



Universidad  
Norbert Wiener

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Tesis**

Relación entre actividad física y la competencia de aprender a aprender en  
estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025

**Para optar el Grado Académico de**  
Maestro en Docencia Universitaria

**Presentado por:**

**Autor:** Cerron Subia, Edward Ricardo


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-1061-3028>

**Asesora:** Dra. Ramos Vera, Rosario Pilar

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0712-524X>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Edward Ricardo Cerrón Subia Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis “Relación entre actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025” Asesorado por el docente: Rosario Pilar Ramos Vera Con DNI 10233410 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0712-524X> tiene un índice de similitud de (21) (VEINTIUNO)% con código oid: **oid:14912:533854096** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

**En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:**

El excedente del porcentaje de similitud identificado —equivalente al 1% adicional sobre el límite permitido— tanto en la similitud general como en una fuente primaria, proviene exclusivamente de coincidencias ubicadas en la portada y el índice del documento.

Estos elementos forman parte de la estructura obligatoria establecida en la *Guía de Investigación de la Universidad*, por lo que su redacción es estandarizada y puede generar coincidencias inevitables en el software Turnitin sin que ello implique copia, reproducción no autorizada o falta de originalidad en el contenido académico del trabajo.



.....  
Firma de autor:  
Edward Ricardo Cerrón Subia.  
DNI: 47592216



.....  
Firma  
Rosario Pilar Ramos Vera  
DNI: 10233410

Lima, 28 de noviembre de 2025

**Dedicatoria**

A mis padres, por su amor incondicional y apoyo constante en cada etapa de mi formación.

A mis docentes, quienes con paciencia y dedicación han guiado mi camino académico

### **Agradecimiento**

A Dios, por darme la fortaleza necesaria para  
culminar este trabajo.

A mis familiares y amigos, por su compañía y  
palabras de aliento en los momentos más  
desafiantes.

A mis docentes y compañeros, por compartir  
conocimientos, experiencias y aprendizajes  
que enriquecieron esta investigación.

## ÍNDICE

Declaración jurada de autoría y originalidad del trabajo	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	6
1.4.3. Práctica	6
1.5. Limitaciones de la investigación	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de la investigación	8
2.2. Bases teóricas	12
2.3. Formulación de hipótesis	21
2.3.1. Hipótesis general	21
2.3.2. Hipótesis específicas	21
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	22
3.2. Enfoque investigativo	22
3.3. Tipo de investigación	23
3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	24
3.6. Variables y operacionalización	25
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción	28
3.7.3. Validación	31
3.7.4. Confiabilidad	32
3.8. Procesamiento y análisis de datos	33
3.9. Aspectos éticos	34

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	36
4.1. Análisis descriptivo de los resultados	36
4.2. Prueba de hipótesis	40
4.3. Discusión de resultados.	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1. Conclusiones	48
5.2. Recomendaciones	49
REFERENCIAS	49
ANEXOS	49
Anexo 1: Matriz de consistencia	49
Anexo 2: Instrumentos	50
Anexo 3: Validez del instrumento	57
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	71
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	73
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	74
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	76
Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin	77

## Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y nivel descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes, seleccionados mediante muestreo probabilístico. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario CECAPEU. Los resultados mostraron que existe relación significativa entre la actividad física ligera y la competencia de aprender a aprender ( $\chi^2 = 15.133$ ;  $p = 0.004$ ), así como entre la actividad física vigorosa y dicha competencia ( $\chi^2 = 13.908$ ;  $p = 0.008$ ). En contraste, no se halló relación significativa entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender ( $\chi^2 = 9.172$ ;  $p = 0.057$ ). De manera general, los estudiantes con mayor frecuencia de ejercicio ligero o vigoroso alcanzaron niveles más altos en las dimensiones cognitiva, metacognitiva y motivacional del aprendizaje autónomo. Se concluye que la práctica regular de actividad física, especialmente en niveles ligero y vigoroso, es un factor clave para fortalecer la competencia aprender a aprender. Se recomienda implementar programas sistemáticos que promuevan bienestar integral y potencien el desarrollo académico.

Palabras clave: Actividad física, Competencia, académico.

### **Abstract**

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity and the learning to learn competence in students of the Higher School of Artistic Training of Tacna, 2025. The study followed a quantitative approach, basic type, with a non-experimental and descriptive-correlational design. The sample consisted of 80 students selected through probabilistic sampling. Two validated instruments were applied for data collection: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the CECAPEU Questionnaire. The results showed a significant relationship between light physical activity and the learning to learn competence ( $\chi^2 = 15.133$ ;  $p = 0.004$ ), as well as between vigorous physical activity and this competence ( $\chi^2 = 13.908$ ;  $p = 0.008$ ). In contrast, no statistically significant relationship was found between moderate physical activity and the learning to learn competence ( $\chi^2 = 9.172$ ;  $p = 0.057$ ). Overall, students who reported a higher frequency of light or vigorous exercise reached higher levels in the cognitive, metacognitive, and motivational dimensions of autonomous learning. It is concluded that regular physical activity, particularly at light and vigorous levels, is a key factor in strengthening the learning to learn competence. It is recommended to implement systematic programs that promote integral well-being and enhance students' academic development.

Keywords: Physical activity, Competition, academic

## Introducción

La presente investigación aborda la relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025. El estudio surge de la creciente preocupación por el sedentarismo en el ámbito universitario y sus repercusiones en el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Asimismo, se sustenta en la importancia de promover estilos de vida saludables que favorezcan tanto la salud física y emocional como la formación integral.

En el Capítulo I se expone el problema de investigación, la formulación de los objetivos y la justificación teórica, metodológica y práctica del estudio, en marcándolo en la necesidad de comprender cómo los distintos niveles de actividad física se vincula con competencias transversales esenciales para la educación superior.

En el Capítulo II se presentan los antecedentes y bases teóricas que sustentan la investigación, destacando la Teoría del Comportamiento Planificado, que respalda la variable actividad física, y la Teoría del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman, que fundamenta la competencia de aprender a aprender. Además, se exponen estudios nacionales e internacionales que evidencian la influencia de la actividad física en el rendimiento académico.

En el Capítulo III se desarrolla la metodología, detallando el enfoque cuantitativo, el diseño no experimental de nivel descriptivo-correlacional, la población de estudio conformada por 100 estudiantes y la muestra probabilística de 80 participantes. Asimismo, se describen las variables, los instrumentos de recolección de datos (IPAQ y CECAPEU), así como los procesos de validación, confiabilidad y análisis estadístico aplicados.

En el Capítulo IV se presentan los resultados obtenidos y su discusión. Los hallazgos muestran que la actividad física ligera y vigorosa se relacionan significativamente con la competencia de

aprender a aprender, mientras que la actividad física moderada no presenta relación estadística. Estos resultados se discuten a la luz de teorías y estudios previos, confirmando que la práctica regular de actividad física contribuye al fortalecimiento de las dimensiones cognitivas, metacognitivas y motivacionales del aprendizaje autónomo.

Finalmente, en el Capítulo V se exponen las conclusiones, que sintetizan los principales hallazgos, y las recomendaciones, orientadas a la implementación de programas institucionales que promuevan la actividad física en la educación superior artística como medio para potenciar el desarrollo académico y el bienestar integral de los estudiantes.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

En los estudiantes de educación superior, la inactividad física es un tema de creciente preocupación a nivel global, nacional y local, especialmente en un contexto donde el uso de la tecnología ha transformado las dinámicas cotidianas, incrementando el sedentarismo. Este fenómeno está vinculado a problemas de salud que afectan tanto al bienestar físico como al rendimiento académico de los estudiantes universitarios, quienes pasan largas horas frente a pantallas y participan en actividades que requieren poco esfuerzo físico. A pesar de los avances tecnológicos, es importante destacar que el sedentarismo afecta directamente el desempeño académico de los estudiantes, un tema que requiere atención dentro del ámbito educativo superior (World Health Organization [WHO], 2022).

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la falta de actividad física constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad, contribuyendo a más de 3.2 millones de fallecimientos cada año (WHO, 2022). Esta inactividad está relacionada con un incremento en la incidencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las afecciones cardiovasculares, que afectan especialmente a adultos jóvenes, entre ellos los estudiantes (WHO, 2022).

Además, diversos estudios indican que la escasa actividad física impacta no solo en la salud corporal, sino también en el bienestar psicológico, elevando los niveles de trastornos como la ansiedad y la depresión, frecuentes en la población universitaria (Nguyen et al., 2021).

La OMS ha subrayado la necesidad de desarrollar programas globales de promoción de la actividad física en la educación superior para prevenir estas enfermedades. Un informe reveló que más de un tercio de la población mundial no cumple con los niveles recomendados de actividad física (WHO, 2022), lo que destaca la urgencia de abordar el sedentarismo en contextos educativos como las universidades.

En el contexto peruano, la realidad es similar. Un estudio reciente enfocado en estudiantes universitarios indicó que el 64% de los jóvenes en educación superior presenta niveles bajos de actividad física, mientras que el 32% tiene sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud del Perú, 2021). Estos resultados evidencian una tendencia al sedentarismo que impacta negativamente tanto la salud física como mental de esta población. Asimismo, se ha identificado que la insuficiente actividad física está relacionada con un incremento de problemas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, los cuales repercuten en el desempeño académico de los estudiantes (Gutiérrez et al., 2019).

Diversas investigaciones a nivel nacional han evidenciado la conexión entre el sedentarismo y el bajo rendimiento académico. Un estudio desarrollado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos encontró que los estudiantes que no practican actividad física presentan mayores dificultades en áreas como la concentración y la comprensión lectora (López et al., 2020). Esta situación pone a relucir su importancia al poder implementar programas de actividad física en las universidades peruanas, con el propósito de favorecer tanto la salud física como el desarrollo de competencias académicas.

En Tacna, específicamente en la Escuela Superior de Formación Artística (ESFA), la situación sigue la misma tendencia. A pesar de la gran necesidad del desarrollo de actividades

físicas para el desarrollo multidisciplinario en los estudiantes, la ESFA carece de un programa estructurado que fomente la actividad física entre sus estudiantes. Esto ha contribuido a un incremento en los niveles de sedentarismo, afectando su salud física y psicológica. La falta de ejercicio físico en los estudiantes ha sido asociada con una disminución en la capacidad de concentración y, por ende, en el rendimiento académico (Vargas, 2019).

La Escuela Superior de Formación Artística (ESFA), al igual que muchas instituciones de educación superior en el país, no ha implementado estrategias sistemáticas que fomenten la actividad física regular entre sus estudiantes. Esta ausencia de políticas puede desencadenar problemas como obesidad, fatiga crónica y niveles elevados de estrés, los cuales inciden negativamente en el rendimiento académico. Diversas investigaciones respaldan esta preocupación. Por ejemplo, un estudio en la Universidad Nacional de San Agustín evidenció que la práctica regular de ejercicio físico contribuye a la disminución del estrés académico en estudiantes universitarios (Flores, 2021). De igual modo, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se encontró una asociación entre la falta de actividad física y mayores niveles de estrés académico (Villanueva, 2022). Además, una revisión sistemática publicada en la revista *MENTOR* concluyó que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, mejorando aspectos como la concentración, la memoria y la gestión del tiempo (Vallejos y Ramírez, 2023). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de que las instituciones implementen políticas que promuevan el ejercicio físico como parte del desarrollo integral del estudiante.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025?

### 1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025?

¿Cuál es la relación entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025?

¿Cuál es la relación entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025?.

## 1.3. Objetivos de la investigación

### 1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

### 1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la **relación** entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

Determinar la **relación** entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

Determinar la **relación** entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

## 1.4. Justificación de la investigación

Este estudio tiene como propósito examinar la relación entre la actividad física y el desarrollo de competencias académicas de los estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística. A partir de un enfoque teórico, metodológico y práctico, se fundamenta la relevancia de explorar este vínculo, tomando en cuenta los aportes que la actividad física

puede generar en el ámbito cognitivo, emocional y educativo, contribuyendo así al desarrollo integral del estudiantado.

#### 1.4.1. Teórica

Numerosos estudios han respaldado la relación entre la actividad física y el desarrollo de competencias, destacando que su práctica no solamente beneficia la integridad física, sino que también potencia el desarrollo cognitivo, mental y relacional en los estudiantes. De acuerdo con López et al (2019), la actividad física estimula funciones cognitivas esenciales como la atención, la memoria y la capacidad de resolver problemas, aspectos clave para un buen desempeño académico. Asimismo, se ha evidenciado que la práctica constante de ejercicio físico mejora el bienestar emocional, creando así un entorno más favorable para el aprendizaje.

Estudios previos han demostrado que la actividad física tiene efectos directos sobre la función ejecutiva, el control de impulsos y la capacidad de concentración, lo que favorece la adquisición de competencias académicas (Martínez y Fernández, 2018). Así, incorporar actividades físicas en las rutinas escolares puede potenciar el rendimiento en materias cognitivas y emocionales, aspectos clave en el éxito académico.

La primera variable, **actividad física**, se fundamenta en la Teoría del comportamiento planificado, desarrollado por Ajzen en 1991, la cual sostiene que la conducta humana está guiada por la intención de actuar, la cual está influenciada por los componente de actitud hacia la conducta, las normas subjetivas y el control conductual percibido. En el caso de la actividad física, esta teoría permite comprender cómo las creencias individuales sobre el ejercicio, la presión social percibida y la percepción de capacidad para realizarlo inciden en la decisión de practicarlo o no. Este marco teórico es ampliamente empleado para analizar los factores psicosociales que determinan comportamientos saludables.

La segunda variable, **competencia “aprender a aprender”**, se apoya en la **Teoría del Aprendizaje Autorregulado** propuesta por Zimmerman (2000). Esta teoría describe el aprendizaje como un proceso dinámico y consciente, en el cual los estudiantes **formulan metas, supervisan su propio progreso y ajustan sus estrategias** para optimizar su rendimiento académico. Se relaciona directamente con la competencia “aprender a aprender”, definida como la habilidad para gestionar de manera efectiva mediante el uso de diferentes estrategias cognitivas, metacognitivas, motivacionales y sociales. Esta perspectiva teórica justifica el empleo del **cuestionario CECAPEU**, al abordar de forma integral estas dimensiones del aprendizaje autónomo.

#### **1.4.2. Metodológica**

Este estudio se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, con un método hipotético-deductivo y un nivel correlacional, lo que permite analizar de manera objetiva la relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística. El enfoque cuantitativo facilita la recolección y análisis de datos mediante instrumentos estandarizados, mientras que el método hipotético-deductivo permite contrastar empíricamente una hipótesis previamente formulada. El nivel correlacional, por su parte, resulta adecuado para identificar el grado de asociación entre ambas variables sin manipularlas directamente, proporcionando evidencia estadística sobre cómo la actividad física puede influir en el desarrollo de competencias clave para el aprendizaje autónomo. Investigaciones como la de Ramírez y Pérez (2020) han demostrado la efectividad de este diseño para establecer vínculos significativos entre la actividad física y variables académicas, validando así su aplicación en contextos similares (Hernández et al., 2021; Sampieri et al., 2022).

### **1.4.3. Práctica**

Desde la percepción práctica, el producto del presente trabajo puede tener un impacto directo en la planificación educativa y en la implementación de políticas académicas. Si se confirma que la actividad física se relaciona con la competencia de aprender a aprender, se podría considerar la inclusión de actividades físicas regulares como parte de una estrategia educativa integral que favorezca tanto la salud como el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

El resultado del trabajo investigativo, constituirá un valioso aporte a la comunidad educativa de una Escuela Superior de Formación Artística, al brindar un diagnóstico claro sobre la relación entre los niveles de actividad física y el desarrollo de competencias académicas en sus estudiantes. Este diagnóstico permitirá fundamentar decisiones pedagógicas y curriculares orientadas a promover estilos de vida saludables como factor de apoyo. Asimismo, el estudio contribuirá al fortalecimiento de políticas institucionales enfocadas en el bienestar integral del estudiante, y proporcionará una base empírica útil para diseñar programas de intervención que articulen la educación artística con la promoción de la actividad física. En el ámbito académico, esta investigación ampliará el cuerpo de conocimiento existente en la intersección entre salud física y desempeño académico, abriendo nuevas líneas de indagación en contextos similares.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

La presente Tesis busca estudiar la relación de la actividad física y la competencia de aprender a aprender en los estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística Francisco Laso, durante el año 2025. La investigación se enfoca en analizar cómo distintos niveles de actividad física (baja, moderada y vigorosa) pueden estar relacionados con el desarrollo de competencias académicas de los estudiantes.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes nacionales

En la región de Tacna, el estudio desarrollado por Tafur (2021) tuvo como objetivo “determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja". Se trabajó con el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental a nivel correlacional. La muestra se conformó por 71 estudiantes seleccionados de una población total de 438. Durante la recolección de sus datos, se utilizó un cuestionario validado el cual mide la actividad física y se consideraron las notas académicas como indicador de rendimiento. Los resultados mostraron una correlación directa y significativa entre ambas variables ( $r = 0.760$ ,  $p = 0.000$ ), indicando que los estudiantes con mayor participación en actividades físicas mostraban también un mejor rendimiento académico. El autor concluyó que la promoción de la actividad física dentro del ámbito educativo puede ser una estrategia efectiva para potenciar el desempeño escolar.

Diesra et al. (2021) realizaron un estudio en la Universidad Peruana Unión, con el objetivo de “determinar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Enfermería”. Su enfoque fue cuantitativo con diseño no experimental y nivel descriptivo-correlacional. La muestra incluyó a 142 estudiantes, aplicándose el

cuestionario IPAQ (versión corta) para medir la actividad física y las calificaciones académicas obtenidas de registros oficiales. El análisis estadístico mediante chi-cuadrado arrojó un valor  $p = 0.323$ , lo que indicó que no existía una relación significativa entre las variables. Se concluyó que, si bien la mayoría de estudiantes tenía actividad física moderada y rendimiento regular, no se evidenció una relación directa entre ambos factores.

Butuna (2021) desarrolló una investigación en la Universidad Científica del Perú, en Iquitos, con el objetivo de “determinar la correlación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes universitarios”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de nivel correlacional. La muestra estuvo compuesta por 92 estudiantes del último año de la Facultad de Negocios. Se aplicó una encuesta para identificar si los estudiantes realizaban o no actividad física, mientras que el rendimiento académico se obtuvo de las notas, con consentimiento informado y aprobación del comité de ética. Dentro del análisis de estadística que se realizó con el programa SPSS v24 y la prueba de chi-cuadrado, obteniéndose un resultado de  $\chi^2 = 8.118$ , con significancia estadística ( $p < 0.05$ ), lo que evidenció una correlación positiva entre ambas variables.

García (2024) desarrolló una investigación con el propósito de “analizar la relación entre el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes del VII ciclo de una institución educativa pública del distrito de Huancabamba”. La investigación se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional y un alcance transversal. Se trabajó con una muestra de 27 estudiantes, a quienes se les aplicaron cuestionarios para evaluar diversos aspectos de la actividad física (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), y se utilizaron registros académicos para medir su rendimiento escolar. Los resultados revelaron una correlación positiva fuerte ( $r = 0.818$ ,  $p < 0.01$ ), lo que respalda la hipótesis de que el nivel de actividad física incide directamente en el desempeño académico. El autor

recomendó fortalecer los espacios deportivos escolares como parte del enfoque integral de la educación.

### **Antecedentes internacionales**

Valencia (2018) realizó un estudio cuyo propósito fue “analizar cómo es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de los últimos semestres de la carrera de Terapia Física”. Se trató de una investigación de tipo descriptiva, observacional y de corte transversal, en la que participaron 26 estudiantes de sexto y séptimo semestre. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de actividad física (IPAC), donde la muestra estuvo consolidada mayoritariamente por mujeres (76,9%) y, en menor proporción, por hombres (23,1%). Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaba un nivel de actividad física moderado, con promedios académicos que oscilaban entre 35 y 40. Aunque se identificaron casos con niveles de actividad vigorosa o con inactividad, sus calificaciones no superaron ese rango. Para realizar el análisis de datos, se hizo mediante la correlación de Spearman, concluyendo que la actividad física tiende a incrementarse en los niveles de inactividad y actividad moderada, mientras que la práctica vigorosa disminuye significativamente del sexto al séptimo semestre (de 55% a 20%). Estos hallazgos sugieren actividad física y el desempeño académico, aunque no de forma lineal o directa.

Satti (2019) llevó a cabo una investigación en estudiantes del cuarto año de la Universidad Médica de Rawalpindi, Pakistán, con el propósito de “analizar el nivel de actividad física, la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico”. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño transversal no experimental, contó con una muestra de 219 estudiantes. Se emplearon los instrumentos PSQI para evaluar la calidad del sueño, el GPAQ para medir la actividad física, y las calificaciones del examen de patología como indicador de rendimiento académico. Se utilizó el programa SPSS v22 durante el análisis de datos,

utilizando pruebas como chi-cuadrado, t de Student, correlación de Pearson y regresión lineal múltiple. Según los resultados, existe una relación de gran significancia entre actividad física, calidad del sueño y rendimiento académico ( $p = 0.003$ ), concluyendo que ambos factores inciden de forma directa en el desempeño estudiantil.

Por su parte, Dolores (2023) efectuó un estudio en internos de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán, con la finalidad de “explorar la relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico”. La investigación, de tipo cuantitativo, no experimental y de corte transversal, se desarrolló con 25 participantes. Para la recolección de datos se aplicó el cuestionario IPAQ junto con encuestas. Los resultados mostraron que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, aunque se identificó que el 52% de los internos presentaban niveles moderados de actividad física y rendimiento académico. El estudio concluyó que se deben impulsar campañas que promuevan la actividad física como medio para mejorar el desempeño académico y prevenir riesgos asociados al sedentarismo.

En Colombia, Cerón et al. (2023) llevaron a cabo un estudio en una institución universitaria con el objetivo de poder explorar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, esta investigación mantuvo un enfoque cuantitativo y con diseño correlacional, no experimental, contando con una población de 486 estudiantes. Se emplearon cuestionarios validados para evaluar el nivel de actividad física y se utilizaron los promedios académicos institucionales como medida del rendimiento académico. A partir del análisis mediante la prueba de correlación de Pearson, se identificó una relación positiva y significativa entre ambas variables, lo que llevó a concluir que una mayor actividad física se asocia con un mejor desempeño académico.

Por su parte, Cigarroa et al. (2020) desarrollaron una investigación en Chile con estudiantes universitarios, en la que se examinó la relación entre el uso del teléfono móvil, la actividad física y el rendimiento académico. Este estudio, de tipo cuantitativo, transversal y no experimental, incluyó una muestra heterogénea de estudiantes de pregrado. Se aplicaron cuestionarios para medir tanto la actividad física como el uso del celular, y se utilizaron los registros académicos institucionales como fuente para evaluar el rendimiento. Los hallazgos mostraron que quienes practicaban más actividad física tendían a obtener mejores calificaciones, mientras que el uso excesivo del celular se relacionaba de forma negativa con el rendimiento académico, evidenciando cómo los hábitos de vida pueden influir en el desempeño estudiantil.

En España, Javaloyes et al. (2018) realizaron una investigación centrada en estudiantes del Grado en Ciencias del Deporte, con el fin de analizar cómo la actividad física impacta en el rendimiento académico. El estudio, de naturaleza cuantitativa y con un diseño correlacional no experimental, utilizó un cuestionario para registrar la frecuencia de actividad física y se recopilaron las calificaciones de diversas asignaturas. Los resultados mostraron que los estudiantes que mantenían una práctica física más constante obtenían mejores resultados académicos, lo que llevó a concluir que una rutina de actividad física regular puede contribuir positivamente al rendimiento académico.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.1.1. Variable 1: Actividad física.**

#### **2.2.1.1. Conceptualización:**

La actividad física es un componente esencial para la salud y el bienestar general. Se considera que una persona es activa cuando realiza ejercicio de manera regular, alcanzando los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estos niveles incluyen entre 150 a 300 minutos semanales de actividad moderada o 75 a 150 minutos de

actividad vigorosa (World Health Organization [WHO], 2020). En contraste, una persona inactiva es aquella que no realiza suficiente actividad física, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares (WHO, 2020). Por su parte, el sedentarismo se refiere a conductas de bajo gasto energético, como pasar largos periodos de tiempo sentados o acostados, lo cual también está asociado con efectos negativos para la salud, incluso si la persona realiza ejercicio de forma ocasional (Strain et al., 2020).

Para comprender mejor los términos de actividad física, se tiene que tomar en cuenta el estado de la persona:

a. ¿Qué es ser una persona activa?

Ser una persona activa implica realizar actividades físicas de forma regular, alcanzando al menos los niveles mínimos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esto incluye de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa. La persona activa integra el movimiento en su rutina diaria, lo cual favorece no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y mental (World Health Organization [WHO], 2020).

b. ¿Qué es ser una persona inactiva?

Una persona inactiva es aquella que no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados. La inactividad física es un factor de riesgo significativo para enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, afecta negativamente al estado de ánimo, la salud cognitiva y el rendimiento académico (WHO, 2020).

c. ¿Qué es ser una persona sedentaria?

El sedentarismo se refiere a comportamientos que implican estar sentado, recostado o acostado durante periodos prolongados, con un gasto energético muy bajo. Este tipo de comportamiento está vinculado a múltiples efectos adversos sobre la salud, incluso en personas que realizan actividad física regularmente, si no reducen sus niveles de sedentarismo (Strain et al., 2020).

#### **2.2.1.2. Teorías**

La variable “actividad física” se sustenta teóricamente en la **Teoría del Comportamiento Planificado**, propuesta por **Ajzen (1991)**. Esta teoría es una evolución de la Teoría de la Acción Razonada e introduce el concepto de control conductual percibido, lo cual la hace especialmente útil para explicar comportamientos como la práctica de ejercicio físico. Según este enfoque, la intención de una persona de realizar una conducta específica —en este caso, la actividad física— está determinada por tres factores: la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva (presión social percibida) y el control conductual percibido (facilidad o dificultad que la persona percibe para ejecutar dicha conducta). Esta teoría ha sido ampliamente utilizada en estudios sobre promoción de la salud, ya que proporciona una base sólida para comprender por qué las personas adoptan o no estilos de vida activos.

#### **2.2.1.3. Evolución**

La concepción de la actividad física ha experimentado una transformación significativa a lo largo del tiempo. En la antigüedad, el ejercicio corporal se vinculaba principalmente con fines bélicos y de supervivencia, mientras que en la época clásica fue valorado como parte del desarrollo integral del ser humano, tal como lo promovía el pensamiento griego. Con el paso del tiempo, especialmente en los siglos XIX y XX, la actividad física fue institucionalizada en los sistemas educativos bajo un enfoque biomédico, centrado en el rendimiento físico, la fuerza y la disciplina. Inicialmente, se asociaba principalmente con el deporte competitivo y la mejora de la condición física (Elsevier, 2020).

Sin embargo, en las últimas décadas, el concepto ha evolucionado hacia una visión más holística e inclusiva. Hoy en día, se reconoce que la actividad física no solo mejora el estado físico, sino que también desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud mental, el bienestar emocional y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión o la obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Esta evolución ha sido impulsada por estudios que vinculan la actividad física con beneficios cognitivos, sociales y afectivos, lo cual ha ampliado su valor dentro del ámbito educativo y formativo.

Además, recientemente se ha destacado la necesidad de adaptar el ejercicio a las diferentes etapas y cambios de la vida, promoviendo una actividad física personalizada que considere las características individuales y contextuales de cada persona. Esta perspectiva contemporánea busca fomentar una adherencia sostenible y significativa a lo largo del tiempo, priorizando el bienestar general y no solo los resultados físicos visibles (El País, 2024; Guthold et al., 2020).

En consecuencia, la actividad física es entendida actualmente como una herramienta de promoción de la salud integral, el aprendizaje autónomo y la calidad de vida, especialmente relevante en contextos educativos y formativos donde se busca potenciar el desarrollo de competencias personales y sociales desde edades tempranas hasta la adultez (Bayas-Cano et al., 2022; Ministerio de Educación de Chile, 2023).

#### **2.2.1.4. Importancia**

La actividad física regular se asocia con múltiples beneficios para la salud física y mental. En el ámbito educativo, se ha demostrado que los estudiantes físicamente activos presentan mejores niveles de concentración, memoria y rendimiento académico. Además, la

actividad física contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, esenciales para el bienestar integral del estudiante (Strong et al., 2005).

#### **2.2.1.5. Instrumento y Dimensiones**

Para la medición de la actividad física se emplea la versión corta del **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**. Este instrumento ha demostrado ser válido y confiable en distintos contextos, incluyendo poblaciones adultas de América Latina, con una fiabilidad test-retest aceptable y una validez concurrente moderada en comparación con métodos objetivos como la acelerometría (Balboa et al., 2023). El IPAQ corto consta de siete preguntas orientadas a registrar la actividad física realizada durante los últimos siete días, clasificando a los participantes en tres niveles: bajo, moderado y alto. Esta clasificación permite identificar patrones generales de actividad física en estudios poblacionales y facilita el análisis de su relación con variables como el rendimiento académico o el desarrollo de competencias.

#### **2.2.1.6. Dimensiones**

La actividad física se clasifica en función de su intensidad y frecuencia. La actividad física ligera implica un esfuerzo bajo, como caminar lentamente o realizar tareas domésticas. Aunque tiene beneficios generales para la salud, su impacto en la condición física es moderado (Lee et al., 2021). La actividad física moderada es aquella que produce un aumento notable en la frecuencia cardíaca y respiratoria, como caminar rápido o montar bicicleta a un ritmo moderado. Este tipo de actividad es eficaz para mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (WHO, 2020). Por último, la actividad física vigorosa se caracteriza por un esfuerzo físico intenso, que provoca un incremento significativo en la respiración y el ritmo cardíaco, como correr o practicar deportes

competitivos. Este nivel de actividad tiene efectos más pronunciados en la mejora de la resistencia física y la salud metabólica (Riebe et al., 2020).

**a. Actividad Física baja**

La actividad física baja es aquella que produce un aumento leve en el ritmo cardíaco y el gasto energético. Involucra movimientos suaves como caminar lentamente, realizar tareas domésticas o estiramientos. Aunque su impacto inmediato en la condición física es moderado, contribuye al mantenimiento general de la salud, especialmente en personas sedentarias (Lee et al., 2021).

**b. Actividad física moderada**

La actividad física moderada, produce un incremento perceptible en la frecuencia cardíaca y respiratoria. Ejemplos comunes incluyen caminar a paso ligero, montar bicicleta de forma recreativa o realizar juegos activos. La actividad física moderada es eficaz para mejorar la capacidad cardiovascular, reducir el estrés y promover el bienestar general (WHO, 2020; Ekelund et al., 2020).

**c. Actividad física vigorosa.**

La actividad vigorosa se caracteriza por movimientos intensos que requieren mayor esfuerzo físico y provocan una rápida respiración y aumento del ritmo cardíaco. Correr, nadar con intensidad o practicar deportes de competencia son ejemplos comunes. Este tipo de actividad tiene beneficios significativos para la salud metabólica, la función cerebral y la resistencia física (Riebe et al., 2020).

#### **2.2.1.7. Beneficios de las actividades físicas**

Al realizar diferentes actividades de índole físico proporciona múltiples provechos, no solo a nivel corporal, sino también cognitivo y emocional. Estudios recientes demuestran que el ejercicio físico mejora la plasticidad cerebral, promueve la regeneración neuronal y fortalece las

funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la atención y el control inhibitorio. Estos aspectos son clave en el rendimiento académico de niños, adolescentes y jóvenes (Boerboom et al., 2021).

Además, la actividad física está relacionada con una mejora en los niveles de autoestima, la calidad del sueño, la autorregulación emocional y la disminución de síntomas de ansiedad y depresión. Todo esto favorece una mayor disposición al aprendizaje y a la participación escolar (Lubans et al., 2021).

Además, el fomentar un estilo de vida saludable no se limita a realizar ejercicio físico. Implica también adoptar hábitos de alimentación equilibrada, descanso adecuado, manejo del estrés y relaciones sociales sanas. La promoción de estos hábitos desde la infancia y adolescencia es crucial para el desarrollo integral del individuo.

Los entornos educativos desempeñan un papel fundamental en esta promoción. Programas escolares que incluyen actividad física estructurada y recreativa han mostrado un impacto positivo en el comportamiento, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes (OECD, 2021).

## **2.2.2. Competencia de Aprender a aprender**

### **2.2.2.1. Conceptualización**

La competencia "aprender a aprender" se basa en la **Teoría del Aprendizaje Autorregulado**, la cual enfatiza la capacidad del estudiante para planificar, supervisar y evaluar su propio proceso de aprendizaje. Zimmerman (2000) destaca que los estudiantes autorregulados utilizan estrategias metacognitivas, motivacionales y conductuales para alcanzar sus objetivos académicos, lo que es esencial para el aprendizaje autónomo y continuo.

### **2.2.2.2. Teorías**

La competencia transversal “aprender a aprender” se fundamenta en la **Teoría del Aprendizaje Autorregulado**, desarrollada por **Zimmerman (2000)**. Esta teoría sostiene que los estudiantes no son receptores pasivos del conocimiento, sino agentes activos que planifican, monitorean y autorregulan su aprendizaje a través de procesos metacognitivos, motivacionales y conductuales. El modelo de Zimmerman divide el aprendizaje autorregulado en tres fases: planificación (establecimiento de metas y estrategias), ejecución (uso de estrategias de aprendizaje y control de la atención) y autorreflexión (evaluación del desempeño y ajuste de estrategias). Esta teoría respalda el enfoque del cuestionario CECAPEU, ya que evalúa dimensiones clave del aprendizaje autónomo, como la capacidad cognitiva, la motivación, la reflexión crítica y los aspectos éticos y sociales del aprendizaje.

### **2.2.2.3. Evolución de la competencia de aprender a aprender**

La competencia "aprender a aprender" ha experimentado una evolución significativa en las últimas décadas. Inicialmente, los enfoques educativos se centran en la transmisión de contenidos, con un énfasis limitado en el desarrollo de habilidades metacognitivas y de autorregulación del aprendizaje. En la actualidad, se reconoce como una competencia compleja que implica estrategias de autorregulación, reflexión y gestión del propio proceso de aprendizaje (Martín y Moreno, 2009).

A partir de la década de 1970, con la influencia de las teorías del aprendizaje autorregulado y estratégico, se comenzó a valorar la capacidad del estudiante para gestionar su propio proceso de aprendizaje. Este cambio de paradigma se consolidó con la inclusión de "aprender a aprender" como una de las ocho competencias clave para el aprendizaje permanente por la Comisión Europea en 2006, y su posterior actualización en 2018, que incorporó dimensiones éticas y sociales al concepto.

En el contexto del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), esta competencia se ha integrado como un elemento transversal en los programas universitarios, promoviendo

metodologías que fomentan la autorregulación, la reflexión crítica y la autonomía del estudiante. Modelos teóricos recientes proponen una estructura multidimensional de la competencia, incluyendo dimensiones cognitivas, metacognitivas, afectivo-motivacionales, sociales y éticas.

Además, se ha evidenciado que el desarrollo de esta competencia está estrechamente relacionado con la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras, tales como el aprendizaje basado en proyectos (ABP), la evaluación formativa mediada por tecnología y la integración de tecnologías digitales en la enseñanza. En Educación Física, investigaciones como la de Echeverría Caranqui (2024) muestran que el ABP mejora la claridad del proyecto, el ambiente colaborativo, la motivación del estudiantado, la aplicación interdisciplinaria y el desarrollo de habilidades transversales. La evaluación formativa digital, por su parte, ofrece retroalimentación inmediata y personalizada, facilitando la evaluación continua de competencias clave (Zambrano et al, 2024). Asimismo, Yupanqui (2022) destaca cómo las tecnologías digitales —como dispositivos móviles y juegos digitales— han transformado la práctica pedagógica de la Educación Física en el escenario post pandémico. Estas prácticas no solo potencian la autonomía del aprendizaje, sino que también contribuyen a una formación integral y adaptativa, esencial en el contexto educativo actual.

#### **2.2.3.4. Importancia**

En el entorno educativo actual, caracterizado por la abundancia de información, los cambios tecnológicos y la necesidad de una formación continua, la competencia “aprender a aprender” se vuelve esencial. Esta competencia no sólo permite adquirir conocimientos, sino también desarrollar habilidades para gestionar el aprendizaje de forma autónoma, reflexiva y crítica. Su importancia radica en que promueve la autoeficacia, la motivación por superarse y la capacidad de adaptación a diferentes contextos de aprendizaje, lo cual es fundamental en la formación artística, donde el proceso creativo requiere de constante exploración y evaluación.

En este sentido, los estudiantes que dominan esta competencia están mejor preparados para enfrentar desafíos académicos y profesionales de forma independiente y proactiva (Caena y Stringher, 2020).

### **2.2.3.5. Instrumento y Dimensiones**

La competencia “aprender a aprender” fue evaluada mediante el **Cuestionario CECAPEU**, elaborado y validado por **Gargallo-López, Pérez-Pérez y Fernández-Mellizo (2021)**. Este instrumento está compuesto por **85 ítems** distribuidos en cinco dimensiones clave del aprendizaje autónomo:

1. **Dimensión cognitiva:** hace referencia al uso de procesos mentales para adquirir, organizar y aplicar la información, incluyendo habilidades de búsqueda, comprensión, análisis y pensamiento crítico (Weinstein & Mayer, 1986; Gargallo et al., 2021).

2. **Dimensión metacognitiva:** se centra en la capacidad de planificar, supervisar y evaluar el propio proceso de aprendizaje, es decir, la autorregulación consciente de estrategias y objetivos (Zimmerman, 2002; Gargallo et al., 2021).

3. **Dimensión afectivo-motivacional:** comprende los factores emocionales y motivacionales que influyen en el aprendizaje, tales como la perseverancia, la motivación intrínseca, la autoestima y la autoeficacia (Pintrich & De Groot, 1990; Gargallo et al., 2021).

4. **Dimensión social-relacional:** se refiere a la capacidad de interactuar, colaborar y aprender con otros, aprovechando el trabajo en equipo y el apoyo mutuo, en concordancia con enfoques socioculturales del aprendizaje (Vygotsky, 1978; Gargallo et al., 2021).

5. **Dimensión ética:** alude a la responsabilidad personal y social en el aprendizaje, destacando la honestidad, el compromiso y el uso responsable de los conocimientos en beneficio de la sociedad (Gargallo et al., 2021).

Los ítems se responden en una escala tipo Likert de cinco puntos. El cuestionario ha sido validado mediante análisis factorial confirmatorio, mostrando excelentes indicadores de ajuste ( $\chi^2 = 2.659$ ,  $p = .616$ ; RMSEA = .000; CFI = 1.000; SRMR = .021) y altos índices de fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach = .87;  $\omega$  de McDonald = .85), lo cual garantiza su validez como instrumento diagnóstico y formativo.

### **2.2.3. Desarrollo de la actividad física y el desarrollo de competencias académicas.**

Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular tiene una relación positiva con el rendimiento académico de los estudiantes. La práctica de ejercicio físico mejora la capacidad cognitiva, incrementando la memoria, la concentración y la atención, habilidades clave para el aprendizaje académico. Además, el ejercicio fortalece habilidades socioemocionales como la autorregulación y la perseverancia, las cuales son esenciales para el éxito en el ámbito educativo. Las escuelas que implementan programas de actividad física estructurados reportan mejoras tanto en la conducta como en el rendimiento académico de los estudiantes (Watson et al., 2022). La actividad física también contribuye al bienestar emocional, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y a mantener un estado emocional positivo, lo que favorece un mejor desempeño académico (Singh et al., 2021).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Existe una relación significativa entre la actividad física de baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

Existe una relación significativa entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

Existe una relación significativa entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de investigación**

El presente estudio emplea el método hipotético-deductivo, el cual se basa en la formulación de hipótesis que son sometidas a pruebas empíricas para ser confirmadas o refutadas. Este enfoque permite establecer relaciones causales o correlaciones entre variables, facilitando la explicación de fenómenos a través de la deducción lógica y la verificación empírica (Marful, 2024).

En este caso el método se centra en establecer si existe una relación significativa entre los niveles de actividad física (baja, moderada, vigorosa) y el desarrollo de competencias académicas en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística.

### **3.2. Enfoque investigativo**

El enfoque adoptado en la presente investigación es cuantitativo, dado que permite analizar la relación existente entre dos variables claramente definidas: la actividad física y las competencias académicas. Este enfoque se caracteriza por la

recolección y el análisis de datos numéricos con el propósito de establecer patrones, relaciones o asociaciones entre fenómenos, así como realizar inferencias válidas y generalizables a partir de la evidencia empírica (Hernández et al., 2021). A través del enfoque cuantitativo, se busca determinar si existe una correlación significativa entre los diferentes niveles de actividad física (bajo, moderado, vigoroso) y el rendimiento académico, aplicando métodos estadísticos que permiten evaluar la fuerza y dirección de dicha relación (Creswell y Creswell, 2018).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es básica, ya que tiene como finalidad la generación de nuevos conocimientos teóricos que contribuyan al enriquecimiento del acervo científico existente. Este tipo de investigación no se orienta directamente a la resolución de problemas prácticos, sino a comprender mejor los fenómenos estudiados, en este caso, la relación entre la actividad física y las competencias académicas (Universidad Católica Sedes Sapientiae [UCSS], 2015).

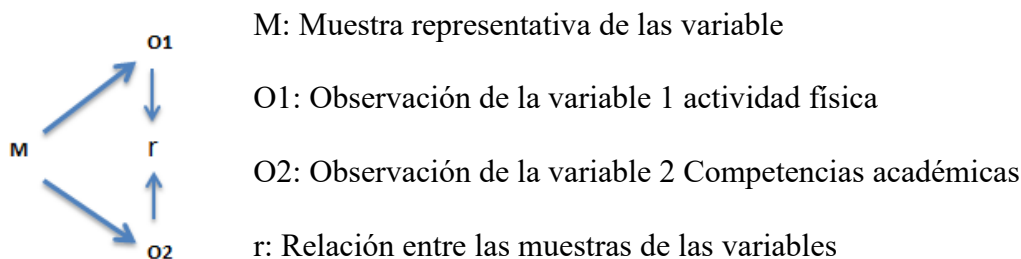
En cuanto al nivel, el presente estudio es descriptivo-correlacional, ya que busca describir las características de las variables “actividad física” y “competencias académicas”, para luego analizar la relación existente entre ellas. Este tipo de investigación permite identificar si existe una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, sin manipularlas, con base en datos cuantificables provenientes de la realidad (Hernández et al., 2021).

### **3.4. Diseño de la investigación**

Este trabajo cumple con un diseño no experimental “*la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables*” (Hernández, 2014, p. 152).

Es de carácter transversal o transeccional, según Hernández. (2014) que señala: “Los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 154).

Además, se suma que es un estudio correlacional según Hernández (2014) lo definió: “Estos diseños describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. A veces únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa – efecto (causales)” (p. 157).



### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### 3.5.1. Población

De acuerdo a lo mencionado por Hernández et al. (2014) la población: “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174). Siendo de esta manera, la presente investigación contó con una población de 100 estudiantes de entre 18 a 45 años de edad, de la carrera de música en una Escuela de formación artística superior en Tacna 2025.

#### 3.5.2. Muestra

La muestra constituye una parte seleccionada de la población que se emplea en una investigación con el propósito de representar y analizar sus características. En este estudio, el tamaño muestral se determinó mediante la fórmula de Cochran con corrección para población finita, utilizada para estimar proporciones en variables cuantitativas cuando se conoce el total de la población. Se asumió una

prevalencia del 50%, dado que no existen investigaciones previas sobre este tema en el mismo contexto, y se estableció un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%.

Donde:

N = Población : 100

Z = Confianza (95%) :  $N * Z_{\alpha}^2 * p * q$   
 $n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$

p = Prevalencia : 0.5

q = 1 - p : 0.5

d = error de muestreo : 0.05

$$n = \frac{100(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(100 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 79.27$$

Para determinar la muestra se utilizó el Muestreo probabilístico donde “Todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra, se definen las características de la población y el tamaño de la muestra, por medio de una selección aleatoria de las unidades de muestreo/análisis” (Hernández et al. 2014, p.175). Teniendo como resultado de la muestra 80 estudiantes entre 18 a 45 años de edad. Además de ello, el tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio simple, ya que todos los estudiantes de la población tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para participar en la investigación (Hernández et al., 2021).

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

*Se tiene en cuenta los siguientes criterios de inclusión:*

- a) Que acepten y firmen el consentimiento informado.
- b) Que estén presentes en el momento de la aplicación de los test.
- c) Que tenga entre 18 a 45 años de edad.
- d) Que sea estudiante matriculado en la carrera de música.

*Se tiene en cuenta los siguientes criterios de exclusión:*

- a) Que no acepten y/o no firmen el consentimiento informado.
- b) Que no estén presentes en el momento de la aplicación de los test.
- c) Que no tenga entre 18 a 45 años de edad.
- c) Que sea estudiante no matriculado.

### **3.6. Variables y operacionalización**

El presente estudio contempla dos variables principales: la actividad física, que corresponde a la primera variable, y la competencia de aprender a aprender, que se define como la segunda variable. Ambas variables han sido operacionalizadas considerando dimensiones e indicadores que permitan su medición a través de un cuestionario estructurado.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Esta variable se ha operacionalizado a través de cuatro dimensiones: frecuencia, intensidad, tipo de actividad y duración. La frecuencia se refiere a la cantidad de días por semana en los que el estudiante realiza actividad física. La intensidad hace alusión al nivel de esfuerzo percibido durante dicha actividad (baja, moderada o vigorosa) (Caspersen et al., 1985; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

La competencia "aprender a aprender" se define como la capacidad de iniciar, organizar, regular y sostener el propio proceso de aprendizaje de forma autónoma, comprendiendo tanto los aspectos cognitivos como metacognitivos, afectivos,

motivacionales y sociales que intervienen en dicho proceso. Esta competencia implica que el estudiante sea consciente de sus propios métodos de aprendizaje, pueda reflexionar sobre ellos, adaptarlos según los contextos y establecer metas personales de mejora continua (Gargallo et al., 2021; Comisión Europea, 2018).

Ambas variables serán medidas mediante una encuesta aplicada a los estudiantes, la cual incluirá preguntas estructuradas en una escala de tipo ordinal y algunas de carácter cuantitativo, diseñadas en función de los indicadores descritos. Esto permitirá recolectar información válida y confiable para analizar la relación entre los niveles de actividad física y el desarrollo de competencias académicas.

Tabla 1: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa.
Actividad física.	Conjunto de movimientos corporales que implican un gasto energético por encima del nivel de reposo y que pueden ser realizados en contextos laborales, domésticos o recreativos. (OMS, 2020).	Nivel de actividad física realizado por el individuo durante los últimos siete días, medida mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta.	Intensidad de la actividad: baja, moderada, vigorosa	Minutos de actividad física por tipo (moderada, vigorosa). Frecuencia semanal. Tiempo total acumulado.	Ordinal	<b>Baja:</b> Actividad Nula  <b>Moderada:</b> Mínimo 30 minutos  <b>Vigorosa:</b> 3 veces a la semana
Competencia de aprender a aprender	Capacidad para iniciar, organizar, persistir y gestionar el propio aprendizaje, de forma autónoma y eficaz, a lo	Nivel de desarrollo de la competencia transversal “aprender a aprender” en estudiantes, medido a través del	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Cognitiva</li> <li>●Metacognitiva</li> <li>●Afectivo</li> <li>●motivacional</li> <li>●Social-relacional</li> <li>●Ética</li> </ul>	Estrategias cognitivas Autorregulación del aprendizaje Motivación intrínseca Interacción social Compromis	Likert	<b>Bajo desarrollo:</b> El estudiante muestra dificultades claras para autorregular su aprendizaje.

---

largo de la vida (Comisión Europea, 2006).	Cuestionario CECAPEU (Díaz Barriga et al., 2023).	o ético	(85 a 198 )
			<p><b>Moderado desarrollo:</b> El estudiante evidencia un desarrollo medio de la competencia, aunque aún con áreas por mejorar. (199 a 311)</p> <p><b>Alto desarrollo:</b> El estudiante demuestra una sólida capacidad de gestionar y optimizar su aprendizaje. (312 a 425)</p>

---

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

De acuerdo con Sampieri et al. (2021), las técnicas de recolección de datos son procedimientos metodológicos y sistemáticos que permiten implementar los métodos de investigación, facilitando la obtención de información de manera estructurada y eficiente. Entre las principales técnicas se encuentran la encuesta, la entrevista, la observación (estructurada y no estructurada) y el análisis documental.

El estudio utilizará la técnica de la encuesta, definida como una estrategia para recolectar datos a través de la interrogación directa a los sujetos de estudio, permitiendo obtener información relacionada con las variables investigadas. Según Bernal (2021), la encuesta consiste en aplicar un conjunto de preguntas

estructuradas, previamente diseñadas de acuerdo con los objetivos de la investigación, que permiten recopilar información válida y confiable.

Esta técnica establece contacto directo con los participantes mediante cuestionarios estandarizados, los cuales estarán dirigidos a medir las variables: actividad física y competencias académicas. En este contexto, el encuestador tiene la responsabilidad de presentar, explicar y guiar a los estudiantes durante el proceso, asegurando una adecuada comprensión de las preguntas. Los datos obtenidos permitirán describir, analizar y establecer relaciones entre las variables estudiadas.

### 3.7.2. Descripción

El instrumento que se aplicó para la **variable 1 (actividad física)** es el **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**. Este cuestionario consta de un conjunto de preguntas diseñadas para recoger, procesar y analizar información sobre las actividades físicas realizadas por los participantes en los últimos siete días. Lo que destaca a esta encuesta es que los datos son obtenidos ordenadamente y secuencialmente, mejorando la recolección de información sobre el nivel de actividad física (baja, moderada, vigorosa) y la frecuencia de la misma. El IPAQ ha sido validado internacionalmente, y en el estudio multicéntrico realizado por Craig et al. (2003), publicado en la revista *Medicine and Science in Sports and Exercise*, se evidenció una adecuada fiabilidad y validez del instrumento en 12 países, con una correlación moderada con medidas objetivas como el acelerómetro. Además, investigaciones recientes como la de Ramírez et. al. (2021), publicada en *Revista Médica de Chile*, confirman su utilidad y confiabilidad en contextos universitarios latinoamericanos.

El **Cuestionario 2: CECAPEU** (Cuestionario para Evaluar la Competencia "Aprender a Aprender" en Estudiantes Universitarios) es un instrumento de evaluación diseñado y validado por Gargallo et al. (2021) con el propósito de medir el nivel de desarrollo de la competencia transversal **“aprender a aprender”** en estudiantes de educación superior. Esta competencia es clave dentro del marco del aprendizaje autónomo y se refiere a la capacidad del estudiante para gestionar, regular y mejorar su propio proceso de aprendizaje a lo largo del tiempo.

El instrumento está compuesto por **85 ítems** que se organizan en torno a cinco dimensiones fundamentales del aprendizaje (**dimensión cognitiva, metacognitiva, afectivo-motivacional, social-relacional y ética**). Cada ítem se responde mediante una escala tipo **Likert de cinco puntos**. Las puntuaciones altas indican un mayor desarrollo de esta competencia, mientras que los puntajes bajos pueden señalar áreas específicas que requieren fortalecimiento. La versatilidad del instrumento permite su aplicación tanto con fines diagnósticos como formativos, siendo una herramienta útil para orientar intervenciones pedagógicas en el ámbito universitario.

#### **Ficha Técnica: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – Versión Corta**

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – Versión Corta
- **Autores:** Grupo de desarrollo IPAQ (Craig et al., 2003)
- **Versión utilizada:** Versión corta, adaptada al español
- **Año de creación:** 2002- Palma-Leal et al., 2022
- **Finalidad:** Evaluar el nivel de actividad física en adultos durante los últimos 7 días
- **Población objetivo:** Jóvenes y adultos de 15 a 69 años

- **Dimensiones evaluadas**
  - Actividad física vigorosa
  - Actividad física moderada
  - Actividad Física baja
- **Tipo de escala:** Respuestas abiertas cuantificadas en minutos por día y días por semana
- **Tipo de instrumento:** Cuestionario autoadministrado
- **Duración de aplicación:** Aproximadamente 5-10 minutos
- **Clasificación de resultados:** Actividad física baja, moderada o alta, basada en los MET-minutos/semana acumulados

#### **Ficha Técnica del Cuestionario CECAPEU (Aprender a Aprender)**

- **Nombre del instrumento:** CECAPEU – Cuestionario para Evaluar la Competencia “Aprender a Aprender” en Estudiantes Universitarios
- **Autores:** Gargallo-López, B., Pérez-Pérez, C., y Sánchez-Tarazaga, C.
- **Año de creación:** 2021
- **Finalidad:** Evaluar el nivel de desarrollo de la competencia transversal "aprender a aprender"
- **Población objetivo:** Estudiantes de educación superior
- **Número de ítems:** 85 ítems
- **Dimensiones evaluadas:**
  - Dimensión cognitiva
  - Dimensión metacognitiva
  - Dimensión afectivo-motivacional

- Dimensión social-relacional
- Dimensión ética
- **Tipo de escala:** Tipo Likert de 5 puntos (de 1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo)
- **Tipo de instrumento:** Cuestionario autoadministrado
- **Duración de aplicación:** 15-20 minutos aproximadamente
- **Clasificación de resultados:** Bajo, medio o alto nivel de competencia "aprender a aprender"

### 3.7.3. Validación

La actividad física de los estudiantes fue evaluada mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), instrumento ampliamente validado a nivel internacional. En estudios recientes con población universitaria, el IPAQ ha demostrado una alta validez de contenido, con un índice de concordancia del 92.2% y un índice kappa promedio de 0.64, lo que refleja una comprensión adecuada y una fiabilidad excelente. Además, el análisis de concordancia entre sus versiones corta y larga arrojó una correlación de  $r = 0.67$  (IC 95%: 0.64–0.70), mientras que su relación con medidas objetivas como el acelerómetro CSA fue moderada ( $r = 0.30$ ; IC 95%: 0.23–0.36), lo que confirma su utilidad como herramienta confiable para medir niveles de actividad física en contextos educativos (Ramírez et al., 2021).

Para evaluar esta competencia de Aprender a aprender se utilizó el Cuestionario CECAPEU, validado mediante un análisis factorial confirmatorio que demostró un modelo con excelente ajuste ( $\chi^2 = 2.659$ ,  $p = .616$ ; RMSEA = .000; CFI = 1.000; SRMR = .021) y saturaciones factoriales significativas ( $p < .01$ ) mayores a .50. Además, se reportaron altos índices de fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach = .87;  $\omega$  de McDonald = .85), lo cual respalda la consistencia interna del instrumento y su

idoneidad para medir las cinco dimensiones del constructo: cognitiva, metacognitiva, afectiva y motivacional, social-relacional y ética (Gargallo et al., 2021)

Asimismo, el instrumento se sometió a un proceso de **validación de contenido** mediante el juicio de **cinco expertos**, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems usando una escala de valoración estructurada. Este enfoque facilita identificar la adecuación de los elementos del instrumento y refinar su contenido con fundamento, tal como destacan Pedrosa, Suárez-Álvarez y García-Cueto (2013), quienes resaltan la utilidad de métodos como el índice de contenido de Lawshe o la V de Aiken para establecer la representatividad y validez del contenido mediante el consenso de expertos. El resultado fue altamente satisfactorio, validando su pertinencia para el contexto de esta investigación. En la Tabla 2 se muestran los nombres de los jueces expertos y los puntajes obtenidos.

Tabla 2

Nombres de jueces

Experto	Nombres y Apellidos	Aplicable
1	Dr. Reynaldo Barboza Pérez.	Aplicable
2	Dr. Federico Malpartida Quispe.	Aplicable
3	Mg. Evelyn Brolnovich Zuloeta	Aplicable
4	Mg. Lily Marisol Pizarro Arancibia	Aplicable
5	Dra. Milagros Córdova de Chang	Aplicable

#### 3.7.4. Confiabilidad

En el proceso de confiabilidad se realizó una prueba piloto con 15 personas de características similares a la muestra. Para el cuestionario CECAPEU de 85 ítems con

escala tipo Likert, se utilizó el Alfa de Cronbach, dado que este estadístico es el más apropiado para ítems politómicos, permitiendo verificar la consistencia interna y comprobar si los ítems miden de forma homogénea el mismo constructo. Un valor superior a 0.90 se considera altamente confiable.

En el caso del IPAQ, que incluye preguntas dicotómicas y categóricas (por ejemplo, si el estudiante realizó o no actividad física), se aplicó el Kuder–Richardson 20 (KR-20). Su uso permite estimar la fiabilidad de respuestas que reflejan la presencia o ausencia de una conducta, garantizando así la coherencia del instrumento.

### Tabla 3

#### *Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
	Kuder-Richardson 20.	N de elementos
Cuestionario Internacional de Actividad Física	,769	4

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Cuestionario para Evaluar la Competencia "Aprender a Aprender" en Estudiantes Universitarios	,981	85

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron almacenados, procesados así mismo de ser pertinente se realizó hará la depuración en al encontrarse algún error y no se pueda

completar con el correcto llenado de los formularios de encuestas. La información en su totalidad fue vaciada en hojas de cálculos en excel, la cual se hizo la presentación de los datos de frecuencia, tendencia y dispersión.

Para la presentación de los datos, se elaboraron medios visuales como tablas y gráficos utilizando los programas Microsoft Excel 2019 y SPSS v.27. Estos programas permitirán organizar y mostrar de manera clara los resultados obtenidos durante la investigación.

Para el análisis estadístico se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach y el Kuda de Richardson 20 para evaluar la confiabilidad del instrumento de recolección de datos, obteniéndose un valor superior a 0.90, lo que evidenció la confiabilidad de los resultados, luego de ello, se empleó la covarianza y la prueba de correlación de Pearson, con el propósito de determinar el grado de asociación entre las variables de estudio. Por otro lado, para aplicar la prueba de normalidad, se realizó mediante las pruebas de **Kolmogorov-Smirnov** y **Shapiro-Wilk**. La primera se utiliza cuando la muestra es mayor a 50 casos, mientras que la segunda es más adecuada para muestras pequeñas o medianas. El uso de ambas pruebas permitió confirmar con mayor seguridad si los datos eran normales o no, y en base a ello decidir el uso de estadísticos paramétricos o no paramétricos.

### **3.9. Aspectos éticos**

Como parte de las consideraciones éticas de esta investigación, se han seguido las directrices establecidas en el Código de Ética de la Universidad Norbert Wiener, específicamente los artículos 5, 6 y 7. (Universidad Norbert Wiener, 2018).

A nivel institucional, se solicitó la autorización correspondiente mediante un documento dirigido a la universidad, con el fin de aplicar el estudio a los estudiantes.

Asimismo, se gestionó una reunión con la Coordinadora de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación, quien recibió información detallada sobre el desarrollo de la investigación.

En cuanto a los participantes, se llevó a cabo un proceso de sensibilización para invitarlos a ser parte del estudio, utilizando el documento de consentimiento informado (ver Anexo). En dicho documento se describió el procedimiento de recolección de datos, así como los objetivos del estudio y los posibles beneficios o implicaciones de participar o no.

Se garantizó que toda la información brindada sea tratada con estricta confidencialidad. Además, se informó a los participantes que su colaboración es voluntaria y que podrán retirarse del estudio en cualquier momento si así lo deciden. Este proceso culminó con la firma del consentimiento por parte de quienes decidieron participar.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo de los resultados

**Tabla 4**

*Distribución de los estudiantes*

		n°	%
<b>Edad</b>	<b>17-25</b>	34	43%
	<b>26-34</b>	34	43%
	<b>34-42</b>	12	14%
<b>sexo</b>	<b>Femenino</b>	35	44%
	<b>Masculino</b>	45	56%

Como se observa en la tabla 4, un 86% de los estudiantes tienen edades de 17 a 34 años y el 56% son del sexo Masculino.

**Tabla 5**

*Rangos de categorización de las variables de estudio*

	Items	Baja	Medio	Alto
<i>IPAQ</i>	7	Nula	+30 minutos	+3 veces a la semana
CECAPEU	85	85 a 192	201 a 311	312 a 425
Dimensión cognitiva	1-33	33 – 77	78 – 129	130 – 165
Dimensión metacognitiva	34-45	12 – 28	29 – 43	44 – 60
Dimensión afectivo-motivacional	46-61	16 – 37	38 – 61	62 – 80
Dimensión social-relacional	62-76	15 – 34	35 – 55	56 – 75
Dimensión ética	77-85	9 – 20	21 – 32	33 – 45

En la tabla 5 se muestran los rangos de categorización de las variables. Para el IPAQ, se clasificó como nivel nulo cuando no se reportó actividad física, medio cuando se realizaba al menos 30 minutos, y alto cuando se practicaba más de tres veces por semana. En el CECAPEU, el puntaje total entre 85 y 192 se consideró bajo, de 201 a 311 medio y de 312 a 425 alto. De igual forma, cada dimensión (cognitiva, metacognitiva, afectivo-motivacional, social-relacional y ética) fue categorizada en niveles bajo, medio y alto según los rangos de puntuación establecidos.

### **Tabla 6**

*Actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística*

Nivel de competencia	Total
----------------------	-------

		Bajo				
		desarroll	Moderado	Alto		
		o	desarrollo	desarrollo		
<i>Actividades físicas ligeras</i>	Nula	N°	4	3	5	12
		%	33,3%	25,0%	41,7%	100,0%
	Moderada	N°	1	1	12	14
		%	7,1%	7,1%	85,7%	100,0%
	Alta	N°	7	27	20	54
		%	13,0%	50,0%	37,0%	100,0%
Total		N°	12	31	37	80
		%	15,0%	38,8%	46,3%	100,0%

De la tabla 6 , se observa que, la mayor parte de los encuestados, que no realizan actividades física ligeras, el 41.7% tiene un nivel de desarrollo alto y el 33% presenta bajo desarrollo; así mismo, en los que realizan actividades ligeras con más frecuencia el 37% presenta nivel alto de desarrollo de la competencia aprender a aprender.

### Tabla 7

*Actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística*

		Nivel de competencia			
		Bajo	Moderado	Alto	
		desarrollo	desarrollo	desarrollo	<i>Total</i>
Nula	N°	8	20	15	43

<i>Actividades físicas moderadas</i>	%	18,6%	46,5%	34,9%	100,0%	
	Moderada	N° 1	6	4	11	
		%	9,1%	54,5%	36,4%	100,0%
	Alta	N° 3	5	18	26	
		%	11,5%	19,2%	69,2%	100,0%
<i>Total</i>	N°	12	31	37	80	
	%	15,0%	38,8%	46,3%	100,0%	

De la tabla 7, se observa que, la mayor parte de los encuestados, que no realizan actividades físicas moderadas, el 46.5% tiene un nivel de desarrollo moderado y sólo el 18.6% presenta bajo desarrollo; así mismo, en los que realizan actividades moderadas con más frecuencia el 69.2% presenta nivel alto de desarrollo de la competencia aprender a aprender.

**Tabla 8**

*Actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística*

		Nivel de competencia			Total	
		Bajo desarrollo				
		o	Moderado desarrollo	Alto desarrollo		
<i>Actividades físicas vigorosa</i>	Nula	N° 5	21	9	35	
		%	14,3%	60,0%	25,7%	100,0%
	Moderada	N° 4	7	14	25	

	%	16,0%	28,0%	56,0%	100,0%
Alta	N°	3	3	14	20
	%	15,0%	15,0%	70,0%	100,0%
Total	N°	12	31	37	80
	%	15,0%	38,8%	46,3%	100,0%

De la tabla 8, se observa que, la mayor parte de los encuestados, que no realizan actividades físicas vigorosa el 60% tiene un nivel de desarrollo moderado y sólo el 14.3% presenta bajo desarrollo; así mismo, en los que realizan actividades intensas con más frecuencia el 70% presenta nivel alto de desarrollo de la competencia aprender a aprender.

#### 4.2. Prueba de hipótesis

En primer lugar, se procedió a verificar el cumplimiento del supuesto de normalidad en las puntuaciones totales de cada variable y sus dimensiones. Según se muestra en la Tabla 11, la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicó que los datos no presentan una distribución normal ( $p < 0.05$ ) De este modo, se constató que tanto la variable actividad física como la variable competencia aprender a aprender no cumplen con el criterio de normalidad, por ello se va a utilizar el estadístico de correlación de Spearman (Rho de spearman).

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	.410	80	<.001	.644	80	<.001

Actividad física Leve	.413	80	<.001	.640	80	<.001
Actividad física Moderada	.344	80	<.001	.701	80	<.001
Actividad física Intensa	.279	80	<.001	.776	80	<.001
Competencia de aprender a aprender	.219	80	<.001	.839	80	<.001

a. Corrección de significación de Lilliefors

De la tabla, se verifica que la variable actividad física y competencia aprender a aprender, no cumplen la normalidad ( $\text{sig} < 0.05$ )

### Hipótesis General

**Hi:** Existe relación entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

**H0:** No existe relación entre la actividad física intensa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

### Tabla 10

*Relación entre la actividad física intensa y la competencia de aprender a aprender*

			Actividad física	Competencia de aprender a aprender
Rho Spearman	deActividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,301**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	80	80
	Competencia de aprender a aprender	deCoefficiente de correlación	,301**	1,000

	Sig. (bilateral)	,007	.
	N	80	80

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De la tabla 10, se verifica que mediante la prueba Rho de Spearman de .301(sig<0.05), se evidencia que, existe relación significativa directa, entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna.

### Hipótesis 1

**H1:** Existe relación entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna.

**H0:** No existe relación entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna.

### Tabla 11

*Relación entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender*

			Actividad física baja	Competencia de aprender a aprender
Rho de Spearman	Actividad física baja	Coefficiente de correlación	1,000	,078
		Sig. (bilateral)	.	,489
		N	80	80
Competencia de aprender a aprender	Competencia de aprender a aprender	Coefficiente de correlación	,078	1,000
		Sig. (bilateral)	,489	.
		N	80	80

De la tabla 11, se verifica que mediante la prueba Rho de Spearman de .078 ( $\text{sig} > 0.05$ ), se evidencia que, no existe relación significativa directa, entre la actividad física baja y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna.

## Hipótesis 2

**H2:** Existe relación entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

**H0:** No existe relación entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

**Tabla 12**

*Relación entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender*

			Actividad física moderada	Competencia de aprender a aprender
Rho de Spearman	Actividad física moderada	Coefficiente de correlación	1,000	,291**
		Sig. (bilateral)	.	,009
		N	80	80
	Competencia de aprender a aprender	Coefficiente de correlación	,291**	1,000
		Sig. (bilateral)	,009	.

N	80	80
---	----	----

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De la tabla 12, se verifica que mediante la prueba Rho de Spearman de .291(sig<0.05), se evidencia que, si existe relación significativa directa, entre la actividad física moderada y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna. Así mismo indica que a mayor actividad física moderada, se incrementa la competencia de aprender a aprender.

### Hipótesis 3

**H3:** Existe relación entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

**H0:** No existe relación entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

### Tabla 13

*Relación entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender*

		Actividad física vigorosa	Competencia de aprender a aprender
Rho Spearman	deActividad física vigorosa	1,000	,168
		Sig. (bilateral)	,137
		N	80
		Coeficiente de correlación	1,000

Competencia de aprender	deSig. (bilateral)	,137	.
aprender	a	80	80
aprender	N		

De la tabla 13, se verifica que mediante la prueba Rho de Spearman de .168 ( $\text{sig} > 0.05$ ), se evidencia que no existe relación significativa entre la actividad física vigorosa y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna

### 4.3. Discusión de resultados.

Después de la presentación de los resultados, se procede al análisis y discusión de los mismos, en estrecha relación con las hipótesis planteadas y las bases teóricas que fundamentan esta investigación. Esta etapa permite clasificar e interpretar los hallazgos con base en razonamientos lógicos, estableciendo coincidencias y discrepancias con estudios previos, así como situando las limitaciones del presente trabajo.

La hipótesis general propuso que existe una relación significativa entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística. Los resultados obtenidos mediante la prueba Rho de Spearman mostraron una correlación directa y significativa ( $r = .301$ ;  $p < 0.05$ ), lo que confirma la hipótesis alternativa y permite afirmar que a mayor nivel de actividad física, se presenta un incremento en la competencia de aprender a aprender.

Estos hallazgos concuerdan con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020), que sostiene que la actividad física regular favorece el rendimiento cognitivo y la capacidad de autorregulación, aspectos que se articulan con la competencia de aprender a aprender. Además, estudios recientes evidencian que el ejercicio físico mejora funciones

ejecutivas como la memoria de trabajo, la atención y el control inhibitorio (Boerboom et al., 2021), todas ellas indispensables para el aprendizaje autónomo.

Los resultados también guardan coherencia con los antecedentes de García (2024), quien reportó una correlación positiva fuerte entre actividad física y rendimiento académico ( $r = 0.818$ ,  $p < 0.01$ ), así como con el estudio de Cerón et al. (2023) en Colombia, que encontró una relación positiva y significativa entre estas variables en población universitaria. En ambos casos, la evidencia empírica refuerza la noción de que el movimiento corporal no solo tiene beneficios físicos, sino también cognitivos y académicos. Desde el plano teórico, la Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen (1991) respalda estos resultados, al sostener que la intención de realizar actividad física depende de actitudes, normas y percepciones de control, lo que facilita su práctica sostenida. Dicha adherencia no solo impacta en la salud, sino que también potencia la disciplina y la autorregulación, elementos claves de la competencia de aprender a aprender (Zimmerman, 2000).

En relación con la primera hipótesis específica, los resultados evidenciaron que la actividad física baja no mantiene una relación significativa con la competencia de aprender a aprender ( $r = .078$ ;  $p > 0.05$ ). Esto sugiere que los niveles reducidos de movimiento no aportan lo suficiente para influir en el desarrollo de esta competencia.

Este hallazgo coincide con lo planteado por Lee et al. (2021), quienes afirman que la actividad física ligera, aunque útil para la salud general, no genera un impacto notable en las funciones cognitivas superiores. Asimismo, se aproxima a los resultados de Dolores (2023), donde no se encontró relación estadísticamente significativa entre la práctica de ejercicio y el rendimiento académico, pese a que una mayoría de participantes reportaba actividad física moderada. Teóricamente, estos resultados pueden explicarse considerando que la competencia de aprender a aprender requiere un nivel de activación cognitiva y motivacional

sostenido. La Teoría del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (2000) señala que la autorregulación se fortalece mediante la planificación y el esfuerzo constante, lo cual difícilmente se alcanza con un nivel bajo de actividad física.

La segunda hipótesis específica planteó que la actividad física moderada se relaciona significativamente con la competencia de aprender a aprender. Los resultados confirmaron esta hipótesis al mostrar una correlación directa y significativa ( $r = .291$ ;  $p < 0.05$ ). Esto implica que un nivel regular de ejercicio físico contribuye al desarrollo de procesos cognitivos, motivacionales y metacognitivos asociados con el aprendizaje autónomo.

Estos hallazgos coinciden con los antecedentes de Tafur (2021), quien halló una relación positiva y significativa entre actividad física y rendimiento académico ( $r = 0.760$ ,  $p < 0.001$ ), y con Satti (2019), quien reportó que tanto la actividad física como la calidad del sueño inciden significativamente en el desempeño académico de estudiantes universitarios.

Además, estudios internacionales como el de Javaloyes et al. (2018) en España corroboran que la práctica constante de actividad física mejora el rendimiento académico, particularmente cuando esta se realiza en niveles moderados. Desde la teoría, este resultado puede sustentarse en el enfoque de la OMS (2020), que recomienda entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada para obtener beneficios cognitivos y emocionales. Dicho nivel de práctica favorece la atención, la memoria y la regulación emocional, factores que potencian la autorregulación del aprendizaje (Pintrich & De Groot, 1990).

Por último, la tercera hipótesis específica planteó que la actividad física vigorosa se relaciona con la competencia de aprender a aprender. Sin embargo, los resultados mostraron que esta relación no es significativa ( $r = .168$ ;  $p > 0.05$ ). Una posible explicación radica en que la actividad vigorosa, aunque aporta beneficios metabólicos y de resistencia (Riebe et al., 2020), también puede generar un nivel de desgaste físico que limite la disponibilidad de recursos

cognitivos para el aprendizaje. Este resultado guarda concordancia con los hallazgos de Valencia (2018), quien identificó que los niveles vigorosos de actividad física no se traducen necesariamente en mejores resultados académicos, e incluso tendían a disminuir en etapas avanzadas de formación.

Desde la perspectiva teórica, la Teoría del Aprendizaje Autorregulado enfatiza el equilibrio entre esfuerzo y recuperación. Una carga excesiva de actividad física puede interferir en la autorregulación del aprendizaje si no se gestiona adecuadamente el tiempo y la energía, lo que explicaría la falta de relación significativa en este nivel de intensidad.

En conjunto, los resultados evidencian que la actividad física, en especial en niveles moderados, se constituye en un factor relevante para potenciar la competencia de aprender a aprender en contextos de formación artística. No obstante, la actividad ligera o excesivamente intensa no mostró efectos significativos, lo que coincide con investigaciones que señalan que la relación entre ejercicio y aprendizaje no siempre es lineal (Valencia, 2018).

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

Primera: En relación con el objetivo general, se determina que existe una relación significativa y directa entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025. Esto evidencia que el desarrollo de hábitos de ejercicio favorece procesos de autorregulación, concentración y motivación que fortalecen la autonomía en el aprendizaje.

Segunda: En cuanto a la primera hipótesis específica, se concluye que la actividad física baja no mantiene una relación significativa con la competencia de aprender a aprender. Este resultado indica que los niveles reducidos de movimiento no generan el estímulo suficiente para potenciar procesos cognitivos y metacognitivos vinculados con el aprendizaje autónomo.

Tercera: Respecto a la segunda hipótesis específica, se establece que la actividad física moderada sí guarda una relación significativa con la competencia de aprender a aprender.

Esto confirma que el ejercicio regular, realizado en intensidades adecuadas, contribuye a mejorar el rendimiento cognitivo y la capacidad de autorregulación.

Cuarta: En cuanto a la tercera hipótesis específica, se determina que la actividad física vigorosa no presenta una relación significativa con la competencia de aprender a aprender.

Aunque esta intensidad de ejercicio mejora la resistencia física, no necesariamente potencia las competencias académicas, posiblemente debido al desgaste físico y la sobrecarga que puede ocasionar.

Quinta: De manera global, se concluye que la actividad física moderada constituye el nivel de mayor impacto positivo en el desarrollo de la competencia de aprender a aprender, lo que coincide con lo planteado por la OMS y con diversas investigaciones que destacan su beneficio en el ámbito educativo y formativo.

## **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda que la Escuela Superior de Formación Artística integre programas estructurados de actividad física moderada, tales como caminatas rápidas, danza recreativa, ciclismo ligero o sesiones de acondicionamiento físico de 30 a 45 minutos, tres a cinco veces por semana. Estas actividades, además de ser accesibles, favorecen la concentración, la memoria y la autorregulación, contribuyendo directamente a la competencia de aprender a aprender.
- Se sugiere a las autoridades académicas incorporar espacios dentro del horario curricular destinados a la práctica de actividad física, priorizando ejercicios de intensidad moderada. Esto puede lograrse mediante talleres optativos, pausas activas durante clases extensas o la inclusión de asignaturas que combinen teoría y práctica en el área de la salud y el bienestar.

- Se recomienda diseñar estrategias diferenciadas según el nivel de actividad física: promover en estudiantes sedentarios rutinas ligeras de iniciación, mantener y reforzar la actividad moderada en quienes ya la practican, y orientar a quienes realizan ejercicio vigoroso hacia una adecuada regulación del esfuerzo, evitando el desgaste que pueda interferir con el aprendizaje autónomo.
- Se sugiere desarrollar alianzas con entidades deportivas y de salud (municipalidades, gimnasios, centros culturales) para ofrecer programas accesibles y sostenibles de actividad física, asegurando que los estudiantes tengan acceso a espacios adecuados para ejercitarse de manera constante.
- Se recomienda a los docentes implementar metodologías activas que integren movimiento corporal en el proceso de enseñanza, como dinámicas de aprendizaje basado en juegos, actividades artísticas con movilidad y ejercicios de relajación y respiración consciente, fomentando tanto la motivación académica como la autorregulación.
- Finalmente, se aconseja que futuras investigaciones en la institución profundicen en la relación entre la actividad física y otras variables como la creatividad, la gestión del tiempo y la resiliencia, competencias igualmente relevantes en la formación artística.

## REFERENCIAS

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa.
Actividad física.	Conjunto de movimientos corporales que implican un gasto energético por encima del nivel de reposo y que pueden ser realizados en	Nivel de actividad física realizado por el individuo durante los últimos siete días, medida mediante el Cuestionario Internacional	Intensidad de la actividad: baja, moderada, vigorosa	Minutos de actividad física por tipo (moderada, vigorosa). Frecuencia semanal. Tiempo total acumulado.	Ordinal	<p><b>Baja:</b> Actividad Nula</p> <p><b>Moderada:</b> Mínimo 30 minutos</p> <p><b>Vigorosa:</b> 3 veces a la semana</p>

	contextos laborales, domésticos o recreativos. (OMS, 2020).	de Actividad Física (IPAQ) versión corta.				
Competencia de aprender a aprender	Capacidad para iniciar, organizar, persistir y gestionar el propio aprendizaje, de forma autónoma y eficaz, a lo largo de la vida (Comisión Europea, 2006).	Nivel de desarrollo de la competencia transversal “aprender a aprender” en estudiantes, medido a través del Cuestionario CECAPEU (Díaz Barriga et al., 2023).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cognitiva</li> <li>● Metacognitiva</li> <li>● Afectivo</li> <li>● motivacional</li> <li>● Social-relacional</li> <li>● Ética</li> </ul>	Estrategias cognitivas Autorregulación del aprendizaje Motivación intrínseca Interacción social Compromiso ético	Likert	<p><b>Bajo desarrollo:</b> El estudiante muestra dificultades claras para autorregular su aprendizaje. (85 a 198 )</p> <p><b>Moderado desarrollo:</b> El estudiante evidencia un desarrollo medio de la competencia, aunque aún con áreas por mejorar. (199 a 311)</p> <p><b>Alto desarrollo:</b> El estudiante demuestra una sólida capacidad de gestionar y optimizar su aprendizaje. (312 a 425)</p>

## Anexo 2: Instrumentos

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, casa, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

NOMBRE \_\_\_\_\_

SEXO: M \_\_\_\_\_, F \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?  
 \_\_\_\_\_ días por semana  
 \_\_\_\_\_ Ninguna actividad física intensa (Vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?  
 \_\_\_\_\_ horas por día  
 \_\_\_\_\_ minutos por día  
 \_\_\_\_\_ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.  
 \_\_\_\_\_ días por semana  
 \_\_\_\_\_ Ninguna actividad física moderada (Vaya a la pregunta. 5)
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?  
 \_\_\_\_\_ horas por día  
 \_\_\_\_\_ minutos por día  
 \_\_\_\_\_ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?  
 \_\_\_\_\_ días por semana  
 \_\_\_\_\_ Ninguna caminata (Vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?  
 \_\_\_\_\_ horas por día  
 \_\_\_\_\_ minutos por día

\_\_\_\_\_ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

\_\_\_\_\_ No sabe/No está segura

## **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA APRENDER A APRENDER (AaA) EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (CECAPEU)**

### **INSTRUCCIONES**

Lee atentamente las diversas cuestiones y selecciona la opción de respuesta que te resulte más próxima o que mejor se ajuste a tu situación. Ten en cuenta que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Señala con una cruz el recuadro correspondiente a la respuesta que elijas. Si te equivocas, tacha claramente la opción inadecuada y marca de nuevo la que consideres pertinente:

Datos del/la alumno/a que contesta los cuestionarios:

**Institución:** \_\_\_\_\_

**Título que se está estudiando:** \_\_\_\_\_

**Curso que se está realizando:** \_\_\_\_\_

1. **Sexo:**

\_\_\_\_\_ Hombre          \_\_\_\_\_ Mujer

2. **Edad:** \_\_\_\_\_

3. **Calificaciones de las asignaturas del primer periodo del año (en notación numérica, de 1 a 20):**

Asignatura	Nota

Para ello tendrán que marcar:

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Indeciso
4. De acuerdo

## 5. Muy De acuerdo

Items	1	2	3	4	5
1	Sé cómo encontrar los recursos necesarios para estudiar las asignaturas .				
2	Soy capaz de seleccionar la información necesaria para estudiar con éxito las asignaturas.				
3	Cuando preparo las asignaturas soy capaz de diferenciar entre lo que es fundamental y lo que es secundario.				
4	Estoy atento/a en clase.				
5	Tomo apuntes en clase y soy capaz de recoger la información.				
6	Cuando leo o estudio los materiales de una asignatura, relacionar los contenidos con lo que ya sé.				
7	Relaciono lo que aprendo con la propia experiencia para integrarlo mejor con lo que ya sé.				
8	Cuando estudio, subrayo lo más importante para organizar mejor mis ideas.				
9	Hago gráficos sencillos, esquemas o tablas para organizar la materia de estudio.				
10	Hago resúmenes del material que tengo que estudiar .				
11	Cuando he de aprender cosas de memoria, las organizo según algún criterio para aprenderlas con más facilidad.				
12	Para retener o memorizar los contenidos que debo aprender, me imagino situaciones y objetos que me recuerdan lo aprendido.				
13	Para memorizar utilizo recursos mnemotécnicos (trucos tales como acrónimos, siglas, palabras clave, etc.).				
14	Recuerdo más fácilmente los materiales que estudié pensando en la imagen de la página del libro o de los apuntes.				
15	Hago uso de palabras clave aprendidas, para recordar el resto de los contenidos relacionados con ellas.				
16	Cuando no recuerdo algo que estudié, busco información en mi				

	cerebro que me permita recordarlo.					
17	Antes de empezar a escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a escribir.					
18	Antes de redactar, en los exámenes, recuerdo todo lo que puedo, luego lo ordenó en un esquema o guión y finalmente lo desarrolló.					
19	Antes de realizar un trabajo escrito, confeccionar un esquema, guión o programa, con los puntos que debo tratar.					
20	Me comunico eficazmente a nivel oral en actividades académicas expresando ideas de modo claro y riguroso.					
21	Defiendo mi posición a nivel oral argumentando de modo adecuado en actividades académicas.					
22	Me expreso con fluidez en presentaciones orales en el aula o en otros escenarios académicos.					
23	Manejo eficazmente alguna lengua extranjera que me permite una comunicación oral fluida					
24	Leo correctamente textos relacionados con mis estudios o mi futura profesión escritos en una lengua extranjera					
25	Escribo correctamente en una o más lenguas extranjeras					
26	Soy capaz de comunicarse a nivel básico en alguna lengua extranjera					
27	Manejo con soltura herramientas básicas de software necesarias en la actividad académica (procesador de textos, hoja de cálculo, software de presentaciones)					
28	Manejo programas informáticos especializados para mis estudios de grado					
29	Aprendo a usar los programas informáticos necesarios para una actividad con relativa rapidez					
30	Analizo críticamente los conceptos y las teorías que se presentan en las asignaturas					
31	En determinados temas, una vez que los he estudiado y he profundizado en ellos, soy capaz de aportar ideas personales y					

	justificarlas					
32	Cuando en clase o en los libros se expone una teoría, interpretación o conclusión, trato de ver si hay buenos argumentos que la sustenten					
33	.Busco a los problemas alternativas y soluciones diferentes de las utilizadas habitualmente					
34	Conozco los criterios de evaluación con los que me van a evaluar los profesores en las diferentes materias					
35	Sé lo que debo hacer para aprobar las asignaturas					
36	Sé cuáles son los objetivos de las asignaturas					
37	Planifico mi tiempo para trabajar eficientemente las asignaturas a lo largo del curso					
38	.Llevo al día el estudio de los temas de las diferentes asignaturas					
39	Tengo un horario de estudio y trabajo personal, al margen de las clases					
40	Cuando veo que mis planes iniciales no logran el éxito esperado en los estudios, los cambio por otros más adecuados					
41	Adapto mi modo de trabajar a las exigencias de los/las diferentes profesores/as y materias					
42	Si me ha ido mal en un examen procuro aprender de mis errores y estudiar mejor la próxima vez					
43	Analizo y resuelvo de forma efectiva problemas que se me plantean en el aprendizaje					
44	Cuando resuelvo problemas de una cierta complejidad empleo el tiempo necesario en comprenderlos y en la planificación de la solución					
45	.Me gusta que el profesor/a plantee problemas como estrategia para aplicar lo aprendido					
46	Lo más satisfactorio para mí es entender los contenidos a fondo					
47	Aprender es lo más importante para mí en la universidad.					

48	La satisfacción por aprender es el mejor estímulo					
49	Me sobrepongo a los fracasos cuando no consigo éxito en el aprendizaje					
50	Si suspendo no me desanimo, sé que puedo hacerlo mejor y me esfuerzo para conseguirlo					
51	Mi rendimiento académico depende de mi esfuerzo					
52	Mi rendimiento académico depende de mi habilidad para organizarme					
53	Puedo aprenderme los conceptos básicos que se enseñan en las diferentes materias					
54	Soy capaz de conseguir en estos estudios lo que me proponga					
55	Puedo dominar las habilidades que se trabajan en las diferentes asignaturas					
56	Normalmente me encuentro físicamente bien					
57	Habitualmente mi estado anímico es positivo y me siento bien					
58	Mantengo un estado de ánimo apropiado para trabajar					
59	Cuando llegan los exámenes, pienso que no seré capaz de aprobar al ver todo lo que tengo que estudiar					
60	Cuando hago un examen, pienso que me está saliendo peor que a mis compañeros/as					
61	Mientras hago un examen, pienso en las consecuencias que tendría suspender					
62	Creo que debo formarme no sólo para mí mismo, sino también para aportar cosas positivas a la sociedad					
63	Mantengo buenas relaciones con mis compañeros porque es algo valioso para aprender					
64	Es importante reflexionar sobre el papel profesional que desempeñará en la sociedad					
65	Soy una persona empática, capaz de ponerse en la piel de los otros					

66	Ayudo a mis compañeros/as si lo necesitan					
67	Creo que el diálogo es una vía fundamental para prevenir y resolver los conflictos entre personas					
68	Cuando no entiendo algún contenido de una asignatura, pido ayuda a otro compañero					
69	Suelo comentar dudas relativas a los contenidos de clase con los compañeros					
70	Trabajo con otros compañeros compartiendo objetivos e intereses					
71	Participó activamente en los trabajos de grupo aportando ideas y esfuerzos					
72	Si hay que asumir responsabilidades especiales en los trabajos de grupo estoy dispuesto a hacerlo					
73	Cuando trabajamos en equipo y surgen dificultades no me desanimo, sino que colaboró activamente en su solución					
74	Trabajo y estudio en un lugar adecuado: con buena luz, temperatura, ventilación, evitación de ruidos, materiales necesarios a mano,					
75	Organizó el entorno de trabajo y estudio para hacerlo bien					
76	.Procuro trabajar en un lugar fijo, que sea adecuado para estudiar y trabaja					
77	Cuando aprendo contenidos de una asignatura, pienso en qué ayudarán dichos aprendizaje a otras persona					
78	Recibir una educación superior me obliga a trabajar por mejorar la sociedad					
79	Asumo la responsabilidad que me corresponde ante la sociedad que me ha dado la oportunidad de estudiar					
80	Soy honesto/a con mis compañeros/as de estudios					
81	Soy honesto/a con mis profesores/as					
82	.Respeto a mis compañeros/as aunque no comparta sus ideas u opiniones					

83	Actúo éticamente en mi trabajo como estudiante					
84	Cumplo mis obligaciones como estudiante					
85	.Es fundamental que aprenda las normas éticas y deontológicas que regularán mi ejercicio profesional					

### Anexo 3: Validez del instrumento

Nº	Dimensiones/Items	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
<b>Variable 1: Actividad Física.</b>								
<b>Instrumento:</b> Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)								
	<b>Dimensión: Actividad Física Vigorosa</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
01	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? _____ días por semana _____ Ninguna actividad física intensa	X		X		X		
02	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en	X		X		X		

	total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? _____ horas por día _____ minutos por día _____ No sabe/No está seguro							
	Dimensión: Actividad Física Moderada							
03	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya camina _____ días por semana _____ Ninguna actividad física moder	X		X		X		
04	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? _____ horas por día _____ minutos por día _ No sabe/No está seguro	X		X		X		
	<b>Dimensión: Actividad física Leve</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
05	Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos? _____ días por semana _____ Ninguna caminat	X		X		X		
06	. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? _____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seg	X		X		X		
07	Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? _____ horas por día _____ minutos por día _____ No sabe/No está se	X		X		X		

<b>Variable: Competencia de Aprender a Aprender</b>								
<b>Instrumento: Cuestionario CECAPEU</b>								
	<b>Dimensión Cognitiva</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
01	Sé cómo encontrar los recursos necesarios para estudiar las asignaturas.	X		X		X		
02	Soy capaz de seleccionar la información necesaria para estudiar con éxito las asignaturas.	X		X		X		
03	Cuando preparo las asignaturas soy capaz de diferenciar entre lo que es fundamental y lo que es secundario.	X		X		X		
04	Estoy atento/a en clase.	X		X		X		
05	Tomo apuntes en clase y soy capaz de recoger la información.	X		X		X		
06	Cuando leo o estudio los materiales de una asignatura, relacionar los contenidos con lo que ya sé.	X		X		X		
07	Relaciono lo que aprendo con la propia experiencia para integrarlo mejor con lo que ya sé.	X		X		X		
08	Cuando estudio, subrayo lo más importante para organizar mejor mis ideas.	X		X		X		
09	Hago gráficos sencillos, esquemas o tablas para organizar la materia de estudio.	X		X		X		
10	Hago resúmenes del material que tengo que estudiar.	X		X		X		
11	Cuando he de aprender cosas de memoria, las organizo según algún criterio para aprenderlas con más facilidad.	X		X		X		
12	Para retener o memorizar los contenidos que debo aprender, me imagino situaciones y objetos que me recuerdan lo aprendido.	X		X		X		

13	Para memorizar utilizó recursos mnemotécnicos (trucos tales como acrónimos, siglas, palabras clave, etc.).	X		X		X		
14	Recuerdo más fácilmente los materiales que estudié pensando en la imagen de la página del libro o de los apuntes.	X		X		X		
15	Hago uso de palabras clave aprendidas, para recordar el resto de los contenidos relacionados con ellas.	X		X		X		
16	Cuando no recuerdo algo que estudié, busco información en mi cerebro que me permita recordarlo.	X		X		X		
17	Antes de empezar a escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a escribir.	X		X		X		
18	Antes de redactar, en los exámenes, recuerdo todo lo que puedo, luego lo ordenó en un esquema o guión y finalmente lo desarrolló.	X		X		X		
19	Antes de realizar un trabajo escrito, confeccionar un esquema, guión o programa, con los puntos que debo tratar.	X		X		X		
20	Me comunico eficazmente a nivel oral en actividades académicas expresando ideas de modo claro y riguroso.	X		X		X		
21	Defiendo mi posición a nivel oral argumentando de modo adecuado en actividades académicas.	X		X		X		
22	Me expreso con fluidez en presentaciones orales en el aula o en otros escenarios académicos.	X		X		X		
23	Manejo eficazmente alguna lengua extranjera que me permite una comunicación oral fluida	X		X		X		
24	Leo correctamente textos	X		X		X		

	relacionados con mis estudios o mi futura profesión escritos en una lengua extranjera							
25	Escribo correctamente en una o más lenguas extranjeras	X		X		X		
26	Soy capaz de comunicarse a nivel básico en alguna lengua extranjera	X		X		X		
27	Manejo con soltura herramientas básicas de software necesarias en la actividad académica (procesador de textos, hoja de cálculo, software de presentaciones)	X		X		X		
28	Manejo programas informáticos especializados para mis estudios de grado	X		X		X		
29	Aprendo a usar los programas informáticos necesarios para una actividad con relativa rapidez	X		X		X		
30	Analizo críticamente los conceptos y las teorías que se presentan en las asignaturas	X		X		X		
31	En determinados temas, una vez que los he estudiado y he profundizado en ellos, soy capaz de aportar ideas personales y justificarlas	X		X		X		
32	Cuando en clase o en los libros se expone una teoría, interpretación o conclusión, trato de ver si hay buenos argumentos que la sustenten	X		X		X		
33	Busco a los problemas alternativas y soluciones diferentes de las utilizadas habitualmente	X		X		X		
	<b>Dimensión metacognitiva</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
34	Conozco los criterios de evaluación con los que me van a evaluar los profesores en las diferentes materias	X		X		X		

35	Sé lo que debo hacer para aprobar las asignaturas	X		X		X		
36	Sé cuáles son los objetivos de las asignaturas	X		X		X		
37	Planifico mi tiempo para trabajar eficientemente las asignaturas a lo largo del curso	X		X		X		
38	Llevo al día el estudio de los temas de las diferentes asignaturas	X		X		X		
39	Tengo un horario de estudio y trabajo personal, al margen de las clases	X		X		X		
40	Cuando veo que mis planes iniciales no logran el éxito esperado en los estudios, los cambio por otros más adecuados	X		X		X		
41	Adapto mi modo de trabajar a las exigencias de los/las diferentes profesores/as y materias	X		X		X		
42	Si me ha ido mal en un examen procuro aprender de mis errores y estudiar mejor la próxima vez	X		X		X		
43	Analizo y resuelvo de forma efectiva problemas que se me plantean en el aprendizaje	X		X		X		
44	Cuando resuelvo problemas de una cierta complejidad empleo el tiempo necesario en comprenderlos y en la planificación de la solución	X		X		X		
45	Me gusta que el profesor/a plantee problemas como estrategia para aplicar lo aprendido	X		X		X		
	Dimensión Afectiva y motivacional	X		X		X		
46	Lo más satisfactorio para mí es entender los contenidos a fondo	X		X		X		
47	Aprender es lo más importante para mí en la universidad.	X		X		X		

48	La satisfacción por aprender es el mejor estímulo	X		X		X		
49	Me sobrepongo a los fracasos cuando no consigo éxito en el aprendizaje	X		X		X		
50	Si suspendo no me desanimo, sé que puedo hacerlo mejor y me esfuerzo para conseguirlo	X		X		X		
51	Mi rendimiento académico depende de mi esfuerzo	X		X		X		
52	Mi rendimiento académico depende de mi habilidad para organizarme	X		X		X		
53	Puedo aprenderme los conceptos básicos que se enseñan en las diferentes materias	X		X		X		
54	Soy capaz de conseguir en estos estudios lo que me proponga	X		X		X		
55	Puedo dominar las habilidades que se trabajan en las diferentes asignaturas	X		X		X		
56	Normalmente me encuentro físicamente bien	X		X		X		
57	Habitualmente mi estado anímico es positivo y me siento bien	X		X		X		
58	Mantengo un estado de ánimo apropiado para trabajar	X		X		X		
	<b>Dimensión Social y Relacional</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Cuando llegan los exámenes, pienso que no seré capaz de aprobar al ver todo lo que tengo que estudiar	X		X		X		
60	Cuando hago un examen, pienso que me está saliendo peor que a mis compañeros/as	X		X		X		
61	Mientras hago un examen, pienso en las consecuencias que tendría	X		X		X		

	suspender							
62	Creo que debo formarme no sólo para mí mismo, sino también para aportar cosas positivas a la sociedad	X		X		X		
63	Mantengo buenas relaciones con mis compañeros porque es algo valioso para aprender	X		X		X		
64	Es importante reflexionar sobre el papel profesional que desempeñará en la sociedad	X		X		X		
65	Soy una persona empática, capaz de ponerse en la piel de los otros	X		X		X		
66	Ayudo a mis compañeros/as si lo necesitan	X		X		X		
67	Creo que el diálogo es una vía fundamental para prevenir y resolver los conflictos entre personas	X		X		X		
68	Cuando no entiendo algún contenido de una asignatura, pido ayuda a otro compañero	X		X		X		
69	Suelo comentar dudas relativas a los contenidos de clase con los compañeros	X		X		X		
70	Trabajo con otros compañeros compartiendo objetivos e intereses	X		X		X		
71	Participó activamente en los trabajos de grupo aportando ideas y esfuerzos	X		X		X		
72	Si hay que asumir responsabilidades especiales en los trabajos de grupo estoy dispuesto a hacerlo	X		X		X		
73	Cuando trabajamos en equipo y surgen dificultades no me desanimo, sino que colaboró	X		X		X		

	activamente en su solución							
74	Trabajo y estudio en un lugar adecuado: con buena luz, temperatura, ventilación, evitación de ruidos, materiales necesarios a mano.	X		X		X		
75	Organizó el entorno de trabajo y estudio para hacerlo bien	X		X		X		
76	Procuro trabajar en un lugar fijo, que sea adecuado para estudiar y trabaja	X		X		X		
	<b>Dimensión Ética</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
77	Cuando aprendo contenidos de una asignatura, pienso en qué ayudarán dichos aprendizajes a otras personas	X		X		X		
78	Recibir una educación superior me obliga a trabajar por mejorar la sociedad	X		X		X		
79	Asumo la responsabilidad que me corresponde ante la sociedad que me ha dado la oportunidad de estudiar	X		X		X		
80	Soy honesto/a con mis compañeros/as de estudios	X		X		X		
81	Soy honesto/a con mis profesores/as	X		X		X		
82	Respeto a mis compañeros/as aunque no comparta sus ideas u opiniones	X		X		X		
83	Actúo éticamente siendo estudiante.	X		X		X		
84	Cumplo mis obligaciones como estudiante	X		X		X		
85	Es fundamental aprender las normas éticas y deontológicas que regularán mi ejercicio	X		X		X		

	profesional							
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

**1 Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable  [X]

Aplicable después de corregir  [ ]

No aplicable  [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg.: Dra. Maruja Dionisia Baldeón De La Cruz

**DNI:** 10175632

**Correo electrónico institucional:** maruja.baldeon@uwiener.edu.pe

**Especialidad del validador:** Metodólogo  [x] Temático  [ ] Estadístico  [ ]

...21..... de .....05..... de 2025.....



---

Firma del experto informante

**1 Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg.: RAÚL RODRÍGUEZ SALAZAR

**DNI:** 09892148

**Correo electrónico institucional:** [raul.rodriguez@uwiener.edu.pe](mailto:raul.rodriguez@uwiener.edu.pe)

**Especialidad del validador:** Metodólogo [ x ] Temático [ ] Estadístico [ ]

21.... de ...mayo... de 2025

I



---

Firma del experto informante

**1 Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota:* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ x ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg.: Lily Marisol Pizarro Arancibia

**DNI:** 09695468

**Correo electrónico institucional:** lily.pizarro@uwiener.edu.pe

**Especialidad del validador:** Metodólogo [ x ] Temático [ ] Estadístico [ ]

.....17.... de .....05..... de 2025



Firma del experto informante

**1 Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg.: Bernardo Cespedes Panduro

**DNI:** 17615559

**Correo electrónico institucional:** bcespedesp@unmsm.edu.pe

**Especialidad del validador:** Metodólogo  Temático  Estadístico

...22. de ...Mayo.. de 2025.



---

Firma del experto informante

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

*Nota.* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): HAY SUFICIENCIA

Hay ítems que tiene igual connotación semántica, realizar las precisiones respectivas o eliminar alguna de ellas.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  ] Aplicable después de corregir  ] No aplicable  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Augusto César Mescua Figueroa DNI: 09929084

Correo electrónico institucional: agosto.mescua@uwiener.edu.pe

Especialidad del validador: Metodólogo  ] Temático  ] Estadístico  ]

Experto en Psicología de la Educación. Investigador Renacyt No PO024271 ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-6812-2499>

19 de mayo del 2025.



-----  
Firma del Experto Informante.

#### Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

En el proceso de confiabilidad se realizó una prueba piloto con 15 personas de características similares a la muestra. Para el cuestionario CECAPEU de 85 ítems con escala tipo Likert, se utilizó el Alfa de Cronbach, dado que este estadístico es el más apropiado para ítems politómicos, permitiendo verificar la consistencia interna y comprobar si los ítems miden de forma homogénea el mismo constructo. Un valor superior a 0.90 se considera altamente confiable.

En el caso del IPAQ, que incluye preguntas dicotómicas y categóricas (por ejemplo, si el estudiante realizó o no actividad física), se aplicó el Kuder–Richardson 20 (KR-20). Su uso permite estimar la fiabilidad de respuestas que reflejan la presencia o ausencia de una conducta, garantizando así la coherencia del instrumento.

#### Tabla 3 de Confiabilidad de los instrumentos

##### *Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
	Kuder-Richardson 20.	N de elementos
Cuestionario Internacional de Actividad Física	,769	4
<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
	Alfa de Cronbach	N de elementos

---

Cuestionario para Evaluar la Competencia "Aprender a Aprender" en Estudiantes Universitarios	,981	85
--	------	----

---

## Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 30 de junio de 2025

Investigador(a)  
**Edward Ricardo Cerron Subia**  
**Exp. N°: 1335-2025**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “Relación entre actividad física y las competencias de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025” con **fecha 25/06/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Edward Ricardo Cerron Subia

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 6: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Relación entre actividad física y la competencias de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística Tacna, 2025

El propósito de este documento es brindar a los participantes de esta investigación una explicación clara sobre la naturaleza del estudio, así como de su participación en el mismo.

Esta investigación es conducida por el Lic. Edward Cerrón Subia, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Norbert Wiener. El objetivo del estudio es determinar la **relación** entre la actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025.

Si usted acepta participar en este estudio, se le solicitará completar un cuestionario y/o responder una entrevista. La duración estimada de esta participación será de aproximadamente 25 minutos. Las sesiones podrán ser grabadas con fines de análisis, garantizando la transcripción fiel de sus respuestas. Posteriormente, dichas grabaciones serán eliminadas.

Su participación es completamente voluntaria. La información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad y sólo se utilizará con fines académicos relacionados con esta investigación. Las respuestas serán codificadas y no contendrán datos personales identificables, garantizando así su anonimato.

Usted tiene derecho a realizar cualquier pregunta sobre el estudio en cualquier momento y puede retirarse del mismo en cualquier etapa, sin que ello le genere ningún tipo de perjuicio. Asimismo, puede abstenerse de responder cualquier pregunta que le resulte incómoda.

Agradecemos de antemano su disposición para participar.

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, \_\_\_\_\_, declaro que he sido debidamente informado(a) sobre los objetivos y alcances del estudio titulado “Relación entre actividad física y la competencias de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística Tacna, 2025”, conducido por el Lic. Edward Cerrón Subia.

He comprendido que mi participación consiste en responder un cuestionario y/o entrevista, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos de mi tiempo. Asimismo, entiendo que la información proporcionada será confidencial, anónima y utilizada únicamente con fines investigativos.

Soy consciente de que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin que esto implique consecuencias negativas para mí. También puedo formular preguntas o solicitar información adicional en cualquier momento, contactando al teléfono 975117061.

Entiendo que recibiré una copia de este consentimiento informado y que puedo solicitar información sobre los resultados del estudio una vez finalizado.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos**

**ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA FRANCISCO LASO  
DE TACNA**

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

**AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

Yo, Lic. Fredy Pascual Mendoza Manzano, en mi calidad de Director Académico de la Escuela Superior de Formación Artística Pública "Francisco Laso de Tacna", con R.U.C. N.º [20325518741], ubicada en la región de Tacna,

**OTORGÓ LA AUTORIZACIÓN**

Al señor EDWARD RICARDO CERRÓN SUBIA, identificado con DNI N.º [47592216], del Programa de Estudios de [Maestría en Docencia Universitaria], para que se le brinden las facilidades pertinentes a fin de que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos con los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública "Francisco Laso de Tacna", respecto al tema:

"Relación entre actividad física y la competencia de aprender a aprender en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística de Tacna, 2025"

Tacna, 12 de 09 del 2025



Director Académico  
Escuela Superior de Formación Artística Pública "Francisco Laso de Tacna"

## Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin



Página 2 de 106 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:533854096




### 21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.




# 21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

<b>1</b>	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	5%
<b>2</b>	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	2%
<b>3</b>	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-09-17	1%
<b>4</b>	Trabajos entregados	uwiener on 2024-01-29	<1%
<b>5</b>	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
<b>6</b>	Internet	congresos.um.es	<1%
<b>7</b>	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-12-22	<1%
<b>8</b>	Internet	1library.co	<1%
<b>9</b>	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-10-16	<1%
<b>10</b>	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-05	<1%
<b>11</b>	Trabajos entregados	uwiener on 2023-01-22	<1%