

**XVI Congreso Internacional sobre Innovaciones en
Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativas**

**Caracterizar los Factores de la actividad física y el deporte,
sobre el rendimiento académico de los alumnos que cursan la
materia de Aspectos Básicos de Contabilidad**

**Alumnos de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad
Autónoma de Chihuahua**

**Irma Polanco Rodríguez¹
María Margarita Álvarez Terrazas²
Georgina Nájera Zúñiga³**

**FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
MÉXICO**

Temática:

Desarrollo integral de los alumnos

Chihuahua, Chih. Septiembre 2013

¹ Maestra en Administración de Recursos Humanos, tiempo completo, teléfono 0446142355180,
polancoirma@hotmail.com

² Maestra en Administración, tiempo completo, teléfono 6144265846, malvarez@uach.mx

³ Maestra en Administración, tiempo completo, teléfono 6144132959, jnajera@uach.mx

ÍNDICE

	Pág.
Resumen.....	3
Introducción	4
I. Marco Teórico	6
1. Actividad física puede ayudar a mejorar el desempeño escolar.....	6
2. Ejercicios físicos mejoran el rendimiento académico de los niños.....	7
3. El ejercicio físico mejora el funcionamiento del cerebro.....	7
4. Los niños deportistas sacan mejores notas en el colegio.....	8
5. Rendimiento escolar y actividad física.....	9
6. Importancia de la actividad física en el rendimiento escolar.....	10
7. Mejor rendimiento académico y laboral: otro de los beneficios de la actividad física.....	10
II. Metodología	11
1. Objetivos.....	11
2. Naturaleza de la investigación.....	11
3. Tipo.....	12
4. Forma.....	12
5. Modo.....	12
6. Método.....	12
7. Técnicas.....	12
8. Universo.....	12
9. Muestra.....	12
10. Variable.....	12
11. Indicadores.....	12
III Resultados.....	12
IV Conclusiones y discusión.....	17
Bibliografía.....	20
Anexo	

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue caracterizar los factores de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico de los alumnos que cursan la materia de Aspectos Básicos de Contabilidad, asignatura básica de las carreras que se imparten en la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Chihuahua. El tipo de investigación fue explicativa, forma descriptiva, de campo con apoyo bibliográfico y/o documental y el método analítico. La técnica que se utilizó fue la encuesta con apoyo de entrevistas, que fueron capturadas en Microsoft Excel en un formato donde se vaciaron los resultados de las encuestas, para poder tener así un mejor análisis de las variables. La población fue de 470 alumnos, de los cuales se encuestaron 157. El 53% de los alumnos tienen un promedio global entre 8.1 y 10. El 62% de los alumnos practican una actividad física o deporte. El 38% practica hace años y el 20% hace meses. El 54% de los alumnos manifiestan que sí mejora su rendimiento académico, realizando actividad física o deporte. El 52.88% manifiesta que sí mejora su capacidad de retención y entendimiento de los temas de la clase. El 39.49% manifiesta que sí ha mejorado su memoria al practicar una actividad física o deporte. El 57% tiene un promedio global en la materia de ABC de entre 8.1 y 10. El 46% tiene un promedio global en la materia de matemáticas de entre 8.1 y 10. Se recomienda a los alumnos que practiquen alguna actividad física o deporte, ya que es básica para la salud y además para que tengan mejor rendimiento académico. A las autoridades académicas que programen actividades físicas y deportes, de manera más organizada y frecuente, para que las practiquen los alumnos, y por ende contar con alumnos más exitosos y saludables.

Palabras clave: alumnos, actividad física, deporte, rendimiento académico

INTRODUCCIÓN

Ante los cambios en las formas de vida y en la cultura del mundo actual, las instituciones educativas, en particular las universidades, tienen un papel importante que cumplir como formadoras de personas, capaces de generar y aplicar conocimientos que atiendan a las necesidades de su entorno y que favorezcan el desarrollo social con equidad, es por eso que la educación profesional es una función que acontece de manera natural e inevitable para que las personas se formen o desarrollen en dirección a una meta personal.

La Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) es una institución de educación superior con programas educativos de calidad, pertinentes, equitativos y eficientes que responden a las demandas de la sociedad con oportunidad y cobertura. Todos sus programas educativos han sido evaluados y acreditados en el país. Desempeña la docencia conforme a un modelo de enseñanza innovador, flexible, centrado en el aprendizaje y basado en competencias, el cual se adoptó como la nueva modalidad de educación desde el año 2003, con la finalidad de fortalecer y desarrollar las habilidades y conocimientos de los estudiantes, preparándolos para un excelente desempeño en el ámbito laboral.

Este modelo educativo se sustenta en tres ejes: la educación basada en competencias, la flexibilidad curricular y los procesos educativos centrados en el aprendizaje. Lo anterior en su conjunto plantea el desarrollo de prácticas educativas orientadas básicamente hacia:

1. La interdisciplina.
2. El trabajo grupal.
3. El conocimiento aplicado a realidades concretas.
4. El papel del docente como coordinador y facilitador del aprendizaje.
5. La participación activa del estudiante en su proceso de formación.

La FCA de la UACH, como diversas instituciones de educación superior, ha incorporado la idea de áreas de formación que incluyen los principios básicos y profesionales de las carreras que el alumno cursa. Las áreas de formación básica y profesional son una respuesta curricular para la formación de profesionales bajo una nueva forma de construir conocimientos, en los nuevos patrones de indagación social y de investigación científica. La idea básica de las áreas de formación es la de construir situaciones de aprendizaje en las cuales los estudiantes logren

estructurar sus conocimientos de manera integrada y no acumulativa. El área de formación profesional conjunta, los conocimientos, habilidades y actitudes comunes de las competencias profesionales fundamentales para la comprensión, interpretación y explicación de los procesos propios de su campo de acción y permite al educando dimensionar el campo profesional donde se inserta la carrera seleccionada; es la integración de asignaturas que dan coherencia y significado a un campo profesional o dependencia de educación superior. Asimismo, se busca establecer materias comunes a las licenciaturas que la conforman. Es aquí donde se ubica la materia Aspectos Básicos de Contabilidad (ABC), asignatura de todas las carreras del campo profesional contable administrativo y se imparte en el primer semestre. Aborda sus objetos de estudio a partir del problema eje: ¿cuáles son los conocimientos fundamentales que se requieren para cuantificar los eventos ocurridos en una empresa y obtener la información financiera que le sea indispensable a cualquier usuario en su toma de decisiones?

Para el estudio de esta materia se debe de llevar una guía de estudio. La guía para el aprendizaje del curso ABC, presenta una forma de organización tendiente a trabajar y desarrollar competencias y habilidades del estudiante, relacionadas con el auto-didactismo y la autogestión, necesarios dentro del modelo educativo de la UACH en sus distintas modalidades. Desde el inicio del curso se trabaja con dos sentidos. Por un lado, el trabajo sobre las actividades previas y sobre los contenidos; a partir de un conjunto sistemático de lecturas clasificadas por objeto de estudio y por otro sobre las actividades de aplicación e integración (evidencias de desempeño) que permitirán su producción y la exhibición de las evidencias de aprendizaje. En consecuencia, la demanda será realizar un trabajo que cubra: el análisis sistemático de los textos y la producción paralela o viceversa, desde su propia interpretación a partir de procesos constructivos, individual y de grupo. Esto significa que las actividades de aplicación e integradoras y sus evidencias de desempeño para cada objeto de estudio tendrán que estar orientados siempre a la continua producción. Las evidencias de desempeño de cada objeto de estudio y las evidencias de desempeño finales del curso serán el motivo principal de evaluación que le permitirá acreditar el módulo; de igual manera se evaluarán los procesos del desarrollo de las actividades propuestas en cada objeto de estudio.

Preocupados por un alto índice de reprobación de la materia ABC obliga a investigar las causas de ello, y debido a que la actividad física y el deporte benefician a las personas a estar bien física

y mentalmente, se realiza esta investigación para ver si los alumnos realizan alguna actividad física o deporte y si esto les ayuda en su desempeño académico, ya que las personas que se sienten bien en estos aspectos, generan éxitos, tienen actitud positiva y se verá reflejando en un mejor rendimiento escolar.

I. MARCO TEÓRICO

La definición de actividad física, es la cual incluye un estilo de vida activo y ejercicio de manera rutinaria, además de comer bien, es la mejor forma de mantenerse saludable. (U.S. departamento of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans: Recommendation Statement. 2008).

La definición de deporte, es la actividad competitiva que se lleva a cabo mediante juegos individualmente o por equipos, según unas reglas establecidas y sin fin utilitario directo. Tiene como base las actividades naturales, andar, correr, saltar, etc. Se practica en todos los medios de la naturaleza, agua, aire y tierra firme. (Diccionario Enciclopédico, 2009).

1. Actividad física puede ayudar a mejorar el desempeño escolar

Una mayor actividad física no sólo contribuye a disminuir el riesgo de obesidad en menores, sino que también puede ayudar a mejorar el rendimiento académico, según un nuevo informe de los Centros de Prevención y Control de Enfermedades (CDC). El reporte, en el que también participó la Asociación Nacional de Educación Física y Deportes (NASPE), analizó 50 estudios relacionados al tema llevado a cabo durante los últimos 25 años y encontró una relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes.

...“Luego de analizar todos estos estudios, básicamente lo que encontramos es que al menos en la mitad de los casos los menores que participaron en más actividades físicas o de mejor calidad tuvieron un mejor desempeño académico”, dijo Howell Wechsler, (2010). Director de la División de Salud Escolar y Adolescencia de los CDC.

Además, algunos de los estudios citados en el informe sugieren que mayor actividad física puede tener otros beneficios para algunos estudiantes, entre los que se encuentran una mayor autoestima, un mayor interés en llevar a cabo las tareas e incluso reducir la deserción escolar.

2. Ejercicios físicos mejoran el rendimiento académico de los niños

Los estudiantes que realizan actividades físicas tienen mejor rendimiento académico. Según un estudio, los jóvenes que con condiciones físicas aeróbicas tienen una probabilidad 2.4 veces mayor de aprobar exámenes, en comparación con aquellos que no. El doctor Robert Rauner (2004), de la Universidad de Creighton, ubicada en Nebraska (centro), dijo que “la eliminación de la educación física en las escuelas para potenciar la lectura podría acabar siendo un enfoque contraproducente”.

Otra investigación realizada recientemente por la Universidad de las Ciencias de la Salud en Georgia (sureste) determinó que “el ejercicio constante aumenta la actividad cerebral en la corteza pre-frontal, una zona relacionada con el pensamiento complejo, toma de decisiones y conducta social”.

3. El ejercicio físico mejora el funcionamiento del cerebro

El ejercicio físico genera la producción de la hormona de crecimiento en el cerebro que ayuda a revitalizar las neuronas.

Se ha demostrado científicamente que el ejercicio físico aumenta la función cognitiva y cerebral, mejora el aprendizaje y la memoria, y protege contra las enfermedades degenerativas de las neuronas.

Las investigaciones directas que estudiaron la relación entre el ejercicio y el cerebro han demostrado que el ejercicio puede tener efectos significativos en el flujo cerebral (CRBF), en la disponibilidad de neurotransmisores, factores neurotróficos, en la estructura del cerebro, y en la eficiencia neuronal.

Obtenida el 27/04/2013, de:

<http://cerebroniad.blogspot.mx/2013/04/ejercicio-fisico-mejora-el.html>

4. Los niños deportistas sacan mejores notas en el colegio

Un estudio de la Universidad de Vrije, en Holanda informa, basándose en una revisión de informes previos, una curiosa relación entre deporte, vida sana y las notas académicas.

Según las conclusiones de esta investigación el ejercicio físico tiene una influencia positiva en la función cerebral y cognitiva y facilita aspectos como la capacidad de concentración.

Hasta ahora conocíamos que el deporte era bueno para muchos ámbitos de nuestra salud, pues está demostrado que reduce los efectos de la depresión, aumenta la autoestima, permite una mayor tolerancia al estrés, genera adrenalina transformándonos en seres más felices y más sociables.

Además hacer ejercicio al menos tres veces a la semana (en sesiones de al menos 40 minutos) mejora las funciones cardíacas, la capacidad pulmonar, oxigena el cerebro regenerando las células nerviosas.

El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

Ramírez, Stefano, y Suárez. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica (artículo). Fuente: Revista número 18, de Estudios Sociales.

Valores sociales y personales más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte

¿Pero concretamente, cuáles son los valores sociales que son factibles de desarrollar a través del deporte en la escuela?.

Los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales: participación de todos, respecto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: Habilidad(forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humil, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

5. Rendimiento escolar y actividad física

Se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. (Dwyer, 2001; Dwyer, 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 y Tremblay, 2000), que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.

Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje (Cocke, 2002; Dwyer et. al, 1983; Shephard et al, 1997; Tremblay et al, Inman y Willms, 2000).

Las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo (Shephard et al, 1997).

6. Importancia de la Actividad Física en el Rendimiento Escolar

Importantes estudios nos revelan que las prácticas deportivas, en etapa escolar, mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer estrés escolar, ansiedad y depresión.

Los niños que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente en forma activa, son socialmente niños más participativos e integrados. A través de los juegos colectivos y de equipos (como por ejemplo: Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc) se desarrollan estímulos propios de la concentración, visión de equipo, trabajo en conjunto, estrategias de superación personal.

La realización de actividades físicas se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor. Montenegro Riquelme Tamara Andrea. <http://tamaramontenegro.bligoo.com/>

“Hemos encontrado una fuerte relación entre rendimiento académico y preparación Física”, dice la investigadora Darla Castelli. Aquellos que tuvieron buenos resultados académicos, también lo hicieron bien en actividad física. No estamos sugiriendo que si corremos más seremos más inteligentes, pero aparentemente hay una correlación.

La actividad física aumenta la capacidad de atención de los estudiantes y, por tanto, mejora su rendimiento académico, señala un estudio realizado por científicos de la Universidad de Illinois. [Illinois.edu/](http://www.tendencias21.net/El-ejercicio-fisico-mejora-las-habilidades-cognitivas-de-lo) en Estados Unidos. Revista electrónica, con título: El ejercicio físico mejora las habilidades cognitivas de los niños. Obtenida el 18/08/2013 a las 12:19 horas, de <http://www.tendencias21.net/El-ejercicio-fisico-mejora-las-habilidades-cognitivas-de-lo>

7. Mejor rendimiento académico y laboral: otro de los beneficios de la actividad física

Hernández Olegario director de la Escuela de Psicología de UDLA, habla de la importancia de la práctica deportiva y actividad física, más allá del bienestar mental.

Es central. Para ponerlo en términos simples: la mente y el cuerpo están indisolublemente unidos, por ende, un cuerpo sano influye en generar un estado mental igualmente saludable, y viceversa. La actividad física y el deporte desencadenan en la persona dinámicas físicas, mentales y sociales que se experimentan de manera placentera y que aumentan las posibilidades de control, equilibrio e integración que normalmente denominamos “salud”.

Un estudiante universitario que practica deportes de equipo, como fútbol, básquetbol u otros ¿Sale mejor preparado para enfrentar el mundo del trabajo?

La práctica de deportes en equipo, especialmente cuando no es sólo recreativa, sino competitiva, es decir, cuando implica entrenamiento de técnica y táctica, obliga al deportista a involucrarse con un equipo. Éste se pone metas de ganar, pero no siempre resulta. Por ende, la dinámica del juego y la competencia ponen a prueba habilidades de trabajo en equipo, tolerancia a la frustración, respeto a la autoridad y las reglas, la motivación de superación y el aprendizaje de los errores, en fin, pone a prueba precisamente en cuestiones que también son parte de la vida en general, y de la vida laboral en particular. Por ello, creo que es probable que un deportista esté mejor preparado para trabajar en equipo y enfrentar el rigor laboral.

¿Es el deporte una buena forma de insertarse a la educación superior, tras salir del colegio? ¿Por qué?

Sí. Es una excelente forma de socializar, de destacarse, de perder el miedo a un escenario nuevo y en muchos aspectos amenazante, de compartir con alumnos más antiguos, de mostrar habilidades y, por el hecho de practicar actividad física, de mejorar el estado cognitivo general, de tener mejores condiciones para el estudio. Hernández. O. (s/f).

II. METODOLOGÍA

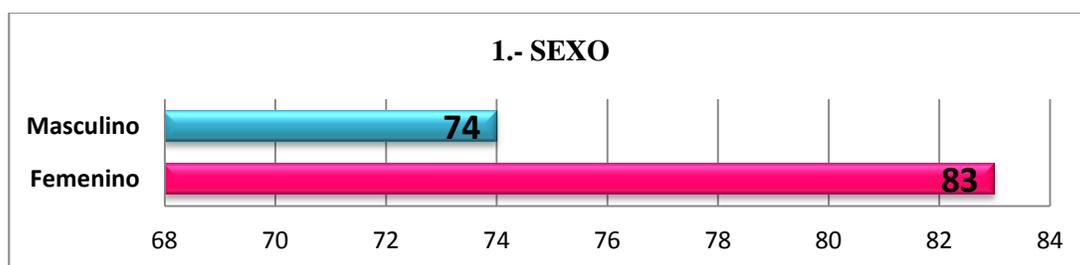
1. Objetivo

Caracterizar los factores de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico de los alumnos que cursan la materia de Aspectos Básicos de Contabilidad (ABC), de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

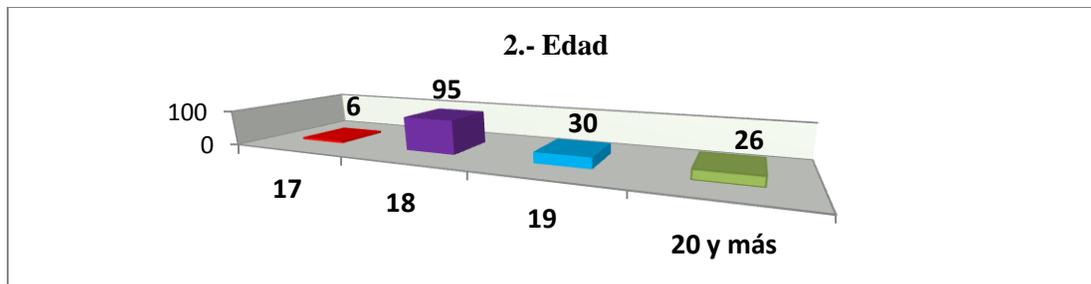
2. Naturaleza de la investigación: Cualitativa.

3. Tipo: Explicativa.
4. Forma: Descriptiva.
5. Modo: De campo, con apoyo bibliográfico.
6. Método: Analítico
7. Técnicas: Encuesta con técnicas auxiliares: Excel y Word.
8. Universo: 470 alumnos inscritos en la materia de Aspectos Básicos de Contabilidad, de la Facultad de Contaduría y Administración de la UACH.
9. Muestra: 157 alumnos que cursaron la materia Aspectos Básicos de Contabilidad en el semestre Enero-junio del 2013.
10. Variable: La actividad física y el deporte
11. Indicadores: Sexo, edad, semestre que cursa, promedio global de sus calificaciones, actividad físico o deporte que practica, veces a la semana que practica la actividad física o deporte, horas que duran las sesiones de su actividad física o deporte, tiempo de practicar la actividad física o deporte, mejora del rendimiento académico al realizar la actividad física, mejor retención y entendimiento de los temas de la clase, al estar practicando una actividad física o deporte, mejora la memoria, al estar practicando una actividad física o deporte, promedio en las materias de contabilidad y matemáticas.

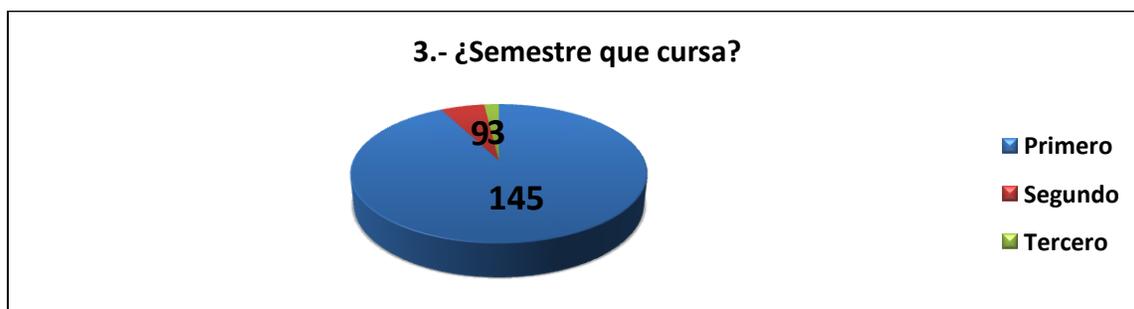
III. RESULTADOS



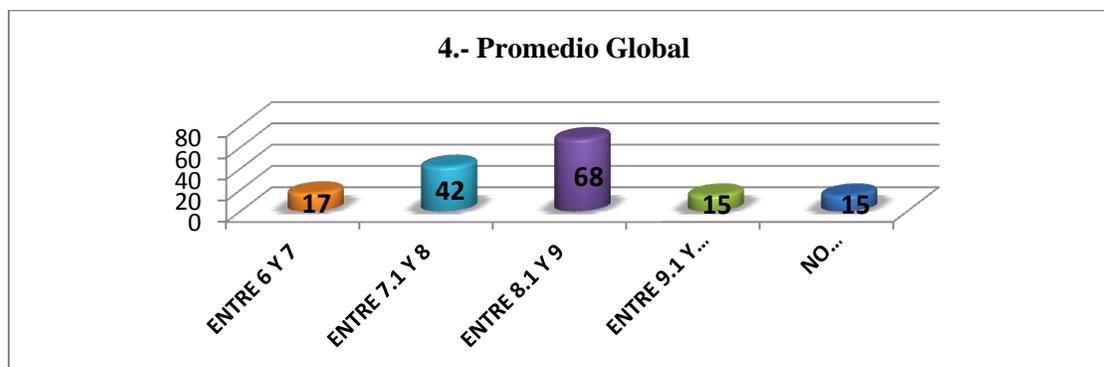
Los alumnos que participaron en esta investigación fueron 157, todos los alumnos estaban cursando la materia de Aspectos Básicos de Contabilidad (ABC). El 52.87% mujeres y el 47.13% hombres. En esta Facultad la mayoría son mujeres.



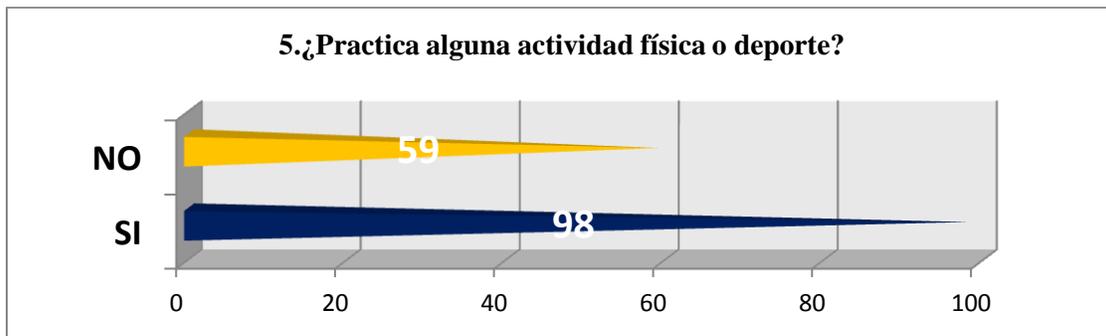
El 61% de los alumnos tienen 18 años, que es la edad normal para el primer grado escolar, el 3.82% tienen 17 años, el 19.11% tienen 19 años y el 16.56% tienen 20 o más años. Se deduce que los 56 alumnos que tienen de 19 para arriba, son los que no practican deporte, por estar trabajando y estudiando, y no les alcanza el tiempo.



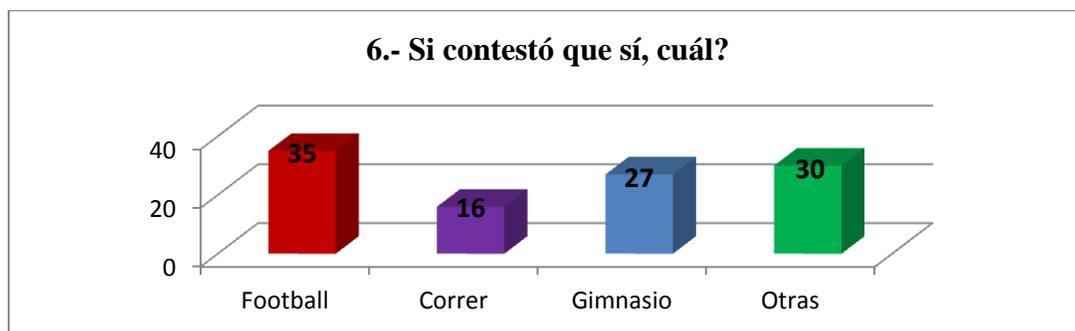
El 92% de los alumnos están cursando el primer semestre, quiere decir que son alumnos que recién entraron a la Facultad y el resto de los alumnos la cursan por segunda vez.



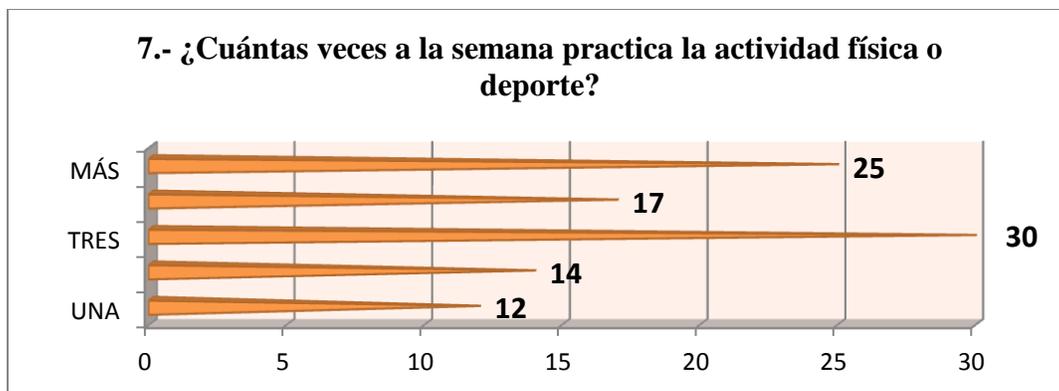
Del total de los alumnos, apenas el 9.6% tienen un promedio global de entre 9.1 y 10. El 43% de los alumnos tienen un promedio global de entre 7.1 y 8, el 27% tienen un promedio de entre 7.1 y 8 y el 10.8% tienen un promedio de entre 6 y 7. Faltó de contestar 15 alumnos.



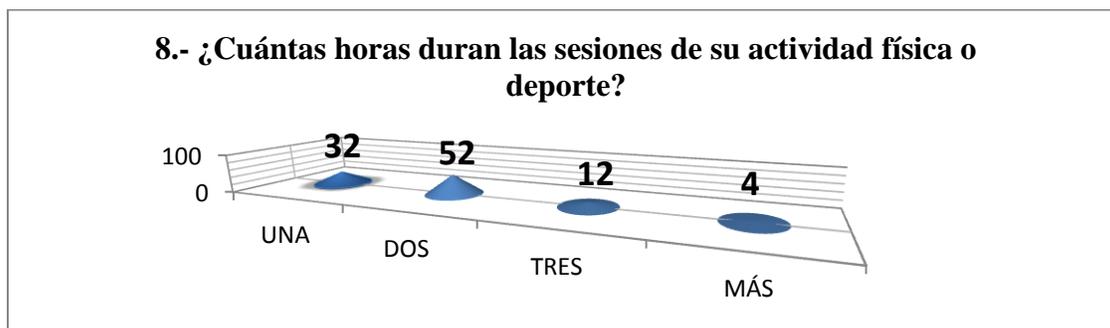
El 62% de los alumnos practican actividad física o deporte y el 38% no practican. Se demuestra que los que practican actividad física o deporte son el 9.6% y el 43%, (con promedio global de entre 8.1 a 10.) con una variación de un 9.4% (de los alumnos que no contestaron su promedio) y los que no practican son el 27% y el 10.8%. (Promedio global de entre 6.0 a 8.). No coincide porque en la anterior gráfica no contestó el 9.5%



El 22% de los alumnos practican football, el 10% corren, el 17% gimnasio y el 19% otras actividades deportivas. Aquí 10 alumnos practican doble actividad, por eso no coincide con la anterior pregunta.



Los alumnos que practican actividad física o deporte una vez a la semana es el 7.64%, dos veces a la semana 8.92%, tres veces a la semana 19.11%, cuatro veces a la semana 10.83% y más de cuatro 15.92%. Justamente coincide con el total de alumnos que sí practican actividad física o deporte.

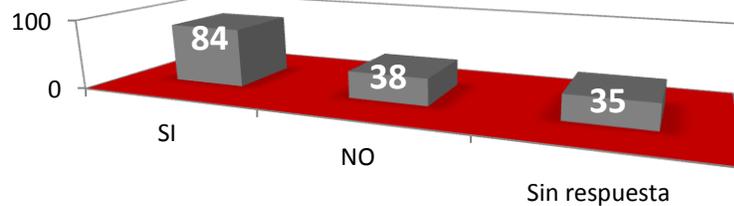


De la duración de las sesiones, el 20% dura una hora, el 33% dura dos horas, el 8% dura tres horas y el 2% dura más de tres horas.



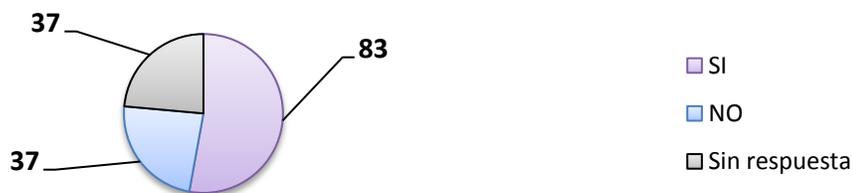
Los alumnos tienen practicando la actividad física o deporte, el 38% practica hace años, el 20% meses y el 4% semanas. Porcentaje que coincide con los que dicen que sí practican actividad física o deporte

10.- ¿Siente que mejora su rendimiento académico, realizando la actividad física o deporte?



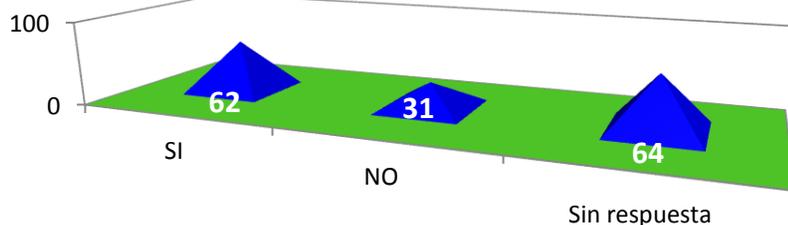
El 54% de los alumnos manifiestan que sí mejora su rendimiento académico, realizando la actividad física o deporte, el 24% no y el 22% no respondió.

11.- ¿Siente que tiene mejor capacidad de retención y entendimiento de los temas de la clase, al estar practicando una actividad física o deporte?



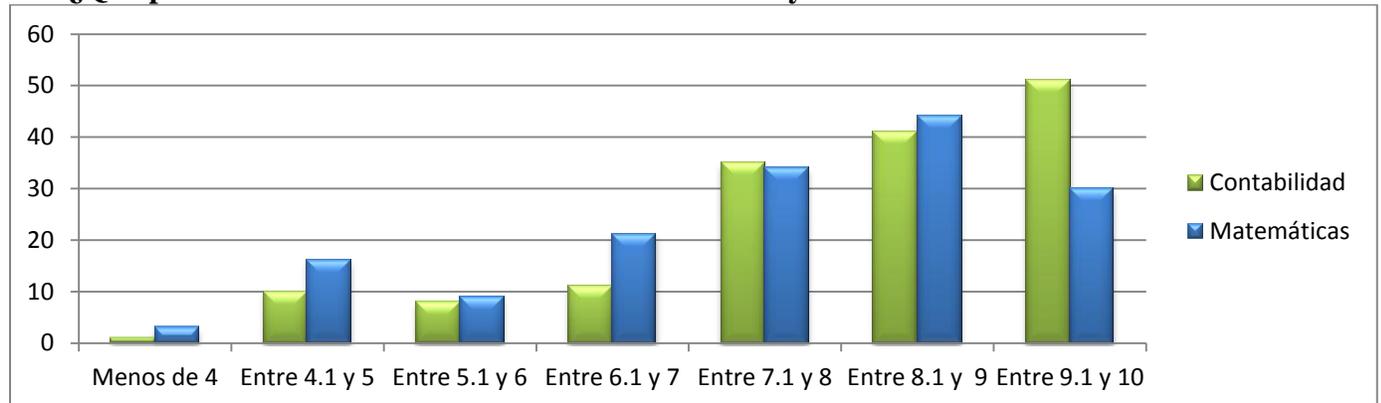
El 52.88% de los alumnos manifiestan que sí mejora su capacidad de retención y entendimiento de los temas de la clase, al estar practicando una actividad física o deporte, el 23.56% no y el 23.56% no respondió.

12.- ¿Siente que ha mejorado su memoria, al estar practicando una actividad física o deporte?



El 39.49% de los alumnos manifiestan que sí ha mejorado su memoria, al estar practicando una actividad física o deporte. El 19.10% manifiesta que no y el 40.76 no respondió.

13.- ¿Qué promedio lleva en las materias de contabilidad y matemáticas?



El promedio que tienen los alumnos en Contabilidad, es el siguiente:

50 de los alumnos tiene un promedio de entre 9.1 y 10.
40 de los alumnos tienen un promedio de entre 8.1 y 9.
35 de los alumnos tienen un promedio de entre 7.1 y 8.
12 de los alumnos tienen un promedio de entre 6.1 y 7.
9 de los alumnos tiene un promedio de entre 5.1 y 6.
10 de los alumnos tiene un promedio de entre 4.1 y 5.
1 de los alumnos tienen menos del 4.

El promedio que tienen los alumnos en Matemáticas, es el siguiente:

30 de los alumnos tiene un promedio de entre 9.1 y 10.
43 de los alumnos tiene un promedio de entre 8.1 y 9.
33 de los alumnos tiene un promedio de entre 7.1 y 8.
21 de los alumnos tiene un promedio de entre 6.1 y 7.
9 de los alumnos tiene un promedio de entre 5.1 y 6.
15 de los alumnos tiene un promedio de entre 4.1 y 5.
3 de los alumnos tiene un promedio de menos de 4.

A través de esta información, los alumnos nos demuestran los que van reprobados y con calificación de seis, que son el porcentaje que no practica actividad física ni deporte.

IV. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, se concluye lo siguiente:

- Que los alumnos que practican una actividad física o deporte, manifiestan que sí mejora su rendimiento académico, su capacidad de retención, el entendimiento de los temas de la clase y su memoria.
- Lo anterior no quiere decir que los que no practican una actividad física o deporte no sean alumnos con suficiente capacidad de rendimiento académico; porque hay personas

que ya de nacimiento traen esas capacidades, ya no necesitan desarrollarlas a través de actividades físicas o deportes.

- Por lo que se concluye que sí es recomendable que los alumnos practiquen actividades físicas y deportes, tanto para mantenerse físicamente saludables, como para que su cerebro esté bien activo y de esta manera se les facilite el aprendizaje y el desarrollo de su carrera profesional y laboral.
- Se concluye que sí es totalmente recomendable que los alumnos practiquen actividades físicas y deportes, ya que les trae una infinidad de ventajas, como las siguientes: disminuye la obesidad, aumenta la autoestima, tienen mayor interés en llevar a cabo las tareas, reduce la deserción escolar, aprueban los exámenes, aumenta la actividad cerebral, aumenta la función cognitiva y cerebral, mejora el aprendizaje y la memoria, facilita la capacidad de concentración, mejora las funciones cardiacas, la capacidad pulmonar, oxigena el cerebro regenerando las células nerviosas, aumenta la posibilidad de control, equilibrio e integración, reduce los efectos de la depresión, permite una mayor tolerancia al estrés, genera adrenalina transformando a seres felices y más sociales, mejor funcionamiento del cerebro, mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés escolar, depresión, ansiedad y es difícil que se involucren en las drogas y en el alcoholismo.
- La actividad física y el deporte, benefician al ser humano a estar bien físicamente, mentalmente y socialmente y las personas que se sienten bien en todos estos aspectos, generan éxitos, tienen relaciones saludables con las demás personas que los rodean, tienen actitud positiva, son felices, etc.

Sugerencias

En vista de que la actividad física o deporte es benéfico, tanto para la salud como para el mejoramiento del rendimiento académico, la retención y la memoria, se sugiere hacer una disciplina de practicarlos continuamente o mínimo dos veces a la semana, por tal motivo con todo respeto se les hace a las distinguidas autoridades universitarias, las siguientes recomendaciones:

- Que programen de manera organizada, continua, y con diferentes horarios, actividades físicas y deportivas, para que los alumnos a la hora que se les facilite puedan asistir a practicar algún deporte o alguna actividad física. Y que benéfico sería que más del 50% de los alumnos realizaran alguna actividad física o algún deporte; esto traería múltiples beneficios, como salud, buen rendimiento académico y sobre todo alejarlos del alcohol, sustancias tóxicas, etc.
- También se les recomienda que acondicionen un aula como gimnasio, con aparatos como caminadoras, pesas, lazos, aerobics, pilates, etc., para que los alumnos asistan a ejercitarse.
- Que contraten a tres maestros o alumnos de educación física (alumnos que hagan su servicio social), que conocen de estas actividades y deportes, para que den asesoría a los alumnos que acudan al gimnasio, además les estén checando su ritmo cardíaco y recomendarles la actividad o deporte que necesitan practicar.
- Que se hagan concursos de carreras, de caminatas, bicicletadas etc, alrededor del campus, cada semana, con la finalidad de hacer deporte, compartir y convivir con los compañeros y eso resulta ser muy saludable, y además les da felicidad al convivir con sus compañeros y la persona feliz siempre genera resultados favorables.
- Todas estas recomendaciones son con la finalidad de tener alumnos saludables física y mentalmente y además alumnos con mejor rendimiento académico, mejor memoria, con un cerebro que les va a funcionar mejor, etc., y por ende alumnos excelentes, que se van a ver beneficiados en sus resultados académicos como en su vida profesional y personal. Obviamente también resultan beneficiadas la FCA y la UACH, al contar con alumnos con buen nivel académico y competitivos.

BIBLIOGRAFÍA

- Castelli, D. (z/f).** El ejercicio físico mejora las habilidades cognitivas de los niños: Revista electrónica. Fuente: Universidad de Illinois. Illinois.edu/, en Estados Unidos. Obtenida el 17/08/13 a las 23:00 horas de <http://www.tendencias21.net/El-ejercicio-fisico-mejora-las-habilidades-cognitivas-de-lo>
- Cocke, A. (2002).** Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238. Brain May Also Pump up from Workout.
<http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>
- Diccionario Enciclopédico.** (2009). Larousse. Editorial, S.A. Obtenida 17/08/13 a las 22.45 horas de <http://es.thefreedictionary.com/deporte>.
- Dwyer, T. (1983).** Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*.
- Dwyer, T. (2001).** Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13,225-238.
- El ejercicio físico. (s/f).** El ejercicio físico mejora el funcionamiento del cerebro. Obtenida el 27/04/2013 21:58 horas, de <http://cerebroniad.blogspot.mx/2013/04/elejercicio-fisico-mejora>.
- Gutiérrez, S. (1995).** Valores sociales y deporte. Madrid: Editorial Gymnos.
- Hernández, O. (2010).** Mejor rendimiento académico y laboral: otro de los beneficios de la actividad física Escuela de Psicología de UDLA. Obtenida el 3 de mayo del 2013 desde <http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2010/07/13/405951/mejor-rendimiento-academico-laboral-otro-beneficios-actividad-fisica.html>.
- La actividad física y la concentración. (s/f).** Periódico digital vanguardia. Obtenida de http://www.vanguardia.com.mx/actividad_fisica_puede_auidar_a_mejorar_desempeno_escolar_491185.html
- Linder, K. (1999).** Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.

- Linder, K. (2002).** The Physical Activity Participation—Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-170. Departamento de educación del estado de California en los EE.UU.
- Montenegro, R. y Tamara, A. (s/f).** Importancia de la Actividad Física en el Rendimiento Escolar. Obtenida el 3 de mayo del 2013 <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Acividad-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html#.Ubxx09yFBdg>
- Ramírez, W., Stefano, V., Suárez, G. R. (2004).** El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Fuente: *Revista de Estudios Sociales*, no. 18, agosto de 2004, 67-75 (Artículo). Obtenida el 17/08/13, de <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php>
- Rauner, R. (s/f).** Ejercicios físicos mejoran el rendimiento académico de los niños. De la Universidad de Creighton, ubicada en Nebraska (centro). Obtenida el 17/08/13, de <http://www.telesurtv.net/articulos/2013/03/04ejercicios-fisicos-mejora-el-rendimiento>.
- Shephard, R. (1997).** Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
- TELESUR. (2013).** Obtenida el 3 de Mayo del 2013, desde <http://www.telesurtv.net/articulos/2013/03/04/ejercicios-fisicos-mejoran-el-rendimiento-academico-de-los-ninos-5485.html>.
- Tremblay, M., Inman, J. y Willms, J. (2000).** The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.
- Universidad de Vrije en Holanda. (s/f).** El ejercicio físico mejora el funcionamiento del cerebro. Obtenida el 17/08/13, de <http://cerebroiad.blogspot.mx/2013/06el-ejercicio-fisico-mejora-el.html>.
- U.S. departamento of Health and Homan Services. (2008).** Physical Activity Guidelines For Americans. Obtenida 17/08/13, a las 22:35 horas, de <http://umn.edu/health/medical/spanishency/articles/actividad-fisica>.
- Wechsler, H. (2010).** Actividad física puede ayudar a mejorar el desempeño escolar.

ANEXO



Estimado alumno:

De la manera más atenta solicito su amable participación en un estudio de investigación, por lo que se requiere que por favor conteste este cuestionario, siendo veraz y objetivo.

1. Sexo? Femenino.....Masculino.....
2. Edad?
3. Semestre que cursa?.....
4. Promedio global de sus calificaciones, en la actualidad.....
5. ¿Practica alguna actividad física o deporte? Sí..... No.....
6. Si contestó que sí, cuál?.....
7. ¿Cuántas veces a la semana practica la actividad física o deporte?
Una.....Dos.....Tres.....Cuatro..... Más.....
8. ¿Cuántas horas duran las sesiones de su actividad física o deporte?
Una hora.....Dos horas.....Tres horas.....Más.....
9. ¿Cuánto tiempo tiene practicando dicha actividad física o deporte?
Semanas.....Meses.....Años.....
10. ¿Siente que mejora su rendimiento académico, realizando la actividad física o deporte?
Si.....No.....
11. ¿Siente que tiene mejor capacidad de retención y entendimiento de los temas de la clase, al estar practicando una actividad física o deporte?
Si.....No.....
12. ¿Siente que ha mejorado su memoria, al estar practicando una actividad física o deporte?
Si.....No.....
13. Qué promedio lleva en la materia de contabilidad y en matemáticas?
Contabilidad..... Matemáticas.....

Muchas gracias por su amable participación en esta investigación