico regular, ligado al rendimiento académico en atletas, que tienen participación activa en el primer semestre académico de la gestión 2015.

Capítulo primero, planteará el problema, donde se delimita la temática con referencia al objeto de estudio, se pone en mesa los argumentos referentes al tema, como se está focalizando el mismo y sus alcances. Seguidamente la

¹ Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados en el estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas. p.67.

formulación del problema a investigar, además de las acciones a realizar en el proceso, a través de los objetivos que se plantearon en la investigación.

En el Capítulo dos, se plantea el marco referencial del objeto de estudio, así como el marco normativo por el que se rige la actividad deportiva en el país y la Universidad Mayor de San Andrés.

El sustento teórico otorga solidez y base científica a la manera en que se maneja la investigación, y como está sustentada de manera pragmática, en cuanto a los argumentos usados y planteados dentro la misma. Así mismo, las variables han sido conceptualizadas, para poder entender mejor este fenómeno dado.

El capítulo tres aborda el aspecto metodológico del trabajo, como se desarrolló la investigación, cómo las variables fueron operacionalizadas, el tipo de investigación, además la población investigada, es el caso de los atletas universitarios que tienen participación activa en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", en el primer semestre académico 2015.

En el capítulo cuatro, se procede a la presentación de los resultados, el análisis de los datos e interpretación de los mismos, a través de los instrumentos usados en la recolección de información en el trabajo de campo.

El capítulo cinco, da a conocer las conclusiones, además de las recomendaciones necesarias para el tema.

Finalmente, el trabajo cita la bibliografía como referencia general que se utilizó como soporte del documento.

Se incluye los anexos como material considerado en el proceso de la investigación.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO
DEL PROBLEMA

1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

Influencia entre ejercicio físico regular y Rendimiento Académico en Atletas del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" de la Universidad Mayor de San Andrés.

2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realizó en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", de la Universidad Mayor de San Andrés, ciudad de La Paz, con deportistas en las disciplinas de fisicoculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia. En el primer semestre de la gestión 2015.

Particularmente, el abordaje se focalizó en la descripción de las variables, realizar ejercicio físico regular y el rendimiento académico en las y los atletas universitarios, analizando la información en función de las carreras de origen y sexo.

3. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de esta investigación se orientó a determinar, la importancia de realizar ejercicio físico regular dentro del contexto universitario, como una actividad complementaria a los estudios y su influencia en el rendimiento académico insatisfactorio, satisfactorio u óptimo.

De esta manera, se pretendió reflejar datos concretos que sirvan como una motivación a los estudiantes y población en general para el desarrollo de actividad física regular, además de promover instancias de participación, dado que las actividades físicas son beneficiosas para la salud, relaciones sociales y, principalmente, para un mejor rendimiento académico en el contexto universitario.

En este contexto, la Universidad Autónoma de Madrid (U.A.M.), en un estudio reciente, realizado con la colaboración de *Journal of Pediatrics*, da a conocer que "...la práctica de ejercicio físico regular influye provechosamente en el rendimiento académico"²

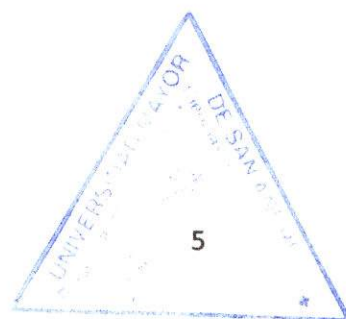
En este sentido, nace la necesidad de dar a conocer algunos de los muchos beneficios que brinda la práctica sistemática de alguna actividad física u otro tipo de ejercicio programado, ya que al consultar a un gran porcentaje de estudiantes de la población universitaria, en la Universidad Mayor de San Andrés, no se realiza de manera constante ejercicio físico regular ya sea recreativo, o competitivo.

Particularmente, en la presente investigación se busca analizar y articular información orientada a demostrar, cómo el realizar actividad física regular puede llegar a ser el inicio de un camino que conlleve al buen rendimiento académico y a una vida saludable.

La relevancia académica, social y científica de este estudio, se basa en la necesidad de reconocer la importancia que tiene este tipo de investigación en el contexto universitario, observando ciertos hábitos de sedentarismo común que se observa en estudiantes de la universidad, en inmediaciones de la misma, pero de igual manera, se deben superar estas aproximaciones y recurrir a metodologías más complejas que permitan comprender multidisciplinariamente el fenómeno, como tal.

De igual manera, es importante hallar otras formas de estimular la práctica de actividad física en el contexto universitario, debido a los beneficios probados que tiene en los procesos cognitivos en niños, jóvenes, adultos y ancianos, así como en la calidad de vida de personas con limitaciones mentales y físicas.

² Publicado en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24952710> descargado el 9 de junio de 2015



En la actualidad se dispone de evidencia científica que avala el impacto positivo del ejercicio físico sobre la salud y la capacidad intelectual. Además, es posible obtener otras ventajas psicológicas y sociales que mejoren la salud.

La participación de los individuos en un deporte puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984) y una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres y mejora la calidad de la vida entre niños y adultos. Estas ventajas son probablemente, debido a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie, 1998).

A nivel social, se considera al deporte como un excelente medio de integración. La práctica de actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad, disciplina, salud, sacrificio, humildad básica en la formación integral y académica de los estudiantes, M. Gutiérrez (1995) encuentra que los estudiantes que practican alguna actividad física presentan mejores niveles de autoestima física en todas sus dimensiones que los no practicantes. En este sentido, el entorno social ejerce una influencia que lleva a las personas a adoptar actitudes más o menos activas. Esta idea queda recogida en la teoría del aprendizaje cognoscitivo social defendida por Bandura (1986).

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas e incluso a peores niveles de rendimiento académico en niños, jóvenes y ancianos.

Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico de niños escolares y adolescentes (Hanneford, 1995).

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema de la educación es un tema transversal en la sociedad, que no solo está relacionado con el aspecto formal, institucional del mismo, sino que abarca áreas del ámbito informal.

Al contraponer una realidad a otra, se refleja y contrasta la verdadera realidad educativa en la que se encuentran los estudiantes, esto porque las calificaciones obtenidas mediante parámetros cuantitativos dados, no reflejan el aprendizaje exigido por las instituciones académicas.

El rendimiento académico es un asunto complejo multi-causal, que deriva de varios factores intrínsecos y extrínsecos del individuo, es el caso de factores como la didáctica, relación enseñanza - aprendizaje, estimulación, infraestructura; así como factores sociales, es el caso de la relación familiar, la relación con los pares, o si a esto se suman aspectos extracurriculares, como actividades deportivas, que de alguna manera son barreras para un desempeño académico óptimo. O que a su vez pueden tener resultados positivos en el marco de desempeño estudiantil y rendimiento académico.

La presente investigación está centrada en el estudiante, tanto su percepción y definición de atleta deportista, como en la obtención de sus calificaciones en el primer semestre académico o año académico de la gestión 2015. En este sentido, surge la interrogante: ***¿Qué actividades extracurriculares deportivas influirán en los estudiantes y su rendimiento académico?***

Para Cooper y Posner (1994), esta asociación significativa entre ejercicio físico con rendimiento académico se debe a la autoformación que se emplea al practicar un disciplina deportiva.

Del mismo modo, la participación en actividades físicas o deportivas y su implicación en el rendimiento académico ha sido ampliamente estudiada.

Algunos estudios encuentran una relación negativa entre la práctica deportiva y las calificaciones, otros no encuentran relación alguna, ni positiva ni negativa (Corea, 2001; Dwyer, García-Mas, Aguado, Cuartero, Calabria, Jiménez, y Pérez, 2003). Por el contrario, muchos otros concluyen diciendo que practicar deporte o ejercicio físico de forma regular, incluso de competición, está estrechamente relacionada con un buen rendimiento académico (Castelli, Hillman, Buck, y Erwin, 2007; Crosnoe, 2002; Kovacs, 2008).

Para González (2004), esta relación positiva puede explicarse porque la autodisciplina que impone la práctica regular de ejercicio puede llevar al sujeto a experimentar una mayor sensación de control de su vida; además, esto lleva a mejorar la calidad de vida y el aprovechamiento responsable del tiempo libre de la población.

El presente estudio se centró en las y los estudiantes que cursan diferentes carreras en la Universidad Mayor de San Andrés, y que tienen participación activa en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", en el primer semestre académico, los cuales se encuentran en un rango etáreo que va de los 19 a los 26 años de edad, por tal motivo una variable más a sumarse será la de carrera de procedencia y sexo, dado que un resultado aceptable de calificaciones dentro de las normas académicas universitarias varía según la facultad y o carrera, en el que se encuentre el estudiante.

5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera el ejercicio físico regular influye en el rendimiento académico de atletas universitarios del Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, en el primer semestre académico de la gestión 2015, en las disciplinas de fisicoculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, en función de las carreras de procedencia y sexo?

5.1. Preguntas secundarias

¿De qué manera influye la actividad física en el rendimiento académico?

¿Cuál será el rendimiento académico ligado a las disciplinas deportivas?

¿Cuál será el rendimiento académico ligado a la intensidad de la actividad física?

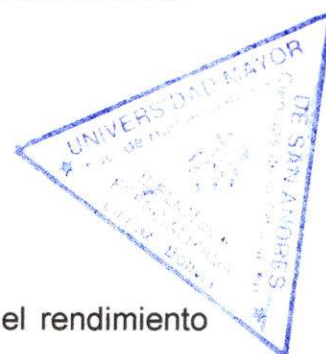
6. OBJETIVOS

6.1. Objetivo general

Determinar la influencia entre realizar ejercicio físico regular, con el rendimiento académico de los atletas universitarios del Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, en el primer semestre académico de la gestión 2015, en las disciplinas de fisicoculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, en función de las carreras de procedencia y sexo.

6.2. Objetivos específicos

- Caracterizar el Rendimiento Académico por carrera.
- Caracterizar el Rendimiento Académico por sexo.
- Identificar los logros académicos y calificaciones obtenidas como promedio en los participantes de la investigación.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. MARCO CONTEXTUAL

1.1. Universidad Mayor de San Andrés

Misión

La Universidad Mayor de San Andrés, es una institución autónoma, responsable de la generación y difusión de conocimiento científico, de la formación de profesionales idóneos de reconocida calidad y la revalorización de conocimientos ancestrales para la construcción de una sociedad justa, desarrollada, productiva, inclusiva y competitiva a nivel local, regional y nacional.³

Visión

La Universidad Mayor de San Andrés es una institución, estratégica y autónoma con reconocimiento internacional:

- Líder nacional en la generación del conocimiento técnico-científico y la formación de profesionales idóneos con excelencia académica.
- Con reconocida vocación de servicio y capacidad de realizar proyectos con pertinencia social, apoya y promueve el desarrollo local, regional y nacional.
- Cuenta con una estructura organizacional que privilegia la gestión académica científica eficiente, fortalecida con alianzas estratégicas interinstitucionales.⁴

Líneas estratégicas de la UMSA son las siguientes:

- El liderazgo en la generación del conocimiento técnico científico se logrará a partir de optimizar los procesos de formación, capacitación e investigación científica.

³ <http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45

⁴ <http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45

- El reconocimiento a nivel local, nacional y regional por la calidad de los servicios prestados por los profesionales egresados de la UMSA, se generará mediante los procesos de investigación aplicada, formación post-gradual, interacción social en el marco de las políticas de desarrollo del departamento y del país.
- La estructura organizacional requerida será desarrollada mediante los procesos de optimización de los sistemas de administración y gestión, el proceso de capacitación técnica de los administrativos y los docentes; la modernización de los equipos e infraestructura física de apoyo a la formación.

Objetivo General

- Lograr la interdisciplinariedad, concurrencia e interacción de la investigación que desarrolla la Universidad Mayor de San Andrés para aumentar la eficiencia y efectividad de la docencia, la interacción social y la difusión, como base de la gestión del conocimiento.”⁵

1.2. Sección de deportes de la UMSA

La jefatura de la sección de deportes, está a cargo del señor Sr. Jaime Sanchez Urgel.

SECCIÓN DE DEPORTES

MISIÓN

Es, promover, difundir, organizar la actividad deportiva, brindando a la comunidad universitaria la práctica del deporte en actividades: recreativas, formativas, y

⁵<http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45

competitivas; según los diferentes eventos y campeonatos, complementarios a su formación académica, apoyando al desarrollo integral.⁶

VISIÓN

Es consolidar la formación integral de la comunidad universitaria, desarrollando diferentes valores de competencia deportiva que coadyuven en su formación académica.

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo General

Contribuir a la formación integral de los Docentes, Trabajadores y Estudiantes Universitarios de la UMSA, haciéndolos partícipes de las prácticas y actividades deportivas programadas a fin de lograr una salud mental que coadyuve en su formación académica y desarrollo físico.

Objetivos Específicos

- Identificar universitarios con aptitudes y habilidades deportivas para integrarlos en las distintas disciplinas y fomentar el deporte universitario a nivel competitivo para representaciones nacionales y departamentales.
- Fortalecer la actividad física con las Escuelas Deportivas para el estamento Estudiantil, Docente y Administrativo; con el fin de que exista continuidad en la práctica deportiva.
- Mantener los campos deportivos en condiciones aceptables para la práctica deportiva y lograr su ampliación e implementación de la Infraestructura y equipamiento, de manera que se logre emprender nuevas actividades.

⁶ <http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45

PLANES PARCIALES

Son de preparación de cada Instructor para las disciplinas a desarrollarse en función a los espacios deportivos disponibles.

PRINCIPALES ACTIVIDADES

- Escuelas Deportivas Integrales destinadas a la comunidad universitaria a nivel formativo, recreativo y competitivo.
- Campeonatos Deportivos a nivel recreativo y competitivo.
- Promoción del Día de la Actividad Física.
- Promoción Día del Desafío.
- Asesoramiento técnico en Campeonatos internos a Facultades y Carreras.
- Campeonatos Inter-facultativos.
- Participación en eventos deportivos en representación de la UMSA a nivel nacional e internacional.
- Club Universitario.⁷

DISCIPLINAS

<ul style="list-style-type: none">• Aeróbicos• Futsal• Wally• Ajedrez	<ul style="list-style-type: none">• Gimnasio• Raquet• Atletismo• Levantamiento de Pesas	<ul style="list-style-type: none">• Baile Deportivo• Natación• Basquetbol• Taekwondo	<ul style="list-style-type: none">• Fisiculturismo• Taichi• Futbol• Voleibol
--	--	---	---

⁷ <http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45



POBLACION BENEFICIARIA

La población beneficiara la Gestión 2012 fue de 8935 deportistas (Estudiantes, Docentes y Administrativos).

INFRAESTRUCTURA

A la fecha la Sección Deportes pone a disposición de la Comunidad Universitaria y con carácter gratuito el Coliseo Universitario, Cancha "A" y "B" Raquet , Cancha de césped sintético de Cota Cota y el **Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"**.

Existe una demanda significativa de estudiantes para participar en las siguientes disciplinas: Gimnasio, Fisiculturismo, Natación, Wally, Ajedrez, Raquet, Capoeira, Baile deportivo, Aeróbicos, por lo que los espacios deportivos son insuficientes para cubrir la demanda de la comunidad universitaria.⁸

LEGISLACION

La Sección Deportes está enmarcada dentro de las siguientes normas:

- Ley del Deporte
- Decreto Supremo N° 27779
- Resolución HCU N° 083/2013
- Manual de clasificación y descripción de puestos del Departamento de Bienestar Social.
- Reglamento Interno del Personal Administrativo.

⁸ <http://www.umsa.bo/web/guest/la-umsa> descargado el 28 de junio de 2015 15:45

2. MARCO NORMATIVO

2.1. Ley del Deporte, Ley N° 2770

La ley del deporte Boliviano promulgada el 7 de julio de 2004, por el entonces presidente de la República de Bolivia, Carlos M. Mesa Gisbert, decreta:

Artículo 1° (Objeto)

La presente Ley tiene por objeto regular la práctica del deporte; posibilitar su masificación; *impulsar la educación física*, la promoción del deporte extraescolar de la niñez y *la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país*; *garantizar el derecho a una formación integral*; fomentar la práctica del deporte recreativo en la población boliviana; así como el desarrollo del deporte competitivo, a través de la capacitación permanente de todos sus actores.”⁹

Y en sus finalidades el inciso “h” de la misma;

h. Promover actividades físicas y de recreación en las Instituciones Públicas y Privadas, con el fin de prevenir problemas de salud y mejorar el rendimiento laboral.

Los deportes, así como el ejercicio regular de las personas dentro de un estado son de importancia, ya que al estar enmarcados, legislados por normas estatales, denotan importancia para el desarrollo íntegro de sus componentes, éste es el caso de los ciudadanos.

La promoción, a través de la capacitación de los atletas está inmersa en todos sus niveles, ya sean ámbitos privados como estatales.

⁹ ley del deporte, ley n° 2770 artículo 1

Así también, es el caso de la universidad boliviana. La mencionada ley en el capítulo

II, entidades de formación recursos humanos establece:

Artículo 24° (Universidades e Institutos)

Las universidades, tanto públicas como privadas, incorporarán en sus diseños de enseñanza académica la formación profesional de recursos humanos para fomentar el deporte en el país. Asimismo, incorporarán actividades físico-deportivas en el pénsum de materias de estudios de todas las carreras de enseñanza superior que desarrollan, con la finalidad de que exista articulación en el desarrollo deportivo entre el nivel secundario y el superior. Las universidades, los institutos superiores, las entidades académicas de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional y demás del nivel superior, *incorporarán en sus correspondientes programas de estudios, actividades físico-deportivas, e impulsarán la organización de los juegos deportivos, que serán incluidos en los correspondientes Planes de Desarrollo Deportivo.*¹⁰

La ley establece que la universidad, al igual que otras instituciones, tienen que incorporar las actividades físico deportivas, dentro de sus programas de estudios además la organización de los mismos.

2.2. Reglamento a la Ley del Deporte, DS N° 27779, 8 de octubre de 2004

El presente reglamento de la ley del deporte, establece normas a considerarse, para la práctica efectiva del deporte, en todos sus ámbitos y para todas sus modalidades.

¹⁰ ley del deporte, ley n° 2770 artículo 24

Entre sus normas establece:

Que es deber del Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Salud y Deportes, normar, regular, precisar y complementar aquellos mecanismos de *prevención y resguardo de la salud, previniendo males que se originan en la falta de actividad física.*

La falta de actividad físico regular puede ocasionar males entre la sociedad, el sedentarismo, por un lado, es un indicador que aqueja a las sociedades desarrolladas, productos de los estilos de vida adoptados, por la no promoción del deporte, ya que el deporte se ha convertido en una opción para aquellos que creen que es una alternativa, y no un hábito que pueda devolver la salud, tanto física como mental, a las sociedades consumistas.

Por tanto, esta ley establece entre sus normas:

Que corresponde al Gobierno Nacional, incentivar la práctica del deporte en beneficio de la salud y la formación integral de la población boliviana en su conjunto y de la juventud en particular.

La universidad en su población, cuenta con más jóvenes que oscilan entre los 18 a 27 años de edad, siendo los mismos, los actores más importantes para esta norma, dado que la norma dice "juventud en particular".

Por otro lado, el reglamento establece en el título I – conceptos que se puede considerar al ejercicio físico como:

Conjunto de movimientos corporales que implican la variación del ritmo cardíaco y de la respiración promoviendo un mayor gasto calórico y mejorando las capacidades físicas y las habilidades motoras.

El reglamento señala que el ejercicio físico está compuesto por, movimientos corporales, que mejoran las capacidades físicas – motoras, de las personas.

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Rendimiento académico

Como sabemos, la educación es un acto intencionado con claros caracteres de un proceso. Éste busca permanentemente mejorar el rendimiento de quienes son partícipes de su acción, es decir, los estudiantes.

Martínez (1997), propone una definición en la cual en una primera instancia sólo considera su visión acerca del rendimiento, para luego relacionarlo con el aspecto académico.

En relación a esto:

Quizá sea conveniente en un principio tratar de acercarse al concepto de rendimiento en un sentido general, para posteriormente comprender mejor su significado en el ámbito académico, y más concretamente en el contexto de las enseñanzas.

Llevados de esta pretensión, sería adecuado consultar el diccionario de la Real Academia Española con el propósito de definir el rendimiento. Dicho diccionario, en su vigésima primera edición (1992), nos dice que rendimiento es el “producto o utilidad que rinde o da una persona o cosa”; de igual forma, en otra de las acepciones nos dice que rendimiento es la “proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”.

Por su parte, académico “dícese de algunas cosas relativas a los centros de enseñanza”.

Habida cuenta de la dificultad que supone la ponderación de los medios utilizados y la proporción mantenida con el producto o el resultado obtenido como medida del rendimiento, considero más oportuno tomar la primera definición de rendimiento y unirla a la que se da sobre el término académico; de manera que el resultado es la expresión rendimiento académico, en el sentido de "Producto que rinde o da el estudiante en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza"; evidentemente es una definición en la que situamos como actores protagonistas de la acción a los alumnos; y ello, por necesidad de delimitar nuestro objeto de estudio.

Al analizar el rendimiento académico debemos reconocerlo ante todo como un fenómeno multifactorial, por ello no sólo debemos ahondar en los factores relacionados al sistema formal de este proceso. Como ya sabemos, la educación vincula al ser humano en su integralidad, por lo cual, la importancia de elementos informales en la vida de las personas, como el ambiente del estudiante, la familia, la sociedad, y las actividades extracurriculares, son aspectos que están ligados directamente con el concepto de rendimiento académico.

*"El rendimiento académico de los alumnos constituye uno de los temas más discutidos en la educación y, particularmente, en la enseñanza universitaria, más aun cuando se ha incorporado como uno de los indicadores básicos en las políticas de evaluación de la calidad educativa. Se trata de un concepto identificado como un constructo de que se interpreta de distintas maneras, en función del significado que tiene para las diferentes audiencias implicadas. De ahí que se considere este término, como un concepto multidimensional, relativo y contextual, del que es difícil aportar un criterio definitorio aceptado por todos."*¹¹

A continuación, el concepto de rendimiento académico es definido de manera simple, teniendo como principal indicador las calificaciones y notas, las cuales se traducen en un sistema de medida para los procesos y logros que los estudiantes tienen en su quehacer académico. Al respecto:

¹¹ González, M.E. (2004). *análisis del deporte en la sociedad y su reflejo en los medios de comunicación* pág. 67-78

“El rendimiento académico se define como el cumplimiento de metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que esta cursando el alumno. Desde un punto de vista operativo, este indicador se ha delimitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es insatisfactoria lo que se ve reflejado en las pérdidas de materias, perdida de cupo (mortalidad académica) o deserción.”¹²

El rendimiento académico está sujeto a diferentes variantes, pero finalmente los resultados deben tener un indicador claro que cuestione y que señala el nivel de éste:

“los responsables universitarios y la sociedad en general tienen muy claro que el indicador directo de la calidad de la enseñanza es su rendimiento, medido a través del nivel alcanzado por los estudiantes.”¹³

Edel (2003), postula que el rendimiento escolar es un nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico. Finalmente, con una mirada más global, Edel señala en sus conclusiones lo siguiente:

“En primera, instancia, y considerando las distintas perspectivas teóricas metodológicas sobre el fenómeno de estudio, el autor conceptualiza el rendimiento académico como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Lo anterior en virtud de destacar que el rendimiento académico es una intrincada red de articulaciones cognitivas generadas por el hombre que sintetiza las variables de cantidad y cualidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje.”¹⁴

¹² Vélez, A. y Roa, C. (2005). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. P.123-145

¹³ González, M.E. (2004). *análisis del deporte en la sociedad y su reflejo en los medios de comunicación* pág.134

¹⁴ Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación. p. 56-78

Esta idea de rendimiento académico pareciera ser un resumen de muchas definiciones respecto al tema y demuestra que existe una incesante discusión en torno a éste. Además, deja en evidencia la constante búsqueda de relaciones y modos para evaluar y calificar a los estudiantes, de manera que permitan conocer qué es lo que saben y no saben con respecto a una determinada materia o nivel estudiantil.

3.2. Actividad física

A fin de clarificar y contextualizar el concepto de actividad física, Kent (2003) nos entrega en simples palabras su visión, definiéndola de la siguiente manera:

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

A continuación, Sherpard define la actividad física de manera similar a lo propuesto por Kent, sin embargo, incorpora a su definición otros aspectos relativos a la vida del atleta, considerando por ejemplo, sus actividades cotidianas, las que según este autor también presenten una demanda energética significativa.

“Puede considerarse como cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa. Definida de esta manera la actividad física abarca no solamente la preparación para, y la participación en, un amplio abanico de deportes de competición, sino también otros aspectos de la vida de un atleta como dedicarse a muchas ocupaciones físicas extenuantes, la ejecución de actividades domésticas (incluida la producción de algunos alimentos en algunos países) y en el comprometerse en actividades recreativas voluntarias sin ninguna relación con los intereses atléticos principales.”¹⁵

¹⁵ Sherpard, R. J. (2000). *La Resistencia en el Deporte* p.98.

De acuerdo a lo recientemente señalado, parece oportuno la definición o idea de actividad física que plantea Sherpard, sin embargo, reducir el término actividad física simplemente a los atletas, excluyendo a quienes no practican ningún deporte pero sí realizan actividades que demandan una gran cantidad de energía, no parece pertinente. El ser humano en su accionar, es capaz de realizar múltiples actividades, no siendo deportista o atleta, y sin duda puede realizar actividades con un alto gasto de energía:

Dentro de las diversas actividades que realiza el ser humano a lo largo de su vida, existen varias actividades que se enmarcan dentro de lo que es la actividad física, la cual, no necesariamente atribuible a quien realiza acciones bajo una institucionalización, es decir actividades deportivas, ya que existen diversas actividades que la persona realiza a diario las que no están normadas ni reglamentadas, sino que son parte y se originan en su expresión y en la satisfacción de sus necesidades, cualquiera sea esta. En tal sentido Edel R. (2003), citando a Arráez y Romero (2002) que señala:

“El concepto de actividad física como “una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, etc., o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”¹⁶

Considerando las diferentes perspectivas y definiciones estudiadas (presentadas anteriormente) la actividad física es una acción intencionada, que presenta un objetivo por parte de quien la realiza, desprendiendo de su práctica - cualquiera ésta sea- un gasto energético significativo y que debe ser de manera regular.

Las actividades físicas se caracterizan por estar divididas en dos grupos, los cuales son:

¹⁶ Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación. p. 105.

3.2.1. Intermitente

Es aquella actividad física o ejercicio voluntario que se interrumpe y prosigue cada cierto tiempo de manera reiterada.

El ejercicio intermitente se caracteriza por llevar, métodos deportivos, los cuales están condicionados al atleta, ya que este no goza del tiempo requerido para realizar actividades físicas constantes o sin interrupción. Estos llevan en sí, quema de calorías, pero de menor intensidad y constancia. Dado el factor temporal, a los que se somete el atleta.

3.2.2. Constante

Es aquella actividad física que no se interrumpe temporalmente y persiste en el estado en que se encuentra, sin variar su intensidad.

El ejercicio constante se caracteriza por el tiempo, dado que el atleta es sometido a ciclos de entrenamiento temporales los cuales, a su vez responden a una determinada rutina y dieta para lograr mayores resultados en los procesos de entrenamiento cotidiano, en el que es participe.¹⁷

3.3. Atleta

Para Kent (2003), atleta es una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Antiguamente, recibieron el nombre de «atletas» quienes participaban en los Juegos Olímpicos.

¹⁷ Shephard, R. J. (2000). *La Resistencia en el Deporte* p.187.

En un sentido más preciso, se considera un atleta a la "...persona que practica actividad física con intensidad tres o más veces por semana y que lleva una dieta y estilo de vida adecuados para rendir físicamente..."¹⁸

3.4. Deporte

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

Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de rendimiento físico e intelectual.

Frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

3.4.1. Recreativo

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

¹⁸ Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte.p.95.

Recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. El deporte recreativo contribuye a ser una persona integralmente saludable, que realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

3.4.2. Competitivo

El deporte competitivo se caracteriza por estar orientado a ganar un determinado objetivo, lo que es conocido como campeonatos, ya que para lograr este fin se emplea una serie de procedimientos a los que se llama rutina, ciclos de entrenamiento, en los que se somete, el atleta para lograr alcanzar este propósito.¹⁹

El deporte competitivo también está orientado a superar retos, en la medida que se presenten dentro del proceso de entrenamiento, el entrenar competitivamente encierra requisitos con los que el atleta debe lidiar, es el caso de; alimentación, suplementación, horas de descanso, y la mencionada rutina de entrenamiento, siendo la alimentación el requisito más importante, para que tenga un buen desempeño deportivo.

¹⁹ Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte.p.135.

4. Aspectos generales

4.1. Factores que influyen en el rendimiento académico

El panorama mundial tiene una creciente preocupación por las consecuencias que trae consigo la poca práctica de actividad física o deporte. La actividad física también puede tener otras ventajas a nivel psicológico y social, como resultaría en la participación del individuo en un deporte o ejercicio físico ya que puede mejorar y ayudar a construir una autoestima más sólida. El resultar también físicamente activo puede ayudar a la reducción de las conductas autodestructivas y antisociales en la población joven.

Ramírez (2004), En cuanto al contexto psicológico se refiere, existe una variedad de situaciones terapéuticas que se asocian a la práctica deportiva, de este modo la actividad física se puede encontrar como un aliado en procesos de intervención de patologías tan frecuentes como lo son el estrés, la personalidad y la depresión.

Es importante mencionar algunos de los muchos factores que influyen en el rendimiento académico, siendo estos los que parecieran de mayor importancia por la razón que se engloban muchos aspectos y áreas de los estudiantes universitarios.

4.1.1. Área emocional

Trianes y García (2002) mencionan, que las emociones y sentimientos están presentes en todas nuestras relaciones sociales. Las relaciones interpersonales constituyen un ámbito en el cual las emociones y sentimientos son mediadoras de amistades y relaciones de compañerismo. Está comprobado que cada persona se relaciona con las personas que se sienten más cómodas.

Smith (2007), dice que el hecho de mejorar la percepción de las competencias y mejorar los sentimientos de control son maneras más importantes de nutrir la motivación enfocada hacia el logro de objetivos de las prácticas de actividad física.

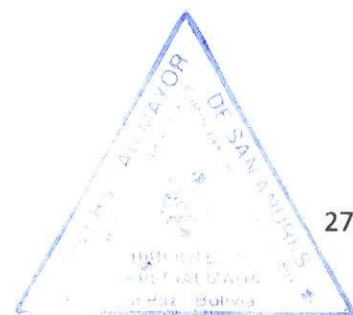
Se dice que los instructores pueden mejorar las competencias utilizando el **feedback** y refuerzos que resulten apropiados y que ayuden a crear desafíos individuales y metas para los participantes.

El hecho de maximizar la participación de los deportistas es importante para obtener mejores resultados en la competencia. Puede resultar útil imaginar la activación como la temperatura emocional y las destrezas para regular la activación. Los objetivos del deportista son identificar la temperatura emocional óptima con la que debería de contar para su mejor rendimiento y después aprender a “regular” el termostato para esta temperatura, ya sea subiendo (mentalizándose) o bajando (enfriando) su temperatura emocional.

4.1.2. Área cognitiva social

González (1997), dice que puesto que la psicología deportiva se dedica a estudiar los aspectos psíquicos del comportamiento y de la actividad física, es obvio observar que no exista ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico.

Desde que inicia la carrera de un atleta hasta el momento en que finaliza, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica. En el mismo artículo cita a Garzarelli (2003) que dice que entre las principales habilidades y/o capacidades psicológicas que afectan al alto rendimiento deportivo se pueden enumerar el control de la atención, la superación del estrés, la autoconfianza, el control del pensamiento y la motivación.



Rojas (2005), al hablar de personalidad se refiere al sujeto que en sí es síntesis de variadas determinaciones y que en él adquieren una singularidad e individualidad; Personalidad entonces se refiere a la estructura psicológica integral que surge del proceso de la vida del hombre, sobre la base de la asimilación por él de formas sociales de conciencia y la actividad de acuerdo a sus características, las posibilidades y al sistema de sus necesidades.

Dicha estructura comprende:

- Una diferenciación de su persona como un todo único que se alcanza gracias a un nivel de autoconciencia y de desarrollo de una autovaloración.
- La existencia de actitudes y opiniones propias, de exigencias y valoraciones propias y un conocimiento de la realidad que la circunda que forman una concepción científica y moral del mundo.
- La capacidad de poder influir conscientemente en la realidad que lo rodea, cambiar esta misma, así como también cambiarse a sí mismo conforme a sus propios objetivos, lo cual implica el desarrollo de sus cualidades volitivas, es decir, que el sujeto analiza las posibilidades y concreta el acto en cuestión.

Navarro (2003) cita a Hartup (1992) quien menciona que las relaciones entre pares contribuye en gran medida tanto al desarrollo cognitivo y social, como a la eficacia con la cual es posible funcionar como adultos, asimismo postula que el mejor predictor infantil de la adaptación adulta no es el cociente de inteligencia, ni las calificaciones obtenidas en la escuela, ni la conducta en clase, sino la habilidad con que el niño se relacione con otros. Se dice que generalmente los niños que son rechazados, agresivos, problemáticos, con incapacidad para mantener una relación cercana con otros niños y que no pueda establecer un lugar para ellos mismos en la cultura de sus pares, están en condiciones de alto riesgo.

4.1.3. Área social

El rendimiento académico y el porcentaje con la culminación de los estudios universitarios, está relacionado con el origen sociocultural de la familia. De la misma manera el nivel educativo de los padres influye en el rendimiento académico de los hijos. Artunduaga (2008) cita a Galand y Cols. (2004) mencionan que las investigaciones afirman que cuando la madre ha realizado estudios universitarios, los estudiantes alcanzan mejores resultados en el aspecto académico.

El clima educativo de la familia tiene gran relación con las expectativas que los padres tienen respecto a la educación de los hijos y la disponibilidad de materiales y del espacio para el estudio dentro del hogar.

Izar, Ynzunza y López (2011), dicen que dentro de los factores sociales se encuentran los que incluyen características familiares y socioeconómicas de los estudiantes, tales como la posición económica familiar, nivel de escolaridad y la ocupación de los padres, así como la calidad del ambiente que rodea al estudiante.

García Llamas (1986), quien encontró que era mayor el rendimiento en aquellos estudiantes que disponían de libros en casa como medio de estudio y quienes utilizaban mayor número de medios de información sobre la carrera. Las experiencias que los alumnos vivan, su integración social, es otro factor de suma importancia que influye sobre su aprendizaje y el rendimiento.

Suay (2003), afirma que existe un modelo denominado el “modelo de control externo y de desarrollo unidimensional de la identidad” que se basa en la idea de que el origen del burnout, que es un síndrome que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo de la persona ante factores que resultan estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo

que incluyen la fatiga crónica, ineficacia, y negación de lo ocurrido y hay que buscarlo en aspectos sociales y contextuales, en los cuales se produce la experiencia deportiva de los deportistas.

Coakley (1992), considera que existe una serie de antecedentes motivacionales que llevan a la aparición del estrés, y por tanto a la aparición del burnout.

En lo que se refiere a estos antecedentes se marcan algunas líneas que debieran ser las propicias de actuación, y son las siguientes:

- Las relaciones sociales que están asociadas con la participación de los deportistas de alto rendimiento.
- La falta de control que los jóvenes deportistas tienen sobre sus vidas dentro y fuera del deporte.
- La falta de habilidades de los jóvenes deportistas para analizar críticamente por qué participan en actividades deportivas, y cómo la práctica deportiva afecta el resto de las áreas de su vida.
- La organización social de los programas de rendimiento deportivo y las condiciones en las que se desarrollan esos programas de entrenamiento y de competición.

Existen algunas técnicas de intervención para disminuir la incidencia de burnout específicamente en los jóvenes deportistas que deberían de ir encaminadas a modificar esos mismos antecedentes y no sólo a la intervención puntual en los deportistas.

Estas intervenciones se concretarían en la modificación de la estructura social de los deportistas que se involucran en el alto rendimiento como lo son: modificar la forma en que la experiencia deportiva se integra en la vida del deportista y estructurar las relaciones con los otros significativos de forma diferente, todo esto sin dejar de lado la inclusión de técnicas de manera individual que permitan a

entrenadores como a deportistas, manejar el estrés que se genera en situaciones deportivas, así bien como dotar al deportista de habilidades físicas y sociales preventivas de las conductas que pueden llegar a ser antisociales o autodestructivas que aparecen fundamentalmente en jóvenes deportistas.

Según Gil y Cols. (2007) mencionan que otros significativos y en particular, padres y madres también tienen un grado de influencia en el grado de autonomía que los deportistas perciben que tienen. Un aspecto que ha sido más estudiado en este ámbito ha sido la influencia de dos estilos interpersonales en la percepción de autonomía.

El primer estilo es el de imposición o de control en el que el otro significativo actúa de forma coercitiva, opresiva y autoritaria, mientras que el otro estilo es el de apoyo a la autonomía, y está caracterizado porque el otro significativo apoya la libertad, anima a ser autónomo e implica al otro en un proceso de toma de decisiones.

De esta manera se concluye si bien el apoyo que los padres y madres proveen para que el deportista se considere autónomo es de suma importancia para su propio desarrollo psicosocial, para que ese sea eficaz también es necesario que el/la entrenador/a también contribuya en pro de la autonomía del deportista.

4.1.4. Área fisiológica

La buena forma física no es sinónimo de buena salud. La actividad física está presente en el ejercicio físico, en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades del ocio. Es uno de los factores que determinan el envejecimiento activo e interactúa de manera positiva con otros factores que son determinantes de nuestra salud y nuestra calidad de vida.

En esta área los factores fisiológicos se sabe que afectan aunque es difícil precisar en qué medida lo hace cada uno de ellos, ya que por lo general se está interactuando con otro tipo de factores. Entre los factores dentro del aspecto físico están los cambios hormonales por modificaciones endocrinológicas, padecimiento de deficiencias en los órganos de los sentidos, desnutrición y problemas de peso y salud.

González (2003), dice que la forma física se refiere al conjunto de atributos con los que cuenta una persona para alcanzar en relación a su capacidad para realizar la actividad física. Por otro lado, Howley y Franks (1997), dan una definición alternativa la cual dice que es el estado de bienestar con bajo riesgo de problemas de salud prematuros y con energía para participar en una variedad de actividades físicas.

Dentro del área física del deportista se encuentran diferentes puntos importantes de aclarar:

- La composición corporal se refiere a las cantidades relativas de músculo, grasa, hueso y otras partes vitales del cuerpo (vísceras).
- La forma física cardiovascular es la capacidad de los sistemas circulatorio (cardiovascular) y respiratorio para suministrar oxígeno a los tejidos durante una actividad física mantenida.
- Flexibilidad se refiere al rango de movimiento de una articulación.
- La resistencia muscular es la capacidad de los músculos para mantener una actividad sin fatiga.
- Fuerza se refiere a la capacidad del músculo para ejercer fuerza.
- La forma física relativa a la habilidad o destreza deportiva son los componentes de la forma física que tiene relación con la mejora del rendimiento en los deportes y habilidades motoras. Dentro de estos componentes se encuentran los siguientes:
- Agilidad que es la capacidad para los cambios rápidos y precisos de posición del cuerpo en el espacio.
- El equilibrio es el mantenimiento de la estabilidad mientras el cuerpo se encuentra parado o en movimiento.

- La coordinación es la capacidad para utilizar los sentidos como la vista o el oído, junto con otras partes del cuerpo para la realización de labores motoras suaves y precisas.
- La potencia es la capacidad para la frecuencia a la que uno puede realizar un trabajo en específico.
- La velocidad es la capacidad para realizar un movimiento en un corto período de tiempo.
- Tiempo de reacción se refiere al tiempo que pasa desde la estimulación hasta el comienzo de la reacción de ella.

La forma física fisiológica incluye componentes de no-rendimiento que van relacionados con sistemas biológicos y que se encuentran influenciados por el nivel habitual de actividad física de cada uno.

- La forma física metabólica es el estado de los sistemas y variables metabólicos que predicen el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, y que pueden llegar a ser favorablemente alterados por el aumento de la actividad física o de ejercicios regulares de resistencia, sin la necesidad de un aumento en el consumo máximo de oxígeno debido al entrenamiento.
- Forma física morfológica se refiere al componente de la forma física no vinculado con el rendimiento relacionado con factores de la composición corporal como circunferencias corporales, contenido de tejido graso y distribución regional de la grasa corporal.
- La integridad ósea (dureza ósea) es entendido como el componente de la forma física no vinculado con el rendimiento relacionado con la densidad mineral de los huesos.
- Las habilidades motoras son las destrezas que mejoran con la práctica (conocimiento) y que se relacionan con la habilidad de una persona para realizar deportes específicos y otros trabajos motores.

4.1.5. Hábitos de estudio

El saber estudiar no solo significa obtener buenas calificaciones en el aspecto académico, es mejorar las capacidades intelectuales en relación con la información que se necesita aprender.

Galindo y Galindo (2011), explican que los hábitos de estudio se refieren a la costumbre de estudiar sin que sea una orden para el alumno, crear el hábito del estudio conlleva la voluntad, la motivación y la capacidad de estudio, estas son todas las acciones mentales que debe poseer y dominar cualquier estudiante para que mejore el aprendizaje; es necesario que los alumnos se encuentren motivados, así como que se lleve a cabo un esfuerzo que conlleva el estudio.

Alcalá (2011) cita a Salas (2000) y Ballenato (2005) quienes mencionan que desde la antigüedad ha existido cierta preocupación por los estilos de aprendizaje y hábitos de estudio para un mejor rendimiento del alumnado, pero si bien es cierto que, en los últimos años con el crecimiento del alumnado en las aulas ha surgido un auge en esta temática existiendo una gran difusión de trabajos e investigaciones relacionados con este tema.

Galindo y Galindo (2011) citan a Océano (2000) quien dice que tener el hábito de estudio es practicar con cierta frecuencia alguna actividad con relación al aprendizaje, la mayoría de los docentes llegan a la conclusión en que muchos estudiantes no tienen el hábito de estudiar, por lo tanto un objetivo de importancia sería el crearlo, puesto que no se pueden desarrollar habilidades sin tener la costumbre de practicarlas.

Alcalá (2011) dice que en la actualidad existe una gran problemática en el sistema educativo, a todos los niveles, el denominado "fracaso escolar", éste afecta en todos los niveles. De esta manera surge una gran inquietud por potenciar el desarrollo y mantenimiento de los hábitos de estudio y técnicas de trabajo

intelectual siendo una de las estrategias utilizadas en el bajo rendimiento escolar, ya que es uno de los temas más preocupantes en cuanto al ámbito educativo; muchos profesores afirman que los alumnos no saben estudiar, es decir, que no cuentan con las habilidades como lo son comprensión lectora o resolución de problemas y esto posiblemente los conduzca hacia el fracaso escolar.

Las razones aparentes son la desconexión de las materias de estudio y las preocupaciones e intereses prioritarios del alumnado actual a la vez que las continuas distracciones como televisión, internet, video juegos, salidas, etc., que se presentan diariamente.

Martínez (1997), menciona que el hecho de aprender a estudiar supone apropiarse de una serie de hábitos y estrategias intelectivas sobre un material básicamente semántico. Por otro lado, supone también tomar mayor consciencia de los propios procesos intelectivos (metacognición) permitiendo que se tenga un mayor autocontrol sobre el propio aprendizaje.

Rubio (2009), afirma que es cierto que no se puede estudiar de modo correcto si la persona no ejerce la lectura en una expresión amplia; en ello se entiende que disfrute el leer, lo cual asume un hábito más de su vida y por lo tanto se desarrolla la aptitud en comprensión lectora. El carecer de hábitos o técnicas de estudio, pueden hacer inútil cada esfuerzo realizado por las partes implicadas en dichos objetivos.

Según González (2003), se puede comprobar que actualmente al referirse al término que define fracaso escolar se refiere más bien a las dificultades socioculturales del alumno que lo presenta y menos en las formas del deterioro de la escolaridad.

Existen diferentes aspectos que pueden asociarse al rendimiento académico, entre los cuales intervienen componentes internos y externos del individuo; Pueden ser de orden social, cognitivo y emocional, clasificados en categorías

como lo son: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales.

En cuanto a las condiciones propicias para un estudio eficaz se dividen en factores ambientales y factores internos que son los siguientes:

Factores ambientales/materiales: La gran mayoría no cuenta con un lugar adecuado y fijo para estudiar, no cuenta con una mesa o mueble para realizar las actividades escolares, no se cuenta con buena ventilación e iluminación, tampoco con un espacio que les proporcione privacidad y en su mayoría no se encuentran lejos del ruido, por lo que les resulta difícil la concentración pero finalmente prefieren estudiar de noche. La mayoría de estos no cuentan con el apoyo de la familia mientras realizan sus actividades escolares y la mitad de ellos tampoco cuentan con el apoyo de libros y materiales para la realización de las mismas.

Una pequeña parte de éstos cuenta con una silla disponible adecuada para realizar las tareas, además de que el espacio con el que cuentan se encuentra lleno de distractores como fotos, televisores, computadoras, radios, etc., de este modo la mayoría de ellos prefieren estudiar y realizar sus actividades escolares en la cama o el sofá, no planifican su tiempo de estudio y cuando lo hacen, se levantan constantemente por no tener el material completo y a la mano; es muy posible que se les interrumpa cuando se encuentran estudiando y se confirma una vez más que las condiciones materiales y ambientales son inadecuadas para el estudio e influyen negativamente para el aprovechamiento escolar modificando los niveles de atención y concentración necesarios. Esto pone en manifiesto que las estas condiciones son factores influyentes en la reprobación escolar.

5. Relación actividad física y rendimiento académico

A continuación Guardia, hace referencia a tres áreas de interés en las cuales la actividad física beneficia el rendimiento académico, considerando éstas como

factores determinantes en los logros de las personas y específicamente en su rendimiento académico:

La práctica deportiva en la universidad al margen de cifras, parece tener efectos beneficiosos en, como mínimo, tres áreas de interés:

- Mejora la estrategia de enfrentamiento de los estudiantes, de ahí que pueda ser una opción a considerar como mejora de rendimiento académico.
- Mejora la autoestima y el patrón cognitivo de auto percepción. Genera más recursos motivacionales.
- Mejora las capacidades de los deportistas, en el establecimiento de redes sociales estables²⁰

En esta misma línea, Jacoby E, Bull F, Neiman A. (2003) señalan que los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuados que aquellos que son más sedentarios. Algunos autores establecen una relación -la cual no es directa- entre actividad física y rendimiento académico. Como ejemplo de esto podemos señalar que:

*“Aunque no se ha demostrado de forma conclusiva una relación directa ente actividad física y mejora del rendimiento académico, tal relación puede ser esperada. De hecho, un reciente estudio realizado por Sallis y cols., encontró que un mayor tiempo de dedicación a la educación física no conlleva a efectos perjudiciales en los exámenes académicos en estudiantes de primaria; y que la participación en un programa de 2 años de educación física-salud tuvo efectos significativamente favorables en los resultados académicos”.*²¹

6. Actividad física y desarrollo personal

Definir actividad física muchas veces se puede tornar un proceso complejo debido a la gran cantidad de conceptos y visiones que se tienen al respecto, los que han

²⁰ Guardia, J. (2004). La actividad Deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior. p.145.

²¹ Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados en el estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas. p.68-78

sido abordados en innumerables investigaciones que ponen de manifiesto la necesidad de mantener una permanente discusión que contribuya al desarrollo de los estudios en torno a este primer concepto.

A continuación, una breve descripción que indica los múltiples beneficios que la actividad física nos entrega para la salud, lo cual nuevamente destaca la importancia que posee el promover la práctica de actividad física regular con objetivos saludables, y enfocados en el bienestar de la población y la persona.

Jacoby, Bull y Neiman (2003), concluyen señalando dentro de los beneficios la disminución del estrés y una mejora en la claridad mental, ambos efectos producidos por la actividad física, constituyéndose como elementos determinantes en el rendimiento académico. Al respecto:

“Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios a la salud. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes. Esta modesta cantidad de actividad física, al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama. La actividad física moderada pero regular, subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental.”²²

A fin de clarificar y contextualizar el concepto de actividad física en función A la idea respecto a éste, Kent da a conocer en simples palabras su visión, definiéndola de la siguiente manera:

²² Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados en el estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas. p.48-67.

“Actividad Física como cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa. Por tanto, las actividades físicas comprenden el entrenamiento para la participación en competencias deportivas, la actividad en trabajos agotadores, las labores del hogar y actividades de ocio no deportivas que conllevan un esfuerzo físico.”²³

A continuación, Sherpard define la actividad física de manera similar a lo propuesto por Kent, sin embargo, incorpora a su definición otros aspectos relativos a la vida del atleta, considerando por ejemplo, sus actividades cotidianas, las que según este autor también presenten una demanda energética significativa.

“Puede considerarse como cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa. Definida de esta manera la actividad física abarca no solamente la preparación para, y la participación en, un amplio abanico de deportes de competición, sino también otros aspectos de la vida de un atleta como dedicarse a muchas ocupaciones físicas extenuantes, la ejecución de actividades domésticas (incluida la producción de algunos alimentos en algunos países) y en el comprometerse en actividades recreativas voluntarias sin ninguna relación con los intereses atléticos principales.”²⁴

De acuerdo a lo recientemente señalado, parece oportuna la definición o idea de actividad física que plantea Sherpard, sin embargo, reducir el término actividad física simplemente a los atletas, excluyendo a quienes no practican ningún deporte pero sí realizan actividades que demandan una gran cantidad de energía, no parece pertinente. El ser humano en su accionar, es capaz de realizar múltiples actividades, no siendo deportista o atleta, y sin duda puede realizar actividades con un alto gasto de energía.

Dentro de las diversas actividades que realiza el ser humano a lo largo de su vida, existen varias actividades que se enmarcan dentro de lo que es la actividad física, la cual, no necesariamente atribuible a quien realiza acciones bajo una institucionalización, es decir actividades deportivas, ya que existen diversas

²³ Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte.p.96.

²⁴ Shephard, R. J. (2000). La Resistencia en el Deporte p.67.

actividades que la persona realiza a diario las que no están normadas ni reglamentadas, sino que son parte y se originan en su expresión y en la satisfacción de sus necesidades, cualquiera sea esta.

En tal sentido Edel, señala que:

“El concepto de actividad física como “una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, etc., o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”²⁵

Considerando las diferentes perspectivas y definiciones estudiadas (presentadas anteriormente) cabe señalar que la actividad física es una acción intencionada, que presenta un objetivo por parte de quien la realiza, desprendiendo de su práctica - cualquiera ésta sea- un gasto energético significativo y que debe ser de manera regular.

Asimismo, con una visión más globalizadora, en la que el hombre se involucra en su totalidad, Valenzuela, (2008) señala que:

“Se refiere al término como cualquier movimiento corporal que provoca un gasto energético y proporciona una experiencia individual que permite interactuar con los demás y el medio, lo cual nos incita a pensar que un concepto sobre actividad física debiera integrar otras dimensiones que participan en el ser humano, como la biológica, la personal y la sociocultural”²⁶

En relación a lo señalado previamente, al considerar al ser humano como tal, parece que no se debe excluir ni parcelar ninguna dimensión del ser; por el contrario, el hombre debe ser considerado como un todo, en el que influyen

²⁵ Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación. p. 105-110.

²⁶ Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgos de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas. p.178-190.

múltiples factores que son determinantes en la constitución de la persona, esto de acuerdo a lo que Valenzuela plantea.

Respecto a lo anterior, no es difícil pensar que cada acción realizada es un complemento de múltiples dimensiones intrínsecas del ser humano, por lo cual reducir el término actividad física (entendida como una acción realizable por el ser humano) a solo una definición no puede ser concebida. Por el contrario, nos parece que debe haber una definición holística, globalizadora que integre la totalidad de lo que el ser humano en esencia es. Por ello, consideramos pertinente ahondar en este tema y establecer una relación entre dos acciones que el ser humano realiza durante gran parte de su vida como lo son los estudios y la actividad física.

De esta forma también se categoriza en distintos niveles y es la OMS que señala y da a conocer múltiples beneficios que se pueden desprender de la práctica de actividad física regular:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética, con el consiguiente gasto de energía. Para obtener beneficios para la salud se recomienda una actividad física adecuada durante toda la vida. La actividad física es un determinante fundamental del gasto energético, por lo que es fundamental para el equilibrio calórico. Diferentes resultados de salud requieren diferentes tipos y cantidades de actividad física:

Al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada 5 días por semana reducen el riesgo de varias enfermedades no transmisibles comunes en el adulto:

- ✓ Enfermedades cardiovasculares
- ✓ Accidentes Vasculares cerebrales
- ✓ Diabetes de tipo II

- ✓ Cáncer de colon
- ✓ Cáncer de mama

Para controlar el peso puede ser necesaria una mayor actividad física, que proporcionará mayores beneficios para la salud.

Los jóvenes en edad escolar deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, hay datos que indican que el aumento de varios tipos de actividad física también puede ser beneficioso para la salud gracias a sus efectos positivos en:

- ✓ La hipertensión
- ✓ La osteoporosis y el riesgo de caídas El peso y la composición corporal
- ✓ Trastornos del aparato locomotor, como artrosis y lumbalgias
- ✓ Salud mental y psíquica, gracias a la reducción de la depresión, la ansiedad y estrés.

CAPÍTULO III

DISEÑO

METODOLÓGICO

1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es de carácter **DESCRIPTIVO** ya que se “Los estudios descriptivos pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que se refieren” (Hernández, 1997, pág. 156).

En esta investigación se miden y analizan los siguientes aspectos; ejercicio físico regular, rendimiento académico, carrera y sexo.

En este contexto, se trata de un **ESTUDIO DE CASO**, que se utiliza para obtener una comprensión en profundidad de una situación y de su significado para los implicados.

El interés se pone en el proceso más que en el producto, en el contexto más que en una variable específica, en el descubrimiento más que en la confirmación. Los estudios de casos son descripciones y análisis intensivos de unidades simples o de sistemas delimitados tales como un individuo, un programa, un acontecimiento, un grupo, una intervención, o una comunidad.

2. Diseño de la investigación

El diseño metodológico es de carácter **NO EXPERIMENTAL – TRANSECCIONAL**

No experimental, ya que “se realiza sin manipular deliberadamente variables (...) es observar fenómenos tal y como se dan en el contexto natural, para después analizarlos” (Hernández, 1997, pág. 189).

Transeccional, porque “recolectan datos de un solo momento, en un tiempo único; su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento determinado, (Hernández, 1997, pág. 192)

En tal sentido, no se manipulan las variables, sino que se seleccionan los valores de las mismas en función de datos ya producidos, para establecer la variación de la información en un contexto dado, a partir de situaciones naturales.

3. Determinación de variables

3.1. Variable 1: Ejercicio físico regular

Conjunto de movimientos corporales que implican la variación del ritmo cardíaco y de la respiración promoviendo un mayor gasto calórico y mejorando las capacidades físicas y las habilidades motoras.²⁷

3.2. Variable 2: Rendimiento académico

“Son los resultados obtenidos del proceso de aprendizaje por el estudiante que van a ser traducidos en notas de calificaciones” (Avolio. 1987).

3.3. Variable 3: Carrera

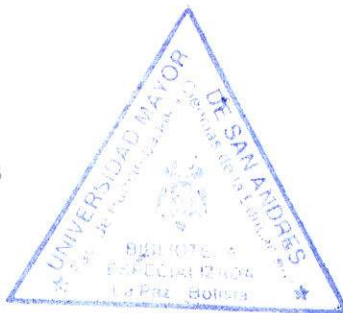
Tipo de educación superior que se lleva a cabo cuando la persona ha terminado la educación básica y secundaria.

3.4. Variable 4: Sexo

Condición de tipo orgánica que diferencia al macho de la hembra, al hombre de la mujer.

²⁷ Reglamento a la Ley del Deporte, DS N° 27779 título I ejercicio físico

4. Operacionalización de variables



VARIABLE: Ejercicio físico regular

Categoría	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Medidores	Escala	Instrumentos
Ejercicio físico regular "Conjunto de movimientos corporales que implican la variación del ritmo cardiaco y de la respiración promoviendo un mayor gasto calórico y mejorando las capacidades físicas y las habilidades motoras." ²⁸	Fisicoculturismo Es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de las veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia.	actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento por sesión	Intenso No intenso	Cuestionario de horas y días de entrenamiento
	Levantamiento de potencia Es un deporte de fuerza que consiste en tres eventos: la sentadilla, el press de banca y el peso muerto.	actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento por sesión	Intenso No intenso	Cuestionario de horas y días de entrenamiento
	Los ejercicios aeróbicos son los ejercicios más comunes como son: caminar, trotar, bailar, esquiar, pedalear etc. con el objetivo de conseguir mayor resistencia	actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento por sesión	Intenso No intenso	Cuestionario de horas y días de entrenamiento
	Halterofilia La halterofilia o levantamiento de pesas es un deporte que consiste en el levantamiento de la mayor cantidad de peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, los cuales determinan el peso final que se levanta. A dicho conjunto se denomina haltera. Existen dos modalidades de competición: arrancada y dos tiempos o enviñ.	actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento por sesión	Intenso No intenso	Cuestionario de horas y días de entrenamiento

²⁸ Reglamento a la Ley del Deporte, DS N° 27779 título I ejercicio físico

VARIABLE 2 Rendimiento Académico

Categoría	Definición operacional	Indicadores	Medidores	Escala	Instrumentos
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Resultados obtenidos del proceso de aprendizaje por el estudiante que van a ser traducidos en notas de calificaciones.	Calificación obtenida por los estudiantes, referido a cada uno de los cursos de estudio y a su promedio respectivo.	Niveles	Rendimiento optimo	Análisis documental Del Historial académico.
				Rendimiento satisfactorio	
				Rendimiento no satisfactorio	

VARIABLE 3 Carrera universitaria

Categoría	Definición operacional	Indicadores
Carrera universitaria	"...Tipo de educación superior que se lleva a cabo cuando la persona ha terminado la educación básica y secundaria. Este tipo de educación se caracteriza además por la especialización en una carrera, lo cual significa que ya no se comparten conocimientos comunes en todo el grupo etario sino que cada uno elige una carrera particular donde se especializará sobre algunos conocimientos..." ²⁹	Matrícula universitaria

VARIABLE 4 Sexo

Categoría	Definición operacional	Indicadores
Sexo	Condición de tipo orgánica que diferencia al macho de la hembra, al hombre de la mujer, ya sea en seres humanos, plantas y animales.	- Varón - Mujer

²⁹ <http://www.definicionabc.com/social/educacion-universitaria.php>. descargado el 25 de junio de 2015 9:34

5. Población o universo

La población de estudio abarca un total de 147 estudiantes que tienen participación en el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, en la Universidad Mayor de San Andrés, el primer semestre académico de la gestión 2015 en las disciplinas de; halterofilia, aeróbicos, fisicoculturismo, levantamiento de pesas. Esta cantidad de atletas son el 100% de la población de estudio.

6. Muestra

La población es delimitada a 68 atletas del Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches” de las siguientes disciplinas:

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ➤ Halterofilia | (17 atletas) |
| ➤ Fisicoculturismo | (20 atletas) |
| ➤ Levantamiento de potencia | (15 atletas) |
| ➤ Aeróbicos | (16 atletas) |

El promedio de edad en los deportistas oscila entre los 19 y 26 años, quienes a su vez son estudiantes regulares en la Universidad Mayor de San Andrés.

6.1 Tipo de muestra

Muestra no probabilística

La muestra no probabilística no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación, las muestras tomadas obedecen a criterios de la investigación.

“La elección de los elementos no dependen de la probabilidad sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la

muestra, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de grupo de personas”³⁰

7. Métodos de investigación

- **Análisis y síntesis**

Es el método que permite describir aspectos a partir de una visión genérica a nivel teórico y práctico, a través de un proceso que va desde la intervención de las variables desintegrando el todo de sus partes, clasificando de hechos y conceptos y organización de pensamiento para posteriormente sintetizar en sus conceptos y principios transcendentales

- **Observación**

La observación científica es altamente sistemática, quiere saber lo que uno está buscando, así como realizar observaciones libres de prejuicios, registrar y categorizar de forma exacta lo que observa, y comunicar de forma efectiva las observaciones realizadas.

La técnica de la observación permite conocer, examinar, ver, oír detenidamente los hechos y fenómenos en forma directa y real para obtener la información deseada.

Para este fin se aplicó la observación no estructurada, la más utilizada para ayudar a sistematizar y facilitar el análisis de los datos, que consistía en reconocer y los fenómenos que ocurren en el momento dado.

³⁰ Hernández Roberto Y otros (2003). "Metodología de la investigación". México: McGraw-Hill. Pp. 303-305

7. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos en la presente investigación tuvieron el objetivo de identificar y relacionar los principales fenómenos que se generan en los deportistas universitarios (as) del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" en las diferentes disciplinas y carreras de procedencia, con su rendimiento académico.

Para conocer su rendimiento académico se solicitó el historial académico, o registro académico en cual se observó los siguientes antecedentes:

- ✓ PN (Promedios de notas semestrales).
- ✓ Record académico Situación académica acumulada.

Los instrumentos que se utilizó para medir la variable de Rendimiento Académico son:

FICHAS DE DATOS

Las fichas son instrumentos para recabar información del sujeto de estudio, donde se verá reflejado el fenómeno a estudiar. **(Ver anexo 3)**

CUESTIONARIO

Es una técnica de recolección de datos, mediante el cual se procede a recabar información. El mismo puede ser de orden selectivo u orden abierto, dependiendo de la necesidad de la respuesta. **(Ver anexo 4)**

HISTORIAL ACADÉMICO

Es un registro de información, donde se encuentra el valor cuantitativo alcanzado por el estudiante, práctico para observar el rendimiento académico. **(Ver anexo 2)**

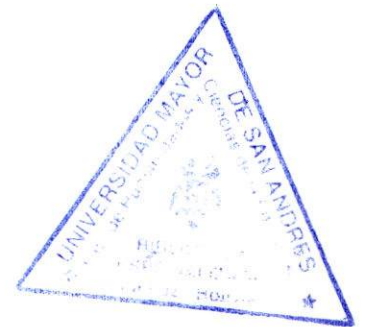
El instrumento de recolección informativa utilizado, está dividido en dos secciones, en la primera parte, está la **(ficha de datos)**, se solicitó datos generales del sujeto, sexo, edad, carrera y disciplina deportiva, además de:

- Días a la semana de actividad física regular
- Horas por sesión de actividad física regular
- Record académico acumulado
- El promedio del último semestre o año
- Año académico que cursa

La segunda parte corresponde a un cuestionario, que está conformado por preguntas de orden selectivo y de orden abierto. Que dan a conocer las actividades físicas deportivas que llevan a cabo dentro de la disciplina, y el tiempo con que la realizan, además del tiempo dedicado al estudio académico universitario, y finalmente el impacto de la actividad física en relación al rendimiento académico.

El tiempo de aplicación de la prueba dura 5 minutos aproximadamente.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS,
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
DATOS



1. Presentación de la información

El presente capítulo está referido a los resultados obtenidos mediante la aplicación de los distintos instrumentos, mismos que evaluaron el rendimiento académico en los atletas del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", en las disciplinas de fisicoculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, en función de las carreras de procedencia y sexo.

Se identificó las variables de; ejercicio físico regular, rendimiento académico, carrera y sexo, datos obtenidos con los instrumentos de recolección de información.

Para el desarrollo de la presente investigación, se desprendió el trabajo en un mes de recolección de información, tiempo en el cual se procedió a la obtención de los permisos necesarios, por parte de distintos entrenadores de las diferentes disciplinas, además, la recolección de datos de los sujetos de estudio, (*historiales académicos, ficha de datos, cuestionario*), de universitarios deportistas que hacen ejercicio físico regular, en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" de la Universidad Mayor de San Andrés.

Cabe puntualizar que los de participantes de las carreras de:

- Auditoria
- Comunicación social
- Trabajo social
- Sociología

No entregaron los historiales académicos debido a que estas carreras tienen planes de estudios anuales y no semestrales, en tal sentido solo se analizó los datos recolectados por los instrumentos, y las estimaciones dadas por los atletas participes de la investigación.

También cabe señalar, que los partícipes mencionados anteriormente, cumplieron con todos los requisitos para estar dentro de la investigación.

En la primera parte de análisis de datos, se muestra los resultados generales obtenidos de las variables investigadas.

En atención a lo anteriormente señalado se elaboraron una serie de cuadros y gráficos, que contienen los resultados fundamentales, provenientes del trabajo de campo, con el objeto de dar coherencia al análisis e interpretación de datos.

Bloque: I Resultados generales
FICHA DE CONTROL, REVISIÓN DOCUMENTAL DE HISTORIALES
ACADÉMICOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El estudio se realizó, en 68 atletas del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" de las siguientes disciplinas:

- Halterofilia (17 atletas)
- Fisicoculturismo (20 atletas)
- Levantamiento de potencia (15 atletas)
- Aeróbicos (16 atletas)

Al aplicar los instrumentos en los sujetos de estudio, se determinó las variables de ejercicio físico regular, rendimiento académico, en cuanto a la carrera de procedencia y sexo, esto al verificar los cuestionarios, las fichas de recolección de datos y los historiales académicos.

En el desarrollo de la investigación se mantiene en reserva la identidad de la población de estudio, identificándolos como atleta 1, atleta 2, etc...

En la aplicación del cuestionario y la ficha de control a 68 atletas del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" del Universidad Mayor de San Andrés, se obtuvo los datos en cuanto a la escala propuesta de; **V.I. Ejercicio física regular**, que son; intenso y no intenso, y en la **V.D. Rendimiento Académico**; insatisfactorio, satisfactorio, óptimo, así también la carrera de procedencia y sexo. De los cuales los resultados se presentan a continuación por partes.

CUADRO GENERAL

Resultados generales de la aplicación de ficha de control y análisis de historiales académicos

Nº	SUJETO	DISCIPLINA	CARRERA	SEXO	ESCALA DE EJERCICIO	ESCALA DE RENDIMIENTO
1	Atleta 1	Halterofilia	Adm. De empresas	V	Intenso	Rendimiento optimo
2	Atleta 2	Halterofilia	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
3	Atleta 3	Halterofilia	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
4	Atleta 4	Halterofilia	Auditoria	V	Intenso	Rendimiento optimo
5	Atleta 5	Halterofilia	Psicología	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
6	Atleta 6	Halterofilia	Arquitectura	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
7	Atleta 7	Halterofilia	Lingüística	M	Intenso	Rendimiento optimo
8	Atleta 8	Halterofilia	Arquitectura	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
9	Atleta 9	Halterofilia	Adm. De empresas	M	Intenso	Rendimiento optimo
10	Atleta 10	Halterofilia	Auditoria	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
11	Atleta 11	Halterofilia	Psicología	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
12	Atleta 12	Halterofilia	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento optimo
13	Atleta 13	Halterofilia	Adm. De empresas	V	Intenso	Rendimiento optimo
14	Atleta 14	Halterofilia	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
15	Atleta 15	Halterofilia	Economía	V	Intenso	Rendimiento optimo
16	Atleta 16	Halterofilia	Comunicación social	M	Intenso	Rendimiento optimo
17	Atleta 17	Halterofilia	Trabajo social	M	Intenso	Rendimiento satisfactorio
18	Atleta 18	Fisicoculturismo	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
19	Atleta 19	Fisicoculturismo	Adm. De empresas	V	No intenso	Rendimiento optimo
20	Atleta 20	Fisicoculturismo	Auditoria	V	Intenso	Rendimiento optimo
21	Atleta 21	Fisicoculturismo	Sociología	V	Intenso	Rendimiento optimo
22	Atleta 22	Fisicoculturismo	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
23	Atleta 23	Fisicoculturismo	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento satisfactorio
24	Atleta 24	Fisicoculturismo	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento optimo
25	Atleta 25	Fisicoculturismo	Arquitectura	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
26	Atleta 26	Fisicoculturismo	Informática	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
27	Atleta 27	Fisicoculturismo	Arquitectura	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
28	Atleta 28	Fisicoculturismo	Informática	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
29	Atleta 29	Fisicoculturismo	Comunicación social	V	Intenso	Rendimiento optimo

30	Atleta 30	Fisicoculturismo	Informática	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
31	Atleta 31	Fisicoculturismo	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
32	Atleta 32	Fisicoculturismo	Informática	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
33	Atleta 33	Fisicoculturismo	ingenieria civil	V	Intenso	Rendimiento satisfactorio
34	Atleta 34	Fisicoculturismo	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
35	Atleta 35	Fisicoculturismo	Adm. De empresas	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
36	Atleta 36	Fisicoculturismo	Psicología	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
37	Atleta 37	Fisicoculturismo	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
38	Atleta 38	Fisicoculturismo	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
39	Atleta 39	Levantamiento de potencia	ingenieria civil	M	Intenso	Rendimiento satisfactorio
40	Atleta 40	Levantamiento de potencia	Sociología	V	Intenso	Rendimiento optimo
41	Atleta 41	Levantamiento de potencia	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento optimo
42	Atleta 42	Levantamiento de potencia	Auditoria	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
43	Atleta 43	Levantamiento de potencia	Economía	V	Intenso	Rendimiento satisfactorio
44	Atleta 44	Levantamiento de potencia	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento satisfactorio
45	Atleta 45	Levantamiento de potencia	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento optimo
46	Atleta 46	Levantamiento de potencia	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento optimo
47	Atleta 47	Levantamiento de potencia	ingenieria civil	V	Intenso	Rendimiento insatisfactorio
48	Atleta 48	Levantamiento de potencia	Auditoria	V	Intenso	Rendimiento optimo
49	Atleta 49	Levantamiento de potencia	Arquitectura	V	Intenso	Rendimiento optimo
50	Atleta 50	Levantamiento de potencia	Comunicación social	V	Intenso	Rendimiento optimo
51	Atleta 51	Levantamiento de potencia	Psicología	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
52	Atleta 52	Levantamiento de potencia	Comunicación social	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
53	Atleta 53	Levantamiento de potencia	Adm. De empresas	V	No intenso	Rendimiento satisfactorio
54	Atleta 54	Levantamiento de potencia	Comunicación social	V	Intenso	Rendimiento satisfactorio
55	Atleta 55	Aeróbicos	Trabajo social	M	Intenso	Rendimiento satisfactorio

56	Atleta 56	Aeróbicos	Auditoria	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
57	Atleta 57	Aeróbicos	Sociología	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
58	Atleta 58	Aeróbicos	Arquitectura	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
59	Atleta 59	Aeróbicos	Comunicación social	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
60	Atleta 60	Aeróbicos	Antropología	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
61	Atleta 61	Aeróbicos	Lingüística	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
62	Atleta 62	Aeróbicos	Auditoria	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
63	Atleta 63	Aeróbicos	Adm. De empresas	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
64	Atleta 64	Aeróbicos	Arquitectura	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
65	Atleta 65	Aeróbicos	Psicología	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
66	Atleta 66	Aeróbicos	Arquitectura	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
67	Atleta 67	Aeróbicos	Comunicación social	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio
68	Atleta 68	Aeróbicos	Arquitectura	M	No intenso	Rendimiento satisfactorio

Fuente: elaboración propia. 2015

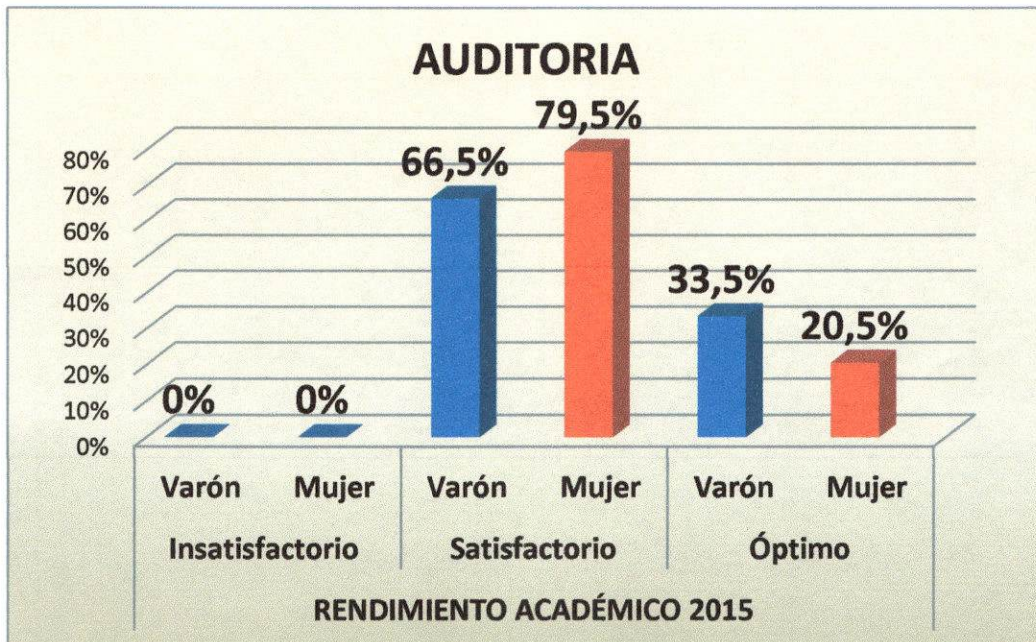
CUADRO Nro. 1

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
8	Varones	67-71	70-77
4	Mujeres	64-70	69-76

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 1



Fuente: elaboración propia. 2015

Las y los universitarios de la carrera de Auditoría, realizaron ejercicio físico regular 4 veces por semana, de 1 hora a 2 horas en una escala intensa y no intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(67-71) pts.** El de las mujeres se encuentra en el rango **(64-70) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron, según las estimaciones que dieron en los instrumentos, en varones en un rango de **(70-77) pts.**

En las mujeres en un rango de **(69-76) pts.** En varones el rendimiento académico, es **satisfactorio en un 65,5%**, y de óptimo en un 33,5%. Las mujeres, tienen mayor rendimiento académico **satisfactorio** con un 79,5%, que óptimo con un 20,5%, esto al realizar actividad física regular de manera rutinaria.

Tanto en varones como mujeres en cuanto a la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, dentro las normas de la Universidad Mayor de San Andrés se encuentran en la escala de; **(bueno = 64 – 76).**

De los atletas, ninguno respondió que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular.

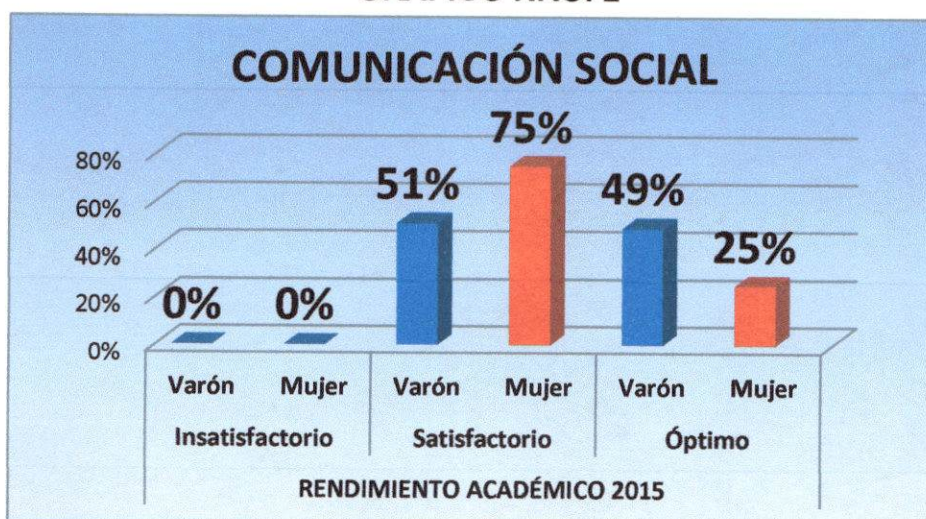
CUADRO Nro. 2

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
10	Varones	58-65	60-75
3	Mujeres	64-73	70-79

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 2



Fuente: elaboración propia. 2015

Las y los universitarios de la Carrera de Comunicación Social, realizaron ejercicio físico regular 5 veces por semana, de 1 1/2 hora a 2 horas en una escala no intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(58-65) pts.**, el de las mujeres el rango es **(64-73) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron, según las estimaciones que dieron en los instrumentos, en varones en un rango **(60-75) pts.**

En las mujeres se encuentra el rango de **(70-79) pts.**

Tanto en varones como mujeres en cuanto a la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, dentro las normas de la Universidad Mayor de San Andrés se encuentran en la escala de; **(bueno = 64 – 76).**

En varones el rendimiento académico, subió a la escala **óptima**, con un 49%, y de forma satisfactoria en un 51%. Las mujeres, tienen mayor rendimiento académico **satisfactorio** con un 75%, que **óptimo** con un 25%, al realizar actividad física regular de manera rutinaria constante. De los atletas, ninguno respondió que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular.

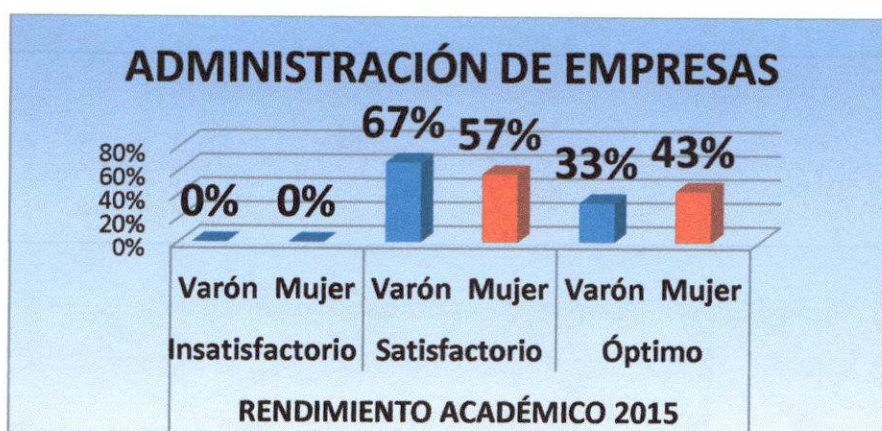
CUADRO Nro. 3

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
5	Varones	68-70	70-79
2	Mujeres	70-76	75-83

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 3



Fuente: elaboración propia. 2015

Las y los universitarios de la Carrera de Administración de Empresas, realizaron ejercicio físico regular 3 veces por semana, de 2 horas a 2 1/2 horas, en una escala intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(68-70) pts.**, las mujeres en un rango de **(70-76) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron al analizar los historiales, en varones en un rango de **(70-79) pts.**

En las mujeres en un rango de **(75-83) pts.** En varones el rendimiento académico, es **óptimo**, con un 33%, y satisfactorio en un 67%. Las mujeres,

tienen mayor rendimiento académico **óptimo** con un 43%, y **satisfactorio** con un 57%, al realizar actividad física regular de manera **intermitente**.

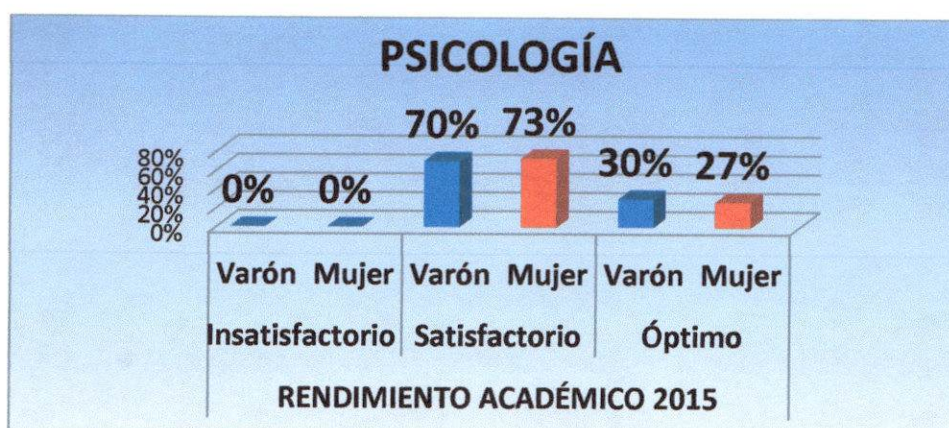
Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; (**bueno = 64 – 76**). Y mujeres de; (**distinguido = 77 – 89**)

CUADRO Nro. 4
Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos
por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
3	Varones	70-75	75-82
2	Mujeres	70-76	75-84

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 4



Fuente: elaboración propia. 2015

Las y los universitarios de la Carrera de Psicología, realizaron ejercicio físico regular 3 veces por semana, de 2 horas a 2 1/2 horas, en una escala intensa. El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(68-70) pts.**, el de las mujeres en un rango de **(70-76) pts.**

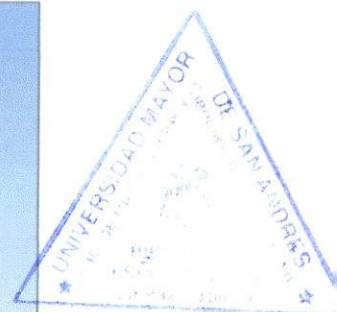
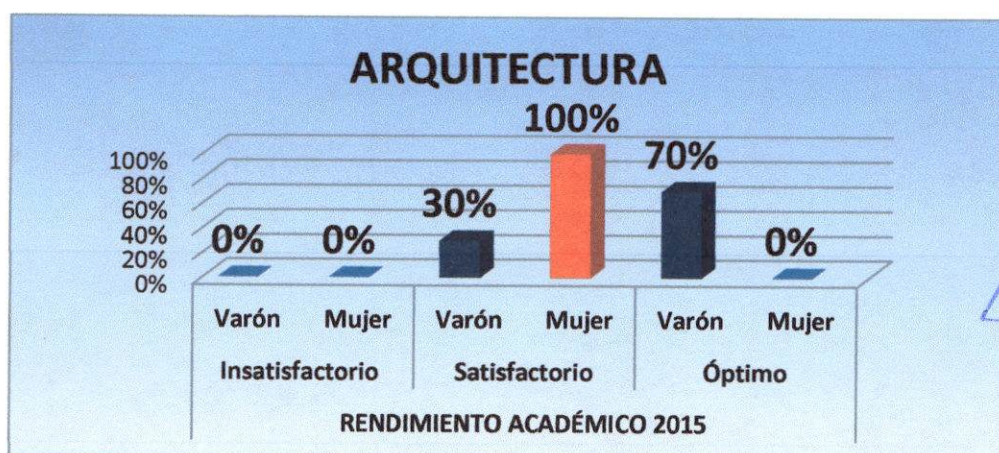
En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron al analizar los historiales, en varones en un rango de **(70-79) pts.** En las mujeres en un rango de **(75-83) pts.** En varones el rendimiento académico, es **óptimo**, con un 30%, y satisfactorio en un 70%. Las mujeres, tienen rendimiento académico **óptimo** con un 27%, y satisfactorio con un 73%, al realizar actividad física regular de manera **intermitente**. Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; **(bueno = 64 – 76)**. Y mujeres de; **(distinguido = 77 – 89)**.

CUADRO Nro. 5
Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos
por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
9	Varones	70-77	80-88
5	Mujeres	69-76	72-79

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 5



Fuente: elaboración propia. 2015

En la Carrera de Arquitectura, los atletas realizaron ejercicio físico regular 5 veces por semana, de 1 hora a 1 1/2 horas, en una escala no intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(70-77) pts.**, el de las mujeres en un rango de **(69-76) pts.** En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron al analizar los historiales, en varones en un rango de **(80-88) pts.** En las mujeres en un rango de **(72-79) pts.** En varones el rendimiento académico, es **óptimo**, con un 70%, y satisfactorio en un 30%. Las mujeres, tienen rendimiento satisfactorio en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **constante**. Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; **(distinguido = 77 – 89)**. Y mujeres de; **(bueno = 64 – 76)**.

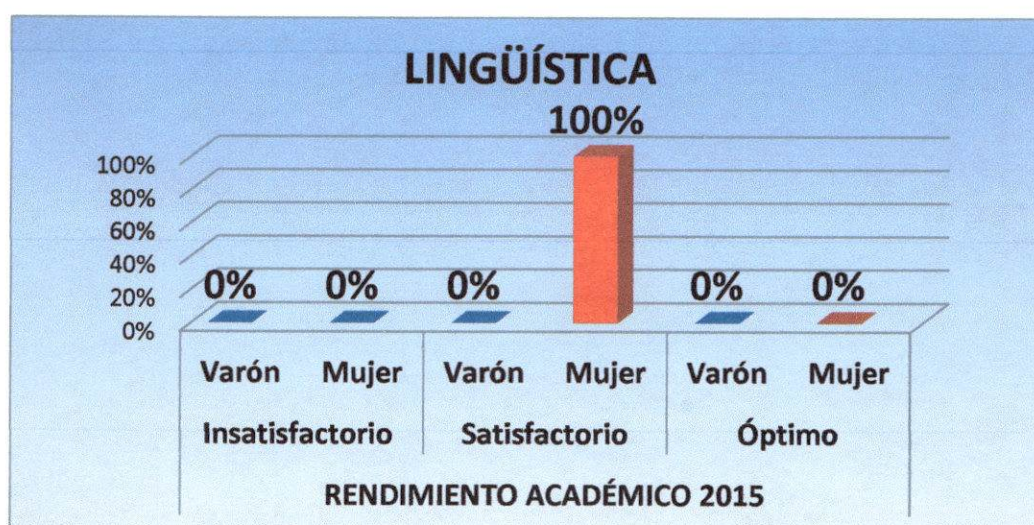
CUADRO Nro. 6

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
0	Varones	0	0
2	Mujeres	69-70	71

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO NRO. 6



Fuente: elaboración propia. 2015

En la Carrera de Lingüística, las atletas realizaron ejercicio físico regular 2 veces por semana, de 1 hora a 1 1/2 horas, en una escala no intensa.

En mujeres, el promedio de notas en la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(69-70) pts.** En el primer semestre de la gestión 2015 el promedio mejoró al analizar los historiales, las mujeres con **(71) pts.**

Las participantes, tienen rendimiento satisfactorio en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **intermitente**. De las atletas, ninguna respondió

que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular.

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, las mujeres se encuentran en la escala de; **(bueno = 64 – 76)**.

En esta carrera no hay participación activa de varones en el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”.

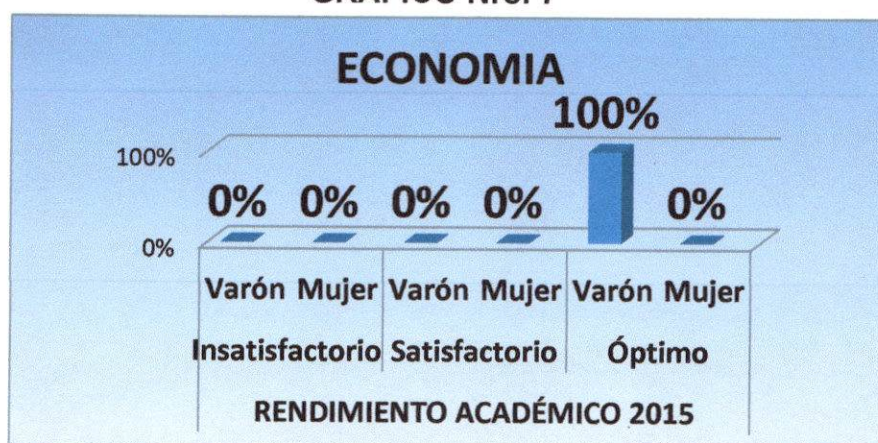
CUADRO Nro. 7

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
2	Varones	75-80	85-92
0	Mujeres	0	0

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 7



Fuente: elaboración propia. 2015

Los 2 varones de la Carrera de Economía, realizaron ejercicio físico regular 5 veces por semana, 2 horas diarias, en una escala intensa, su promedio de notas en la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(75-80) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 el promedio mejoró al analizar los historiales, los participantes se establecieron en un rango de **(85-92) pts.** Cabe recalcar que los atletas de esta carrera conforman la selección de levantamiento de pesas de la Universidad Mayor de San Andrés.

Los participantes, tienen rendimiento **óptimo** en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **constante y competitiva**. Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; **(distinguido = 77 – 89).**

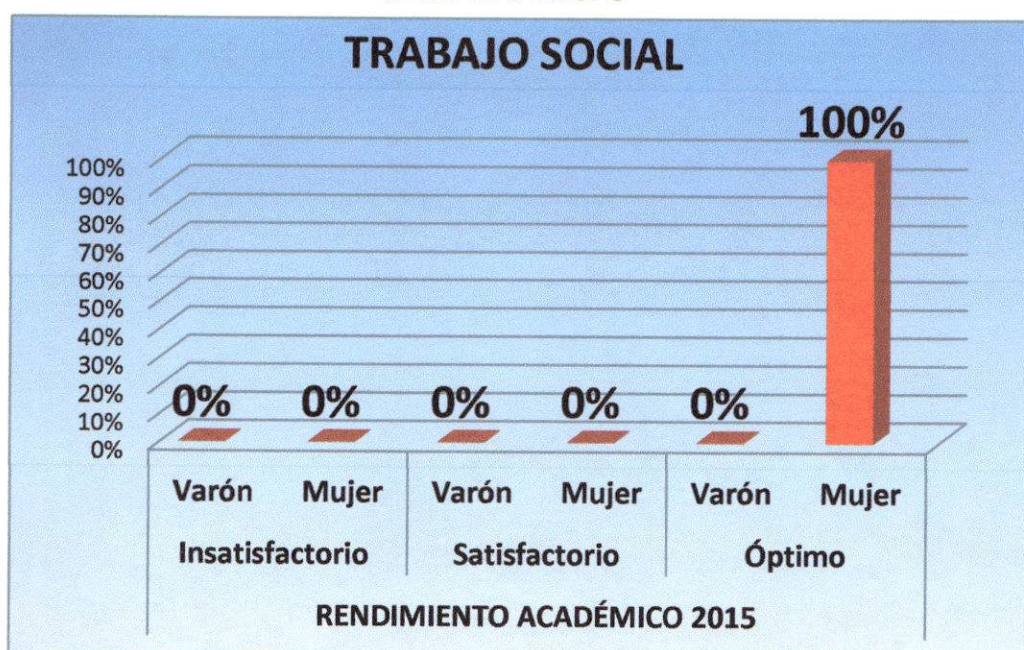
CUADRO Nro. 8

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
0	Varones	0	0
2	Mujeres	75-85	90

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 8



Fuente: elaboración propia. 2015

Los 2 mujeres de la Carrera de Trabajo Social, realizaron ejercicio físico regular 5 veces por semana, 1 1/2 horas diarias, en una escala intensa, su promedio de notas en la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(75-85) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 el promedio mejoró según las estimaciones cuantitativas que dieron, los participantes señalan que estarían terminando el año con promedios de **(90) pts.**

*Cabe recalcar que las atletas de esta carrera conforman la selección de levantamiento de pesas de la Universidad Mayor de San Andrés. Las participantes, tienen rendimiento **óptimo** en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **constante y competitiva**.*

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, las mujeres se encontrarían en la escala de; **(sobresaliente = 90)**.

De las atletas, ninguno respondió que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular. En esta carrera no hay participación activa de varones en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"

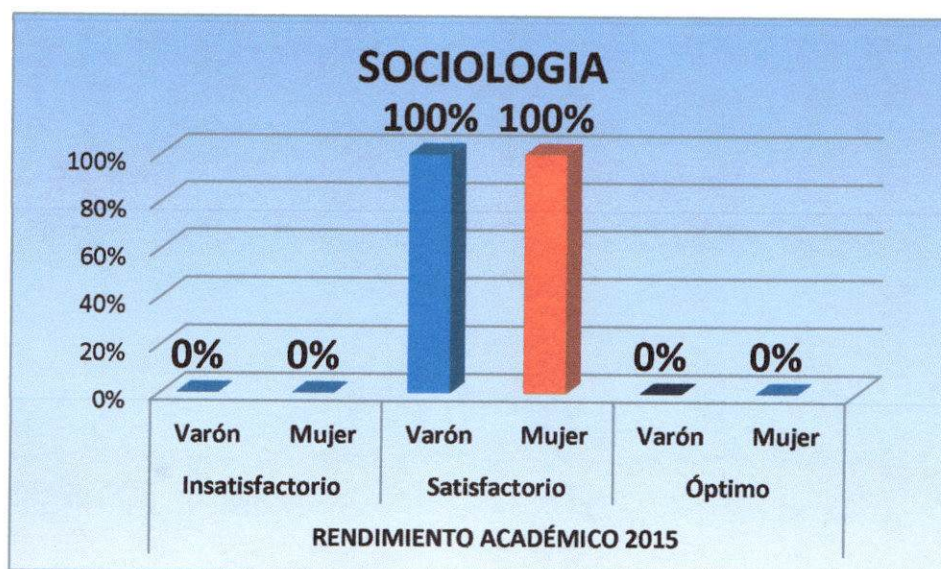
CUADRO Nro. 9

Resultados de la ficha de datos y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
2	Varones	65-66	72-76
1	Mujeres	70	75

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 9



Fuente: elaboración propia. 2015

La y los universitarios de la Carrera de Sociología, realizaron ejercicio físico regular 3 veces por semana, de 1 hora a 2 horas en una escala no intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(65-66) pts.**, la atleta promedio **(70) pts.** En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron al revisar las estimaciones cuantitativas dadas por los participantes, en varones en un rango de **(72-76) pts.** En la participante **(75) pts.**

En varones el rendimiento académico, es **satisfactorio**, en un 100%, la atleta, tienen rendimiento académico satisfactorio en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **intermitente**.

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, tanto varones como mujeres se encuentran en la escala de; **(bueno = 77 - 89)**.

De los atletas, ninguno respondió que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular.

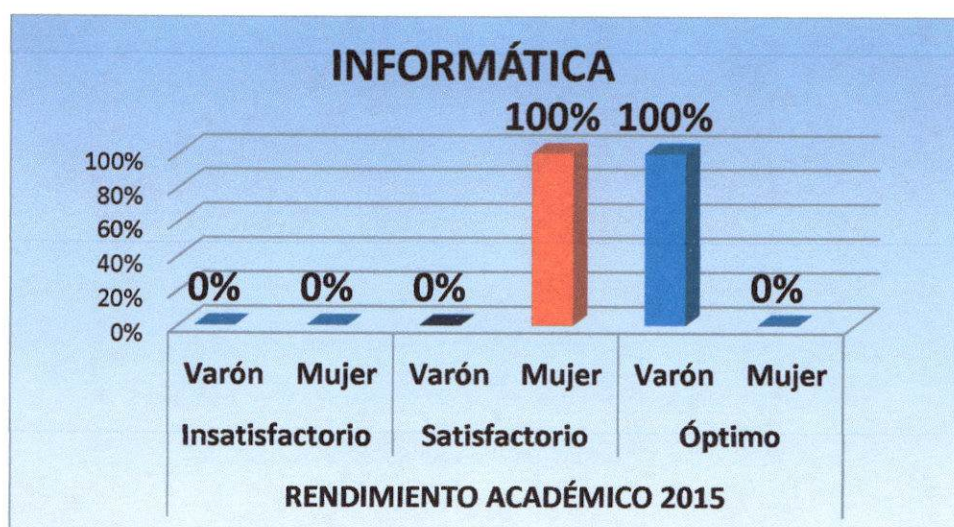
CUADRO Nro. 10

Resultados de la ficha de control y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
3	Varones	65-66	85-91
1	Mujeres	68	76

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 10



Fuente: elaboración propia. 2015

La y los atletas de la Carrera de Informática, realizaron ejercicio físico regular de 5 a 4 veces por semana, de 1 hora a 2 horas diarias, en una escala intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(65-66) pts.**, la atleta con **(68) pts.** En el primer semestre de la gestión 2015 los promedios mejoraron al analizar los historiales, en varones en un rango de **(85-91) pts.** En la participante **(76) pts.**

En varones el rendimiento académico, es **óptimo**, con un 100%, La atleta, tiene un rendimiento satisfactorio en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **constante**.

Cabe señalar, que los varones de esta carrera forman parte de la selección de fisicoculturismo de la Universidad Mayor de San Andrés.

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; (**distinguido = 77 – 89**). La participante en la escala de; (**bueno = 64 – 76**).

De los atletas, ninguno respondió que tuvo un aprovechamiento académico insatisfactorio al realizar ejercicio físico regular.

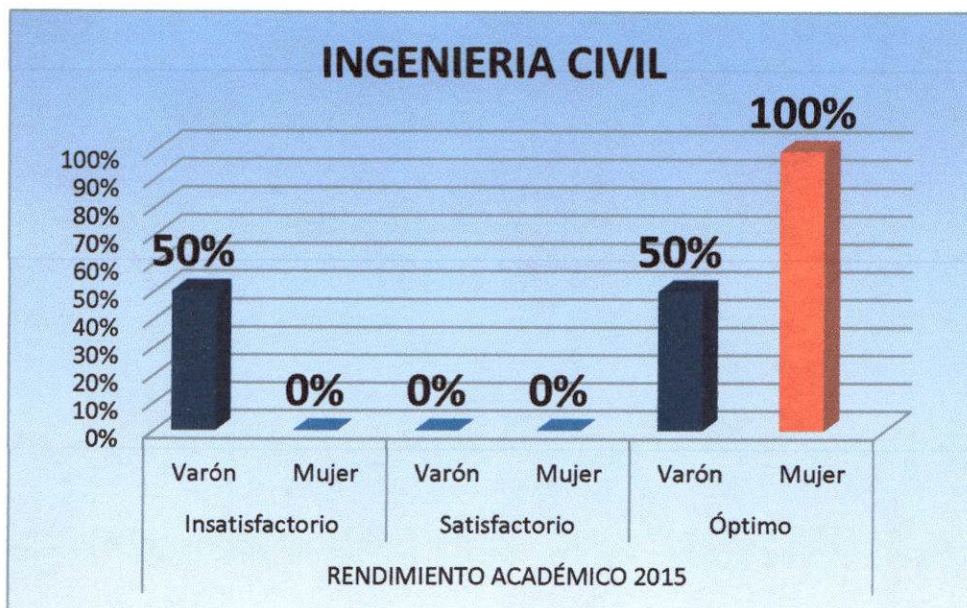
CUADRO Nro. 11

Resultados de la ficha de control y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
2	Varones	65- 70	53-87
1	Mujeres	68	89

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 11



Fuente: elaboración propia. 2015

En la Carrera de Ingeniería Civil, los atletas realizaron ejercicio físico regular 5 veces por semana, 2 horas diarias, en una escala intensa.

El promedio de notas en varones, de la gestión 2014 se encuentra en el rango de **(65-70) pts.**, la participante mujer con **(68) pts.** En el primer semestre de la gestión 2015, los promedios mejoraron en 2 casos y empeoró en un caso, esto al analizar los historiales, en varones, uno promedio los **(87) pts.** Y el otro **(53) pts.**

La participante promedio **(89) pts.** En varones el rendimiento académico, es **óptimo**, con un 50% e insatisfactorio en un 50%. La atleta tiene rendimiento óptimo en un 100%, esto al realizar actividad física regular de manera **constante competitiva**.

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, los varones se encuentran en la escala de; **(suficiente = 51 – 63 á distinguido = 77 – 89)**. Y mujeres en la escala de; **(distinguido = 77 – 89)**.

Cabe señalar, que en el caso del universitario que empeoro en sus promedios semestrales, se asoció esto con la inaptitud física del participante, dado que es un factor indispensable la aptitud física.

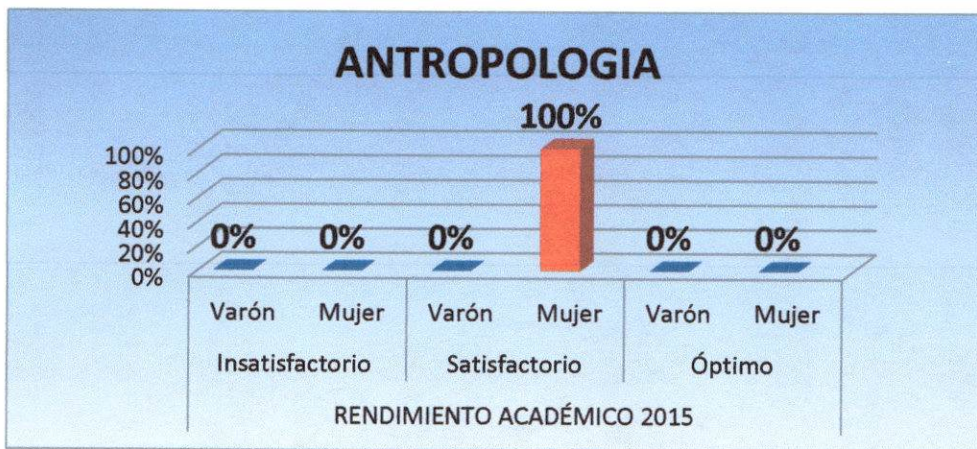
CUADRO Nro. 12

Resultados de la ficha de control y análisis de historiales académicos por carrera y sexo

Cantidad	SEXO	PROMEDIOS	
		2014	2015
0	Varones	0	0
1	Mujeres	65	77

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 12



Fuente: elaboración propia. 2015

En la Carrera de Antropología, la atleta realizó ejercicio físico regular 4 veces por semana, de 1 hora a 1 1/2 horas diarias, en una escala no intensa, su promedio de notas en la gestión 2014 fue de **(65) pts.**

En el primer semestre de la gestión 2015 el promedio mejoró al analizar su historial académico, logrando **(77) pts.** La atleta tiene rendimiento satisfactorio en un 100%, al realizar actividad física regular de manera **constante**.

Cabe señalar que la atleta forma parte de la selección de levantamiento de pesas de la Universidad Mayor de San Andrés. En esta carrera no hay participación activa de varones en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches".

Según la escala vigente de calificaciones desde julio de 1972, la participante se encuentra en la escala de; **(bueno = 77 – 89).**

BLOQUE: II

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 13

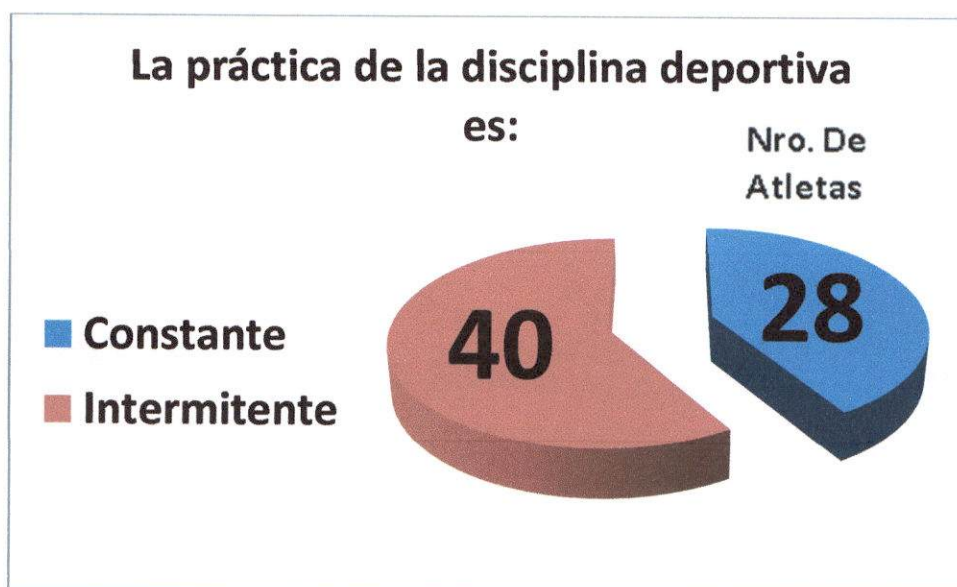


Fuente: elaboración propia. 2015

Es de considerar que la práctica de ejercicio físico regular, asociado al rendimiento académico de la población participante en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", da a conocer la reciente incorporación de participantes universitarios en el primer semestre académico, siendo estos 45 atletas en las diferentes disciplinas que practican de manera **intermitente y recreativa** la práctica de ejercicio físico, en comparación a 23 atletas que participan con antigüedad y de manera **constante y competitiva** sus disciplinas.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 14

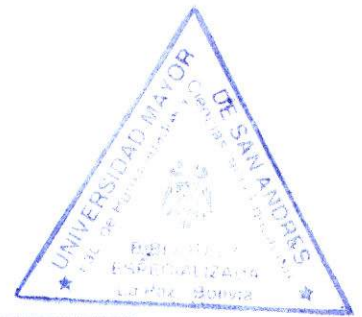


Fuente: elaboración propia. 2015

La actividad física **constante**, lleva consigo una serie de programas o rutinas de entrenamiento, todas metódicas, para el pleno desarrollo de las capacidades del atleta, en el gráfico podemos observar que esa práctica está en 28 atletas del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" que participaron activamente el primer semestre de la gestión 2015, influyó en su rendimiento académico. Por otra parte, la práctica de actividad física intermitente, es decir con interrupciones temporales se da en la mayor parte de la población estudiada, siendo estos, 40 atletas que realizan actividad no constante.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 15



Fuente: elaboración propia. 2015

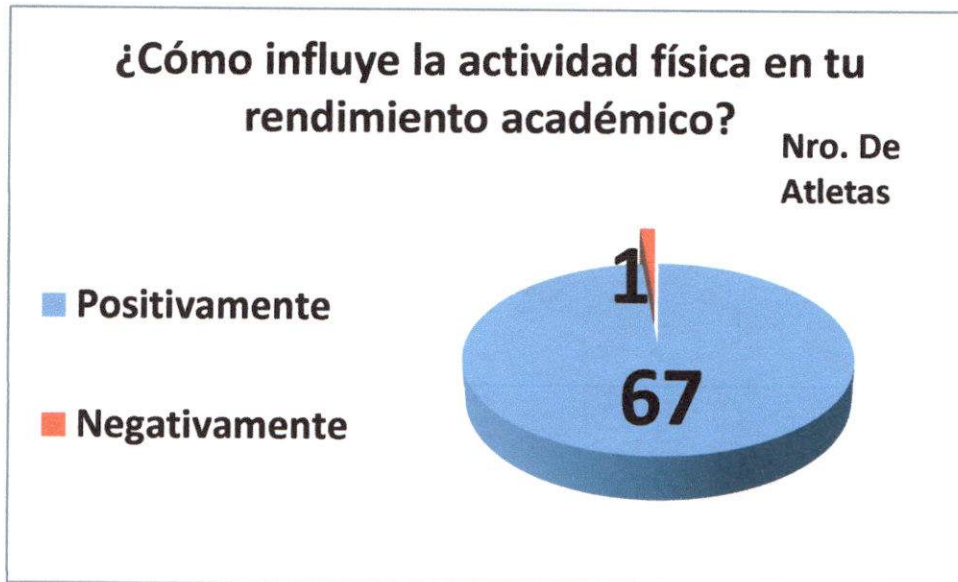
La práctica de actividad física recreativa, es en mayor proporción en estudiantes que tienen participación activa en el primer semestre académico de la gestión 2015, 43 atletas realizan actividades de manera recreativa, es decir, como pasa tiempo, sin fines de éxito o logro deportivo.

25 estudiantes realizan actividades físicas competitivas, se preparan con rutinas, programas, dietas. Etc..., y participan en los diferentes campeonatos que realiza la Universidad Mayor de San Andrés o el municipio de La Paz.

Se considera que los atletas universitarios del Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches", que realizan ejercicio físico de un año en adelante, de manera constante, están relacionados con el aspecto competitivo dentro del contexto universitario.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 16



Fuente: elaboración propia. 2015

Como se observa en el gráfico, los universitarios que realizan actividad física, ya sea constante o intermitente, recreativa o competitiva, influye en mayor proporción de manera positiva en el rendimiento académico del primer semestre del 2015.

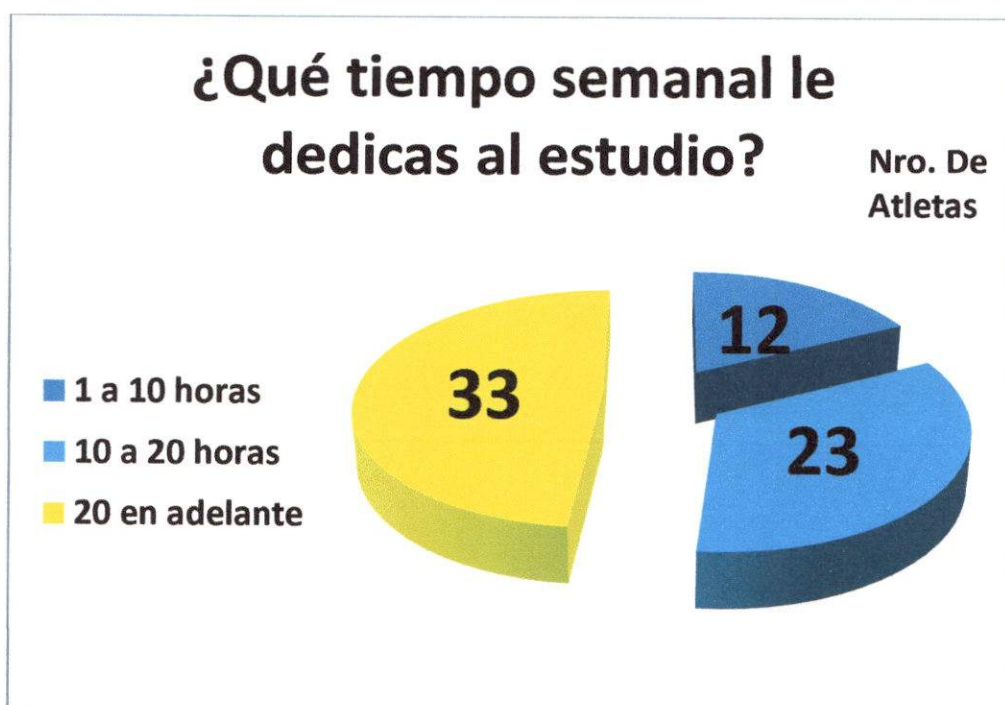
Al verificar esta respuesta en los respectivos historiales entregados por parte de los estudiantes, se constató, que evidentemente el promedio semestral mejoró.

Sólo un estudiante respondió que la actividad física repercutió negativamente en su rendimiento académico. Siendo este el único de la población que pudo determinar que la práctica de ejercicio físico, no contribuyó positivamente en su rendimiento. Se consideró esta respuesta debido a que la actividad física lleva consigo; tiempo, horas de sueño, alimentación entre otros.

Podría ser que el estudiante no este apto para la práctica de ejercicio físico regular, mucho menos para el área competitiva.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 17



Fuente: elaboración propia. 2015

En cuanto al resultado de la pregunta de ¿qué tiempo semanal le dedicas al estudio?, 33 atletas le dedican de 20 horas en adelante al estudio académico universitario, 23 atletas de 10 a 20 horas y solo 12 atletas le dedican de 1 a 10 horas al estudio académico universitario.

En el gráfico podemos observar que es una mayoría de atletas que le dedican más tiempo a los estudios, que traducido estos son: tareas, trabajos, prácticos y demás actividades dentro el aspecto académico, y que repercute en su rendimiento académico.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 18



Fuente: elaboración propia. 2015

El tiempo dedicado a la práctica de actividad física, da a conocer que de 10 horas en adelante, es la mayor cantidad de atletas que realizan ejercicio físico, que está ligado a la competición en sus respectivas disciplinas, y 26 estudiantes universitarios de 5 a 10 horas semanales, asociado a la actividad física recreativa, y 18 universitarios le dedican de 1 a 5 horas también al aspecto recreativo.

Se considera que los universitarios practicantes de ejercicio físico regular de 10 horas en adelante, realizan sus rutinas de entrenamiento 2 horas diarias. Y la otra parte del tiempo a sus estudios académicos.

Resultados de las preguntas del cuestionario

GRÁFICO Nro. 19



Fuente: elaboración propia. 2015

La pregunta más importante del cuestionario viene a ser esta, dado que el estudiante estima, el porcentaje de mejora o empeora en sus estudios académicos, respectivamente en sus carreras de procedencia, y por supuesto reflejado en su historial académico, con lo que se corroboró estos resultados. Cabe decir que en un solo estudiante empeoró el rendimiento académico en su desempeño académico.

Como refleja el gráfico la mejora en un 60% en el rendimiento académico, se dio producto del ejercicio físico regular en la mayoría de los estudiantes, siendo estos 24, sólo en 1 estudiante empeoró en un 10%, su rendimiento académico y se mantuvo en 4 estudiantes.

Mejóro entre un 80% a 100% en 20 atletas, este cambio está asociado a la práctica sistemática, metódica del ejercicio físico regular competitivo, dado que demanda disciplina, factor que incide en la autoformación.

BLOQUE: III

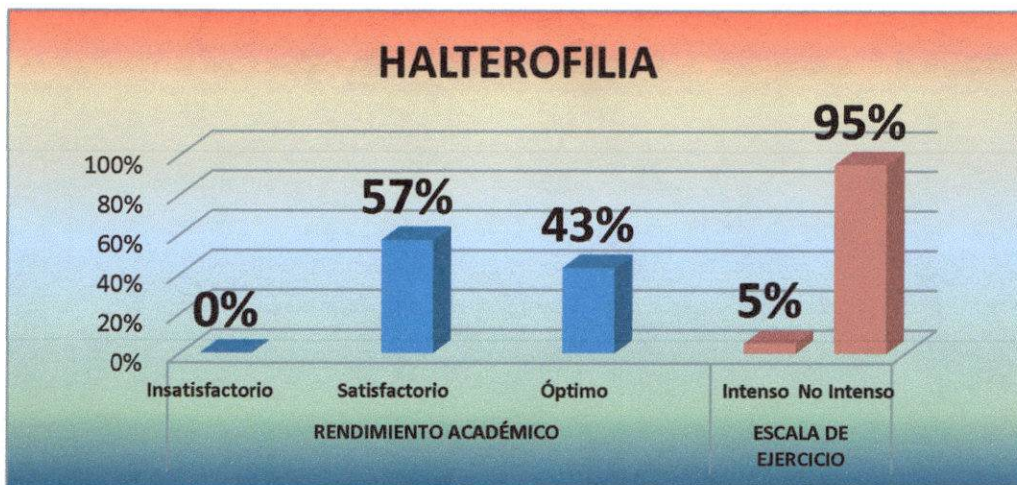
Resultados de las preguntas secundarias

Cuadro Nro.13

Nro. De atletas	HALTEROFILIA		
	Varón	Mujer	Total
	10	7	17

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 20



Fuente: elaboración propia. 2015

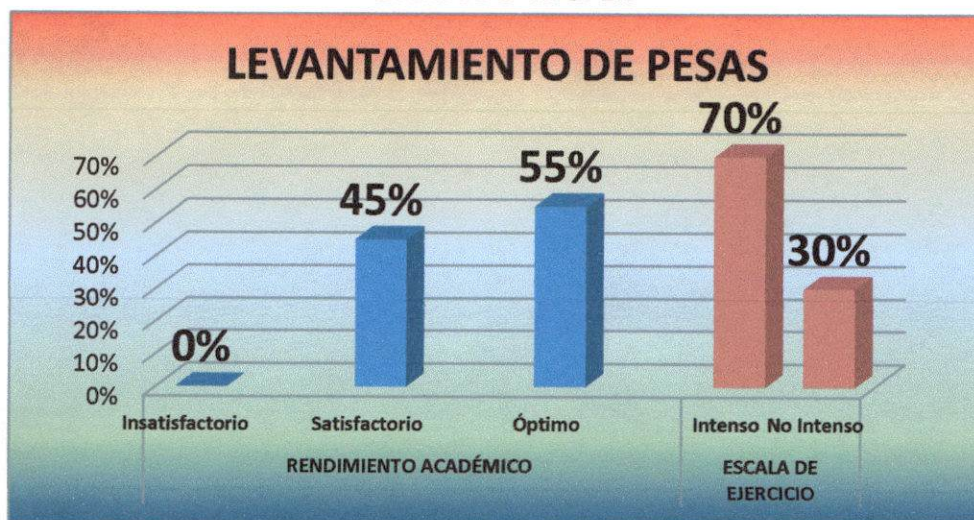
17 atletas conforman la disciplina de halterofilia. El gráfico muestra que la práctica de actividad física, **no intensa**, que está ligada a la actividad intermitente y actividad recreativa, influye en el **R.A. satisfactorio** en un 57%, y **R.A. óptimo** en un 43%. Ninguno tuvo un **R.A. insatisfactorio**, en el primer semestre académico de la gestión 2015, en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches".

CUADRO NRO. 14

Nro. De atletas	LEVANTAMIENTO DE PESAS		
	Varón	Mujer	Total
	15	1	16

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 21



Fuente: elaboración propia. 2015

16 atletas conforman la disciplina de levantamiento de potencia, y en su mayoría practican **ejercicio físico regular intenso** en un 70%, mismo que influye en un **R.A. óptimo** en un 55% y **R.A. satisfactorio** en un 45%. De todos los partícipes de esta disciplina ninguno tuvo un **R.A. insatisfactorio**.

Por otra parte cabe recalcar que la práctica de actividad física intensa está ligada, a la actividad **competitiva**, actividad **constante** y rutinas de entrenamiento.

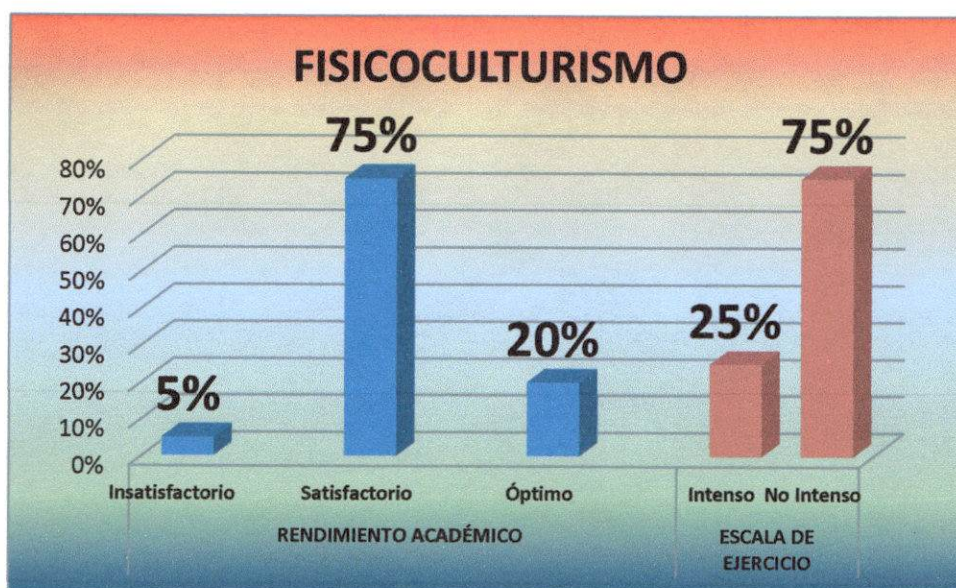
Se considera que la autodisciplina deportiva repercute en el la autoformación académica, en los universitarios participantes de esta disciplina.

CUADRO NRO. 15

Nro. De atletas	FISICOCULTURISMO		
	Varón	Mujer	Total
	21	1	22

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 22



Fuente: elaboración propia. 2015

22 atletas conforman la disciplina de fisiculturismo, y en su mayoría practican **ejercicio físico regular no intenso** en un 75%, mismo que influye en un **R.A. óptimo** en un 20% y **satisfactorio** en un 75%, e **insatisfactorio** en un 5%

Por otra parte cabe recalcar que la práctica de actividad física no intensa está ligada, a la actividad **recreativa**, actividad **intermitente**.

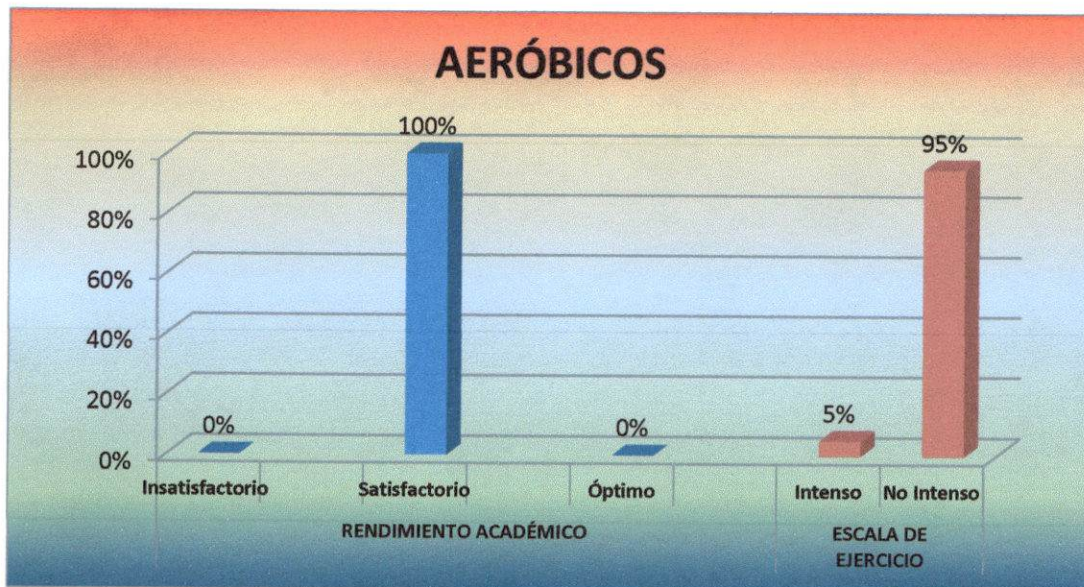
En el caso del universitario que respondió que la práctica de ejercicio físico regular le afectó negativamente en su rendimiento académico, el primer semestre de la gestión 2015, se considera que; las horas de sueño, alimentación y sobre entrenamiento pueden ser factores que influyeron en el **R.A. insatisfactorio**.

CUADRO NRO. 16

Nro. De atletas	AERÓBICOS		
	Varón	Mujer	Total
	0	13	13

Fuente: elaboración propia. 2015

GRÁFICO Nro. 23



Fuente: elaboración propia. 2015

La disciplina de aeróbicos, está conformado por 13 mujeres que en su mayoría practican actividad física **no intensa en un 95%**, y no intensa en un 5%, que se asocia con la actividad intermitente y actividad recreativa, que repercute en un **R.A. satisfactorio** en un 100%, **R.A. óptimo** en un 0% y **R.A. insatisfactorio** en un 0%, en las atletas practicantes de la disciplina de aeróbicos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

1. Conclusiones

Es necesario mencionar los siguientes aspectos para fundamentar y llegar a una conclusión general:

La ficha de datos de estudiantes y el cuestionario, se aplicó, solo a aquellos que atletas que cumplieron con el requisito indispensable de tener actividad física durante el primer semestre académico de la gestión 2015, en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" de la Universidad Mayor de San Andrés.

Por otro lado, cabe recalcar que los atletas de las carreras de; **Auditoria, Comunicación social, Trabajo social y Sociología**, no entregaron los historiales académicos, debido a que las mencionadas carreras son anuales y no semestrales, para esto solo se estimó el dato cuantitativo, que los atletas revelaron en los instrumentos de recolección de información.

Concluido el análisis de la información y la interpretación de la documentación analizada, ficha de datos, cuestionario e historiales académicos a atletas de las disciplinas de; halterofilia, levantamiento de pesas, fisicoculturismo y aeróbicos, que tuvieron participación activa en el primer semestre académico de la gestión 2015, en el Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" de la Universidad Mayor de San Andrés. Se dice que:

- La práctica de ejercicio físico **competitivo, constante, intenso** está asociado a un rendimiento académico óptimo.
- La práctica de ejercicio físico **recreativo, intermitente, no intenso** está asociado a un rendimiento académico satisfactorio.
- La práctica de ejercicio físico regular **sin autorización médica** está asociado a un rendimiento académico insatisfactorio.

Con respecto a la pregunta de investigación

- ***¿De qué manera el ejercicio físico regular influye en el rendimiento académico de atletas universitarios del Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, en el primer semestre académico de la gestión 2015, en las disciplinas de fisiculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, en función de las carreras de procedencia y sexo?***

Se ha encontrado que la práctica de ejercicio físico regular, influye positivamente, en el rendimiento académico de atletas que tienen participación activa en el primer semestre de la gestión 2015, en el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches” lo que a su vez apoya la idea, de que al dedicar un tiempo de 1:30 a 2 horas en adelante a ejercicios físicos puede traer beneficios en el rendimiento académico y vida académica.

Con respecto al objetivo general

- ***Determinar la influencia entre realizar ejercicio físico regular, con el rendimiento académico de los atletas universitarios del Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, en el primer semestre académico de la gestión 2015, en las disciplinas de fisiculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, en función de las carreras de procedencia y sexo.***

Se ha encontrado una influencia provechosa entre la práctica de ejercicio físico regular y el rendimiento académico.

La práctica de ejercicio físico regular, está asociado a la organización y disciplina, lo que repercute en la conducta, hábitos de estudio de manera positiva y de igual manera en el rendimiento académico.

Al obtener los resultados se determinó que la influencia de ejercicio físico regular en el rendimiento académico, mejora el desempeño académico, además se halló que los atletas muestran una mejoría académica a partir de la práctica de actividades físicas, sean; competitivas, recreativas, intermitentes, constantes, intensas o no intensas, de manera satisfactoria y óptima, solo se detectó un solo caso de rendimiento académico insatisfactorio, caso que se asocia a una mala praxis de ejercicio, que a su vez es considerado no apto para la práctica de ejercicio físico, sabiendo que al realizar una persona ejercicio físico, en primera instancia debe tener la autorización médica de aptitud física.

Al indagar más en el caso se comprobó que el universitario no contaba con la respectiva autorización médica.

La práctica de ejercicio físico mejora los niveles de rendimiento académico, provechosamente. Al analizar los historiales académicos de los participantes en la investigación se halló que a partir de la práctica de ejercicio físico el rendimiento académico mejoró provechosamente en los estudiantes.

Con respecto a los objetivos específicos

A través de los objetivos específicos se logró cumplir el objetivo general confirmando la influencia del ejercicio físico regular en el rendimiento académico.

En respuesta al objetivo específico ***“Caracterizar el Rendimiento Académico por carrera”*** tenemos como resultado que en el 99% de las carreras abarcadas en este estudio, el ejercicio físico influyó positivamente en el rendimiento académico.

Los atletas de las distintas carreras, en las distintas disciplinas deportivas, lograron obtener una mejoría académica en su vida universitaria, producto de la práctica de ejercicio físico regular.

En respuesta al objetivo específico ***“Caracterizar el Rendimiento Académico por sexo”*** tenemos como resultado que 68 atletas, entre mujeres y varones, mejoraron su rendimiento académico de manera óptima en un 45%, de manera satisfactoria en un 54% e insatisfactoria en un 1%.

En respuesta al objetivo específico ***“Identificar los logros académicos y calificaciones obtenidas como promedio en los participantes de la investigación”*** en 10 atletas de la población, mejoró un 100%, en 10 atletas mejoró un 80%, en 24 atletas mejoró un 60%, en 10 atletas mejoró un 40%, en 9 atletas mejoró un 20%, en 4 se mantuvo y solo en 1 empeoro, el rendimiento académico, en el primer semestre de la gestión 2015. Al realizar ejercicios físicos regulares en el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”.

En este sentido, el practicar ejercicio físico regular permite tener mejor rendimiento académico.

2. Recomendaciones

Después de haber culminado la investigación en el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos Sanches”, y por los resultados que determinaron la influencia del ejercicio físico en el rendimiento académico. Se recomienda lo siguiente:

- ✓ Fomentar en los y las estudiantes de la “Universidad Mayor de San Andrés” la participación activa y continua, de actividades físicas, deportivas y recreativas, para un mejor desempeño académico.

La Universidad Mayor de San Andrés, al contar con un departamento de bienestar social que a su vez está a cargo de la sección de deportes debe:

- ✓ Incentivar la práctica deportiva en la formación universitaria.
- ✓ Concienciar sobre los beneficios académicos que trae la práctica de actividad deportiva, en la vida universitaria, misma que es complementaria a un desarrollo integral.
- ✓ Facilitar a través de espacios de recreación la práctica de actividad física continua, brindando los espacios pertinentes para el desarrollo de las mismas.
- ✓ Generar políticas de apoyo a atletas destacados en la universidad, dado que la preparación física conlleva inversión económica en pro de la representatividad institucional.

Si bien la sección de deportes fomenta la práctica de deportes, debería ampliar los espacios de recreación de actividad física, y mejorar las condiciones de infraestructura, para que el atleta pueda tener espacio digno de entrenamiento, esto al ver las condiciones en el que se encuentra el Gimnasio “Lic. Pablo Ramos

Sanches”, que no son específicamente favorables para la práctica de ejercicio físico regular.

El ejercicio físico está condicionado para aquellos que tienen autorización médica, dado que la mala praxis del ejercicio puede conllevar consecuencias, es el caso de lesiones u otros factores que afecten el normal desempeño académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. N° 41.
- Artunduaga, M. (2008). Variables que influyen en el rendimiento académico en la universidad. Doctoranda Universidad Complutense en Madrid. España.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. EnglewoodCliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cooper, H.; Valentine, J.C.; Nyne, B., & Lindsay, J.J. (1999). Relationship between five after-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*.
- Castelli, D.M.; Hillman, C.H.; Buck, S.M., & Erwin, H.E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sports y Exercise Psychology*, 29, 239-252. Recuperado de <http://www.kapoleims.k12.hi.us/campuslife/depts/electives/dance/Physical%20Fitness%20and%20Academic%20Achievement.2.pdf>
- Crosnoe, R. (2002). Academic and health-related trajectories in adolescence: The intersection of gender and athletics. *Journal of Health and Social Behaviour*. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/3090207>
- [Definicionabc.com](http://definicionabc.com)
- Corea, N.C. (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*, tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Pedagogía Aplicada. Descargado de <http://www.tdx.cat/handle/10803/5002>
- Dwyer, T.; Sallis, J.F.; Blizzard, L.; Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238. Recuperado de <http://www.sparkpe.org/wp-content/uploads/2010/03/Relation-of-Academic-Performance-to-P-A-and-Fitness-in-Children.pdf>
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, *Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, Extraído el 15 de julio de 2015 desde <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/html/551/55110208/55110208.html>
- Farah, S. (S/A). Intereses motivacionales en atletas de un centro de alto rendimiento en Mérida, México. *Revista científica de psicología*.

- García-Mas, A.; Aguado, F.J.; Cuartero, J.; Calabria, E.; Jiménez, R., & Pérez, P. (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 181-195. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v12n2p181.pdf>
- Galindo, M. y Galindo, R. (2011). Hábitos de estudio, hábitos higiénicos y condiciones materiales de alumnos con reprobación en una escuela metropolitana del nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo*. México. Recuperado el 04 de abril del 2013 de: http://www.ride.org.mx/docs/publicaciones/07/07-052011_.pdf
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. No. 31 (1): 43-63. En línea. Disponible en: <http://www.latindex.ucr.ac.cr/edu31-1/edu-31-1-02.pdf>.
- Gil, L., Arruza, J., Arribas, S., Verde, A. Ortiz, G. y Irazusta, S. (2007). El papel de los otros significativos en la motivación intrínseca de deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 2. N° 1, 97-112.
- González, M.E. (2004). *Sociedad y deporte: análisis del deporte en la sociedad y su reflejo en los medios de comunicación en España*, tesis doctoral, Departamento de Sociología e Ciencia Política da Administración de la Universidade da Coruña.
- González, C. (2003). Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria. Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid. España. Recuperado el 22 de abril de 2013 de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/edu/ucm-t27044.pdf>.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deportes*. Madrid: Gymnos.
- Guardia, J. (2004). La actividad Deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior. *Revista de Educación*, 335,95-10 Extraído el 12 de marzo de 2015 desde: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_09.pdf
- Grissom J. (2005); Aptitud física y rendimiento académico (resumen). Extraído 13 de julio de 2015 desde: <http://www.sobreentrenamiento.com/publice/Articulo.asp?ida=468>
- Hanneford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head*. Great Oceans Publishing.

- Hernández Roberto y otros (1997). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- HERNÁNDEZ ROBERTO Y OTROS (2003). "Metodología de la investigación". México: McGraw-Hill.
- Izar, J., Ynzunza, C. y López, H. (2011). Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior de Rioverde, San Luis Potosí, México. *Revista de Investigación Educativa* 12. México. Recuperado el 10 de abril del 2015 de:
<http://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/completos/izardeseempeno%20academico.html>
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados en el estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas, *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14 (4), 223-225. Extraído el 06 de agosto de 2010 desde <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Kovacs, F.M.; Gil, M.T.; Gestoso, M.; López, J.; Mufraggi, N., & Palou, P. (2008). La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003. *Revista Española de Salud Pública*, 82(6) 677-689. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272008000600008&script=sci_arttext
- Martínez, V. (1997). *Los adolescentes ante el estudio. Causas y consecuencias del rendimiento académico*. España: Fundamentos Ed.
- Mutrie, N. & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In: Biddle S, Sallis J & Cavill N (eds). *Young and active: Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- <http://www.nice.org.uk/proxy/?sourceUrl=http%3A%2F%2Fwww.nice.org.uk%2Fnicemediamedia%2Fdocuments%2Fyoungandactive.pdf>
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. *REICE*. Vol. 1. N° 2.
- Posner J.K., & Vandell D.L. (1994). Low-income children's after-school care: are there beneficial effects of after-school programs? *ChildDevelopment*, 65, 440-456.

- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*. N° 18, pp. 67-75.
- Rojas, G. (2005). *Psicología social y nuevo líder*. (5ª ed.). Colombia: Magisterio Ed.
- Rubio, A. (2009). Aprendiendo a estudiar. El éxito de la enseñanza. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. N° 25. España.
- Shephard, R. J. (2000). *Definiciones semánticas y fisiológicas. La Resistencia en el Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review* 12, 123.155. http://journals.lww.com/acsmessr/Citation/1984/01000/Exercise_and_Self_Esteem_7.aspx
- Smith, R. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4° ed.). Médica Panamericana. España.
- Suay, F. (2003). *El síndrome de sobre entrenamiento: Una visión desde la psicobiología del deporte*. España: Paidotribo Editorial.
- Trianes, M. y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*. N° 44, pp. 175-189.
- Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgos de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas. Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación.
- Vélez, A. y Roa, C. (2005). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Educación Médica*, 8 (2), 74-82. Extraído el 10 de julio de 2015 a las 17:00 horas. Desde <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v8n2/original1.pdf>

APÉNDICE

GLOSARIO DE TÉRMINOS QUE SE USAN EN LA TESIS

Ejercicio físico: Conjunto de movimientos corporales que implican la variación del ritmo cardíaco y de la respiración promoviendo un mayor gasto calórico y mejorando las capacidades físicas y las habilidades motoras.

Rendimiento Académico: Resultados obtenidos del proceso de aprendizaje por el estudiante que van a ser traducidos en notas de calificaciones.

Ejercicio físico intermitente: Es aquella actividad física o ejercicio voluntario que se interrumpe y prosigue cada cierto tiempo de manera reiterada.

Ejercicio físico constante: Es aquella actividad física que no se interrumpe temporalmente y persiste en el estado en que se encuentra, sin variar su intensidad.

Atleta: persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Ejercicio físico recreativo: Es la forma de actividad física realizada con fines de placer, aplicada en el tiempo libre de las personas.

Ejercicio físico competitivo: El deporte competitivo se caracteriza por estar orientado a ganar un determinado objetivo, lo que es conocido como campeonatos.

La Paz 10 de agosto de 2015

Señor:

Univ. Milton Alexis Paucara Ticona

Estudiante de la carrera Ciencias de La Educación

Presente.-

Ref.: aprobación de aplicación de instrumentos de tesis

"Gimnasio Pablo Ramos UMSA"

A tiempo de saludarlo le hago conocer lo siguiente:

Luego de hacer la revisión de los instrumentos de la tesis titulada rendimiento académico en atletas universitarios, los mismos están adecuadamente dirigidos para hacer el mencionado estudio y la respectiva evaluación que influirán y determinaran los puntos que se expresaron en los instrumentos que se mencionan

Sin otro particular me despido de su persona deseándole éxitos en las funciones que desempeña diariamente

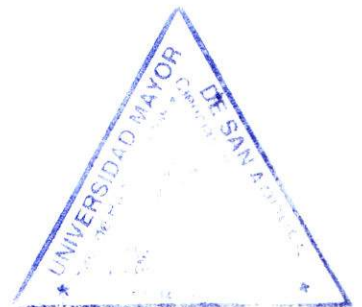
Atte.


Diego David Zacarías Soria
6125059 LP

Entrenador de lev. De pesas
Instructor de deportes UMSA

Presidente Asociación Departamental de Pesas de La Paz

Presidente de la comisión técnica de pesas de Bolivia



**ANEXOS
ANEXO Nro. 1**

La Paz 5 de agosto de 2015

**Señor:
Diego David Zacarías Soria
Instructor de deportes U.M.S.A.
GIMNASIO "LIC. PABLO RAMOS SANCHES"**

Presente:

Ref. : Solicitud de Aplicación de instrumentos "TESIS DE GRADO"

Estimado Señor:

Mediante la presente me dirijo a su persona deseándole éxitos en las actividades que desempeña.

El motivo de la presente es para solicitarle, me permita realizar la aplicación de instrumentos del trabajo de mi tesis, titulado "**RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ATLETAS UNIVERSITARIOS**".

Es por esto que pido a su persona, en colaboración de las disciplinas deportivas de; fisicoculturismo, halterofilia, aeróbicos y levantamiento de potencia, me permita aplicar los instrumentos a deportistas de ambos sexos, que realizan actividades en el ***Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"***

Esperando una respuesta positiva, me despido y de antemano le agradezco su gentil colaboración.

Atentamente:

Univ. Milton Alexis Paucara Ticona

CI. 8337308 LP.

R.U. 1648415



ANEXO Nro. 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ he sido invitado a participar de la investigación desarrollada por el estudiante Milton Alexis Paucara Ticona, perteneciente a la Carrera Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Andrés. Ésta lleva por título "**Rendimiento académico en atletas universitarios. (Estudio de caso Universidad Mayor de San Andrés, Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches" 2015)**".

Entiendo que a partir de los resultados que arroje mi participación, el investigador realizará, un análisis descriptivo de; la relación entre Actividad Física y Rendimiento Académico realizada por los deportistas que tienen participación activa en las diferentes disciplinas deportivas.

- ✓ Estoy consciente que la información registrada será confidencial y sólo conocida por el investigador.
- ✓ Mi identidad será mantenida en secreto
- ✓ Entiendo que la información será procesada privilegiando el conocimiento compartido y de ninguna manera se podrá identificar mis respuestas y/u opiniones en la etapa de publicación de los resultados.
- ✓ Acepto que el investigador tenga acceso a **mi historial académico**, para contrastar mis respuestas con mis promedios.
- ✓ tengo el derecho de conocer los resultados de esta investigación de estimarlo necesario.
- ✓ Sí, acepto voluntariamente participar de esta investigación.

Firma de (la) estudiante Firma Profesor Responsable



ANEXO Nro. 3
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SECCIÓN DEPORTES

Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"

FICHA ESTUDIANTE DE DATOS

NOMBRE		
EDAD		R.U.
DISCIPLINA		
SEXO	Hombre <input type="checkbox"/>	Mujer <input type="checkbox"/>
CARRERA		
Nº DE DÍAS DE ENTRENAMIENTO A LA SEMANA		
TIEMPO POR SESIÓN		
RENDIMIENTO ACADÉMICO		
PROMEDIO DEL SEMESTRE		
RECORD ACADÉMICO		
SEMESTRE O AÑO ACADÉMICO DE ESTUDIO		
OBSERVACIONES		

ANEXO Nro. 4



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SECCIÓN DEPORTES

Gimnasio "Lic. Pablo Ramos Sanches"

CUESTIONARIO PARA ATLETAS

DATOS:

Nombre:..... Edad:.....

Disciplina:.....

Fecha:.....

1. ¿Hace cuánto tiempo practicas esta disciplina deportiva?

- a) 6 meses a un año b) 1 año en adelante

2. La práctica de la disciplina deportiva es:

- a) Constante b) Intermitente

3. Practicas deporte:

- a) Competitivo b) Recreativo

¿Cómo influye la actividad física en tu rendimiento académico?

- a) Positivamente b) negativamente

4. ¿Qué tiempo semanal le dedicas al estudio?

R.....
.....

5. ¿Qué tiempo semanal le dedicas al deporte?

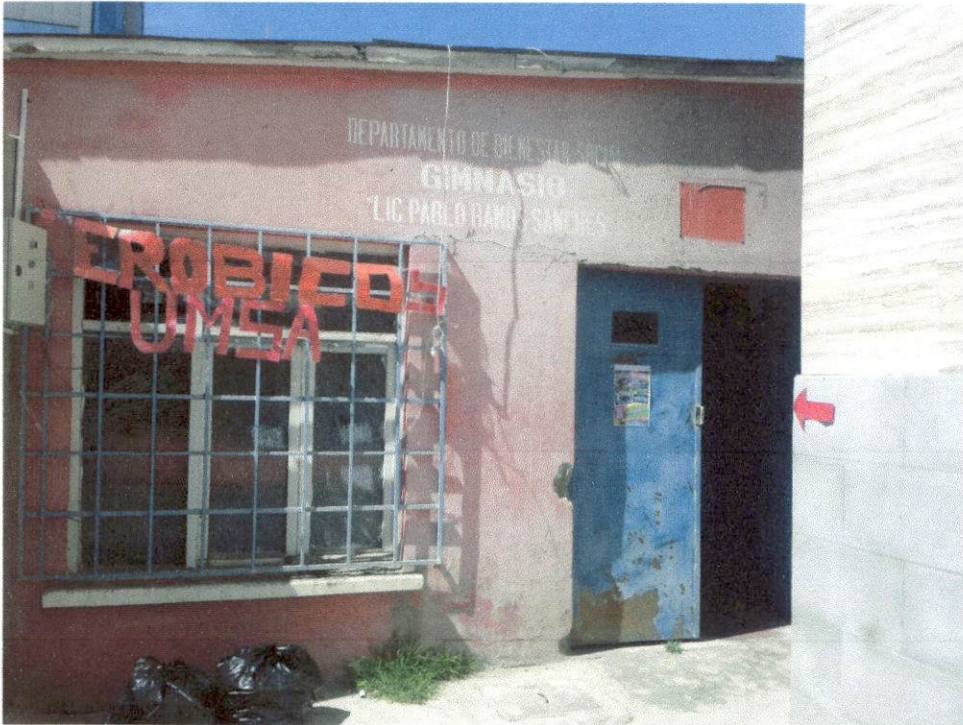
R.....
.....

6. ¿En qué porcentaje mejoró o empeoró el promedio de tus calificaciones a partir de la práctica deportiva?

R.....
.....

Gracias por su colaboración!!!!!!!!!!

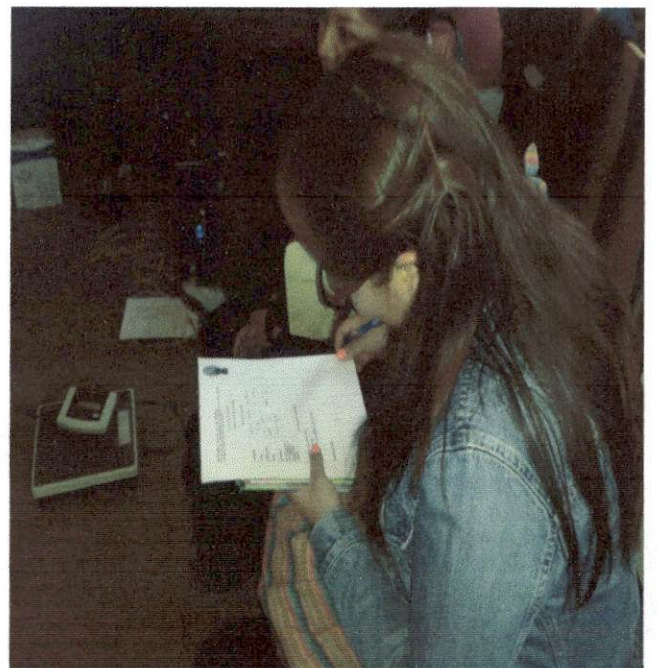
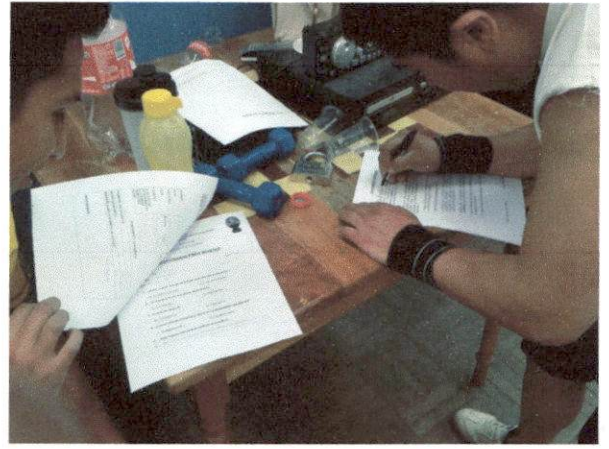
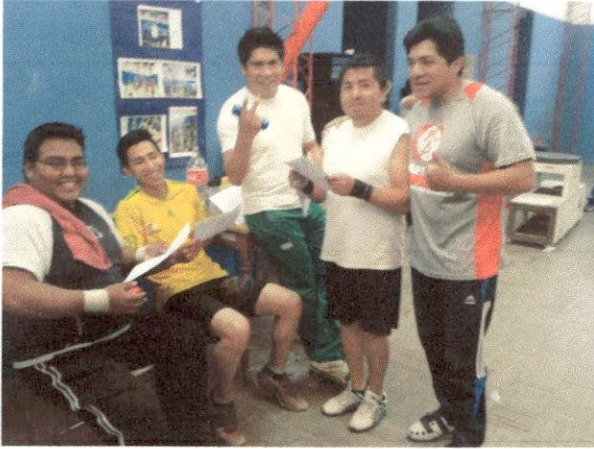
ANEXO Nro. 5
FOTOS



"GIMNASIO PABLO RAMOS" U.M.S.A.



APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



ATLETAS ENTRENANDO

