



UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO

DIVISIÓN ACADÉMICA DE EDUCACIÓN Y ARTES

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO



“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: PROGRAMA PARA ATENDER EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DE LA DIVISIÓN ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO”

TRABAJO RECEPCIONAL BAJO LA MODALIDAD DE ESTUDIO DE CASO

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA

PRESENTA:

CARLOS ALBERTO HERNÁNDEZ PEDRAZA

**DIRECTOR (A) DE PROYECTO:
DRA. ROSAURA CASTILLO GUZMÁN**

**CO-DIRECTOR(A) DE PROYECTO:
DRA. ÁNGELA GARCÍA MORALES**

VILLAHERMOSA, TABASCO A 5 DE NOVIEMBRE DE 2019



**UNIVERSIDAD JUÁREZ
AUTÓNOMA DE TABASCO**

"ESTUDIO EN LA DUDA. ACCIÓN EN LA FE"



DIVISIÓN ACADÉMICA DE EDUCACIÓN Y ARTES

Villahermosa, Tabasco; a 08 de noviembre de 2019
Ref. DAEA/0744/19

Lic. Maribel Valencia Thompson
Jefe del Departamento de Certificación
y Titulación de Servicios Escolares
Presente

De conformidad con lo establecido en el Artículo 66, inciso b) del Reglamento de Estudios de Posgrado de la UJAT, me permito comunicar a Usted, que la **Dra. Rosaura Castillo Guzmán** directora y la **Dra. Ángela García Morales** codirectora, dirigieron y supervisaron el trabajo de Estudio de Caso con el proyecto de intervención denominado "**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: PROGRAMA PARA ATENDER EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DE LA DIVISIÓN ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO**", elaborado por el **C. Carlos Alberto Hernández Pedraza**, egresado de la Maestría en Intervención e Innovación de la Práctica Educativa. Los miembros del Jurado de Examen Profesional, integrado por los profesores: Dra. Claudia Alejandra Castillo Burelo, Dra. Ángela García Morales, Dra. Rosaura Castillo Guzmán, Mtro. Hugo Angulo Fuentes y Dr. Braulio Angulo Arjona revisaron y señalaron las notificaciones que había que hacerle a dicho trabajo y que el interesado ya ha llevado a efecto. Por lo tanto, puede imprimirse.

ATENTAMENTE

M.A.E.E. THELMA LETICIA RUIZ BECERRA
DIRECTORA



C.C.P. Archivo.
M*TLRB*mms*

**Consorcio de
Universidades
Mexicanas**
UNA ALIANZA DE CALIDAD POR LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Av. Universidad S/N, Zona de la Cultura, Col. Magisterial, C.P. 86040 Villahermosa, Tabasco
Tel. 01(993) 358.15.00 Ext. 6256
E-mail: cip.daea@ujat.mx

CARTA AUTORIZACIÓN

El que suscribe, autoriza por medio del presente escrito a la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco para que utilice tanto física como digitalmente el Estudio de Caso denominado **“Acondicionamiento físico: programa para atender el rendimiento académico de alumnos universitarios de primer y segundo semestre de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.”**, de la cual soy autor y titular de los Derechos de Autor.

La finalidad del uso por parte de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco del Estudio de Caso antes mencionada, será única y exclusivamente para difusión, educación y sin fines de lucro; autorización que se hace de manera enunciativa más no limitativa para subirla a la Red Abierta de Bibliotecas Digitales (RABID) y a cualquier otra red académica con las que la Universidad tenga relación institucional.

Por lo antes manifestado, libero a la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco de cualquier reclamación legal que pudiera ejercer respecto al uso y manipulación del estudio de caso mencionado y para los fines estipulados en éste documento.

Se firma la presente autorización en la ciudad de Villahermosa, Tabasco; a los cinco días del mes de Noviembre del año 2019.

AUTORIZO



EL SUSTENTANTE
Lic. Carlos Alberto Hernández Pedraza
MATRÍCULA: 172J19017

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios nuestro señor por darme la sabiduría para aprender de todos mis maestros, y concluir este proyecto de vida profesional. ¡GRACIAS SEÑOR!

A mis padres por ser mis cimientos, por ayudarme a ser una persona productiva, a mi padre Teodoro Hernández Zapata por transmitirme la perseverancia para alcanzar los objetivos, a mi madre Aidé Pedraza Félix por ayudarme a ser fuerte en la vida.

A mis hijos Jandy Yamileth y Carlos Mario Hernández Aguilar, inspiradores de mi vida, por el tiempo que les prive, pero que a la vez le enseñe que la base del éxito es el estudio, y que ustedes pueden lograr todo aquello que Dios le permita y se propongan a cumplir.

A mi esposa Jackeline Aguilar García, que me ha apoyado en el camino de la vida con su alegría, tristezas, sus éxitos y enseñanzas, principalmente en el de mi formación. Gracias por tu apoyo incondicional mi amor.

¡Gracias familia hermosa!

A todos mis profesores por transmitirme su conocimiento en todo momento. MUCHAS GRACIAS.

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
Capítulo 1.....	8
1.1 Antecedentes.....	8
1.2 Marco Referencial.....	10
1.2.1 Marco contextual.....	10
1.2.2 Marco conceptual.....	11
1.3 Justificación.....	12
1.4 Planteamiento del problema.....	13
1.5 Objetivos.....	15
1.5.1 Objetivos General.....	15
Capitulo II Pertinencia del proyecto.....	16
CAPITULO III.....	19
Marco Referencial	19
3.1 Marco Conceptual.....	19
3.2 Marco Teórico.....	20
Capítulo IV.....	25
Diagnóstico.....	25
4.1. Sustento metodológico.....	25
4.2. Metodología para el diagnóstico.....	25
4.2.1. Población y muestra.....	26
4.2.2. Técnicas e instrumentos.....	26
4.3. Resultados.....	32
4.4. Problemáticas encontradas.....	37
Capítulo V Plan de Acción.....	39
5.1 socialización.....	40
Capítulo VI. Aplicación y evaluación de la propuesta de intervención.....	49
6.1 Aplicación.....	49
6.2 Evaluación.....	52
6.3 Informe de Evaluación.....	54
6.4 Hallazgos.....	52
Bibliografía.....	57
Anexos.....	60
Anexo 1.....	60
Anexo 2.....	59
Anexo 3.....	64
Anexo 4.....	65

INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo del presente Proyecto de Intervención Educativa, se presentan los antecedentes normativos e institucionales relacionados con la importancia de las actividades deportivas y recreativas en la formación profesional al interior de la curricula académica de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, describiendo su sustento desde los planes de desarrollo institucional, estatal y municipal, contextualizando las condiciones en las que en la actualidad se ofrecen las actividades deportivas en el gimnasio de la DACSYH.

En la Justificación, se describen los beneficios y beneficiarios del presente Proyecto de Intervención Educativa, dirigido a contribuir a la mejora del rendimiento académico de los estudiantes del Primer y Segundo semestre de la DACSYH, a través de las adecuaciones de las actividades deportivas en el gimnasio, con la implementación de un Programa de Acondicionamiento Físico.

En el Planteamiento del problema, se identifica el impacto del trabajo no sistematizado en el proceso de entrenamiento de los estudiantes en su rendimiento académico, aportando una explicación del fenómeno y su posible abordaje para su solución.

Complementan el presente capítulo los objetivos General y Específicos que sustentan el Proyecto de Intervención Educativa.

En el segundo Capítulo, se aborda la Pertinencia del proyecto, señalando los diversos aspectos relacionados con la factibilidad de implementar un programa de acondicionamiento físico sistematizado, en beneficio de la comunidad universitaria.

El tercer capítulo denominado Marco Referencial, contiene los aspectos conceptuales y teóricos relacionados con el impacto del acondicionamiento físico en el desarrollo de las actividades académicas, así como los resultados de estudios sobre el tema abordado en el presente proyecto.

El capítulo cuatro se presenta la información obtenida en el Diagnóstico, con base en un Sustento metodológico, describiendo la metodología utilizada, detallando población y muestra considerada para el presente trabajo, así como las técnicas e

instrumentos empleados y los resultados obtenidos para la identificación de las problemáticas a abordar.

El quinto capítulo contiene de forma detallada, el plan de acción conformado por las etapas de

Socialización, Implementación y reporte de resultados y Evaluación de la intervención.

En el sexto capítulo se presenta información sobre la forma en que se implementó el programa de acondicionamiento físico, los mecanismos de evaluación, complementándose con el informe de evaluación y los hallazgos sobresalientes identificados con la implementación del presente Proyecto de Intervención Educativa.

En el apartado de las Bibliografías, se encuentran las referencias de los documentos que sustentan los aspectos técnicos y teóricos de este trabajo de intervención.

El apartado de anexos contiene los formatos de los instrumentos utilizados en las diferentes etapas de la implementación del Proyecto de intervención.

Capítulo 1

1.1 Antecedentes

Dentro de las acciones universitarias se requiere integrar el deporte como medio valioso e imprescindible para fortalecer una educación deportiva integral.

La Universidad Juárez Autónoma de Tabasco tiene como visión al 2020 ser una institución con presencia nacional e internacional, socialmente responsable e incluyente, que contribuye al desarrollo sostenible de Tabasco y México, mediante programas educativos de calidad que forman profesionales éticos y competitivos en el ámbito global. Se distingue por sus relevantes aportes en la transferencia de ciencia y tecnología, el respeto y promoción de la cultura y la vinculación efectiva con su entorno, en el marco de una gestión moderna que promueve los derechos humanos, la salud integral, la transparencia y rendición de cuentas. Los antecedentes de la educación superior en la entidad nos llevan a reconocer las gestiones realizadas en 1861 por el entonces gobernador del estado, don Victorio Victorino Dueñas, ante el Presidente de la República, Licenciado Benito Juárez García, para crear un centro de enseñanza profesional en Tabasco, en 1879, fueron inaugurados los primeros cursos en el Instituto Juárez, siendo gobernador del estado el doctor Simón Sarlat Nova, y primer director del Instituto el Licenciado Manuel Sánchez Mármol. Durante las dos últimas décadas del siglo XIX, la oferta educativa estuvo conformada por las carreras de Agricultura, Veterinaria, Agrimensura, Notariado, Abogacía, Comercio, pedagogía, Jurisprudencia y Farmacia, así como estudios de secundaria y preparatoria. La matrícula escolar del Instituto Juárez no pasaba de 100 alumnos al año. (Piña, 2019)

El Espacio académico que hoy constituye la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades (DACSYH) de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), es heredero de la tradición más antigua de Estudios Superiores en Tabasco, el Instituto Juárez; porque es un espacio que enseña, investiga y difunde las Ciencias Sociales, que en Tabasco se empezaron aprender sistemáticamente, a partir de la fundación del Instituto Juárez en 1879, lo que hoy es la DACSYH tiene su origen en la inauguración del Instituto del Derecho y Ciencias sociales, el 3 de Octubre de 1978. Tiene como misión formar sólida e

integralmente profesionales con ética y responsabilidad social a través de programas de calidad y excelencia académica, logrando con ello ser competitivos nacional e internacionalmente, aportando de manera fundamental al desarrollo sustentable y la prosperidad de Tabasco, la región y el mundo. Tiene como visión consolidarse en el ámbito académico, de investigación, social y cultural, con presencia nacional e internacional, mediante la formación de profesionales e investigadores de alto nivel en el área de Ciencias Sociales y Humanidades en el marco de una gestión eficaz, eficiente y transparente. El área de deportes se encarga de la promoción, organización y desarrollo del deporte universitario. Su finalidad es poner a disposición de la comunidad universitaria los diferentes talleres deportivos; así como difundir los diferentes aspectos de la educación física y del deporte, con ello se pretende mejorar la calidad de vida y la formación integral de los miembros de la comunidad universitaria. (Piña, 2019)

Los programas de las diferentes licenciaturas que oferta la universidad tienen entre sus requisitos de egreso el cursar una actividad extracurricular, entre las que se encuentra Deporte. Esta es una de las razones por la que los alumnos asisten a tomar algún taller deportivo, ya que al convertirse en un requisito de titulación los compromete a cursar cuando menos un semestre, el gusto o interés por algún deporte es el criterio que tiene el estudiante para elegir la actividad deportiva que cursará durante el periodo solicitado por su plan de estudios, cabe mencionar que el costo para asistir a esta disciplina es económico, en algunas carreras como la de Lic. En Historia, Sociología y Derecho, ellos deben acreditar 50 horas para que se le pueda expedir una constancia deportiva al término de este taller, la cual tienen ellos a presentarla al área asignada por su División Académica, área que le sellará su carnet y así al momento de iniciar tramites de titulación deben mostrar ya que es un requisito de titulación.

El Centro de Fomento al Deporte imparte 34 disciplina deportivas, como formación integral del estudiante entre ellas Acondicionamiento físico, Ajedrez, Atletismo, Banda de Guerra y escolta, Baloncesto, Bastoneras. Beisbol. Balonmano, Canotaje, Fútbol bardas, Fútbol Soccer, Fútbol Americano, Gimnasia Aeróbica, Gimnasio, Halterofilia, Karate Do, Kick Boxing, Kung Fu, Lucha Libre, Muay Thai,

Natación, Pilates, Porristas, Softbol, Spinning, Tae Kwon Do, Tenis, Tenis de mesa, Voleibol sala, Voleibol Playa, Yoga, Zumba, Entrenamiento Funcional y Tocho Bandera.

El Centro de Fomento al Deporte tiene como prioridades, Fomentar la práctica deportiva entre los miembros de la comunidad deportiva como medio de desarrollo personal e integración social, fomentar e incentivar el hábito físico-deportivo, facilitando y mejorando las condiciones y calidad de la misma, promocionar la práctica del deporte para todos aumentando la oferta y calidad de actividades y cursos, Impulsar el deporte de competición, participar con equipos universitarios en la estructura del deporte federado, ayudar al desarrollo y consolidación de la docencia e investigación en el ámbito de la actividad física y el deporte. (Piña, 2019)

1.2 Marco Referencial

1.2.1 Marco contextual

El campus Bicentenario de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades (DACSYH), la infraestructura en el edificio “A” en la planta alta cuenta con 30 aulas, cada una de ellas climatizadas y con la capacidad de recibir a 40 estudiantes.

En la planta baja de este edificio igual se ubican los talleres de actividades culturales y deportivas de los cuales está el aula de spinning y zumba, así como también el aula de pilates y yoga, dentro del área deportiva nombrada “Maria de los Ángeles Ortiz Hernández”, se realizan actividades de tenis de mesa, gimnasio, ajedrez, música, canto y solfeo.

El edificio “B” cuenta con 22 aulas cada una de ella con capacidad de recibir 40 estudiantes y 18 aulas con capacidad de 20 estudiantes, en cada aula los alumnos y docentes pueden tener acceso a internet, las aulas están diseñadas para permitirle una excelente iluminación y aislada del ruido.

En todas y cada una de la infraestructura se cuenta con elevador, a este le dan uso personas con capacidades diferentes, alumnos y profesores. En la tercera planta se encuentra Aulas de clases, salones donde se imparten maestrías y

doctorados que están integrados al Programa de Calidad de Posgrados de Calidad (PNPC).

Por su parte la DACSYH cuenta con una sala de profesores un centro de cómputo, la sala de usos múltiples “Lic. Enrique Gonzales Pedrero”, una aula magna “Lic. Francisco J. Santamaría”, sala de juicios orales, sala de videoconferencias, sala SEAD “Sistema de Educación Abierto y a Distancia” y finalmente la biblioteca “Lic. José María Gurriá Urgel”.

En la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades, cuenta con una plantilla docente de 191 profesores de los cuales el 82% posee estudios de maestría y doctorado: 146 que imparten la licenciatura en derecho, 25 licenciaturas en sociología y 20 la licenciatura en historia.

La DACSYH cuenta con 2985 estudiantes, de los cuales el 94% son de Licenciatura y 7% pertenecen a posgrado. Para el periodo escolar agosto 2017-enero 2018 ingresó un total de 572 alumnos y para el periodo febrero-agosto 2018 se inscribieron 236 estudiantes. (Piña G. J., 2019)

En las actividades deportivas y recreativas en sus disciplinas: de basquetbol, gimnasia aeróbica, gimnasio, pilates, spinning, tenis de mesa, yoga y zumba hay un total de 687 alumnos inscritos, y en específico en el área de gimnasio se encuentran inscritos 84 alumnos, 52 mujeres y 32 hombres, tienen una edad promedio entre los 18 a 28 años, (con una media de 24 años).

La investigación acción se llevará a cabo en el gimnasio que se ubica en las instalaciones DACSYH. El espacio está equipado con equipos de fuerza con peso integrado, que permiten trabajar múltiple grupos musculares, el espacio además de contar con los equipos necesarios para ejercitarse se encuentra con aire acondicionado.

1.2.2 Marco conceptual

Dwyer, (2001) encontraron qué los efectos de los programas de actividad física traen consigo un mejoramiento de la aptitud física y por ende un mejor desempeño escolar. Clarke (1958) fue el primero en hacer una revisión y concluyó qué toda la evidencia señalaba un efecto positivo del ejercicio. Harris (1973) señaló qué la relación entre actividad física y rendimiento académico no estaba bien establecido.

Posteriormente, Kirkendall, (CASTRO, 2006), por otra parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo, como un factor importante de riesgo (Arruza, 2008), no obstante a la definición de (OMS).

Hay autores como: Drobnic, Franchek García, Àngels Roig, Gabaldón Sabel; Torralba, Francesc; Cañada, David; González Gross, Marcela; en su revista FAROS que avalan en numerosas investigaciones los beneficios que puede traer al practicar ejercicio físico relacionado con la mejora del aprendizaje y el rendimiento escolar. De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando y precisando, con la finalidad de lograr el contraste, en este propósito un Grupo de Investigación AFAES especialista en la investigaciones en Actividad Física Aplicada a la Educación y Salud como: Alberto Ruiz Arizaa, Jonatan Ruiz, Manuel de la Torre, Pedro Latorre Romána y Emilio J. Martínez-López, sustentan que la práctica de actividad física vigorosa no influyen en su rendimiento académico, sin embargo aquellos que dan más importancia al ejercicio físico obtienen peores calificaciones (Ruiz-Ariza, Influencia del nivel de atracción hacia la actividad en el rendimiento académico de los adolescentes, 2015) publicado en la Revista Latinoamericana de Psicología.

1.3 Justificación

La Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, desde su origen, ha promovido las actividades deportivas, considerando dentro de las acciones de formación profesional, que es necesario integrar el deporte como medio valioso e imprescindible para fortalecer una educación superior integral.

La importancia del presente proyecto de intervención, para los estudiantes de primer y segundo semestre, de la DACSYH, radica en la posibilidad que tendrán para optimizar y reorganizar el tiempo necesario para las actividades dentro del gimnasio y las actividades académicas. Los estudiantes, con base en las actividades planteadas en este proyecto de intervención, alcanzarán sus expectativas de acondicionamiento físico, empleando menor tiempo dentro del gimnasio, aumentando así el tiempo necesario para el cumplimiento de las

actividades académicas, mejorando con esto su desempeño y rendimiento académico.

El presente proyecto de intervención permitirá al docente responsable de las actividades dentro del gimnasio, atender las necesidades de acondicionamiento físico de los estudiantes mencionados, implementando actividades específicas de corta duración y alto impacto, favoreciendo los resultados esperados por los estudiantes, permitiéndoles contar con mayor tiempo para el cumplimiento de las actividades académicas.

La DACSYH, como resultado de la implementación del presente proyecto de intervención, contará con una mejora en el nivel de rendimiento académico de los estudiantes del Primer y Segundo semestre, consiguiendo, de forma satisfactoria desarrollar el interés por las actividades deportivas, como un hábito y no como un trámite.

1.4 Planteamiento del problema

Un importante número de estudiantes que abandonan sus estudios superiores durante los dos primeros semestres en la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, lo hacen por presentar bajo rendimiento académico, resultado de un deficiente desempeño escolar ocasionado por una inadecuada orientación vocacional, desinterés en concluir las carreras, problemas familiares o económicos, así como dedicarle poco tiempo a las actividades escolares por realizar otro tipo de actividades dentro de la Universidad, entre otros factores.

Con respecto al poco tiempo que estos estudiantes dedican a las actividades académicas, se ha observado que aquellos que se inscriben en alguna opción deportiva, dedican la mayor parte de su tiempo a ejercitarse en alguna de las disciplinas, disminuyendo el interés y tiempo por cumplir con el resto de las actividades escolares planteadas en la currícula de cada carrera.

Lo anterior se presenta con mayor notoriedad con los estudiantes de los semestres mencionados con anterioridad, se inscriben en el gimnasio, con la principal expectativa de desarrollar una mejor imagen estética.

Es importante señalar que las actividades deportivas son obligatorias para todos los estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, por lo que deben de acreditarse con el registro de los docentes responsables de cada disciplina, por tanto, cada estudiante determina el tiempo que dedicará a ejercitarse y cumplir con el trámite curricular.

Específicamente en el gimnasio, se observa que los estudiantes al notan cambios relevantes en su imagen estética y considerar que tienen posibilidades de participar en competencias relacionadas con el acondicionamiento físico, dedican la mayor parte del horario escolar a ejercitarse, descuidando con esto el resto de las actividades áulicas.

Como consecuencia de lo anterior, un importante número de estudiantes, no logran acreditar de manera satisfactoria las asignaturas planteadas en la currícula de cada carrera, llevándolos a abandonar sus estudios superiores de forma temporal o permanente, al combinarse este aspecto a otros ya mencionados.

Por tanto, es necesario atender esta problemática con la finalidad de orientar a los estudiantes sobre la manera de organizar sus tiempos curriculares, haciendo énfasis en las actividades que se realizan en el gimnasio, sin descuidar aquellas curriculares que sustentan la formación superior, en busca de la mejora de su desempeño escolar.

La identificación de las necesidades de acondicionamiento físico de cada estudiante, así como el diseño de actividades específicas que reduzcan los tiempos de ejercitamiento en el gimnasio y el monitoreo de resultados académicos, hará que los estudiantes logren reorganizar sus tiempos de estudio, lográndose consolidar su permanencia en la Universidad.

¿Un adecuado programa de acondicionamiento físico permitirá a los estudiantes de la DACSYH, contar con mayor tiempo para obtener un mejor rendimiento académico?

Durante el tiempo que he estado laborando en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, en el Centro de Fomento al Deporte en el área de Gimnasio, los alumnos aquejan que su rendimiento escolar es bajo, es aquí donde tiene partida el deporte universitario, para poder coadyuvar en el rendimiento académico de los alumnos universitarios.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivos General

Contribuir a la mejora del rendimiento académico de los estudiantes de primer y segundo semestre de la DACSYH, optimizando tiempos de acondicionamiento físico a través de un programa de ejercicios de alto impacto.

1.5.2 Objetivos específicos:

Identificar los requerimientos de acondicionamiento físico en alumnos de bajo rendimiento académico del Primer y Segundo semestre.

Diseñar programa de acondicionamiento físico con ejercicios de alto impacto para disminuir tiempos de estancia en el gimnasio.

Implementar programa de acondicionamiento físico con estudiantes de Primer y Segundo semestre, monitoreando su rendimiento académico.

Evaluar el impacto del programa de acondicionamiento físico sobre el rendimiento académico de los estudiantes de Primer y Segundo semestre.

Capítulo II Pertinencia del proyecto

La política institucional de la UJAT, propone promover las prácticas recreativas y deportivas en la educación superior, como un aspecto de fortalecimiento académico que contribuye a la formación profesional integral de los estudiantes, auspiciando la cultura deportiva y el bienestar social.

El plan de desarrollo institucional de la UJAT al 2020, menciona que el deporte son considerados en el PND y el PSE como elementos fundamentales e imprescindibles para consolidar la educación integral puesto que apoyan la formación de capacidades para comprender el entorno, favorecen la convivencia en un marco de tolerancia y permiten identificar oportunidades relativas al bienestar tanto a nivel colectivo como individual, brindando sentido de pertenencia y contribución a la cohesión social.

Promover el deporte de manera incluyente para fomentar una cultura de salud, (PND, 2013-2018), no se puede excluir a Tabasco, La cultura física y el deporte contribuye a desarrollar aptitudes y el potencial del individuo, proporcionándole las bases para el pleno desarrollo personal, la convivencia social y el trabajo colectivo. (PED, 2013-2018).

El deporte es fundamental para la vida y para el desarrollo de todo ser humano. Es a través de estas actividades que se fortalece la estructura familiar como cimiento de la sociedad en el que se establecen las primeras relaciones afectivas y se forma la personalidad, los valores, los hábitos y las conductas debido a que propicien la socialización de los individuos y de los grupos sociales, la cooperación y la solidaridad. (PED, 2013-2018). Es decir, el deporte coadyuva con el ser humano para ser mejores ciudadanos, mejores estudiantes y mejores profesionistas, más empáticos, más sensibles y solidarios.

Continuando con la política de impulso al deporte, el gobierno federal en el PND 2019-2014, con respecto al eje del *deporte*, menciona que *este es salud y cohesión social*, siendo una prioridad la *activación física*, como parte de una política de salud integral, que busca la prevención de enfermedades; se suma el

deporte para todos. Se pretende que el deporte ayude a mejorar la calidad de vida de los mexicanos, donde la activación física es prioritaria para disminuir los problemas de salud pública, y de mejorar el deporte de alto rendimiento, que se traduzca en mayores logros.

En este tenor, la activación física sentará las bases para la práctica del deporte. Ante este panorama es necesario que los profesores de educación física estén preparados y reciban capacitación constante.

Las expectativas de la política nacional, es recuperada en el Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024, y en el Eje 2 rector Bienestar, Educación y Salud, donde la visión que comparte es el tránsito que permitirá un desarrollo incluyente de bienestar y prosperidad colectiva, con acceso a la cultura, los valores y la paz...donde el sistema educativo será moderno y de calidad en todos los niveles, el cuál ofrecerá igualdad de oportunidades para el desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos, se impulsará la práctica de la cultura física y el deporte, la apropiación de la ciencia y la tecnología...

En el apartado 2.4.2.3. Juventud y Deporte, señala que la participación de la juventud, la cultura física y el deporte son fundamentales para hacer efectivas las aspiraciones de realización individual y colectiva, ya que la práctica deportiva, el aprovechamiento productivo del tiempo libre y la activación física en las instalaciones adecuadas pueden coadyuvar a mejorar la calidad de vida.

El presente proyecto de intervención educativa, pretende impactar en el rendimiento académico de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, a través de un programa de acondicionamiento físico de alto impacto y personalizado. Una forma de estimular la función cognitiva es a través de la práctica habitual de actividad física (Ardoy et al., 2014).

Las actividades deportivas forman parte de la currícula formativa de los planes de estudio de la UJAT, siendo obligatorio acreditar el ejercitamiento en alguna disciplina, cumpliendo con un programa de entrenamiento.

Se ha observado en el gimnasio, que el número mayor de estudiantes que se inscriben, es de los dos primeros semestres, notándose una importante

disminución en la asistencia de estos, conforme avanzan los semestres, aunado a el abandono escolar por bajo rendimiento académico.

El PND, PED y el Plan institucional de la UJAT, priorizan la práctica deportiva en los estudiantes universitarios, como un aspecto importante para su formación superior.

Lo anterior sustenta el presente proyecto de intervención educativa, el cuál coadyuvará a la mejora del rendimiento académico de los estudiantes de la DACSYH, siendo posible su implementación en las demás divisiones académicas de la UJAT. Se hace necesario que el profesor aprenda a sistematizar la información que produce al llevar a cabo la implementación de sus proyectos de trabajo y que esto se convierta en un hábito de trabajo a fin de que sus propuestas sean conocidas por otros docentes. (Barraza, 2010)

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.

CAPITULO III

Marco Referencial

3.1 MARCO CONCEPTUAL

El acondicionamiento físico es el *desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.*

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos: (Significados: descubrir lo que significa, 2019)

- Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Fuerza: mover y soportar más masa.
- Flexoelasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
- Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- Coordinación: necesario para moverse efectivamente.
- Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

Se define al acondicionamiento físico como elasticidad muscular, extensibilidad, estiramiento gradual, plasticidad, etc. (Papi, 2007)

Al realizar ejercicio, puede ser de alto y bajo impacto, cuando se realiza de alto impacto obliga a despegar los pies del suelo para realizarse. Por naturaleza, son los que requieren de *mayor fuerza*, ya que al realizar actividades como saltar o correr podemos llegar a ejercer una fuerza que triplica el peso de nuestro cuerpo. (Molares, 2017)

El ejercicio de alto impacto se refiere a la fuerza que se ejerce sobre los huesos y articulaciones a través de algún tipo de actividad física.

Mientras que el ejercicio de bajo impacto, se refiere a aquellas actividades o movimientos que no involucran una significativa cantidad de fuerza ejercida sobre las articulaciones. Normalmente ambos pies, o al menos uno, permanece en contacto con el suelo la mayoría del tiempo, o el cuerpo tiene un soporte. (Treated.com, 2019)

La presente propuesta de intervención busca que el estudiante a través del ejercicio o acondicionamiento físico, mejore su vida académica, es decir, que muestre mejor rendimiento académico. Autores como Bricklin y Bricklin (1988) menciona que son factores de influencia en los maestros para considerar a los alumnos como más inteligentes y mejores estudiantes y por ende afectar su rendimiento escolar.

Maclure y Davies (1994) mencionan que es sólo la capacidad cognitiva manifiesta del alumno en un momento dado, no es una etiqueta para cualquier característica supuestamente estable o inmutable del potencial definitivo del individuo. Asimismo concluyen que el funcionamiento cognitivo deficiente no está ligado a la cultura ni limitado al aula. (Edel Navarro, 2003)

3.2 MARCO TEORICO

Entorno Nacional.

La obligatoriedad de las actividades deportivas en el marco del curriculum, tiene una justificación valida en el marco de las políticas públicas, por ello, es necesario tener un referente de estas.

Las ofertas cultural y deportiva son un medio valioso e imprescindible para consolidar una educación integral. Una sociedad culturalmente desarrollada tendrá una mayor capacidad para entender su entorno y estará mejor capacitada para identificar oportunidades de desarrollo. Por su parte, miembros de una sociedad con cultura deportiva desarrollan capacidades de liderazgo, competencia y habilidades sociales que mejoran el bienestar y el nivel de plenitud del individuo. (PND, 2013-2018).

El Gobierno de la Republica, a través del Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, expone en materia de deporte, que se requiere desarrollar el talento deportivo en la juventud para promover una cultura de salud. La escasa actividad física de los ciudadanos incide en un deterioro de la salud; y que Invertir en actividades físicas supone un ahorro en salud pública. (PND, 2013-2018)

Entorno Estatal.

El PLED 2013-2018 plasma el interés del gobierno del Estado de Tabasco, definiendo el propósito que tiene para el deporte y el desarrollo recreativo e integral de la persona y la sociedad Tabasqueña, y una nueva estrategia para el fortalecimiento del desarrollo social.

El propósito del gobierno estatal hacia el deporte es involucrar a la ciudadanía tabasqueña a ejercitarse, a moverse con el fin de erradicar enfermedades, promover la recreación y la sana convivencia entre las familias y ciudadanos.

La cultura Física y el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes y potencial del individuo proporcionándole las bases para el pleno desarrollo personal, la convivencia social y el trabajo colectivo. (PND, 2013-2018)

Es a través de estas actividades que se fortalece la estructura familiar como cimiento de la sociedad en el que se establecen las primeras relaciones afectivas y se forma la personalidad, los valores, los hábitos y las conductas, debido a que propician la socialización de los individuos y los grupos sociales, la cooperación y la solidaridad. (PND, 2013-2018)

La injerencia de la tecnología con la proliferación de juegos virtuales, la falta de actividades físicas, aunados a la inseguridad en los espacios públicos, han alejado a la ciudadanía de las actividades físicas, recreativa y deportivas, lo que se refleja en los altos índices de obesidad y sobrepeso que ubican a Tabasco en los lugares nacionales de este indicador. (PND, 2013-2018)

En el plano Municipal el Plan de Desarrollo tiene como objetivo principal impulsar la salud a través del deporte, a través de programas que impacten de manera directa a la sociedad, llevando a cabo acciones que aumente la participación de la población: carreras, concursos, el uso de las bicicletas en familias, torneos,

competencias municipales, regionales y nacionales, a fin de lograr la integración y la sana convivencia familiar y social.

La Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, se suma al esfuerzo nacional y estatal, por ello, en el Plan de Desarrollo Institucional, 2016-2020 impulsa la Formación Integral del estudiante a través de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y disciplinares coadyuvando una mejor trayectoria escolar y a logro de los perfiles de egreso establecidos en los planes de estudio. Pretende aumentar la participación de los estudiantes en las actividades deportivas y recreativas, a través de estrategias que fortalezcan las actividades deportivas establecidas dentro del Programa de Promoción y Desarrollo de Aptitudes Deportivas, impulsar la participación de los estudiantes en los encuentros deportivos intra e inter universitarios. Estos eventos lo incentivarán a participar en los eventos estatales, regionales y nacionales mediante programas de apoyos.

El entorno educativo de la UJAT a través del Centro de Fomento al Deporte cuenta con áreas de deportes, quien es la encargada de coadyuvar y darle cumplimiento al Plan de Desarrollo Institucional, 2016-2020 a través de la promoción, organización y desarrollo del deporte universitario. Su finalidad es poner a disposición de la comunidad universitaria los diferentes talleres deportivos; así como difundir los diferentes aspectos de la educación física y del deporte, con ello se pretende mejorar la calidad de vida y la formación integral de los miembros de la comunidad universitaria.

Esta área tiene como prioridad fomentar la práctica educativa entre los miembros de la comunidad deportiva como medio de desarrollo personal e integración social. Otro objetivo es incentivar el hábito físico-deportivo, facilitando y mejorando las condiciones y calidad de la misma.

Se cuenta con evidencia de tipo teórico que indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a

partir de la práctica de actividad física y deporte. (Ramírez W. V., El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica., 2004). Es decir el deporte previene el deterioro cognitivo, dando resultados positivos, al ejercitar el cuerpo, este libera sustancias que le hacen daño a nuestro organismo, ayudándole a los alumnos a liberar el estrés beneficiando la salud, teniendo una mejor autoestima, sentirse bien, llenándolo de energía natural y esto lograra mayor rendimiento en su aprendizaje. Practicar un deporte ayuda al cerebro a funcionar de manera idónea, aumentando la habilidad de absorber cosas nuevas, volviéndose el alumno más activo para desempeñar sus actividades educativas.

El ejercicio físico está tomando un lugar destacado como factor susceptible de modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico. (Drobnic, y otros, 2013). Así pues nos da un ejemplo el Dr. Jaume Pérez Payarols, quien es director del Faros Sant Joan de Déu, en estudios documentados transversales demuestran correlaciones entre niveles altos de fitness cardiovascular y el rendimiento cognitivo. Existe evidencia que niños, jóvenes, adultos con un nivel de fitness cardiovascular alto obtienen mejores resultados académicos y que la actividad física en general tiene un efecto positivo sobre el aprendizaje de algunas tareas escolares específicas.

Por otra parte estudios demuestran que la no práctica de actividad física no está ligada exclusivamente a problemas de salud. Existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas con ansiedad, depresión o estrés. (Ramírez W. V., 2004) Agrega la autora que desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal.

Un trabajo realizado por el doctor Kubota de la Universidad de Handa (Japón) ha sido presentado en San Diego (EE.UU.) con ocasión del congreso anual de la Sociedad Americana de Neurociencias (2002). En esta investigación siete jóvenes sanos participaron en un programa de entrenamiento que consistió en correr durante 30 minutos, tres veces por semana durante tres meses. Cada uno completó una serie de 'tests' diseñados por ordenador, cuyo objetivo era comparar la capacidad para memorizar objetos y establecer la capacidad intelectual antes y después del plan de entrenamiento. Una vez transcurrido el período de seguimiento, las puntuaciones de estas pruebas aumentaron de forma estadísticamente significativa en todos los participantes, así como la velocidad de procesamiento de información. Para comprobar la fiabilidad del trabajo, en ningún momento se les permitió a los participantes practicar con los 'tests' durante el tiempo de duración del estudio.

Los resultados de las pruebas de inteligencia mostraron una clara mejoría en la función del lóbulo frontal del cerebro. Además, los autores observaron que las puntuaciones comenzaban a bajar si los participantes abandonaban el entrenamiento. También descubrieron que el consumo de oxígeno aumentaba paralelamente a las puntuaciones de los 'tests', confirmando así que el mantenimiento de un flujo constante de sangre y oxígeno preserva las funciones cognitivas. El doctor Kubota, director de la investigación, señala que el hecho de que las mejoras se perdieran al interrumpir la actividad física, indica que lo que se requiere realmente para este desarrollo intelectual es la continuidad en el ejercicio físico. Precisamente el año pasado, investigadores de la Duke University de Carolina del Norte habían realizado un trabajo con personas de edad a las que sometieron a un programa de actividad física de cuatro meses de duración y mostraron una notable mejoría en la memoria.

En consideración a lo anterior, es necesario diseñar y promover proyectos de intervención que atiendan por un lado el ejercicio, a través de la activación física con el propósito de fomentar una cultura de cuidado de la salud en los jóvenes universitarios; y por otro, contribuir al rendimiento académico para fortalecer la permanencia de los estudiantes en las instituciones de formación superior.

Capítulo IV.

Diagnóstico.

4.1. Sustento metodológico.

Una Propuesta de Intervención Educativa puede ser elaborada por todo aquel profesionista que desea sumergirse en un proceso de mejora continua y ve en esta estrategia una opción para sistematizar y mejorar su experiencia profesional. (Barraza, 2010)

El presente proyecto de intervención educativa, se sustenta metodológicamente en el enfoque Cualitativo, el cuál proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad (Sampieri, 2010).

El presente proyecto de intervención, plantea como punto de partida, el análisis de la experiencia de la práctica deportiva en el gimnasio, de los estudiantes de los primeros dos semestres en las diversas carreras de la DACSYH y su impacto en el desempeño escolar y consecuentemente, en su rendimiento académico. Está claro que quien pretenda hacer propuestas de intervención innovadoras debe partir de su propia experiencia y comprender que el cambio de los sujetos es una condición necesaria para llevar a cabo cambios en el entorno (Barraza, 2010).

El enfoque cualitativo permitirá confirmar o declinar los supuestos que sustentan la percepción de los estudiantes del Primer y Segundo semestre de la DACSYH, referente a la finalidad de practicar una actividad deportiva y el impacto de esta en su rendimiento académico, apoyándose para la obtención y sistematización de la información, en el método Etnográfico. Para Buendía, los métodos usuales en la orientación interpretativa son: el grupo de discusión, la fenomenografía, el estudio de casos, el método etnográfico, el método clínico, la investigación-acción, investigación colaborativa e investigación participativa. (Godínez, 2013).

4.2. Metodología para el diagnóstico.

Para la obtención de información que proporcione el sustento técnico del presente diagnóstico, se describen a continuación los elementos procedimentales.

4.2.1. Población y muestra

Según Sampieri (2010) para seleccionar una muestra, lo primero es definir la unidad de análisis (individuos, organizaciones, periódicos, comunidades, situaciones, eventos, etc.). Una vez definida la unidad de análisis se delimita la población, por lo anterior la población muestra para llevar a cabo el diagnóstico del presente proyecto de intervención educativa, está conformada por 96 estudiantes inscritos del primer y segundo semestre de la DACSYH, ubicados en un rango de edad entre 18 y 28 años de edad, inscritos como actividad deportiva curricular al gimnasio.

Sampieri (2010) menciona que en las muestras probabilísticas todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de análisis.

La selección de la muestra de estudio se llevó a cabo por determinación de cuota, eligiendo del total de la población muestra a 30 estudiantes, que representan el 33 % del total de la población muestra considerando 15 mujeres, de las cuales 10 cursan el primer semestre y las restantes 5 el segundo semestre; y 15 hombres, de los cuales 12 cursan el primer semestre y 3 el segundo semestre. El rango de edad de los individuos que conforman la muestra de estudio, se ubica entre los 18 y 20 años de edad.

4.2.2. Técnicas e instrumentos.

Para la obtención de la información que sustenta el diagnóstico del presente proyecto de intervención educativa, se empleó la técnica de entrevista, utilizando como instrumento una encuesta.

Según Anguitaa (2003), mencionado por García Ferrando, la encuesta, como una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características.

El diseño y aplicación del instrumento diagnóstico, se efectuó en dos momentos: En el primer momento, se diseñó un instrumento en formato de encuesta de 14 preguntas abiertas, con el propósito de validarlo a través de su aplicación a 15 sujetos de estudio, realizando posteriormente un análisis reflexivo para adecuarlo a los fines específicos de la recogida de la información diagnóstica.

Los sujetos de estudio seleccionados de manera aleatoria para la validación del instrumento, fueron 9 Hombres y 6 Mujeres, en un rango de edad entre los 18 y 21 años, estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, inscritos al gimnasio.

El Instrumento diseñado en el primer momento del diagnóstico, con la finalidad de ser validado, se conforma de 13 preguntas abiertas, organizadas en las siguientes categorías:

Instrumento de validación

Tabla 1

Categorización de instrumento de validación

Categorías	Preguntas
Motivo que generó el interés de los estudiantes para inscribirse en el gimnasio.	<p>¿Por qué elegiste inscribirte en el gimnasio como actividad deportiva curricular?</p> <p>Menciona tres Fortalezas y tres habilidades personales para practicar algún deporte.</p> <p>¿Cuánto tiempo has permanecido practicando algún deporte durante tu formación profesional en la DACSYH?</p> <p>¿Cuáles han sido los motivos por los que has abandonado la actividad deportiva?</p>

	<p>¿Cuándo realizas alguna actividad deportiva, notas mayor concentración y mejor desempeño al realizar tus actividades académicas?</p> <p>¿Tu carga académica permite organizarte para realizar una actividad deportiva satisfactoria?</p>
<p>Tipo de actividad física que realizan los estudiantes de manera alterna a las actividades académicas.</p>	<p>¿Prácticas de manera formal algún deporte con anterioridad a tu ingreso a la DACSYH?</p> <p>En el caso de no continuar practicando de manera formal algún deporte, menciona la causa.</p> <p>¿Qué actividad deportiva realizas cuando tienes tiempo libre?</p> <p>¿Por lo regular cuantos días te ejercitas en el gimnasio?</p>
<p>Expectativas del impacto del ejercicio en el gimnasio sobre el rendimiento escolar de los estudiantes.</p>	<p>¿Cuáles son tus expectativas al haberte inscrito al gimnasio como actividad deportiva curricular?</p> <p>Menciona los beneficios que la actividad deportiva curricular elegida aporta a tu formación profesional en la DACSYH.</p> <p>Menciona de manera específica, los beneficios que aporta a tu rendimiento académico, la práctica de actividades deportivas en el gimnasio.</p>

Fuentes: Elaboración propia

La aplicación del Instrumento piloto permitió, con la información obtenida, realizar ajustes a la orientación de las indagaciones, el lenguaje y redacción de cada una de las preguntas propuestas en el cuestionario. La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales. (sampieri, 2010)

La información obtenida sustentó las modificaciones del Instrumento piloto, al identificarse, con base en las respuestas de los estudiantes entrevistados, las debilidades y fortalezas del proceso indagatorio, sustentando así el diseño del Instrumento formal del diagnóstico.

Se replantearon las preguntas para evitar respuestas repetitivas, así como el ajuste del formato que se presentó inicialmente como un cuestionario de preguntas abiertas, considerándose pertinente la modificación del número de preguntas en un formato de cuestionamientos cerrados, con opciones múltiples de respuesta.

En el segundo momento del diagnóstico, con base en los resultados del Instrumento de validación, se diseñó el Instrumento formal para la obtención de la información que sustenta los fines de la presente propuesta de intervención educativa.

El Instrumento formal para el diagnóstico, establecido como Cuestionario, se compone de 23 preguntas cerradas, con 4 respuestas de opción múltiple en cada una de ellas. El cuestionario se organiza por categorías, de la siguiente manera:

Instrumento formal

Tabla 2

Categorización de instrumento Formal

Categorías	Preguntas
Hábitos deportivos de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH antes de ingresar a la UJAT.	¿Qué actividad recreativa y deportiva prácticas de manera simultánea a tus actividades

<p>académicas?</p> <p>¿Qué debilidad personal podría dificultar la práctica deportiva en el gimnasio?</p> <p>¿Cuántos días a la semana te ejercitas en el gimnasio?</p> <p>¿Qué tiempo has permanecido en una actividad deportiva durante tu formación profesional?</p> <p>Cuando realizas una actividad deportiva y recreativa, ¿Qué beneficios obtienes para fortalecer tu rendimiento académico?</p> <p>¿Durante que tiempo has permanecido ejercitándote en alguna actividad deportiva?</p> <p>¿De qué manera realizas tu ejercitamiento en el gimnasio?</p> <p>¿Cuántas horas al día dedicas al acondicionamiento físico en el gimnasio?</p> <p>¿En qué forma consideras que el deporte te aporta mejoras en el Rendimiento Académico?</p> <p>¿En qué forma consideras que el deporte no te ayuda a mejorar el Rendimiento Académico?</p>	<p>Expectativas académicas y deportivas de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, inscritos en el</p>
<p>¿Por qué practicarías una actividad deportiva curricular durante tu formación profesional en la DACSYH?</p>	

<p>gimnasio.</p>	<p>¿Entre tus expectativas está seguir practicando un deporte simultáneamente con tus actividades académicas y profesionales?</p> <p>¿Qué meta deseas alcanzar al practicar un deporte durante tu formación profesional?</p> <p>¿En el tiempo que llevas ejercitándote en el gimnasio, que beneficios has obtenido en tu práctica educativa?</p> <p>¿Al Practicar una actividad deportiva en el gimnasio, qué resultados esperas obtener en tu Formación Académica?</p> <p>¿Qué beneficios consideras obtener al llevar un programa de acondicionamiento físico personalizado, con la finalidad de favorecer el Rendimiento Académico?</p> <p>¿Cómo consideras que era tu Rendimiento académico antes que dieras inicio a tu entrenamiento personalizado?</p> <p>¿Cómo consideras la interrelación del deporte con el Rendimiento Académico?</p>
<p>Aspecto motivacional del deporte y su efecto en el rendimiento académico.</p>	<p>¿Para practicar un deporte durante tu formación profesional, que</p>

<p>Universidad Juárez Autónoma de México</p>	<p>actitud es la que prevalece en ti? ¿Qué causas provocarían la deserción en la actividad deportiva que realizas en el gimnasio? ¿Cuál es el impacto del deporte hacia tu rendimiento académico? ¿Cuál es la importancia del deporte en tu formación académica? ¿Qué cambio has observado al alternar deporte con el propósito de mejorar tu Rendimiento Académico?</p>
--	--

Fuentes: elaborado por investigador

4.3. Resultados.

La aplicación del instrumento de validación, a la muestra conformada por 15 estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, proporcionó los siguientes resultados:

Las preguntas abiertas proporcionan una información más amplia y son particularmente útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando ésta es insuficiente. (sampieri, 2010).

Como se describió anteriormente, el cuestionario de validación, compuesto de 13 preguntas abiertas, se aplicó a 15 estudiantes seleccionados de manera aleatoria.

El instrumento de validación, permitió realizar una primera indagatoria sobre el planteamiento de cada pregunta para conocer la situación actual de las actividades deportivas curriculares en el gimnasio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, con

la finalidad de sustentar el diseño del instrumento formal para la elaboración del diagnóstico del presente proyecto de intervención educativa. La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales. (sampieri, 2010)

Se obtuvieron respuestas similares en varias preguntas, encontrándose que los estudiantes señalaron de manera indistinta a el sentido de los cuestionamientos, que esperan obtener del deporte en el gimnasio mayor concentración al momento de estudiar, mayor enfoque y análisis en sus actividades áulicas, mejorando así el rendimiento académico.

Los resultados no fueron suficientemente consistentes en las respuestas de algunas preguntas, no quedando claro qué esperan los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, del deporte universitario, en específico el Gimnasio, con relación a su rendimiento académico.

Utilizando como estrategia de validación y confiabilidad las respuestas obtenidas al aplicar el mencionado instrumento, se contó con elementos para el diseño del instrumento formal del diagnóstico, modificando la redacción y número de preguntas, considerando pertinente presentar las preguntas de forma cerrada, con cuatro opciones de respuesta múltiple, buscando con esto, obtener información específica a cada cuestionamiento.

A continuación se presenta la información obtenida al aplicar el Instrumento Formal del diagnóstico, a los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, considerados como muestra para.

Al preguntar a los estudiantes sobre qué actividad deportiva practica de manera simultánea a sus actividades académicas, se encontró que la actividad deportiva curricular que predomina entre los estudiantes de la DACSYH, es el gimnasio con un 63%, seguido por el futbol con un 20% y el atletismo con un 17%.

En relación a la pregunta sobre qué debilidad personal podría dificultar la práctica deportiva en el gimnasio, el 46% de los estudiantes refieren el desgaste físico, el 33% la falta de tiempo para la práctica y el restante 21% pérdida de interés y logros a largo plazo.

Al indagar sobre cuántos días a la semana, los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH se ejercitan en el gimnasio, se encontró que el 53% 7 días a la semana, 30% 5 días, 13% 3 días a la semana y 3% el mínimo de días.

Con respecto a conocer qué tiempo los estudiantes han permanecido en una actividad deportiva durante su formación profesional, el 70% reportan que se han mantenido practicando alguna actividad deportiva durante siete meses, observándose que el resto, sólo se han mantenido practicando menos de tres meses.

Al preguntar a los estudiantes sobre qué beneficios obtiene para fortalecer su rendimiento académico, cuando realiza una actividad deportiva, el 90% respondió que más que beneficio siente desgaste físico después de su práctica deportiva. Y en lo que refiere a beneficios como mayor concentración y más participativos en las clases, sólo se reporta el 3%.

Al indagar sobre durante qué tiempo los estudiantes han permanecido ejercitándose en alguna actividad deportiva, el 54% indican que lo han realizado por 1 año, observándose que el resto menciona haberlo realizado menos de 6 meses.

Con respecto a conocer de qué manera los estudiantes realizan su ejercitamiento en el gimnasio, el 63% reportan que entrenan por su cuenta, el 20% se ejercitan por emoción, el 10% de ninguna forma y el 6% se ejercitan como integrante de una selección o equipo competitivo.

Al preguntar a los estudiantes cuántas horas al día dedican al acondicionamiento físico en el gimnasio, se observa que el 70% de los jóvenes están entrenando más de 3 horas, el 20% se encuentra entrenando 2 horas al día, el 6% 1 hora al día, y el 3% no se ejercita en ningún hora del día.

Al preguntar a los estudiantes en qué forma consideran que el deporte les aporta mejoras en el Rendimiento Académico, de 20 alumnos que respondieron Si, el 50% de ellos consideran que si les ayuda a mejorar su promedio, el 25% se ven beneficiados con la concentración, el 15% le ayuda a la mejorar en la atención al momento de estar en clase, y el 10% se desestrea para rendir más en clases.

Al preguntar a los estudiantes en qué forma consideran que el deporte no les ayuda a mejorar el Rendimiento Académico, el 40% de 10 alumnos consideran que el deporte no ayuda en la mejora del promedio, se siente perjudicado, el 30% se estresa y no rinde en clase, el 20% perjudica su atención hacia la clase, y el 10% considera que perjudica su concentración.

Al indagar con los estudiantes por qué practicarían una actividad deportiva y recreativa durante el tiempo que les lleve terminar su formación académica, se encontró que más de la mitad de la población estudiada (56.6 %) tiene mucho interés por el deporte con la finalidad de favorecer su rendimiento escolar y el 26 % promover una cultura de salud.

Al cuestionar a los estudiantes si entre sus expectativas está seguir practicando un deporte simultáneamente con sus actividades académicas y profesionales, el 93% reportan tener entre sus expectativa continuar practicando una actividad deportiva y recreativa.

Con relación a la pregunta sobre que meta desean los estudiantes alcanzar al practicar un deporte durante su formación profesional, el 90% reportan tener, en simultaneidad con el deporte como meta, fortalecerse física y mentalmente para beneficio de su rendimiento académico, el 6% disciplina y beneficios para la salud con el 3%.

Al preguntar a los estudiantes sobre qué beneficios han obtenido en su práctica educativa, en el tiempo que llevan ejercitándose en el gimnasio, el 60% reportan que no han tenido beneficios, el 28% indican que aún esperan tenerlos y el 12% reportan no esperar ningún beneficio.

Respecto a conocer qué resultados esperan obtener en su Formación Académica al Practicar una actividad deportiva en el gimnasio, el 90% de los estudiantes indican tener como meta el acondicionamiento físico y mental para beneficio de su rendimiento académico, el 6% disciplina y el 3% beneficios para la salud.

Al cuestionar a los estudiantes sobre qué beneficios consideran obtener al llevar un programa de acondicionamiento físico personalizado con la finalidad de favorecer el rendimiento académico, el 50% esperan fortalecer su desarrollo físico , el 46% esperan socialización e interrelación durante el proceso de la formación

académica, el 3% espera encontrar estabilidad emocional y la parte competitiva no están interesados.

Al preguntar a los estudiantes cómo consideran que era su rendimiento académico antes de dar inicio a su entrenamiento personalizado, el 57% reportan que era regular, el 22% indicó que era alto, el 12% medio y el 9% bajo.

Con respecto a conocer cómo consideran los estudiantes la interrelación del deporte con el rendimiento académico, el 63% mencionan que hay buena interrelación del Deporte con el Rendimiento Académico, el 20% excelente, el 10% regular y el resto de los estudiantes encuestados considera que no existe relación alguna.

Al cuestionar a los estudiantes sobre qué actitud prevalece en ellos para practicar un deporte durante su formación profesional, el 90% respondió que más que beneficio siente desgaste físico después de su práctica deportiva. Y en lo que refiere a beneficios como mayor concentración y más participativos cada uno de los elementos con el 3.33%.

Al preguntar a los estudiantes sobre qué causas provocarían la deserción en la actividad deportiva que realizan en el gimnasio, el 56% opina que el tiempo es un factor importante para que el joven universitario se vea obligado a dejar de practicar una actividad deportiva, 23% por salud, en similitud de opinión se encuentra exceso de actividades y tareas junto con la cuestión económica, las dos con el 10%.

Al cuestionar a los estudiantes sobre cuál es el impacto del deporte en su rendimiento académico, el 46% indican que asisten a realizar una actividad deportiva con la finalidad de liminar el estrés que reciben en el diario vivir y escolar, 33% mejorar el rendimiento escolar, el 16% encontrar energía para obtener animo de estudiar y el 3% esperan encontrar disciplina.

Al preguntar a los estudiantes sobre cuál es la importancia del deporte en su formación académica, el 40% desean que al practicar un deporte, obtengan como beneficio formación física, mental, emocional y social. Con el 33% únicamente formación física, es decir solo esperan impactar los resultados en la estética del

cuerpo, y 13% los valores que esperan recibir, al igual con el mismo porcentaje el elemento de otra opción.

Con relación a conocer en los estudiantes qué cambios han observado al alternar la práctica de algún deporte con el propósito de mejorar su Rendimiento Académico, el 66% mencionan que después de practicar su actividad deportiva terminan muy agotados, el 16% sienten cansancio, dolor y desgano, y el 10% terminan con actitud positiva y el 6% con muchas ganas de estudiar.

4.4. Problemáticas encontradas.

Con base en el análisis de la información obtenida al aplicar el instrumento formal del diagnóstico, se plantean los ejes problemáticos que influyen en el rendimiento Académico de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH.

Las preguntas planteadas para conocer el interés de los estudiantes por ejercitarse en alguna actividad deportiva en la DACSYH, señalan que el gimnasio es la actividad que predomina en ellos, considerando estos que esta actividad puede influir en su rendimiento académico.

Las preguntas relacionadas con la temporalidad e intensidad del ejercitamiento, reportan que los estudiantes no cuentan con un plan de entrenamiento específico para las metas a lograr en el gimnasio y el aula académica.

Las preguntas relacionadas con las expectativas de los estudiantes, al realizar actividades deportivas en el gimnasio, señalan que estas no son claras, pues se prioriza el aspecto estético, no encontrando una relación objetiva con su rendimiento académico.

Las preguntas relacionadas con la vinculación del deporte y el rendimiento académico, reportan que los estudiantes se encuentran el proceso de relacionar los logros del ejercitamiento deportivo en el gimnasio, con los aspectos motivacionales y funcionales que impactan en el rendimiento académico.

Los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH consideran que puede existir una correlación entre Deporte y Rendimiento Académico, pero los resultados por el momento no se reflejan en sus promedios académicos.

Como se puede ver, los estudiantes practican en exceso actividades de acondicionamiento físico, generando un cansancio excesivo que puede ser que los aleje y distraiga de los estudios.

Ejes problemáticos

- El tiempo excesivo que emplean los estudiantes en la práctica del deporte.
- El exceso de entrenamiento genera cansancio y el cansancio genera que se distraigan de las clases.
- Déficit de resultados académicos por desinterés en las actividades escolares al dedicarles poco tiempo.

En atención a los ejes problemáticos identificados, se propone como estrategia de intervención, un programa de Actividad Física con Ejercicios de alto impacto, para atender aspectos que influyan en el desempeño académico.

Capítulo V PLAN DE ACCIÓN

El presente plan de acción, se sustenta en la perspectiva teórica que plantea los efectos positivos del ejercicio en los procesos de aprendizaje al descubrirse que una adecuada estimulación circulatoria, aunada a el nivel de satisfacción psicológica en los estudiantes universitarios al lograr cambios estéticos y de alto rendimiento en las actividades dentro del gimnasio, mejoran el desempeño escolar resultando en un mayor crecimiento académico, garantizando su permanencia al obtener altos niveles de acreditación de las asignaturas.

El diseño del plan de acción se basa en actividades de alto rendimiento, que son dirigidas a el logro de las expectativas estéticas y competitivas de los estudiantes, en tiempos controlados que permiten organizar de manera equitativa los espacios dedicados a las actividades escolares, en busca de mejorar el rendimiento académico.

El presente plan de acción busca disminuir el tiempo que los estudiantes permanecen en gimnasio, empleando actividades específicas de alto rendimiento para el logro de los resultados estéticos y competitivos de los estudiantes de Primer y Segundo semestre de la DACSYH, contribuyendo con esto a emplear mayor tiempo al estudio académico, atendiendo con todo lo anterior los siguientes ejes problemáticos:

- El tiempo excesivo que emplean los estudiantes en la práctica del deporte.
- Reducir tiempos
- El exceso de entrenamiento genera cansancio y el cansancio genera que se distraigan de las clases.
- Ejercicios de Alto Impacto
- Déficit de resultados áulicos por desinterés en las actividades escolares al dedicarles poco tiempo.
- Cotejo de las Calificaciones

Nombre del modelo de intervención: Programa de Actividad Física con Ejercicios Moderado para el Rendimiento Académico.

Objetivo del plan de acción: Reducir el tiempo de actividad de los estudiantes de Primer y Segundo semestre en el gimnasio, para mejorar su rendimiento académico con un programa de acondicionamiento físico de alto rendimiento.

Dirigido a: estudiantes de primero y segundo semestre de la DACSYH, de los turnos matutino y vespertino

Periodo: semestre del 5 de febrero al 7 de junio del 2019.

Numero de sesiones: 46 sesiones

Tiempo de cada sesión: 90 minutos

Horario: lunes, miércoles y viernes matutino de 12:00 a 13:30 Vespertino de 13:30 a 15:00 hrs.

5.1 socialización

Plan de acción: Tres momentos: socialización, implementación y evaluación de la intervención y Resultados.

Primer momento:

El primer momento de socialización se llevará a cabo el día del curso de inducción, impartiendo una plática sobre el propósito del presente proyecto a los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, elaborando un registro de estudiantes interesados en participar, para seleccionar a aquellos que se integren al programa de acondicionamiento físico en el gimnasio.

Socialización como proceso adaptativo de los estudiantes seleccionados.

Se involucrará a los estudiantes con estrategias diversas, para desarrollar el sentido de pertenencia al proyecto de intervención.

Segundo momento

Se diseñarán las actividades, con acciones de mejoras en el acondicionamiento físico, específico para cada estudiante, vinculando sus expectativas deportivas y académicas considerando los tiempos asignados a el estudio.

Durante la implementación de las actividades, se vincularán los registros de logros en el gimnasio con los resultados académicos, para desarrollar la presente propuesta de intervención y conocer su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la DACSYH.

Tercer momento

Resultados y Evaluación de la intervención, donde se busca valorar la pertinencia del modelo, donde la valoración que le den los participantes será de gran apoyo para saber del impacto en cuanto a las actividades, recursos, ejercicios, etc...

Ejercicio Moderado para el Rendimiento Académico

Febrero: 1era Fase: Socialización

Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
<p>Dar conocer el programa de Actividad Física con Ejercicios Moderado para el Rendimiento Académico a los alumnos de primer y segundo semestre de la DACSYH.</p>	<p>Se informará a 30 alumnos de primer y segundo grado de la DACSYH sobre el proyecto intervención.</p>	<p>Los alumnos de primer y segundo semestre tendrán conocimiento sobre el objetivo del programa.</p>	<p>Actividad de inicio Invitación a los alumnos de primer y segundo semestre al curso de inducción que imparte la coordinación de deporte en la DACSYH, allí como primera actividad de acercamiento se le invitara a participar al proyecto de intervención, dándole a conocer el objetivo y las metas a alcanzar.</p> <p>Actividad de desarrollo. Se le proyectara en el auditorio de la DACSYH formalmente el objetivo, el impacto y los beneficios al participar en el proyecto de intervención.</p> <p>Actividad de cierre Actividad física en la cancha de básquetbol de la DACSYH</p>	<p>1 sesión</p>	<p>1.- Auditorio, proyector, presentación de power poin de la DACSYH. 2.- Bitácora. 3.- cámara fotográfica.</p>	<p>1.- Llevar diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.</p>
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades

Efectuar la inscripción de los alumnos al proyecto de intervención.	Inscribir 30 alumnos al proyecto de Intervención	Tener estudiantes inscritos al programa.	Inscripción al proyecto de intervención.	2 sesiones	1.- Formato digital de registro. 2.- computadora. 3.- internet 4.-Bitacora	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Presentar las generalidades del acondicionamiento físico y Organización de horarios y necesidades específicas de los alumnos.	Reunión con 30 alumnos	Los alumnos conocerán las generalidades del acondicionamiento físico y su calendarización de los entrenamientos	Inicio Platica sobre las generalidades de los tipos de entrenamiento y su impacto. Desarrollo Asignación de horario y entrega de calendario de entrenamiento. Cierre Observaciones y reasignación de horario por algunos alumnos que se le haya cruzado con sus materias.	3 sesión	1.- Presentación de power poin y proyector. 2.- computadora. 3.-Bitacora	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.

5.2 Implementación.

Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Diagnosticar a los alumnos a través del promedio que obtuvieron del semestre que le precede.	Contar con un diagnóstico de promedio de rendimiento escolar de los alumnos.	% de los promedios obtenidos de los alumnos	1.- Recaudación de la información de los promedios de los alumnos. 2.- aterrizar los resultados en Excel para su análisis.	1 sesión.	1.- Formato de registro de rendimiento académico. 3.-Bitacora Registros digitales de calificaciones de los estudiantes.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.-Reporte de resultados en Excel. 4.- Lista de asiste por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades

Identificar la fuerza, la capacidad que tiene el alumno para vencer y soportar la resistencia.	30 registros diagnósticos	Porcentaje de alumnos que reconocen los equipos	1.- Introducción de entrenamiento como acercamiento, para elaborar la rutina físico, aeróbico, funcional deportivo, de acuerdo a la fortaleza física de los alumnos universitarios. 2.- Entrenamiento Cardiofuncional y Pliometrico. 3.-Ejercicio de estabilidad.	: 5 sesiones.	Gimnasio con equipo deportivo. Formato de registro diagnóstico. Equipo de audio.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Desarrollar en los estudiantes, el conocimiento del entrenamiento del programa para su autoentrenamiento.	30 propuestas de programas individualizados.	100% de estudiantes autodependiente, en el entrenamiento	1.- En este periodo involucran todos los componentes del entrenamiento para su conocimiento, comprensión y autoejecución: Tipo de ejercicio, secuencia de los ejercicios, cuantas veces cuantos días, que peso utilizar, la meta obtener de las repeticiones, metas a obtener de las series, metas del periodo del descanso y las variables para mejorar su resistencia y rendimiento físico y mental	5 sesiones.	Formato de propuesta individualizadas, Programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Evaluar a los estudiantes, el Primer momento del Proyecto de	Aplicación de 30 instrumento de evaluación.	Alumnos que sintieron, mejor, igual o peor en la	Implementación del segundo instrumento, para la recogida de información	1 sesión.	Instrumento de evaluación impreso	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.

intervención en su Primera y segunda fase de socialización.		implementación del programa.				3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Establecer nuevas rutinas de entrenamiento, con el propósito de ir disminuyendo los tiempos de entrenamiento.	Tener 30 alumnos con mayor tiempo para dedicarle a los estudios.	Alumnos con mayor tiempo para estudiar.	1.- Entrenamiento de sistema Split, Sistema de triángulo o Pirámide y sistema de triserie. 2.- Entrenamiento de relajación para el cierre (Spotting, respiración). 3.- Entrenamiento Isométricos 4.- Ejercicios de resistencia (Línea de fuerza, eje de movimiento, brazo de momento)	10 sesiones	Programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Cotejar los avances del programa de acondicionamiento físico con los resultados del Rendimiento Académico.	Aplicar 30 registros de cotejo.	jóvenes que obtuvieron resultados en su rendimiento Académico	1.- Pedir a los alumnos que proporcionen sus resultados del primer parcia. Capturar y analizar los resultados.	1 sesión	Resultados del Primer parcial de los estudiantes, Formato de registro de cotejo.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Conocer la opinión de los estudiantes sobre los resultados del programa de acondicionamiento y su impacto en el rendimiento académico.	Aplicar 30 encuestas de opinión.	Alumnos que están rindiendo en clases.	Aplicar diagnostico a los estudiantes para saber cómo perciben el programa Implementación del <u>segundo diagnostico</u>	1 sesiones	Formato de encuesta de opinión	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades

Establecer cambios en las rutinas de entrenamiento, con el propósito de ir disminuyendo los tiempos de entrenamiento	Tener 30 alumnos con mayor tiempo para dedicarle a los estudios	Alumnos con mayor tiempo para optimizar el entrenamiento.	Entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de relajación.	10 sesiones	Formato de encuesta de opinión.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Ejercer el entrenamiento deportivo y evaluar los resultados del trabajo de alto impacto en el gimnasio en relación al rendimiento académico.	Analizar los 30 registros de avances.	Alumnos que han aumentado su fuerza, estética pero que también están rindiendo en clases	Entrenamiento funcional, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de relajación. Implementación del tercer diagnóstico	7 sesiones.	Programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.

Junio: 3ra fase: Resultados y Evaluación de la intervención.

Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Demostrar a los jóvenes universitarios que a través un programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo sometido al tiempo moderado, demostrándole que al ejercitarse, con tiempo adecuado, forma moderada y	Mejor estado emocional, físico y mental	% de alumnos que están rindiendo en clase	Pedir a los alumnos que proporcionen sus resultados del segundo parcial. Capturar y analizar los resultados.	3 de junio	Resultados del segundo parcial de los jóvenes universitarios.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.

relajarse, mejorará su salud y a la vez beneficiará rendimiento académico.						
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Demostrar a los jóvenes universitarios que a través un programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo sometido al tiempo moderado, demostrándole que al ejercitarse, con tiempo adecuado, forma moderada y relajarse, mejorará su salud y a la vez beneficiará rendimiento académico.	Mejor estado emocional, físico y mental	% de alumnos que están rindiendo en clase	Pedir a los alumnos que proporcionen sus resultados del tercer parcial. Capturar y analizar los resultados.	7 de junio	Resultados del tercer parcial de los jóvenes universitarios.	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.
Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
Evaluar el programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo sometido al	100% de alumnos que lograron obtener resultado en el Rendimiento Académico.	% de alumnos que obtuvieron resultados en su Rendimiento Académico.	Aplicación y Evaluación del programa	7 a 10 de junio	2 profesores de la DACSYH Alumnos que participaron en el programa	1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.

Objetivo	Meta	Indicador	Actividades	Tiempos	Recursos	Responsabilidades
<p>tiempo moderado y a la relajación del alumno.</p> <p>Demostrar a los jóvenes universitarios que a través un programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional-deportivo sometido al tiempo moderado, demostrándole que al ejercitarse, con tiempo adecuado, forma moderada y relajarse, mejorará su salud y a la vez beneficiará rendimiento académico.</p>	<p>Mejor estado emocional, físico y mental</p>	<p>% de alumnos que están rindiendo en clase</p>	<p>Pedir a los alumnos que proporcionen sus resultados del examen final. Capturar y analizar los resultados.</p>	<p>10 al 28 de junio</p>	<p>Resultados del tercer parcial de los jóvenes universitarios.</p>	<p>1.- Diario de campo. 2.- Evidencia fotográfica. 3.- Lista de asistencia rubricadas por los alumnos.</p>

Capítulo VI. Aplicación y evaluación de la propuesta de intervención.

6.1 Aplicación

El curso de inducción, donde cada profesor invitó a los estudiantes del primer y segundo semestre a formar parte de las actividades deportivas y recreativas que se imparten en la DACSYH, presentó una asistencia de aproximadamente 200 estudiantes, los cuales mostraron interés por todas las alternativas que proponen para la acreditación del área recreativa-deportiva. Los estudiantes con mayor interés fueron los del primer semestre, siendo notable este aspecto en las mujeres.

Se presentó a los estudiantes el proyecto de intervención educativa, como una alternativa deportiva al interior del gimnasio, vinculada a los resultados académicos durante los dos primeros semestres de su formación superior.

Durante la presentación del proyecto de intervención educativa, se observó que un importante número de estudiantes mostraron mucho interés, interrumpiendo con frecuencia la exposición, para externar sus dudas, siendo necesario aclararlas antes de cerrar la exposición, haciendo notar que muchos estudiantes solicitaron participar en el proyecto de intervención, expresando que les gustaría practicar en el gimnasio. Los estudiantes externaron como expectativas del trabajo en el gimnasio, buscar una mejora importante en los aspectos estético de su cuerpo y en menor número, un grupo de estudiante externo estar interesado en desarrollar aspectos físicos para participar en competencias relacionadas con la fuerza y la resistencia.

Como resultado de la mencionada reunión, se inscribieron en las actividades del gimnasio 96 estudiantes, siendo la mayoría de primer semestre, realizándose de este total, una selección de 30, los cuáles fueron inscritos al proyecto de intervención educativa. Para la elección de los estudiantes se planteó el método aleatorio, pues al observarse un alto interés en todos los inscritos, fue necesario seleccionar a los 30 que participantes del programa de acondicionamiento, evitando dificultades por la percepción de no ser tomado en cuenta.

En la primera fase de socialización, se informó a los 30 estudiantes seleccionados sobre el objetivo y metas a cumplir durante el desarrollo del programa de acondicionamiento físico.

Al término de la sesión, los estudiantes contaban con la información relacionada con el impacto del programa de acondicionamiento físico en sus resultados académicos, observándose un entusiasmo creciente de alto nivel de disposición para el cumplimiento de las actividades propuestas, siendo posible establecer un compromiso de trabajo colaborativo entre los estudiantes y el maestro responsable del programa.

En las sesiones 2 y 3, en su primera fase de socialización, se llevó a cabo la inscripción formal de los 30 estudiantes para el proyecto de intervención.

Se observó en esta etapa, una participación entusiasta por parte de los estudiantes al llenar los registros digitales de inscripción, mismos que se llevaron a cabo en tiempo y forma de acuerdo al plan de acción.

En las sesiones 4, 5 y 6, se les proyectó a los 30 estudiantes, las generalidades del programa de acondicionamiento físico, así como la calendarización de los entrenamientos, estableciendo el compromiso para cumplir en su totalidad con las actividades planteadas.

A cada estudiante se le asignó, de manera específica, su horario de entrenamiento con la finalidad de que no se cruzaran las horas de entrenamiento con las de las clases en las aulas.

Esta calendarización se realizó proyectándose para que cada alumno fuera observando que quedara en el horario que le conviniera permitiéndole formar parte del programa de intervención. En todo momento se tomó en cuenta la opinión de los estudiantes, logrando organizarlos sin dificultad en los horarios previsto para el desarrollo de las actividades del programa de acondicionamiento físico.

En la sesión 6, se reacomodaron los horarios de algunos estudiantes, vinculando estos ajustes a modificaciones en los horarios de algunas asignaturas académicas, permitiendo esto, su participación activa en el programa de acondicionamiento físico.

Los horarios establecidos para llevar a cabo el programa deportivo en el gimnasio, quedaron de la siguiente manera:

El primer grupo realizó los entrenamientos de 12: 00 am a 1:30 hrs. y el segundo grupo en horario de 1:30 pm a 3:00 pm.

En la sesión 1, en su segunda etapa de implementación, el diagnóstico de los promedios académicos de los estudiantes seleccionados para el programa de acondicionamiento físico, considerando la información precedente, se encontró que el promedio de estos, oscilaba entre 6.0 hasta algunos alumnos destacados con promedio general de 10.

En este diagnóstico se encontraron calificaciones muy variadas, pero en su mayoría el promedio bajo era el que predominaba entre ellos.

En la siguiente actividad que constó de 5 sesiones, fue punto de partida para involucrar a los estudiantes en el programa de acondicionamiento físico, estableciendo cada una de las rutinas físico, aeróbico, funcional deportivo, de acuerdo a las fortalezas físicas de cada uno de los estudiantes.

Algunos estudiantes mostraron ser muy sensibles al dolor durante y después del entrenamiento, por lo que, a ellos se les elaboró un programa que implicaba menos carga de fuerza y más estiramiento.

Este grupo, durante las 5 sesiones, realizó actividades enfocadas a lograr una adecuada elasticidad para que el músculo se acostumbrara a estar ejercitado y el dolor desapareciera. El segundo grupo seleccionado, mostró fortaleza física y mayor resistencia al dolor.

Cabe mencionar que es importante que los estudiantes logran superar el dolor para poder realizar los siguientes ejercicios y avanzar en el objetivo.

Al principio fue retador, porque algunos estudiantes no se ejercitaban, para ellos el acostumbrarse en estas 5 sesiones fue toda una travesía, pues desconocían el uso de los equipos y que resultado obtendrían de ellos. El monitoreo constante durante el desarrollo de las actividades, permitió obtener los 30 registros diagnósticos.

Durante el desarrollo de las 10 sesiones se plantearon cambios frecuentes en las rutinas de entrenamiento, con el propósito de disminuir paulatinamente los tiempos de entrenamiento, dinamizando el impacto de las actividades.

Al presentar los cambios propuestos en las rutinas de entrenamiento, los estudiantes se mostraron entusiasmados, al observar, que con los mencionados cambios sus expectativas se lograban sin dificultad.

Los estudiantes mostraron asombro al notar que en poco tiempo comenzaron a notar resultados notables, teniendo más tiempo para el desarrollo de sus actividades académicas sobre todo dentro del aula.

6.2 Evaluación

La evaluación formativa es un proceso en el cual profesores y estudiantes comparten metas de aprendizaje y evalúan constantemente sus avances en relación a estos objetivos. Esto se hace con el propósito de determinar la mejor forma de continuar el proceso de enseñanza y aprendizaje según las necesidades de cada curso. El enfoque de evaluación formativa considera la evaluación como parte del trabajo cotidiano del aula y la utiliza para orientar este proceso y tomar decisiones oportunas que den más y mejores frutos a los estudiantes. (Calderón, 2016)

Al terminar de aplicarse cada una de las actividades, se realizaría una evaluación que determinaría: a) si se logró el objetivo y por lo tanto su implementación se orienta a solucionar el problema identificado, o b) si no se logró el objetivo y es necesario regresarnos a realizar una reformulación del proyecto. (BARRAZA, 2010)

El trabajo del programa de acondicionamiento físico, fue más fluido en el momento en que los estudiantes identificaran y se adaptaran a los cambios frecuente en las rutinas de entrenamiento que plantea el programa de entrenamiento, ya que entonces contaban con el conocimiento de los equipos de entrenamiento y sus cuerpos con fortaleza, línea de fuerza, eje de movimiento, brazo de momento. Siendo el Programa de entrenamiento físico, aeróbico, funcional- deportivo un aliado para lograr el objetivo en el proyecto de intervención.

En esta sesión se llevó acabo el Cotejo de los avances del programa de acondicionamiento físico con los resultados del Rendimiento Académico. Se les pidió a los estudiantes, que de forma digital proporcionaran sus resultados de calificaciones del primer parcial.

Al principio los estudiantes, aún con el conocimiento de que el encargado de llevar el programa era la única persona que manejaría las calificaciones para llevar el seguimiento y saber el avance, se retrasaban al mandar sus calificaciones. Pero al concientizar a los alumnos y hacerlo sentir nuevamente parte importante del proyecto proporcionaron los datos que se requerían para lograr los 30 registros de calificaciones.

Otra situación fue que algunos profesores se retrasaban en subir a la plataforma de la universidad, calificaciones a los alumnos, y la tercera situación externa, fue que algunos profesores suben calificación de cada parcial hasta llegar el término del semestre.

Se logró obtener el registro de calificaciones de 22 estudiantes, que al comparar los datos del semestre pasado al semestre en el que se desarrolló el proyecto de intervención, los avances observados fueron positivos, 11 alumnos subieron 1 punto en una de las materia más complicadas según ellos, que es algebra, 6 de ellos subieron 2 punto en metodología de la investigación, y finalmente 5 de ellos alcanzaron el promedio máximo. (Ver tabla en el anexo 3)

En la encuesta de opinión aplicada durante el desarrollo de las actividades del programa de acondicionamiento físico, los estudiantes expresaron que se han logrado identificar con el programa de entrenamiento, referente al tiempo que dedican al deporte ha sido el idóneo, le permite tener más tiempo para utilizarlo en sus actividades escolares, las actividades para ejercitarse y fortalecer su cuerpo son las idóneas, ya que les permite recuperarse del entrenamiento y rendir más en clases, y finalmente se siente muy motivados con seguir en el programa, porque están rindiendo en clases y obteniendo resultados en su estética. (Ver anexo 4)

Durante el periodo empleado para el desarrollo del programa de acondicionamiento físico, 4 alumnos se ausentaron, justificando que estaban en la organización de un congreso de la carrera de Historia. Para no perder el ritmo de ejercitarse diariamente, ellos mismos se organizaron realizando rutinas de ejercicios en unidades deportivas cercanas a sus domicilios, sustentado esto en el conocimiento y práctica dentro del gimnasio, llevándolos a un proceso de autoentrenamiento.

En las últimas siete sesiones, se observó que los estudiantes de forma autónoma, ejercían las rutinas en tiempo y forma. En esta etapa se encontraban entrenando los 30 alumnos que dieron inicio al programa de acondicionamiento físico.

Se observó que en esta etapa del desarrollo del programa de acondicionamiento físico, los estudiantes mostraron satisfacción con los resultados obtenidos en su imagen estética.

La mejoría en el rendimiento académico de los estudiantes, coincidió con los resultados físicos obtenidos a través del programa de acondicionamiento físico, refiriendo algunos de ellos que aumentaron su promedio académico.

6.3 Informe de evaluación.

Al término de la implementación del presente proyecto de intervención educativa, se aplicó una encuesta de la cual se presentan los siguientes resultados.

- Cada una de las actividades planteadas en el programa de acondicionamiento físico se llevaron acabo de acuerdo a lo establecido en el plan de acción, no requiriendo realizar cambios para el logro de las metas.
- Los estudiantes considerados para implementar el programa de acondicionamiento físico, mostraron todo el tiempo entusiasmo y compromiso, una situación que favoreció los resultados obtenidos en el desempeño escolar de cada uno de ellos.
- Los estudiantes reportaron un alto nivel de satisfacción al participar en el programa de acondicionamiento físico, encontrándose lo siguiente:

Al preguntar a los estudiantes de que forma fue la información que recibieron sobre el programa de acondicionamiento físico, el 80% reportaron que fue completa, el 3% que fue tardía, el 10% indirecta y el 6% indican que fue nula.

Al indagar con los estudiantes, sobre cómo consideraron la información para tomar la decisión de participar en el programa de acondicionamiento físico, el 83% reportan que fue completa, el 13% que fue con aclaraciones y el 4% indican que fue sin aclaraciones.

Con respecto a conocer cómo fue la inscripción de los estudiantes al programa de acondicionamiento físico el 86.6% reportaron que fue sin dificultad, el 13.3% con la adecuada orientación.

Con respecto a conocer la forma en que los estudiantes establecieron sus horarios de trabajo en el gimnasio, el 76.6% indicaron que se tomó en cuenta su carga académica, el 16.6% que se realizó por consenso con el resto de los participantes en el programa de acondicionamiento físico y el 6.6% que la asignación de horario se realizó de manera aleatoria.

Al preguntar a los estudiantes sobre los cambios observados al participar en el programa de acondicionamiento físico con relación a los aspectos estéticos y competitivos, el 70% reportan que fue muy notable, como notables el 16.6%, como poco notable el 6.6% y como sin cambios el 6.6%.

Con respecto a la información obtenida por los estudiantes para establecer un programa de autoentrenamiento, el 77% consideran que fue adecuada y el 23% que fue suficiente.

Al indagar con los estudiantes sobre los cambios obtenidos con la variación de rutinas durante el desarrollo del programa de acondicionamiento físico, el 70% opinaron que si hubo disminución de tiempo en el logro de metas, el 20% que hubo aumento de tiempo para el logro de metas y el 10% opinaron que observaron pocos cambios en el tiempo para el logro de metas.

Al preguntar a los estudiantes sobre cómo fue la mejora en su rendimiento académico, al participar en el programa de acondicionamiento físico, el 76.6% reportaron que fue muy notable, el 3.3% notable y el 6.6% sin cambios.

Al indagar con los estudiantes si después de participar en el programa de acondicionamiento físico, lo recomendarían a alumnos de primer y segundo semestre de otras divisiones, el 53.3% reportan que si lo recomendarían a alumnos de primer y segundo semestre de otras divisiones, el 43.3% indican que si lo recomendarían a alumnos de otro semestre y otras divisiones y el 3.3% la recomendarían solo para alumnos de la DACSYH.

Con respecto a conocer la opinión de los estudiantes sobre la aptitud del profesor responsable del programa de acondicionamiento físico, para el desarrollo de las

actividades, el 80% reportan que fue adecuada, el 10% consideran que fue inadecuada y el restante 10% que fue con falta de experiencia práctica.

6.4 HALLAZGOS

- Aun con la condición de cubrir los créditos de manera obligatoria en el área recreativa y deportiva, los estudiantes participaron motivados y comprometidos en las actividades del programa de acondicionamiento físico, permitiendo el adecuado desarrollo del proyecto de intervención educativa.
- Los estudiantes de primer y segundo semestre, participantes en el programa de acondicionamiento físico, lograron concientizarse sobre la importancia que tiene equilibrar los tiempos dedicados al entrenamiento físico en las actividades académicas.
- La planeación de las actividades del gimnasio de la DACSYH no cuentan con un programa de acondicionamiento físico de alto rendimiento que permita disminuir los tiempos de entrenamiento y permita a los estudiantes dedicar más tiempo a sus actividades académicas.

Bibliografía

Trabajos citados

- Arruza, J. A. (2008). REPERCUSIONES DE LA DURACION DE LA. *Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte*, 172.
- Barraza, M. A. (2010). *Propuesta de Intervención Educativa*. Durango: Universidad Pedagógica de Durango.
- BARRAZA, M. A. (2010). *PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA*. México: Universidad Pedagógica de Durango.
- Calderón, C. H. (28 de Octubre de 2016). *Agencia de Calidad de la Educación*. Obtenido de https://www.evaluacionformativa.cl/wp-content/uploads/2016/06/Gu%C3%ADa_Evaluaci%C3%B3n_Formativa.pdf
- CASTRO, J. L. (2006). *RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS DE LA UANL*. NUEVO LEÓN: FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS DE LA UANL .
- COLL, C. e. (1992). Los contenidos en la reforma. *Educación Física y Ciencia*, 14.
- Déu, H. S. (06 de junio de 2018). *www.faroshsjd.net*. Obtenido de www.faroshsjd.net
- Drobnic, F. (., García, À., Roig, M., Gabaldón, S., Torralba, F., Cañada, D., & González-. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar*. (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.: Gráficas Campás, S.A. Obtenido de web:www.faroshsjd.net
- Edel Navarro, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. Madrid España: REICE.
- Edel, N. R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*,, 3.
- Godínez, V. L. (2013). Métodos, técnicas e instrumentos de investigación. *Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigació. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica.*, 3.
- Gutiérrez, D. J. (10 de Mayo de 2012). *Universidad Juárez Autónoma de Tabasco*. Obtenido de Plan de Desarrollo Institucional: <http://www.ujat.mx/rectoria/17651>

- Gutiérrez, J. M. (19 de 10 de 2019). *Universidad Juárez Autónoma de Tabasco*. Obtenido de División Académica de Ciencias:
<http://www.archivos.ujat.mx/2014/dacsyh/pagina%20nueva/identidad.pdf>
- Hernandez, N. (2002-2003). ACERCA DEL CONCEPTO DE DEPORTE : ALCANCES DE SU(S) SIGNIFICADO(S). *Edeucacòn Física y Ciencia*, 14.
- Hernandez, N. (2002-2003). ACERCA DEL CONCEPTO DE DEPORTE : ALCANCES DE SU(S) SIGNIFICADO(S). *Educaci' on Física y Ciencia*, 14.
- J. Casas Anguitaa, J. R. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). 1.
- Knowles, M. (2001). *Androgogía. El Aprendizaje de los Adultos. Oxford*.
- Manuel, P. G. (19 de 10 de 2019). *Universidad Juárez Autónoma de Tabasco*. Obtenido de Plan de Desarrollo a Largo Plazo: <http://www.ujat.mx/rectoria/7119>
- Molares, M. J. (20 de Enero de 2017). *Uncomo*. Obtenido de <https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-ejercicios-de-alto-impacto-19390.html>
- Navarro, R. E. (2003). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 2.
- Papi, J. D. (2007). *Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness*. Barcelo España: Inde.com.
- PED. (1 de enero de 2013-2018). *PED*. Recuperado el Miercoles de Enero de 2019, de PED: www.gobiernodel estadode tabasco.gob
- Pérez, L. (2001). Estrategias de aprendizaje, género y rendimiento académico. *Galego-Portuguesa de Psicoloxia e Educacion*, 203-216.
- Piña, G. J. (19 de 10 de 2019). *Universidad Juárez Autónoma de Tabasco*. Obtenido de Plan de desarrollo a largo plazo: <http://www.ujat.mx/rectoria/7119>
- Plan de Desarrollo Institucional, D. J. (10 de Mayo de (2016-2020)). *Universidad Juárez Autónoma de Tabasco*. Obtenido de <http://www.ujat.mx/rectoria/17651>
- PND. (23 de Febrero de 2013-2018).
http://www.snieg.mx/contenidos/español/normatividad/MarcoJuridico/PND_2013.
Obtenido de
http://www.snieg.mx/contenidos/español/normatividad/MarcoJuridico/PND_2013
- Ramírez, W. V. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

- Ramírez, W. V. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Ramírez, W. V. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. . *Revista de Estudio Sociales*, (18), 67-75.
- Ruben, E. N. (2003). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 2003,, 12-13.
- Ruiz-Ariza, A. (2015). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad. *Revista Latinoamericana*, 1.
- Ruiz-Ariza, A. (2015). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana*, 48.
- sampieri, S. (2010). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México D.F: The McGraw-Hill / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Significados: descubrir lo que significa, e. y. (05 de Enero de 2019). *Ciencia y Salud*. Obtenido de <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>
- Treated.com. (19 de Febrero de 2019). *Treated.com*. Obtenido de <https://es.treated.com/blog/ejercicios-de-bajo-impacto-y-alto-impacto-cuales-son-mejor>
- UJAT. (30 de 05 de 2018). <http://www.ujat.mx/cefode/12474>. Villahermosa, Tabasco, Mexico.
- UJAT. (19 de 10 de 2019). *DACSYPH*. Obtenido de Archivo.Ujat: [http://www.archivos.ujat.mx/2016/dacsyh/infraestructura\(1\).pdf](http://www.archivos.ujat.mx/2016/dacsyh/infraestructura(1).pdf)
- UJAT. (19 de 10 de 2019). *División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades*. Obtenido de Archivos.Ujat: [http://www.archivos.ujat.mx/2016/dacsyh/infraestructura\(1\).pdf](http://www.archivos.ujat.mx/2016/dacsyh/infraestructura(1).pdf)
- Valencia Reyes, H. (2009). La fundación de la Casa de la cultura de la Ujat. *Cinzontle*, 20.

ANEXOS

Anexo 1

Instrumento formal

El presente cuestionario tiene la finalidad de obtener información que sustente la etapa de diagnóstico del proyecto de intervención educativa: Impacto del Programa de Acondicionamiento Físico en el Rendimiento Académico de alumnos de primer y segundo semestre de la División Académica de ciencias sociales y humanidades de la universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Instrucciones: subraya una de las 4 respuestas de opción múltiple, que consideres adecuada.

Datos generales
División Académica:
Carrera:
Semestre
Promedio:
Edad
Sexo:

Hábitos deportivos de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH antes de ingresar a la UJAT.

- ¿Qué actividad recreativa y deportiva prácticas de manera simultánea a tus actividades académicas?
- ¿Qué debilidad personal podría dificultar la práctica deportiva en el gimnasio?
- ¿Cuántos días a la semana te ejercitas en el gimnasio?
- ¿Qué tiempo has permanecido en una actividad deportiva durante tu formación profesional?
- Cuando realizas una actividad deportiva y recreativa, ¿Qué beneficios obtienes para fortalecer tu rendimiento académico?
- ¿Durante qué tiempo has permanecido ejercitándote en alguna actividad deportiva?
- ¿De qué manera realizas tu ejercitamiento en el gimnasio?
- ¿Cuántas horas al día dedicas al acondicionamiento físico en el gimnasio?
- ¿En qué forma consideras que el deporte te aporta mejoras en el Rendimiento Académico?
- ¿En qué forma consideras que el deporte no te ayuda a mejorar el Rendimiento Académico?

Expectativas académicas y deportivas de los estudiantes del primer y segundo semestre de la DACSYH, inscritos en el gimnasio.

- ¿Por qué practicarías una actividad deportiva curricular durante tu formación profesional en la DACSYH?
- ¿Entre tus expectativas está seguir practicando un deporte simultáneamente con tus actividades académicas y profesionales?

¿Qué meta deseas alcanzar al practicar un deporte durante tu formación profesional?

¿En el tiempo que llevas ejercitándote en el gimnasio, que beneficios has obtenido en tu práctica educativa?

¿Al Practicar una actividad deportiva en el gimnasio, qué resultados esperas obtener en tu Formación Académica?

¿Qué beneficios consideras obtener al llevar un programa de acondicionamiento físico personalizado, con la finalidad de favorecer el Rendimiento Académico?

¿Cómo consideras que era tu Rendimiento académico antes que dieras inicio a tu entrenamiento personalizado?

¿Cómo consideras la interrelación del deporte con el Rendimiento Académico?

Aspecto motivacional del deporte y su efecto en el rendimiento académico.

¿Para practicar un deporte durante tu formación profesional, que actitud es la que prevalece en ti?

¿Qué causas provocarían la deserción en la actividad deportiva que realizas en el gimnasio?

¿Cuál es el impacto del deporte hacia tu rendimiento académico?

¿Cuál es la importancia del deporte en tu formación académica?

¿Qué cambio has observado al alternar deporte con el propósito de mejorar tu Rendimiento Académico?

Aplicador: Lic. Carlos Alberto Hernández Pedraza

Fecha de aplicación: _____

Anexo 2

Instrumento de validación

El presente cuestionario forma parte del proceso indagatorio de la etapa de diagnóstico del Proyecto de Intervención Educativa Impacto del Programa de Acondicionamiento Físico en el Rendimiento Académico de alumnos de primer y segundo semestre de la División Académica de ciencias sociales y humanidades de la universidad Juárez Autónoma de Tabasco, el cual, con la información obtenida sustentará la formalización del instrumento formal del diagnóstico.

Instrucciones: contesta cada una de las siguientes preguntas de manera breve.

Datos generales
División Académica: Carrera: Semestre Promedio: Edad Sexo:
Motivo que generó el interés de los estudiantes para inscribirse en el gimnasio
¿Por qué elegiste inscribirte en el gimnasio como actividad deportiva curricular? Menciona tres Fortalezas y tres habilidades personales para practicar algún deporte. ¿Cuánto tiempo has permanecido practicando algún deporte durante tu formación profesional en la DACSYH? ¿Cuáles han sido los motivos por los que has abandonado la actividad deportiva? ¿Cuándo realizas alguna actividad deportiva, notas mayor concentración y mejor desempeño al realizar tus actividades académicas? ¿Tu carga académica permite organizarte para realizar una actividad deportiva satisfactoria?
Tipo de actividad física que realizan los estudiantes de manera alterna a las actividades académicas.
¿Prácticas de manera formal algún deporte con anterioridad a tu ingreso a la DACSYH? En el caso de no continuar practicando de manera formal algún deporte, menciona la causa. ¿Qué actividad deportiva realizas cuando tienes tiempo libre? ¿Por lo regular cuantos días te ejercitas en el gimnasio?
Expectativas del impacto del ejercicio en el gimnasio sobre el rendimiento escolar de los estudiantes.
¿Cuáles son tus expectativas al haberte inscrito al gimnasio como actividad deportiva curricular? Menciona los beneficios que la actividad deportiva curricular elegida aporta a tu formación profesional en la DACSYH.

Menciona de manera específica, los beneficios que aporta a tu rendimiento académico, la práctica de actividades deportivas en el gimnasio.

Aplicador: Lic. Carlos Alberto Hernández Pedraza

Fecha de aplicación: _____

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
México.

ANEXO 3

Alumnas de primer semestre		
	Materia:	
	Calificaciones iniciales	Calificaciones Finales
Participante 1	7.6	8.1
Participante 2	8.1	8.5
Participante 3	8.3	8.6
Participante 4	8.0	9.0
Participante 5	7.8	8.3
Participante 6	6.5	7.8
Participante 7	8.0	8.4
Participante 8	7.0	8.0
Participante 9	8.0	9.0
Participante 10	8.2	9.0
Alumnos de primer semestre		
	Calificaciones iniciales	Calificaciones Finales
Participante 11	6.1	9.0
Participante 12	10	10
Participante 13	8.0	9.0
Participante 14	8.5	9.0
Participante 15	6.5	8.0
Participante 16	6.3	10
Participante 17	9.0	9.5
Participante 18	7.0	8.0
Participante 19	8.0	8.7
Participante 20	7.3	8.0
Participante 21	7.6	9.2
Participante 22	8.8	9.3
Alumnas de segundo semestre		
Participante 23	7.5	10
Participante 24	8.2	9.0
Participante 25	8.0	9.0
Participante 26	6.0	8.5
Participante 27	7.0	8.1
Alumnos de segundo semestre		
Participante 28	7.0	8.0
Participante 29	8.7	9.5
Participante 30	9.0	10

ANEXO 4

Evaluación del Programa de acondicionamiento físico
“Ejercicio Moderado para el Rendimiento Académico”

División Académica:
Sexo:

Carrera:
Edad:

Semestre:
Fecha:

Turno:

Instrucciones: subraya una de las cuatros respuestas que se te plantea en cada ITEM

1. La información que recibiste sobre el programa de acondicionamiento físico fue:
 - a) Oportuna
 - b) Tardía
 - c) Indirecta
 - d) Nula
2. Para tomar la decisión de participar en el programa de acondicionamiento, la información que recibiste fue:
 - a) Completa
 - b) Fragmentada
 - c) Con aclaración de dudas
 - d) Sin aclaración de dudas
3. Tu inscripción al programa de acondicionamiento físico fue:
 - a) Sin dificultad
 - b) Con dificultad
 - c) Con adecuada orientación
 - d) Sin ningún tipo de orientación
4. Para establecer tu horario de trabajo en el gimnasio:
 - a) Se tomó en cuenta tu carga académica
 - b) Se realizó por consenso con el resto de los participantes en el programa de acondicionamiento físico.
 - c) Quien lo estableció fue el profesor responsable del programa de

acondicionamiento físico.

d) La asignación de horario se realizó de manera aleatoria

5. Los cambios observados al participar en el programa de acondicionamiento físico con relación a los aspectos estéticos y competitivos fueron:

a) Muy notables

b) Notables

c) Pocos notable

d) Sin cambios

6. La información obtenida para establecer un programa de autoentrenamiento fue:

a) Adecuada

b) Inadecuada

c) Suficiente

d) Nula

7. La variación de rutinas durante el desarrollo del programa de acondicionamiento físico ocasiono:

a) Disminución de tiempo en el logro de metas

b) Aumento de tiempo para el logro de metas

c) Pocos cambios en el tiempo para el logro de metas

d) Ningún cambio en lo tiempo para el logro de metas

8. La mejora en tu rendimiento académico, al participar en el programa de acondicionamiento físico fue:

a) Muy notables

b) Notables

c) Pocos notable

d) Sin cambios

9. Después de participar en el programa de acondicionamiento físico:
- a) Lo recomendarías a alumnos de primer y segundo semestre de otras divisiones
 - b) Lo recomendaría a alumnos de otro semestre y otras divisiones.
 - c) La recomendaría solo para alumnos de la DACSYH
 - d) No lo recomendaría

10. La aptitud del profesor responsable del programa de acondicionamiento físico, para el desarrollo de las actividades fue:

- a) Adecuada
- b) Inadecuada
- c) Con falta de información técnica.
- d) Con falta de experiencia práctica