



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR PARA EL
FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN TURISMO DEL CENTRO
REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO**

AUTORA

ESTELA KELLY BRAHAN

C. I. P: 8-339-540

ASESOR

MAGISTER. MIGUEL DELADO

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2026

DEDICATORIA

“La gracia del señor Jesucristo, el amor de Dios y la participación del Espíritu Santo sea con todos vosotros. Amén”.

2 Corintios 13:14, Reina-Valera 1909

Dedico esta tesis a Dios padre, fuente de vida, sabiduría y fortaleza en cada etapa del camino recorrido.

A Dios hijo, Jesucristo, guía fiel que sostuvo la fe, la esperanza y la perseverancia durante este proceso académico.

A Dios Espíritu Santo, luz interior que brindó discernimiento, calma y dirección en los momentos de mayor exigencia.

Esta obra representa un acto de fe, entrega y reconocimiento a la presencia divina que acompañó cada esfuerzo.

ESTELA KELLY BRAHAN

AGRADECIMIENTO

Le agradezco profundamente a Dios padre, por concederme vida, entendimiento y oportunidad para alcanzar este logro académico.

A Dios hijo, Jesucristo, por ser refugio, inspiración y fuerza constante en medio de los desafíos del proceso.

A Dios Espíritu Santo, por iluminar cada decisión, fortalecer el ánimo y permitirme avanzar con confianza y serenidad.

Este agradecimiento nace del reconocimiento sincero de que toda capacidad, aprendizaje y victoria proceden de Dios.

ESTELA KELLY BRAHAN

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE GRÁFICAS Y FIGURAS	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	3
1.1. Antecedentes del Problema	4
1.2. Formulación del Problema	11
1.2.1. Problema de Investigación	14
1.3. Justificación de la Investigación	16
1.4. Objetivos de la Investigación	18
1.4.1. Objetivo General.....	18
1.4.2. Objetivos Específicos	18
1.5. Alcance y Limitaciones.....	18
1.6. Finalidad de la Investigación	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Bases Teóricas	23
2.1.1. Rendimiento académico en estudiantes universitarios de Turismo ..24	
2.1.1.1. Promedio académico y asistencia como expresiones del desempeño estudiantil.....	25
2.1.1.2. Concentración y hábitos de estudio en la formación universitaria	26
2.1.1.3. Cumplimiento de actividades académicas y avance formativo del estudiante	27
2.1.2. Factores que afectan el rendimiento académico universitario	28
2.1.2.1. Sedentarismo y su relación con la disposición académica	29
2.1.2.2. Estrés académico, cansancio físico y exigencias universitarias	30
2.1.2.3. Organización del tiempo y motivación en el aprendizaje superior	31

2.1.3. Efectos del bajo rendimiento en la formación profesional	32
2.1.3.1. Rezago académico y baja participación en la vida universitaria	34
2.1.3.2. Desmotivación y dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios.....	35
2.1.3.3. Preparación profesional del estudiante de Turismo ante las demandas laborales	36
2.2. Bases Conceptuales	37
2.2.1. Programa de actividad física extracurricular en educación superior	38
2.2.1.1. Concepto de programa como estrategia organizada de intervención educativa	40
2.2.1.2. Actividad física y acción extracurricular en el contexto universitario	40
2.2.2. Rendimiento académico y formación integral del estudiante.....	41
2.2.2.1. Concepto de rendimiento académico en la educación universitaria	42
2.2.2.2. Relación entre rendimiento académico, hábitos y desarrollo profesional	43
2.3. Bases Legales	46
2.3.1. Constitución Política de la República de Panamá	46
2.3.2. Ley 24 de 14 de julio de 2005, Orgánica de la Universidad de Panamá	49
2.3.3. Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, que reforma la Ley 16 de 1995 del Instituto Panameño de Deportes	51
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	54
3.1. Tipo de Investigación	55
3.2. Fuentes de Investigación	56
3.2.1. Fuentes Primarias	56
3.2.2. Fuentes Secundarias.....	56
3.3. Población y Muestra.....	56
3.3.1. Población.....	56
3.3.2. Muestra	57
3.3.3. Tipo de Muestra.....	57
3.3.3.1. Criterios de Inclusión y Exclusión	57
3.4 Variables de la Investigación	59
3.5. Técnicas de Recopilación de Datos.....	61

3.6. Validez y Confiabilidad.....	62
3.7. Consideraciones éticas.....	64
3.8. Procesamiento de Datos.....	66
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	69
4.1. Análisis de los Resultados	70
4.1.1. Cuestionario	71
I.- Datos Generales y/o Sociodemográfico	71
II.- Preguntas sobre el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico	76
a. Rendimiento académico actual	76
b. Factores que afectan el desempeño	81
c. Consecuencias del bajo rendimiento	86
d. Programa extracurricular propuesto	91
4.2. Discusión de los Resultados	96
CAPÍTULO V. LA PROPUESTA.....	101
5.1. Denominación o título de la propuesta.....	102
5.2. Justificación de la propuesta.....	102
5.3. Objetivos de la propuesta	103
5.3.1. Objetivo general	103
5.3.2. Objetivos específicos.....	103
5.4. Contenido de la propuesta	103
5.5. Desarrollo de la propuesta	107
5.6. Resultados obtenidos.....	119
5.7. Beneficiarios de la propuesta.....	120
5.8. Delimitación física o espacial de la propuesta	121
5.9. Cronograma de actividades	123
5.10. Presupuesto	124
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	126
CONCLUSIONES	127
RECOMENDACIONES	129
BIBLIOGRAFÍA.....	130
ANEXOS	135
Anexo “A”. Instrumento de Recolección de Datos	136

Anexo “B”. COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH.....	145
--	-----

ÍNDICE DE TABLAS

	Páginas
Tabla 1. Componentes del programa extracurricular	39
Tabla 2. Hábitos y desarrollo profesional	45
Tabla 3. Operacionalización de variables	59
Tabla 4. Genero de la muestra.....	71
Tabla 5. Edad de la muestra	72
Tabla 6. Actividad actual de la muestra	73
Tabla 7. Participación de actividades físicas.....	74
Tabla 8. Frecuencia en realizar actividades físicas.....	75
Tabla 9. Promedio académico y esfuerzo semestral.....	76
Tabla 10. Asistencia y rendimiento académico	77
Tabla 11. Concentración en clases universitarias	78
Tabla 12. Hábitos de estudio en Turismo.....	79
Tabla 13. Cumplimiento de actividades académicas	80
Tabla 14. Sedentarismo y disposición académica	81
Tabla 15. Estrés académico y concentración.....	82
Tabla 16. Organización del tiempo académico	83
Tabla 17. Cansancio físico y participación	84
Tabla 18. Motivación para el desempeño académico	85
Tabla 19. Rezago académico en Turismo.....	86
Tabla 20. Participación activa en clases	87
Tabla 21. Desmotivación y compromiso universitario	88
Tabla 22. Dificultades de aprendizaje académico	89
Tabla 23. Preparación profesional en Turismo.....	90
Tabla 24. Actividades físicas planificadas.....	91
Tabla 25. Frecuencia semanal del programa	92
Tabla 26. Seguimiento estudiantil del programa	93
Tabla 27. Evaluación del programa extracurricular	94
Tabla 28. Mejora académica como propósito.....	95
Tabla 29. Contenido de la propuesta	105

Tabla 30. Ruta formativa de actividad física para el fortalecimiento académico estudiantil	109
Tabla 31. Seguimiento evaluativo del programa físico extracurricular	115
Tabla 32. Cronograma de actividades	123
Tabla 33. Presupuesto	124

ÍNDICE DE GRÁFICAS Y FIGURAS

	Página
Gráfica 1. Genero de la muestra.....	71
Gráfica 2. Edad de la muestra	72
Gráfica 3. Actividad actual de la muestra	73
Gráfica 4. Participación de actividades físicas.....	74
Gráfica 5. Frecuencia en realizar actividades físicas.....	75
Gráfica 6. Promedio académico y esfuerzo semestral.....	76
Gráfica 7. Asistencia y rendimiento académico.	77
Gráfica 8. Concentración en clases universitarias.	78
Gráfica 9. Hábitos de estudio en Turismo.....	79
Gráfica 10. Cumplimiento de actividades académicas.	80
Gráfica 11. Sedentarismo y disposición académica.	81
Gráfica 12. Estrés académico y concentración.....	82
Gráfica 13. Organización del tiempo académico.	83
Gráfica 14. Cansancio físico y participación.	84
Gráfica 15. Motivación para el desempeño académico.	85
Gráfica 16. Rezago académico en Turismo.....	86
Gráfica 17. Participación activa en clases.	87
Gráfica 18. Desmotivación y compromiso universitario.	88
Gráfica 19. Dificultades de aprendizaje académico.....	89
Gráfica 20. Preparación profesional en Turismo.....	90
Gráfica 21. Actividades físicas planificadas.....	91
Gráfica 22. Frecuencia semanal del programa.....	92
Gráfica 23. Seguimiento estudiantil del programa.	93
Gráfica 24. Evaluación del programa extracurricular.	94
Gráfica 25. Mejora académica como propósito.....	95



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

RESUMEN

Introducción: el rendimiento académico universitario no depende únicamente del promedio obtenido, sino también, de hábitos, asistencia, concentración, motivación, cansancio físico y participación en actividades que favorezcan la formación integral. En los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito se identificó la necesidad de atender condiciones asociadas al sedentarismo y a la baja práctica física, las cuales pueden influir en la disposición para aprender y sostener responsabilidades formativas. **Objetivo:** analizar el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. **Método:** investigación cuantitativa, de diseño no experimental, transeccional, tipo campo factible y nivel descriptivo; se aplicó un cuestionario estructurado a 17 estudiantes ubicados en el último semestre de la carrera organizado en datos sociodemográficos y veinte ítems tipo Likert distribuidos en cuatro dimensiones. **Resultados:** los hallazgos evidenciaron baja participación en actividades físicas, reconocimiento del sedentarismo, estrés académico, falta de organización, cansancio físico y baja motivación como factores que afectan el desempeño. También, se identificó que el bajo rendimiento puede generar rezago, desmotivación, dificultades de aprendizaje y menor preparación profesional. **Conclusiones/Recomendaciones:** se concluyó que el programa extracurricular resulta pertinente para fortalecer la energía, la concentración, la motivación, la participación y los hábitos académicos. Se recomienda implementar actividades físicas planificadas con frecuencia semanal flexible, seguimiento estudiantil y evaluación continua orientada a la mejora académica con acciones ajustadas a la realidad horaria de los estudiantes universitarios participantes del estudio.

Palabras clave: programa, actividad física, extracurricular, rendimiento académico, educación superior, estudiantes universitarios.



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

ABSTRACT

Introduction: University academic performance depends not only on grade point average but also on habits, attendance, concentration, motivation, physical fatigue, and participation in activities that promote holistic development. Among Tourism students at the San Miguelito Regional University Center, a need was identified to address conditions associated with sedentary lifestyles and low levels of physical activity, which can influence their willingness to learn and sustain academic responsibilities. **Objective:** To analyze the extracurricular physical activity program as a strategy to strengthen academic performance in Tourism students at the San Miguelito Regional University Center. **Method:** This quantitative, non-experimental, cross-sectional, field study was conducted at a descriptive level. A structured questionnaire was administered to 17 students in their final semester. The questionnaire included sociodemographic data and twenty Likert-type items distributed across four dimensions. **Results:** The findings revealed low participation in physical activities, recognition of sedentary lifestyles, academic stress, lack of organization, physical fatigue, and low motivation as factors affecting academic performance. It was also identified that low performance can lead to academic underachievement, demotivation, learning difficulties, and reduced professional preparedness. **Conclusions/Recommendations:** It was concluded that the extracurricular program is relevant for strengthening energy, concentration, motivation, participation, and academic habits. It is recommended to implement planned physical activities, a flexible weekly schedule, student monitoring, and continuous evaluation focused on academic improvement, with actions adapted to the schedules of the university students participating in the study.

Keywords: Program; physical activity; extracurricular; academic performance; higher education; university students.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el rendimiento académico universitario ha dejado de entenderse como un resultado limitado al promedio obtenido en una asignatura o al cumplimiento formal de actividades. Cada vez se reconoce con mayor claridad que el desempeño estudiantil responde a una combinación de factores académicos, personales, físicos y motivacionales que influyen en la forma en que el estudiante asiste, participa, se concentra, organiza su tiempo y sostiene sus responsabilidades dentro de la vida universitaria.

En el caso de los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, esta realidad adquiere especial importancia, debido a que la formación turística exige dinamismo, comunicación, interacción social, disposición corporal, organización y capacidad para responder a escenarios profesionales vinculados con el servicio. Por ello, el rendimiento académico no puede analizarse únicamente desde la calificación, sino también, desde las condiciones que acompañan el aprendizaje y la preparación profesional.

Desde esta perspectiva, la actividad física extracurricular se presenta como una alternativa formativa pertinente para atender falencias relacionadas con sedentarismo, estrés académico, cansancio físico, baja motivación y dificultades de organización del tiempo. Su incorporación dentro del contexto universitario no se concibe como una práctica recreativa aislada, sino como una estrategia complementaria que puede favorecer la energía, la concentración, la participación, la convivencia y mejorar los hábitos académicos.

En ese sentido, la presente investigación se orienta al análisis de un programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. La intención central es reconocer la situación actual del rendimiento, identificar las causas que lo afectan, describir sus consecuencias formativas y proponer una alternativa organizada, viable y ajustada a la realidad estudiantil.

Para ofrecer una visión ordenada del contenido desarrollado, la investigación se estructura en cinco capítulos, organizados de la siguiente manera:

Capítulo I. El problema, donde se presentan los antecedentes, la formulación del problema, la interrogante de investigación, la justificación, los objetivos, el alcance, las limitaciones y la finalidad del estudio.

Capítulo II. Marco teórico, en el cual se desarrollan las bases teóricas, conceptuales y legales que sustentan la investigación abordando el rendimiento académico, la actividad física extracurricular, los factores que afectan el desempeño universitario, las consecuencias del bajo rendimiento y el marco normativo panameño vinculado con la educación superior, la actividad física y la formación integral.

Capítulo III. Marco metodológico, donde se expone el tipo de investigación, las fuentes, la población y muestra, el tipo de muestreo, las variables, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validez, la confiabilidad, las consideraciones éticas y el procesamiento de datos.

Capítulo IV. Análisis y discusión de los resultados, en el que se presentan, interpretan y discuten los hallazgos obtenidos mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de Licenciatura en Turismo considerando datos sociodemográficos y dimensiones relacionadas con el rendimiento académico actual, los factores que afectan el desempeño, las consecuencias del bajo rendimiento y el programa extracurricular propuesto.

Capítulo V. La propuesta, donde se desarrolla el programa extracurricular de actividad física para fortalecer el rendimiento académico, incluyendo su denominación, justificación, objetivos, contenido, fases de aplicación, resultados obtenidos, beneficiarios, delimitación física o espacial, cronograma y presupuesto.

Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del proceso investigativo, orientadas a fortalecer el rendimiento académico mediante estrategias extracurriculares planificadas, seguidas de la bibliografía y los anexos correspondientes, donde se incorporan los instrumentos y evidencias metodológicas.

CAPÍTULO I. EI PROBLEMA

1.1. Antecedentes del problema

Los antecedentes de la investigación representan una base necesaria para ubicar el tema dentro del conocimiento ya producido, debido a que permiten reconocer qué se ha estudiado, desde qué enfoques metodológicos se ha abordado y cuáles hallazgos pueden servir como referente para una nueva propuesta académica.

Arias González y Covinos Gallardo (2021) sostienen que el desarrollo de un proyecto de tesis requiere organizar cada apartado con una lógica investigativa clara, partiendo de fuentes previas que permitan sostener la pertinencia del problema, los objetivos y la metodología seleccionada. Desde esta visión, los antecedentes no son una simple recopilación de autores, sino una lectura crítica de estudios que ayudan a comprender mejor el fenómeno que se desea investigar.

En el caso del programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico, los antecedentes permiten observar cómo la actividad física se ha relacionado con variables como concentración, motivación, estrés académico, bienestar, asistencia y desempeño estudiantil. Esta revisión resulta significativa, porque el rendimiento académico universitario no se limita a una calificación final, sino que integra hábitos, permanencia, participación, cumplimiento de actividades y condiciones personales que favorecen o dificultan el aprendizaje.

De igual forma, el análisis de investigaciones previas permite diferenciar los estudios que abordan la actividad física como práctica de salud, de aquellos que la examinan como estrategia formativa vinculada al rendimiento académico. Esta distinción es importante, porque la presente temática se orienta hacia una propuesta extracurricular en el contexto universitario, donde la actividad física se concibe como un recurso de apoyo a la formación integral del estudiante de turismo.

Partiendo de este enfoque, se presentan antecedentes internacionales y nacionales que guardan relación con la temática abordada considerando su cercanía con la actividad física, el rendimiento académico, la vida universitaria y la construcción de propuestas formativas extracurriculares.

- Internacionales

Vinueza-Fernández, Esparza, Martín-Rodríguez y Sánchez-Gómez (2025) desarrollaron el trabajo titulado “Ansiedad, rendimiento académico y actividad física en estudiantes universitarios: revisión de alcance”, con el propósito de examinar la evidencia existente sobre la relación entre actividad física, síntomas de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El estudio partió de una preocupación relevante para la educación superior, debido a que los universitarios se enfrentan a exigencias académicas, presión por resultados, carga emocional y cambios en sus hábitos cotidianos, lo que puede afectar tanto su bienestar como su desempeño formativo.

Metodológicamente, se trató de una revisión de alcance orientada a identificar estudios observacionales y experimentales publicados sobre actividad física, ansiedad y rendimiento académico en población universitaria. La investigación siguió una lógica descriptiva y analítica revisando bases de datos científicas para seleccionar trabajos pertinentes. Entre sus resultados, los autores señalan que la actividad física puede reducir el estrés y la ansiedad, además, de favorecer el funcionamiento cognitivo, lo cual resulta importante para estudiantes sometidos a exigencias académicas sostenidas.

En sus conclusiones, los autores destacan que la actividad física constituye un factor relevante dentro de la vida universitaria, ya que, puede actuar como un recurso protector frente a la ansiedad y, al mismo tiempo, relacionarse con mejores condiciones para el aprendizaje. La revisión, también deja ver que todavía existen vacíos investigativos, sobre todo en la forma de organizar intervenciones físicas sistemáticas que permitan observar sus efectos académicos con mayor precisión.

La relación de este antecedente con la presente investigación es significativa, porque demuestra que el rendimiento académico no debe analizarse aislado de factores personales y de bienestar. Su aporte principal radica en mostrar que una propuesta de actividad física extracurricular puede tener sentido dentro de la educación superior, no solo como práctica recreativa, sino como estrategia organizada para fortalecer condiciones que influyen en la concentración, la motivación y la disposición académica del estudiante.

Trott, Kentzer, Horne, Langdown y Smith (2024) desarrollaron el trabajo titulado “Asociaciones entre los niveles totales de actividad física y el rendimiento académico en adultos: revisión sistemática y metaanálisis” con el objetivo de examinar la relación entre los niveles generales de actividad física y el rendimiento académico en población adulta. La investigación se orientó a revisar si las personas adultas con mayores niveles de actividad física presentaban mejores resultados académicos en comparación con quienes mantenían niveles bajos de movimiento o estilos de vida más sedentarios.

Metodológicamente, el estudio correspondió a una revisión sistemática con metaanálisis. Los autores incluyeron 36 estudios en la revisión y seis en el metaanálisis, lo que permitió comparar la evidencia empírica producida en distintos contextos. Entre sus resultados, se encontró una asociación significativa entre mayor actividad física y mejor rendimiento académico, aunque los propios autores advierten que la credibilidad general de los resultados debía interpretarse con cautela, porque el análisis narrativo mostró hallazgos mixtos en parte de los estudios revisados.

En sus conclusiones, los autores reconocen que existe una relación favorable entre la actividad física y el rendimiento académico en adultos, pero también, señalan la necesidad de fortalecer la calidad metodológica de futuras investigaciones. Esta conclusión es prudente, porque no presenta la actividad física como una solución automática, sino como una variable importante que puede asociarse con mejores resultados cuando se analiza junto con otros factores educativos, personales y contextuales.

La relación de este antecedente con la presente investigación se observa en la base empírica que ofrece para vincular la actividad física y el rendimiento académico en la población adulta, cercana al perfil universitario. Su valor para el estudio radica en que permite justificar la pertinencia de explorar un programa extracurricular de actividad física en estudiantes de Licenciatura en Turismo, especialmente porque el rendimiento académico puede verse influido por hábitos, energía física, concentración, asistencia y disciplina personal.

Zarazaga-Peláez, Barrachina, Gutiérrez-Logroño, Villanueva-Guerrero, Roso-Moliner y Mainer-Pardos (2024) desarrollaron el trabajo titulado “Impacto de la actividad física extracurricular en el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el rendimiento académico: factores cognitivos, psicológicos y sociales mediadores” con la intención de analizar la influencia de la actividad física extracurricular sobre el rendimiento académico considerando mediadores cognitivos, psicológicos y sociales. La investigación parte de la idea de que la actividad física en el contexto educativo no solo tiene valor corporal, sino también, formativo, social y académico.

Metodológicamente, el estudio correspondió a una revisión de investigaciones que evaluaron la actividad física como variable independiente y su impacto sobre el rendimiento académico mediante modelos de mediación, ecuaciones estructurales y análisis de regresión múltiple. Entre sus resultados, los autores identificaron mediadores como la función cognitiva, la autorregulación, la atención, la memoria, la autoeficacia, la autoestima, los patrones de sueño, el bienestar psicológico y los factores sociales.

En sus conclusiones, los autores sostienen que la actividad física extracurricular influye de manera significativa en el rendimiento académico y que dicha influencia se encuentra mediada por factores cognitivos, psicológicos y sociales. También, destacan que la promoción de actividad física en escenarios educativos se articula con una formación más integral, debido a que contribuye al bienestar del estudiante y a mejores condiciones para su desempeño académico.

La relación de este antecedente con la presente investigación es directa, porque aborda la actividad física extracurricular como un recurso vinculado al rendimiento académico. Su aporte resulta especialmente útil para el componente propositivo, ya que, permite comprender que un programa extracurricular no debe limitarse a ejercicios aislados, sino que debe contemplar planificación, frecuencia, seguimiento, motivación, interacción social y evaluación de avances, aspectos necesarios para estudiantes universitarios de Licenciatura en Turismo.

Rosales-Ricardo y Cáceres-Manzano (2024) desarrollaron el trabajo titulado “Efectos del ejercicio físico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: revisión sistemática”, con la finalidad de evaluar la evidencia científica sobre los

efectos del ejercicio físico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. La investigación toma como punto de partida la necesidad de comprender si el ejercicio físico puede actuar como un factor que favorezca el desempeño estudiantil en la educación superior.

Metodológicamente, el estudio fue una revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA. La búsqueda se realizó en Web of Science, Scopus y PubMed, utilizando términos relacionados con ejercicio, rendimiento académico y estudiantes universitarios, tanto en inglés como en español. Inicialmente se identificaron 1 153 estudios, pero finalmente la revisión se realizó con 11 investigaciones seleccionadas. Entre los resultados, se encontró una relación moderadamente significativa y directamente proporcional entre ejercicio físico y rendimiento académico con un coeficiente promedio de correlación de $r = 0.348$ y $p = 0.001$.

En sus conclusiones, los autores plantean que el ejercicio físico tiene un efecto positivo moderado sobre el rendimiento académico de estudiantes universitarios a nivel internacional. A su vez, la revisión muestra que las investigaciones incluidas fueron principalmente descriptivas, correlacionales y cuasiexperimentales, lo que permite observar que el tema ha sido abordado desde distintas rutas metodológicas, aunque todavía requiere mayor producción empírica en contextos universitarios específicos.

La relación de este antecedente con la presente investigación es importante porque se concentra directamente en estudiantes universitarios, población cercana al estudio actual. Además, aporta evidencia para entender que la actividad física puede relacionarse con mejores condiciones académicas, no solamente desde una perspectiva de salud, sino desde el fortalecimiento de hábitos, motivación, concentración y cumplimiento de las actividades formativas.

- Nacionales

Camaño Castillo y Córdoba (2025) desarrollaron el trabajo titulado “Evaluación de la condición física a estudiantes que ingresaron a la Licenciatura en Educación Física en el año 2024”, con el objeto de conocer el nivel físico de estudiantes que

ingresaron a una licenciatura universitaria utilizando el Manual de pruebas para evaluación de la forma física. El estudio se realizó en la Universidad de Panamá y permitió valorar capacidades físicas básicas consideradas fundamentales para el desempeño durante la carrera.

Metodológicamente, la investigación se apoyó en análisis descriptivos, pues buscó describir el estado de la condición física de los estudiantes en un momento único, al inicio de la licenciatura. La población estuvo conformada por estudiantes de primer ingreso de la Escuela de Educación Física y la muestra final fue de 129 participantes. Se aplicaron pruebas de resistencia, velocidad, potencia, fuerza, flexibilidad y coordinación, con base en una batería de evaluación física. Entre los resultados, se observó que muchos estudiantes presentaron niveles medios y bajos en varias capacidades físicas, especialmente en velocidad y fuerza.

En sus conclusiones, los autores señalan que un número considerable de estudiantes ingresó con limitaciones en velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, mientras una minoría alcanzó niveles aceptables o buenos. También, indican que la ausencia de un perfil físico bien definido puede influir negativamente en la formación práctica y deportiva reduciendo la capacidad del estudiante para alcanzar los estándares académicos y físicos requeridos por la licenciatura.

La relación de este antecedente con la presente investigación se encuentra en su valor contextual panameño y universitario. Aunque el estudio se ubica en una carrera distinta, evidencia que la condición física de los estudiantes puede tener implicaciones en su desempeño dentro de la formación superior.

Este antecedente aporta una lectura local sobre la necesidad de evaluar, planificar y acompañar la actividad física en estudiantes universitarios, aspecto que resulta pertinente para fundamentar una propuesta extracurricular dirigida a fortalecer el rendimiento académico en la Licenciatura en Turismo.

Botello, Royer y Barría (2024) desarrollaron el trabajo titulado “Mentes en movimiento: impacto de la actividad física en el rendimiento académico” con el propósito de evaluar el impacto de realizar actividades físicas en el rendimiento

académico de estudiantes del Campus Central Víctor Levi Sasso de la Universidad Tecnológica de Panamá. La investigación surge de la inquietud por comprender esta relación en el ámbito universitario panameño debido a que la evidencia previa se ha concentrado con mayor frecuencia en educación primaria y secundaria.

Metodológicamente, el estudio se dividió en cuatro fases: revisión de literatura, diseño, aplicación de una encuesta estratificada a 376 estudiantes de diversas facultades y análisis de datos mediante gráficos dinámicos de Excel. Entre sus resultados, se indicó que la actividad física puede tener un efecto positivo en el rendimiento académico general.

De manera particular, el estudio reportó que el 69.64 % de los estudiantes con índice académico entre 2.50 y 3.00 participaban en actividad física, frente al 30.36 % que no participaba dentro de ese mismo rango.

En sus conclusiones, el trabajo reconoce que la actividad física puede relacionarse favorablemente con el rendimiento académico, aunque dicho efecto puede variar según el género, la intensidad de la actividad física y la facultad. Esta observación resulta relevante, porque evita presentar una relación uniforme para todos los estudiantes y permite comprender que la práctica física necesita analizarse dentro de las características propias de cada población universitaria.

La relación de este antecedente con la presente investigación es directa, debido a que se desarrolla en Panamá, en un contexto universitario y con una temática centrada en actividad física y rendimiento académico.

Su aporte principal consiste en mostrar que la práctica física puede observarse como una variable asociada al desempeño académico, lo cual fortalece la pertinencia de proponer un programa extracurricular dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

1.2. Formulación del problema

Según Organización Mundial de la Salud (2024) la actividad física regular representa un componente esencial para la salud física, mental y cognitiva, debido a que favorece el bienestar general, reduce síntomas de ansiedad y depresión, y contribuye al funcionamiento cerebral. Sin embargo, el panorama mundial evidencia una preocupación sostenida: el 31 % de los adultos y el 80 % de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

Esta realidad adquiere relevancia en el ámbito educativo superior, porque los hábitos sedentarios no solo afectan la salud corporal, sino también, la energía, la concentración, la asistencia y la disposición del estudiante para responder a las exigencias académicas.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) plantea que la relación entre educación, salud y bienestar es inseparable, ya que, una condición de salud deteriorada puede incidir negativamente en la asistencia y el rendimiento académico (UNESCO, 2025). Desde esta mirada, las instituciones educativas no pueden limitarse a impartir contenidos curriculares, también deben promover entornos saludables que favorezcan el aprendizaje integral.

En la educación superior, esta perspectiva cobra mayor valor, porque muchos estudiantes combinan jornadas académicas, responsabilidades familiares, trabajo, transporte prolongado y cansancio físico, factores que pueden debilitar su desempeño si no existen estrategias institucionales de apoyo al bienestar estudiantil.

Sin duda, los programas de actividad física desarrollados en contextos educativos pueden mejorar el rendimiento académico general, especialmente cuando las intervenciones tienen planificación, duración suficiente e intensidad moderada. Este hallazgo permite comprender que la actividad física no debe verse como una práctica aislada o recreativa sin vínculo con la formación universitaria, sino como una estrategia pedagógica complementaria que puede fortalecer procesos cognitivos, motivacionales y actitudinales. (He et al., 2025)

En consecuencia, el rendimiento académico puede abordarse desde una visión más amplia, donde el cuerpo, la mente y la organización institucional participan en la calidad del aprendizaje.

Ahora bien, para la Región de las Américas la prevalencia de actividad física insuficiente en adultos alcanzó el 35.6 % en 2022 con mayor afectación en mujeres que en hombres. Para la organización Panamericana de la Salud (OPS) esta situación refleja un problema regional que, también toca a la población universitaria, especialmente en territorios donde los hábitos sedentarios se relacionan con el transporte motorizado, las largas jornadas de estudio, el uso prolongado de pantallas y la poca disponibilidad de espacios seguros para la práctica física (OPS, 2024).

Entonces, en América Latina el desafío no consiste solo en recomendar ejercicio, sino en crear condiciones educativas e institucionales que hagan viable su incorporación cotidiana.

En América Latina y el Caribe una proporción considerable de adolescentes presenta niveles insuficientes de actividad física y conductas sedentarias, situación que anticipa dificultades en etapas educativas posteriores (Bernabe-Ortiz et al., 2022). Este dato resulta significativo, porque muchos estudiantes llegan a la universidad con hábitos corporales ya debilitados desde la secundaria, lo que puede extenderse durante la formación profesional.

En ese sentido, las universidades latinoamericanas enfrentan el reto de no recibir pasivamente esos patrones, sino de diseñar respuestas formativas que conecten la vida académica con prácticas saludables, sostenibles y culturalmente posibles.

Según Zapata-López et al. (2024) encontraron en estudiantes universitarios de México y Colombia una presencia frecuente de estrés académico y mala calidad del sueño, condiciones que pueden afectar tanto la salud como el rendimiento académico. Esta realidad latinoamericana muestra que el desempeño estudiantil no depende únicamente de la capacidad intelectual o del esfuerzo individual, sino también, de

factores asociados al descanso, la carga académica, la salud mental y los estilos de vida.

Por ello, la actividad física extracurricular se presenta como una alternativa pertinente al ofrecer espacios de regulación, descarga tensional y fortalecimiento de la disciplina personal. Para fortalecer lo planteado, Machado Núñez (2025) identificó en estudiantes universitarios una relación inversa entre el nivel de actividad física y la percepción de estrés académico, donde los estudiantes sedentarios reportaron mayores niveles de estrés y los más activos menores índices de afectación.

Este hallazgo latinoamericano permite sostener que la práctica física organizada puede convertirse en un factor protector dentro de la vida universitaria. Así, cuando la institución promueve actividades físicas planificadas, con seguimiento y sentido formativo, no solo atiende el componente corporal, también contribuye a mejorar la motivación, la concentración y la permanencia académica del estudiante.

Partiendo de esta premisa, toma lugar la presente temática titulada “Programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito”. Con ello se evidencia que, actualmente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios no puede comprenderse únicamente desde las calificaciones obtenidas, sino también, desde la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio, el cumplimiento de actividades y la disposición personal para sostener el proceso formativo.

En el caso de la Licenciatura en Turismo, esta situación adquiere particular importancia, debido a que se trata de una carrera que exige dinamismo, comunicación, interacción social, organización, atención al detalle y preparación profesional orientada al servicio.

Entre las posibles causas que inciden en esta problemática se encuentran el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización del tiempo, el cansancio físico y la baja motivación estudiantil. Estos elementos pueden aparecer de manera progresiva y en ocasiones pasar inadvertidos dentro de la vida universitaria, porque el

bajo rendimiento suele observarse solo cuando ya se expresa en ausencias, tareas incompletas, poca participación o descenso del promedio académico.

Desde esta perspectiva, la ausencia de un programa extracurricular de actividad física limita la posibilidad de ofrecer a los estudiantes una estrategia complementaria que les ayude a regular tensiones, mejorar su energía diaria y fortalecer hábitos personales vinculados con la disciplina académica.

Como consecuencia, el bajo rendimiento académico puede generar rezago, desmotivación, dificultades de aprendizaje, menor participación en clases y una preparación profesional menos sólida. En estudiantes de Licenciatura en Turismo, estas consecuencias pueden afectar no solo la trayectoria académica inmediata, sino también, el desarrollo de competencias necesarias para el desempeño futuro en un sector que demanda iniciativa, presencia, interacción humana y capacidad de respuesta.

Por ello, se plantea la necesidad de proponer un programa de actividad física extracurricular orientado al fortalecimiento del rendimiento académico, concebido como una alternativa institucional, formativa y preventiva que articule actividades físicas planificadas, frecuencia semanal, seguimiento estudiantil, evaluación y mejora académica.

1.2.1. Problema de investigación

El rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito puede verse afectado por diversos factores asociados a la dinámica cotidiana de la vida académica, entre ellos el sedentarismo, el estrés, la falta de organización del tiempo, el cansancio físico y la baja motivación. Estas condiciones, cuando no son atendidas oportunamente pueden reflejarse en la disminución del promedio académico, la irregularidad en la asistencia, la poca concentración, la debilidad en los hábitos de estudio y el menor cumplimiento de las actividades formativas.

De igual manera, el bajo rendimiento académico puede generar consecuencias importantes en la trayectoria universitaria, tales como rezago académico,

desmotivación, baja participación en clases, dificultades de aprendizaje y menor preparación profesional. En este sentido, la actividad física extracurricular se presenta como una alternativa formativa pertinente, ya que, puede contribuir al bienestar integral del estudiante, fortalecer la disciplina personal y favorecer mejores condiciones para el aprendizaje dentro del contexto universitario.

Partiendo de lo comentado, la actual investigación infiere como problemática la siguiente interrogante:

- ¿Qué debe contemplar un programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito?

1.3. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica porque el rendimiento académico universitario no depende únicamente de la capacidad intelectual del estudiante, sino también, de condiciones personales, físicas, motivacionales y organizativas que influyen en su permanencia, concentración y cumplimiento de las actividades académicas. En este sentido, la actividad física extracurricular adquiere valor formativo, dado que, puede integrarse como una estrategia complementaria para favorecer hábitos saludables, reducir tensiones propias de la vida universitaria y fortalecer la disposición del estudiante hacia el aprendizaje.

Asimismo, el estudio se justifica porque en la Licenciatura en Turismo se requiere una formación integral, dinámica y vinculada con competencias personales, sociales y profesionales. Un estudiante con bajo rendimiento académico, escasa participación, cansancio constante o poca motivación puede presentar mayores dificultades para asumir con solvencia los retos de una carrera orientada al servicio, la comunicación, la gestión de experiencias y la interacción humana.

Desde esta mirada, proponer un programa de actividad física extracurricular no constituye una actividad aislada del currículo, sino una alternativa institucional que puede apoyar el desarrollo académico mediante actividades planificadas, frecuencia semanal, seguimiento estudiantil y evaluación de avances.

La importancia de esta investigación radica en que permite abordar el rendimiento académico desde una visión más amplia, donde el proceso educativo no se reduce a clases, tareas y evaluaciones, también reconoce la influencia del bienestar físico, la disciplina personal, la motivación y la organización del estudiante.

Por ello, el programa de actividad física extracurricular se considera pertinente dentro del contexto universitario, puesto que, puede favorecer mejores condiciones para que los estudiantes asuman sus responsabilidades académicas con mayor energía, constancia y disposición formativa.

Entre los beneficios del desarrollo de este trabajo se encuentra la posibilidad de ofrecer una propuesta organizada que contribuya a mejorar la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio, el cumplimiento académico y la participación estudiantil. A su vez, el programa puede convertirse en una herramienta útil para prevenir el rezago académico, reducir la desmotivación y promover una experiencia universitaria más equilibrada, donde el estudiante encuentre espacios complementarios para fortalecer su rendimiento sin depender únicamente de las actividades desarrolladas dentro del aula.

En cuanto al aporte institucional y educativo, la investigación ofrece al Centro Regional Universitario de San Miguelito una base descriptiva para comprender la necesidad de integrar acciones extracurriculares orientadas al fortalecimiento del rendimiento académico. Esta contribución puede favorecer la toma de decisiones académicas, la planificación de actividades estudiantiles y la articulación de estrategias de apoyo que complementen la formación profesional en la Licenciatura en Turismo, especialmente porque es una carrera que exige dinamismo, interacción social, organización y preparación integral para el desempeño laboral.

Desde el aporte social, la investigación promueve una mirada educativa que reconoce al estudiante universitario como un sujeto en formación integral, no solo como receptor de contenidos académicos. Un programa de actividad física extracurricular puede favorecer hábitos saludables, convivencia, responsabilidad, constancia y mejor disposición hacia los compromisos formativos, elementos que trascienden el aula y pueden proyectarse hacia la vida profesional y comunitaria.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Diseñar un programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM) de Panamá.

1.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar la situación actual del rendimiento académico en los estudiantes de Licenciatura en Turismo.
- Identificar las causas que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de Licenciatura en Turismo.
- Describir las consecuencias del bajo rendimiento académico en la formación universitaria del estudiante de Licenciatura en Turismo.
- Proponer un programa de actividad física extracurricular orientado al fortalecimiento del rendimiento académico.

1.5. Alcance y limitaciones

El alcance de esta investigación se orienta a describir y analizar la pertinencia de un programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

Para ello, el estudio se concentra en reconocer la situación actual del rendimiento académico desde dimensiones como promedio académico, asistencia, concentración, hábitos de estudio y cumplimiento de actividades entendiendo que

estos aspectos permiten observar de manera más concreta la realidad formativa del estudiante universitario.

En concordancia con los objetivos específicos, la investigación, también abarca la identificación de las causas que pueden afectar el rendimiento académico, tales como el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización, el cansancio físico y la baja motivación. De igual manera, comprende la descripción de las consecuencias que pueden derivarse del bajo rendimiento, entre ellas el rezago académico, la baja participación, la desmotivación, las dificultades de aprendizaje y una menor preparación profesional.

Desde esa lógica, el estudio no se limita a señalar una problemática, sino que avanza hacia una propuesta factible, organizada y contextualizada dentro de la vida universitaria.

El alcance, también incluye la formulación de un programa de actividad física extracurricular basado en actividades físicas planificadas, frecuencia semanal, seguimiento estudiantil, evaluación y mejora académica. En este sentido, la propuesta se concibe como una alternativa de apoyo al proceso educativo, no como sustitución de las estrategias académicas propias de la carrera.

Su intención es aportar una ruta complementaria para favorecer mejores condiciones personales, físicas y motivacionales en los estudiantes de Licenciatura en Turismo considerando las exigencias de una formación profesional vinculada con el servicio, la comunicación, la movilidad y la interacción social.

En cuanto a sus limitaciones, el estudio reconoce que puede enfrentar restricciones relacionadas con la disponibilidad de los estudiantes para participar en la recolección de información, especialmente por horarios académicos, responsabilidades personales o compromisos laborales. Igualmente, puede presentarse cierta reserva al responder sobre hábitos de estudio, niveles de cansancio, sedentarismo o motivación, debido a que son aspectos vinculados con la vida personal del estudiante. Por ello, los datos deberán interpretarse con prudencia y dentro del contexto específico en el cual sean recogidos.

Asimismo, la investigación se circunscribe a los estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, por lo que sus resultados no pretenden generalizarse de manera automática a todas las carreras universitarias ni a otros centros regionales.

Del mismo modo, al tratarse de una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, transeccional, tipo campo factible y nivel descriptivo, sus hallazgos permitirán caracterizar la situación observada y sustentar una propuesta, pero no establecer relaciones causales definitivas. No obstante, estas limitaciones no disminuyen el valor del estudio, sino que precisan su campo real de aplicación y fortalecen la coherencia de sus conclusiones.

1.6. Finalidad de la investigación

La finalidad central de esta investigación consiste en analizar la pertinencia de un programa de actividad física extracurricular como estrategia orientada al fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

Desde esta perspectiva, el estudio busca reconocer cómo se manifiesta actualmente el rendimiento académico en esta población estudiantil considerando elementos concretos como el promedio, la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento de las actividades formativas.

A partir de esa base, la investigación pretende identificar las causas que pueden estar afectando el desempeño académico de los estudiantes, especialmente aquellas relacionadas con el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización, el cansancio físico y la baja motivación. Este propósito permite observar el rendimiento académico desde una perspectiva más amplia, donde no solo se atiende el resultado visible en una calificación, sino también, las condiciones personales y formativas que pueden incidir en el proceso de aprendizaje cotidiano.

En un segundo plano, la finalidad del estudio consiste en describir las consecuencias que puede generar el bajo rendimiento académico dentro de la

formación universitaria del estudiante de Licenciatura en Turismo. Estas consecuencias pueden expresarse en rezago académico, baja participación, desmotivación, dificultades de aprendizaje y menor preparación profesional. Al reconocer estos efectos, la investigación adquiere un sentido preventivo y formativo porque permite comprender que el rendimiento académico no es un hecho aislado, sino una condición que puede repercutir en la trayectoria universitaria y en la futura inserción profesional.

Finalmente, la investigación tiene como finalidad proponer un programa de actividad física extracurricular que responda a las necesidades identificadas y que pueda ser considerado como una alternativa factible dentro del contexto universitario.

Esta propuesta estará orientada por actividades físicas planificadas, frecuencia semanal, seguimiento estudiantil, evaluación y mejora académica de manera que pueda aportar una ruta organizada para fortalecer la disposición, la disciplina, la energía y la participación de los estudiantes. Con ello se aspira a ofrecer una contribución educativa pertinente, ajustada a la realidad institucional y vinculada con una formación universitaria más integral.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

El marco teórico constituye el soporte académico que orienta y da coherencia a la presente investigación, al integrar enfoques, fundamentos y aportes relacionados con el rendimiento académico universitario, la actividad física extracurricular y la formación integral del estudiante.

En este sentido, permite situar el problema dentro de un campo de conocimiento organizado facilitando su comprensión desde una perspectiva metodológica rigurosa, en la cual se articulan los elementos que sustentan la pertinencia de una propuesta educativa orientada al fortalecimiento del desempeño estudiantil (Creswell & Creswell, 2023).

En correspondencia con la naturaleza del estudio se identifican como ejes centrales, por un lado, el rendimiento académico de los estudiantes de Licenciatura en Turismo considerando promedio académico, asistencia, concentración, hábitos de estudio y cumplimiento de actividades; y por otro, los factores que pueden afectar dicho rendimiento, tales como sedentarismo, estrés académico, falta de organización, cansancio físico y baja motivación dentro de la vida universitaria.

De igual forma, el marco teórico no solo organiza los fundamentos relevantes, también establece relaciones entre categorías clave de la investigación, tales como actividad física extracurricular, rendimiento académico, hábitos estudiantiles, participación universitaria y formación profesional.

Esta articulación permite comprender el fenómeno de estudio desde una visión integradora en la que el programa extracurricular se interpreta como una estrategia complementaria para favorecer mejores condiciones de aprendizaje, permanencia y preparación académica en estudiantes universitarios.

2.1.1. Rendimiento académico en estudiantes universitarios de Licenciatura en Turismo

El rendimiento académico en estudiantes universitarios de Licenciatura en Turismo debe comprenderse como una expresión amplia del proceso formativo, no limitada únicamente a calificaciones o promedios finales. En esta carrera, el desempeño estudiantil, también se refleja en la asistencia, la participación, la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento de actividades debido a que la formación turística exige responsabilidad, dinamismo, comunicación, organización y capacidad para responder a escenarios sociales y profesionales cambiantes.

Según Alj y Bouayad (2024) sostienen que el rendimiento académico universitario se encuentra influido por múltiples factores, entre ellos la asistencia, los hábitos de estudio, el estrés, la motivación, el sueño y la actividad física. Esta perspectiva permite comprender que el rendimiento no surge de una sola causa, sino de una interacción entre condiciones académicas, personales y de estilo de vida que pueden favorecer o limitar el avance del estudiante.

Partiendo de lo comentado, el rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo puede observarse mediante criterios que permiten valorar su trayectoria formativa de manera más completa:

- El promedio académico permite reconocer el resultado visible del desempeño, pero necesita interpretarse junto con asistencia, esfuerzo, constancia y condiciones personales del estudiante.
- La asistencia regular favorece la continuidad del aprendizaje, porque permite mayor contacto con contenidos, docentes, actividades prácticas y experiencias de interacción universitaria.
- La concentración y los hábitos de estudio fortalecen la comprensión de contenidos, especialmente en carreras que combinan teoría, servicio, comunicación y análisis contextual.

- El cumplimiento de actividades académicas muestra responsabilidad formativa, organización personal y capacidad para avanzar de manera progresiva dentro de la carrera universitaria.

En consecuencia, analizar el rendimiento académico exige una mirada integral que permita identificar no solo los resultados obtenidos, sino también, las condiciones que los sostienen. Desde esta lectura, el desempeño universitario se convierte en un indicador de avance académico, pero también, en una señal de hábitos, participación, motivación y preparación profesional, elementos indispensables para una carrera vinculada con el servicio y la interacción humana.

2.1.1.1. Promedio académico y asistencia como expresiones del desempeño estudiantil

El promedio académico y la asistencia constituyen dos expresiones visibles del desempeño estudiantil, porque permiten observar tanto el resultado cuantificable del aprendizaje como la continuidad del estudiante dentro del proceso formativo. En el contexto universitario, estos elementos no deben entenderse de manera separada, ya que, asistir regularmente a clases ofrece mayores oportunidades para comprender contenidos, aclarar dudas, participar en actividades y sostener una relación más cercana con las exigencias de cada asignatura.

Al respecto, Ha, Ma, Cao, Feng y Bu (2024) encontraron que la asistencia a clases tiene un impacto positivo significativo sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos con desempeño más bajo. Este hallazgo refuerza la idea de que la asistencia no solo representa presencia física o registro administrativo, sino una condición que facilita el aprendizaje, la continuidad temática y la construcción gradual del conocimiento.

Desde esta perspectiva, el promedio académico puede reflejar parte del esfuerzo estudiantil, pero su interpretación requiere atender la regularidad con que el estudiante participa en clases y se mantiene vinculado al desarrollo de la asignatura. Un estudiante que asiste con constancia posee mayores posibilidades de seguir instrucciones, comprender criterios de evaluación, integrarse a actividades prácticas

y recibir retroalimentación oportuna. Por ello, la asistencia se convierte en un componente que acompaña y fortalece el promedio.

El análisis de ambos elementos resulta pertinente para esta investigación, porque permite diagnosticar la situación actual del rendimiento académico desde indicadores concretos y observables. En estudiantes, el promedio y la asistencia no solo evidencian cumplimiento institucional, sino también, compromiso con una formación que demanda interacción, responsabilidad, participación y continuidad. Por consiguiente, cualquier estrategia orientada al fortalecimiento académico debe considerar estos componentes como parte esencial del seguimiento estudiantil.

2.1.1.2. Concentración y hábitos de estudio en la formación universitaria

La concentración y los hábitos de estudio ocupan un lugar central dentro de la formación universitaria, porque inciden directamente en la manera en que el estudiante comprende, organiza y utiliza la información recibida. Estos elementos adquieren especial valor, debido a que el aprendizaje no solo requiere memorización de contenidos, sino capacidad para relacionar conceptos, interpretar situaciones, resolver problemas y responder con criterio ante contextos de servicio.

Aljaffer et al. (2024) señalan que los hábitos de estudio se relacionan con el rendimiento académico destacando la importancia de rutinas, motivación, memoria, organización y satisfacción con el propio desempeño. Esta evidencia permite afirmar que el éxito académico no depende solamente de asistir a clases, sino también, de cómo el estudiante estructura su tiempo, atiende la información, repasa contenidos y mantiene disposición para aprender.

Partiendo de esta referencia, la concentración y los hábitos de estudio pueden valorarse desde varios aspectos formativos que inciden en la vida universitaria:

- La concentración favorece la comprensión inmediata de los contenidos, porque permite escuchar, procesar información y relacionar ideas durante la clase.
- Los hábitos de estudio ordenan el aprendizaje fuera del aula, mediante lectura, repaso, elaboración de apuntes y preparación responsable para evaluaciones.

- La organización del tiempo permite equilibrar clases, tareas, trabajo, descanso y actividades extracurriculares sin afectar el cumplimiento académico.
- La motivación sostiene la continuidad del estudio, especialmente cuando el estudiante enfrenta cansancio, presión académica o dificultad para comprender contenidos.

Por tanto, fortalecer la concentración y los hábitos de estudio representa una necesidad formativa que trasciende la responsabilidad individual del estudiante. En este punto, un programa extracurricular de actividad física puede aportar de manera complementaria al favorecer energía, disciplina, reducción de tensión y disposición mental para aprender. De esa forma, el rendimiento académico se conecta con rutinas saludables que ayudan a sostener el proceso universitario.

2.1.1.3. Cumplimiento de actividades académicas y avance formativo del estudiante

El cumplimiento de actividades académicas representa una expresión concreta del compromiso estudiantil, ya que, evidencia responsabilidad, organización y continuidad dentro del proceso de aprendizaje. En la educación superior, las asignaciones, las prácticas, los trabajos colaborativos, las investigaciones y evaluaciones no deben verse como tareas aisladas, sino como medios que permiten consolidar conocimientos, aplicar contenidos y avanzar progresivamente en la formación profesional.

Papageorgiou et al. (2025) plantean que el compromiso estudiantil se asocia positivamente con resultados como calificaciones, desempeño, finalización de cursos y permanencia en los estudios. Esta idea permite comprender que el cumplimiento académico no solo refleja obediencia a una exigencia docente, sino participación activa en el propio proceso formativo, donde cada actividad realizada fortalece la trayectoria universitaria.

Desde esta mirada, el cumplimiento de actividades favorece el avance formativo porque obliga al estudiante a mantenerse conectado con los contenidos, revisar instrucciones, aplicar criterios y demostrar progresivamente lo aprendido. Esta continuidad resulta especialmente importante, debido a que muchas competencias profesionales se construyen mediante práctica, comunicación, trabajo en equipo, análisis de casos y resolución de situaciones propias del sector.

En síntesis, el cumplimiento académico constituye un indicador relevante para diagnosticar el rendimiento de los estudiantes, porque permite observar la relación entre responsabilidad, aprendizaje y avance profesional. Cuando las actividades no se cumplen de manera oportuna, pueden aparecer el rezago, la baja participación, la desmotivación y las dificultades de aprendizaje. Por ello, fortalecer hábitos, energía y disposición mediante acciones extracurriculares puede favorecer una mejor respuesta estudiantil frente a las exigencias académicas.

2.1.2. Factores que afectan el rendimiento académico universitario

Los factores que afectan el rendimiento académico universitario deben entenderse como condiciones personales, físicas, emocionales y organizativas que influyen en la manera en que el estudiante responde a sus responsabilidades formativas. Estos factores adquieren relevancia porque el estudiante necesita mantener energía, atención, participación y constancia para desenvolverse en una carrera que exige interacción, comunicación, movilidad y preparación integral.

Dagani et al. (2025) analizaron la relación entre sueño, actividad física, estrés académico, autoeficacia, motivación e intención de abandono en estudiantes universitarios señalando que estos elementos se conectan con la forma en que el estudiante enfrenta su proceso educativo. Esta perspectiva permite comprender que el rendimiento académico no depende de una sola dimensión, sino de un conjunto de condiciones que pueden favorecer o debilitar la permanencia, el compromiso y la respuesta académica.

Desde esta mirada, factores como sedentarismo, estrés académico, cansancio físico, desorganización del tiempo y baja motivación no deben interpretarse como

asuntos secundarios, ya que, pueden afectar la continuidad del estudiante en sus estudios. Cuando estas condiciones se acumulan, el proceso formativo pierde estabilidad, porque el estudiante puede presentar menor concentración, dificultad para cumplir actividades, poca participación y reducción de interés en su propio desempeño.

En consecuencia, abordar los factores que afectan el rendimiento académico universitario permite reconocer que el problema no se limita a bajas calificaciones, sino a una red de situaciones que inciden en la vida estudiantil. Por ello, una propuesta extracurricular de actividad física adquiere sentido como alternativa formativa, puesto que, puede contribuir a mejorar la disposición, la energía, la organización personal y la motivación hacia el aprendizaje.

2.1.2.1. Sedentarismo y su relación con la disposición académica

El sedentarismo constituye un factor que puede afectar la disposición académica del estudiante universitario, debido a que reduce las oportunidades de movimiento, limita la activación física diaria y puede favorecer sensación de cansancio, baja energía y menor participación. En este contexto, esta condición resulta especialmente preocupante, porque la formación profesional requiere dinamismo, interacción social, desplazamiento, comunicación y capacidad para responder con actitud activa ante distintos escenarios.

Guillena (2025) encontró que la actividad física recreativa predice positivamente el éxito académico, mientras que, las conductas sedentarias durante el tiempo libre influyen negativamente en dicho desempeño. Este hallazgo permite comprender que el movimiento físico no debe verse separado de la vida académica porque los hábitos corporales pueden relacionarse con la energía, la constancia y la disposición del estudiante hacia sus responsabilidades universitarias.

Partiendo de esta referencia, el sedentarismo puede vincularse con diversas expresiones que afectan la disposición académica del estudiante:

- La reducción del movimiento cotidiano puede generar menor vitalidad, lo que dificulta mantener atención sostenida durante clases, tareas y actividades formativas prolongadas.
- Las rutinas sedentarias pueden asociarse con fatiga acumulada, especialmente cuando el estudiante permanece muchas horas sentado, usa pantallas y realiza poco esfuerzo corporal.
- La baja actividad física limita espacios de descarga emocional, integración social y regulación de tensiones propias de la vida universitaria.
- La falta de movimiento puede disminuir la motivación para participar activamente afectando la conexión del estudiante con su propio proceso académico.

Desde esta perspectiva, el sedentarismo no debe comprenderse únicamente como ausencia de ejercicio, sino como una condición que puede debilitar la disposición general del estudiante hacia el aprendizaje. En este punto, la actividad física extracurricular ofrece una vía pertinente para reactivar hábitos saludables, mejorar energía diaria y favorecer una mayor participación académica dentro del entorno universitario.

2.1.2.2. Estrés académico, cansancio físico y exigencias universitarias

El estrés académico y el cansancio físico forman parte de las condiciones que pueden afectar el rendimiento del estudiante universitario cuando las exigencias formativas superan su capacidad de organización, descanso y recuperación. Al respecto, estas situaciones pueden expresarse en baja participación, dificultad para concentrarse, retraso en actividades y menor disposición para asumir compromisos propios de la formación profesional.

Pérez-Jorge et al. (2025) examinaron los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios y encontraron manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales asociadas, entre ellas fatiga, alteraciones del sueño, ansiedad y

desmotivación. Este aporte permite comprender que el estrés no actúa únicamente como una sensación subjetiva, sino como una condición que puede trasladarse al cuerpo, afectar el ánimo y reducir la capacidad del estudiante para sostener su desempeño académico.

Desde esta línea, el cansancio físico puede convertirse en una consecuencia visible de una vida universitaria cargada de tareas, desplazamientos, responsabilidades laborales o falta de descanso. Cuando el estudiante llega al aula con fatiga acumulada, la participación disminuye y la atención se fragmenta. Esta situación afecta con mayor fuerza a quienes deben equilibrar estudio, trabajo y responsabilidades personales, pues el esfuerzo académico exige energía sostenida y capacidad de recuperación.

Por tanto, atender el estrés académico y el cansancio físico no implica restar importancia a la exigencia universitaria, sino reconocer que el aprendizaje necesita condiciones mínimas de bienestar. Una propuesta de actividad física extracurricular puede funcionar como apoyo organizado para reducir tensión, activar el cuerpo, favorecer la convivencia y ofrecer al estudiante un espacio saludable que complemente su formación académica.

2.1.2.3. Organización del tiempo y motivación en el aprendizaje superior

La organización del tiempo y la motivación son elementos decisivos en el aprendizaje superior, porque permiten que el estudiante distribuya sus responsabilidades, sostenga hábitos de estudio y mantenga interés por alcanzar sus metas académicas. En una carrera como Licenciatura en Turismo, donde se articulan contenidos teóricos, actividades prácticas, interacción social y preparación para el servicio, la gestión del tiempo se convierte en una condición necesaria para avanzar con mayor seguridad.

Fu et al. (2025) demostraron que la gestión del tiempo tiene un efecto directo sobre el compromiso de estudio en universitarios, además, de efectos indirectos mediados por el autocontrol y la dependencia al teléfono móvil. Esta evidencia permite entender que organizar el tiempo no solo ayuda a cumplir tareas, también fortalece la

autorregulación, reduce distracciones y mejora la disposición del estudiante para comprometerse con su proceso académico.

Partiendo de este enfoque, la organización del tiempo y la motivación pueden analizarse desde varios aspectos vinculados con el aprendizaje superior:

- La planificación semanal permite distribuir clases, estudio, trabajo, descanso y actividad física evitando acumulación de tareas y respuestas académicas improvisadas.
- La motivación sostiene la constancia del estudiante, especialmente cuando enfrenta cansancio, presión académica o dificultades para cumplir con actividades pendientes.
- El autocontrol ayuda a reducir distracciones, manejar mejor el uso de pantallas y priorizar actividades relacionadas con el aprendizaje.
- La organización personal favorece una participación más estable en programas extracurriculares sin desplazar las responsabilidades académicas principales.

En síntesis, la organización del tiempo y la motivación constituyen factores clave para comprender el rendimiento académico universitario. Cuando ambos elementos se debilitan, el estudiante puede perder continuidad, acumular retrasos y reducir su compromiso formativo. Por ello, el programa de actividad física extracurricular debe contemplar horarios flexibles, seguimiento y estrategias motivacionales que faciliten su sostenibilidad.

2.1.3. Efectos del bajo rendimiento en la formación profesional

Los efectos del bajo rendimiento en la formación profesional deben comprenderse como una cadena de consecuencias que no se limita a la obtención de calificaciones insuficientes. En la educación superior, el bajo rendimiento puede afectar la continuidad académica, la participación en actividades formativas, la seguridad del estudiante frente a sus propias capacidades y la preparación requerida

para responder posteriormente a escenarios laborales exigentes. Por ello, este fenómeno debe analizarse como una condición que compromete tanto el presente universitario como la proyección profesional futura.

Lorenzo-Quiles et al. (2023) señalan que la deserción universitaria se relaciona con factores de adaptación estudiantil, personalidad, nivel socioeconómico, relación docente-estudiante y calidad de la educación universitaria, además, de subcausas como desmotivación, baja autoestima y frustración. Esta perspectiva permite comprender que el bajo rendimiento puede convertirse en una señal temprana de desajuste académico, especialmente cuando se acompaña de poca participación, inseguridad y debilitamiento del compromiso formativo.

Partiendo de este planteamiento, los efectos del bajo rendimiento pueden observarse en distintas expresiones que afectan la trayectoria universitaria y la formación profesional:

- El rezago académico puede retrasar el avance regular del estudiante, aumentando la carga emocional, la presión por recuperar asignaturas y la dificultad para mantener continuidad.
- La baja participación limita el aprovechamiento de clases, prácticas, debates y experiencias colaborativas reduciendo oportunidades para fortalecer aprendizajes significativos.
- La desmotivación afecta la constancia, la responsabilidad y la confianza del estudiante generando una relación menos activa con su propio proceso formativo.
- Las dificultades de aprendizaje pueden debilitar la preparación profesional, especialmente cuando los contenidos no se consolidan oportunamente durante la trayectoria académica.

En consecuencia, los efectos del bajo rendimiento deben ser atendidos desde una visión preventiva y formativa. No basta con reconocer el problema cuando

aparece una calificación baja, sino que resulta necesario identificar sus manifestaciones tempranas y promover estrategias de apoyo. Desde esa lógica, la actividad física extracurricular puede aportar condiciones favorables de energía, motivación, participación y disciplina personal.

2.1.3.1. Rezago académico y baja participación en la vida universitaria

El rezago académico y la baja participación en la vida universitaria constituyen dos expresiones relevantes del debilitamiento del proceso formativo. El rezago puede manifestarse mediante asignaturas pendientes, retraso en el avance curricular o acumulación de exigencias no cumplidas; mientras que, la baja participación se expresa en escasa intervención en clases, poca integración a actividades académicas y limitada interacción con los espacios de aprendizaje.

Apaza et al. (2024) sostienen que el abandono universitario representa un problema complejo asociado con factores académicos, económicos, institucionales y personales por lo que su comprensión exige analizar tanto las condiciones del estudiante como el contexto educativo que acompaña su trayectoria. Este aporte permite ubicar el rezago y la baja participación como señales de alerta, debido a que pueden anticipar dificultades mayores en permanencia, avance y culminación de estudios.

Desde esta perspectiva, el rezago académico no debe interpretarse únicamente como atraso en asignaturas, sino como una situación que puede modificar la relación del estudiante con su formación. Cuando se acumulan pendientes, aumenta la presión personal, se debilita la motivación y se vuelve más difícil sostener una participación activa. A su vez, la baja participación puede reducir la comprensión de contenidos y limitar la construcción de vínculos académicos necesarios para la permanencia.

Por tanto, el análisis del rezago y la baja participación permite comprender una parte sensible de los efectos del bajo rendimiento. Ambos aspectos pueden generar un círculo progresivo donde el estudiante participa menos porque se siente rezagado y se rezaga más porque participa poco. En ese punto, las estrategias extracurriculares

pueden favorecer integración, energía y acompañamiento, siempre que se apliquen con continuidad y sentido formativo.

2.1.3.2. Desmotivación y dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios

La desmotivación y las dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios representan condiciones que pueden afectar profundamente la relación del estudiante con su proceso formativo. Cuando la motivación disminuye, también se reduce la constancia, el interés por participar y la disposición para asumir tareas académicas. Del mismo modo, las dificultades de aprendizaje pueden limitar la comprensión de contenidos y debilitar la confianza necesaria para avanzar.

Al respecto, Vlachopanou (2025) plantea que los estudiantes con alta desmotivación suelen percibir las demandas académicas como poco significativas o difíciles de manejar, situación que puede asociarse con malestar psicológico y menor ajuste académico. Esta lectura permite comprender que la desmotivación no es un hecho superficial, sino una condición que puede afectar la manera en que el estudiante interpreta sus responsabilidades, sus capacidades y sus posibilidades de éxito.

Partiendo de este enfoque, la desmotivación y las dificultades de aprendizaje pueden expresarse mediante diversas señales dentro de la vida universitaria:

- La pérdida de interés reduce la iniciativa para asistir, participar, estudiar y cumplir actividades debilitando progresivamente el vínculo con la formación.
- Las dificultades para comprender contenidos pueden generar frustración, inseguridad y evitación de tareas especialmente cuando no existe apoyo oportuno.
- La baja confianza académica puede llevar al estudiante a percibir sus errores como incapacidad personal, no como parte del aprendizaje.

- La falta de hábitos estables dificulta consolidar contenidos, preparar evaluaciones y sostener avances dentro de asignaturas con mayor exigencia.

En síntesis, la desmotivación y las dificultades de aprendizaje deben analizarse como efectos que se alimentan mutuamente dentro del bajo rendimiento. Un estudiante desmotivado puede estudiar menos, participar poco y comprender con mayor dificultad; a su vez, esas dificultades pueden reforzar la desmotivación. Por ello, las acciones de apoyo deben fortalecer ánimo, organización, confianza y participación.

2.1.3.3. Preparación profesional del estudiante de Licenciatura en Turismo ante las demandas laborales

La preparación profesional del estudiante de Licenciatura en Turismo ante las demandas laborales exige una formación que vaya más allá del dominio teórico de contenidos. El sector turístico requiere habilidades comunicativas, trabajo en equipo, responsabilidad, atención al cliente, uso de tecnologías, capacidad para resolver problemas, disposición física y actitud de servicio. Por ello, cualquier debilidad sostenida en el rendimiento académico puede afectar la construcción gradual de estas competencias.

Ayad (2022) evaluó la empleabilidad de graduados de Licenciatura en Turismo y la percepción de empleadores sobre las competencias requeridas en el mercado laboral encontrando que existen diferencias entre las habilidades que las universidades desarrollan y las que los empleadores consideran necesarias, especialmente en áreas como tecnología, comunicación profesional, pensamiento crítico y competencias vinculadas al desempeño turístico. Esta evidencia confirma la necesidad de fortalecer la formación universitaria desde una perspectiva más práctica e integral.

Desde esta mirada, el rendimiento académico del estudiante de Licenciatura en Turismo se relaciona directamente con su preparación para responder a escenarios laborales donde se exige dinamismo, comunicación y capacidad de adaptación. La participación en clases, el cumplimiento de actividades, la concentración y la motivación no solo influyen en las calificaciones, sino también, en la construcción de

hábitos profesionales útiles para el servicio turístico y la interacción con diferentes públicos.

En consecuencia, fortalecer la preparación profesional del estudiante de Licenciatura en Turismo requiere atender los factores que debilitan su rendimiento desde etapas tempranas. Un programa de actividad física extracurricular puede aportar valor al promover energía, disciplina, convivencia, organización del tiempo y disposición personal, elementos que, también forman parte del perfil requerido para desenvolverse con seguridad, presencia y compromiso en el campo turístico.

2.2. Bases conceptuales

El marco conceptual constituye la estructura que precisa, delimita y ordena los términos fundamentales de una investigación permitiendo aclarar su significado y la forma en que se vinculan entre sí dentro del estudio. En la presente investigación, este componente resulta esencial porque permite definir con claridad nociones como programa, actividad física, acción extracurricular y rendimiento académico evitando ambigüedades y aportando mayor precisión al análisis de una propuesta orientada al fortalecimiento del desempeño universitario (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2023).

De igual forma, el marco conceptual no se limita a presentar definiciones aisladas, también contribuye a organizar el lenguaje técnico con el que se interpretará el problema de estudio. En este caso, su función consiste en establecer el sentido específico de los conceptos que orientan la investigación, de modo que puedan ser comprendidos de manera coherente dentro de la lógica de la docencia superior, la formación integral, la actividad física extracurricular y el rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo.

2.2.1. Programa de actividad física extracurricular en educación superior

El programa de actividad física extracurricular en educación superior puede comprenderse como una estructura organizada de acciones formativas que se desarrolla fuera del horario curricular obligatorio, pero que mantiene relación con la formación integral del estudiante.

Su sentido conceptual no se reduce a reunir actividades físicas, sino a ordenar propósitos, contenidos, recursos, tiempos, seguimiento y evaluación, de forma que la práctica corporal tenga una finalidad educativa vinculada con la mejora del bienestar, la participación y el rendimiento académico.

Priestley et al. (2025) plantean que las intervenciones educativas orientadas al bienestar universitario deben comprenderse desde una perspectiva institucional amplia, donde las acciones de apoyo no funcionen como esfuerzos aislados, sino como componentes articulados dentro de la experiencia formativa. Esta mirada permite entender que un programa extracurricular de actividad física requiere planificación, acompañamiento y coherencia con las necesidades reales del estudiantado especialmente cuando se busca fortalecer condiciones que inciden en el aprendizaje.

Sampaio et al. (2025) presentan el programa de intervención como una estrategia organizada que permite identificar áreas de vulnerabilidad, ofrecer retroalimentación personalizada y proponer módulos de aprendizaje y desarrollo personal orientados al ajuste y éxito académico. A partir de esta idea, el programa se concibe como una ruta estructurada de intervención, donde cada actividad responde a una necesidad previamente reconocida y no a una acción improvisada.

Desde esta perspectiva, un programa de actividad física extracurricular en educación superior debe integrar dos sentidos: el primero, referido a la actividad física como práctica que favorece energía, salud y disposición; el segundo, relacionado con lo extracurricular como espacio complementario que amplía la experiencia universitaria. Por ello, su conceptualización resulta clave para la presente

investigación, ya que, permite comprender la propuesta como una acción formativa planificada, no como recreación suelta o ejercicio sino propósito académico.

Tabla 1. Componentes del programa extracurricular

Componente	Sentido dentro del programa	Aporte a la formación universitaria	Relación con el rendimiento académico
Planificación de actividades físicas	Organiza sesiones, horarios, intensidad, recursos y responsables para evitar improvisación.	Favorece disciplina, constancia y participación ordenada en espacios extracurriculares.	Contribuye a mejorar disposición, energía y cumplimiento de responsabilidades académicas.
Acompañamiento estudiantil	Permite orientar, motivar y observar la participación de los estudiantes durante el proceso.	Refuerza el sentido de apoyo institucional y la integración universitaria.	Ayuda a identificar dificultades que pueden afectar asistencia, concentración y motivación.
Seguimiento y evaluación	Registra avances, asistencia, percepción de bienestar y continuidad en el programa.	Facilita ajustes oportunos según necesidades reales del grupo participante.	Permite valorar si la actividad física se relaciona con mejores hábitos y desempeño académico.
Finalidad formativa integral	Vincula la práctica corporal con bienestar, convivencia, autocuidado y responsabilidad personal.	Amplía la formación más allá del aula, fortaleciendo dimensiones físicas, sociales y actitudinales.	Apoya condiciones personales necesarias para sostener el aprendizaje universitario.

Nota. Elaboración propia (2026)

2.2.1.1. Concepto de programa como estrategia organizada de intervención educativa

El concepto de programa, dentro del campo educativo se asocia con una estructura planificada que organiza acciones, recursos, objetivos, actividades y mecanismos de seguimiento para atender una necesidad específica. En este sentido, un programa no debe entenderse como una lista de tareas, sino como una estrategia organizada que busca intervenir una situación concreta mediante una secuencia coherente, aplicable y evaluable.

Al respecto, Postareff et al. (2024) sostienen que, en educación superior, el estudiante ocupa el centro del proceso de aprendizaje, aunque el docente conserva un papel fundamental como facilitador de discusiones, procesamiento activo y construcción de condiciones para aprender. Esta apreciación permite entender que un programa educativo necesita organización pedagógica, mediación y actividades intencionadas, porque toda intervención debe crear condiciones para que el estudiante participe activamente en su propio proceso formativo.

En cambio, Bannigan et al. (2025) explican que las acciones institucionales orientadas al bienestar universitario requieren claridad conceptual y articulación con el entorno de aprendizaje, pues el bienestar estudiantil no puede tratarse como un servicio separado de la experiencia educativa. Bajo esta mirada, un programa de intervención educativa debe tener coherencia interna, relación con el contexto y capacidad para incidir en las condiciones que acompañan el desempeño académico.

Por lo tanto, un programa como estrategia organizada de intervención educativa se define como un conjunto ordenado de acciones diseñadas para atender una necesidad formativa identificada. En el caso de la presente investigación, dicho concepto permite fundamentar la propuesta de actividad física extracurricular como una intervención planificada, con fases, contenidos, recursos y evaluación orientada a fortalecer condiciones que inciden en el rendimiento académico.

2.2.1.2. Actividad física y acción extracurricular en el contexto universitario

La actividad física en el contexto universitario puede entenderse como toda práctica corporal planificada o espontánea que implica movimiento, gasto energético y participación del estudiante en acciones orientadas al bienestar físico y personal. Cuando esta actividad se desarrolla fuera de la estructura curricular obligatoria, adquiere carácter extracurricular sin perder su valor formativo, porque puede contribuir a la integración social, la disciplina, la motivación y la disposición académica.

Zeng (2026) señala que las actividades deportivas extracurriculares en las universidades funcionan como una plataforma importante para complementar el ejercicio físico realizado dentro de la formación formal. Esta idea permite comprender que lo extracurricular no significa desconexión del proceso educativo, sino ampliación de oportunidades para que el estudiante fortalezca hábitos, participación y bienestar más allá del aula.

Por su parte, Han et al. (2025) evidencian que la educación física y la actividad física en estudiantes universitarios se relacionan con el bienestar mental, la adaptación social y la conducta activa destacando que las instituciones pueden apoyar la salud estudiantil mediante entornos estructurados de movimiento. Esta referencia ayuda a conceptualizar la actividad física universitaria como una práctica con impacto corporal, psicológico y social, especialmente cuando favorece interacción y los hábitos sostenibles.

En consecuencia, la acción extracurricular en el contexto universitario debe comprenderse como un espacio formativo complementario, voluntario y organizado, capaz de aportar al desarrollo integral. En la presente investigación, esta conceptualización justifica que la actividad física extracurricular sea asumida como una estrategia que puede fortalecer energía, convivencia, motivación y concentración, elementos relacionados con el rendimiento académico.

2.2.2. Rendimiento académico y formación integral del estudiante

El rendimiento académico y la formación integral del estudiante se relacionan de manera directa, debido a que el desempeño universitario no solo expresa resultados numéricos, sino también, hábitos, participación, permanencia,

compromiso, satisfacción y avance en el desarrollo personal y profesional. Desde una visión conceptual amplia, el rendimiento académico forma parte del éxito estudiantil, pero no lo agota; más bien, se integra con dimensiones humanas, sociales y formativas.

Vugteveen et al. (2025) definen el éxito estudiantil como un concepto multidimensional que incluye persistencia y progreso académico, rendimiento, logro de objetivos de aprendizaje, satisfacción y éxito profesional. Este aporte permite comprender que la formación integral no puede reducirse a aprobar asignaturas, pues también, involucra permanencia, bienestar, adquisición de competencias y proyección hacia el futuro laboral.

Veiga et al. (2026) destacan que el compromiso estudiantil en educación superior influye en resultados académicos como logro académico y finalización de cursos, pero también, advierten que el concepto necesita diferenciar la participación en el aprendizaje de la simple presencia en la comunidad universitaria. Esta precisión resulta relevante porque el rendimiento académico requiere implicación activa, no únicamente asistencia formal.

Desde esta perspectiva, el rendimiento académico debe analizarse como un componente de la formación integral, donde el estudiante desarrolla conocimientos, hábitos, autonomía, responsabilidad y habilidades útiles para la vida profesional. En este estudio, dicha relación resulta esencial, porque el programa extracurricular de actividad física no busca sustituir el proceso académico, sino fortalecer condiciones personales que favorezcan una formación más completa.

2.2.2.1. Concepto de rendimiento académico en la educación universitaria

El rendimiento académico en la educación universitaria se entiende como el resultado del proceso de aprendizaje expresado mediante indicadores como calificaciones, promedio acumulado, aprobación de asignaturas, cumplimiento de actividades y avance curricular. Sin embargo, su concepto no debe limitarse al valor numérico, ya que, también refleja la interacción entre hábitos de estudio, asistencia,

motivación, organización, contexto institucional y condiciones personales del estudiante.

Hailu et al. (2024) abordan el rendimiento académico universitario mediante el promedio acumulado, señalando que el buen desempeño puede medirse a partir de criterios cuantificables como el CGPA o promedio general del estudiante. Este enfoque permite reconocer el valor del promedio académico como indicador formal del desempeño, aunque su interpretación requiere considerar los factores que influyen en dicho resultado.

Kassaw (2024) expone que las tendencias del rendimiento académico en educación superior suelen analizarse mediante métricas como el GPA, utilizadas para identificar factores que afectan el éxito del estudiante y proponer estrategias de mejora. Esta visión amplía el concepto, porque muestra que el rendimiento académico no solo sirve para clasificar resultados, sino también, para orientar decisiones institucionales de apoyo y fortalecimiento.

Por consiguiente, el rendimiento académico universitario puede definirse como la expresión cuantitativa y cualitativa del avance formativo del estudiante, resultado de su interacción con contenidos, actividades, hábitos, asistencia y condiciones personales. En la investigación, este concepto resulta central porque permite interpretar el promedio, la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento de actividades como indicadores del desempeño.

2.2.2.2. Relación entre rendimiento académico, hábitos y desarrollo profesional

La relación entre rendimiento académico, hábitos y desarrollo profesional se fundamenta en que la trayectoria universitaria no solo prepara al estudiante para aprobar asignaturas, sino para construir prácticas personales y formativas que serán necesarias en el desempeño laboral. Los hábitos de estudio, la organización del tiempo, participación, disciplina, responsabilidad y constancia influyen en el rendimiento, pero también fortalecen competencias transferibles al ámbito profesional.

Teuber et al. (2024) señalan que la actividad física tiene beneficios para la salud física, psicológica y el logro académico, aunque los estudiantes universitarios suelen presentar baja actividad por dificultades para manejar el tiempo de estudio, el trabajo y las demandas sociales. Este planteamiento permite entender que los hábitos personales, incluida la actividad física, se relacionan con la recuperación, el manejo del estrés y los parámetros vinculados con el desempeño académico.

Chetioui (2025) plantea que las actividades extracurriculares pueden actuar como estímulos que generan cambios psicológicos internos y favorecen el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales en estudiantes universitarios. Esta referencia permite vincular el rendimiento académico con el desarrollo profesional, porque dichas habilidades no solo apoyan el aprendizaje, sino también, la formación de competencias útiles para el trabajo futuro.

En ese sentido, los hábitos académicos y extracurriculares deben comprenderse como parte de la preparación profesional. Un estudiante que organiza su tiempo, participa, cumple actividades, mantiene disciplina y desarrolla prácticas saludables puede construir una trayectoria más sólida. Por ello, el programa de actividad física extracurricular adquiere valor conceptual porque articula bienestar, hábitos y rendimiento con la formación de capacidades necesarias para el desempeño profesional.

Tabla 2. Hábitos y desarrollo profesional

Elemento	Relación con el rendimiento académico	Aporte al desarrollo profesional	Aplicación en el estudiante universitario
Hábitos de estudio	Favorecen la comprensión, la preparación para evaluaciones y el cumplimiento de actividades académicas.	Fortalecen disciplina, responsabilidad y capacidad de aprendizaje continuo.	Permiten organizar lecturas, tareas, repasos y compromisos formativos con mayor constancia.
Organización del tiempo	Reduce retrasos, acumulación de tareas y dificultades para responder a las exigencias universitarias.	Desarrolla planificación, puntualidad y manejo eficiente de responsabilidades laborales futuras.	Ayuda a equilibrar estudio, trabajo, descanso, actividad física y participación universitaria.
Actividad física extracurricular	Contribuye a mejorar energía, motivación, concentración y disposición hacia el aprendizaje.	Favorece autocuidado, equilibrio personal, convivencia y resistencia ante jornadas exigentes.	Puede integrarse como apoyo para reducir cansancio y fortalecer la participación académica.
Competencias transferibles	Se consolidan mediante participación, cumplimiento, disciplina y trabajo colaborativo.	Apoyan el desempeño laboral mediante comunicación, compromiso, adaptación y responsabilidad.	Preparan al estudiante para responder con mayor seguridad a las demandas profesionales.

Nota. Elaboración propia (2026)

2.3. Bases legales

Las bases legales de la presente investigación se sustentan en el ordenamiento jurídico panameño aplicable a la educación, la formación universitaria, la actividad física, la recreación y el desarrollo integral de la persona, por cuanto un programa de actividad física extracurricular orientado al fortalecimiento del rendimiento académico no puede analizarse al margen de los principios educativos, institucionales y sociales que respaldan la formación superior en Panamá.

En ese sentido, el examen de la Constitución Política de la República de Panamá, de la Ley 24 de 14 de julio de 2005, Orgánica de la Universidad de Panamá, y de la Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, que reforma la Ley 16 de 1995 del Instituto Panameño de Deportes permite construir un soporte normativo suficiente para comprender la relación entre educación universitaria, bienestar estudiantil, actividad física y formación integral.

Desde esta perspectiva, el estudio de estas normas no se limita a identificar disposiciones jurídicas aisladas, sino a reconocer la relación que existe entre el derecho a la educación, la función académica de la Universidad de Panamá y la promoción de la actividad física como parte del desarrollo humano.

Bajo esta premisa, las bases legales adquieren una función central dentro de la investigación, ya que, permiten fundamentar que la propuesta extracurricular responde no solo a una necesidad académica, sino también, a una orientación normativa vinculada con educación, bienestar y responsabilidad institucional.

2.3.1. Constitución Política de la República de Panamá

La Constitución Política de la República de Panamá constituye la base jurídica superior del ordenamiento nacional y por tanto, el primer referente normativo para examinar toda investigación vinculada con educación, formación integral, actividad física y desarrollo humano.

En el caso del programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, su pertinencia radica en que establece principios generales sobre el derecho a la educación, la responsabilidad de educarse, el desarrollo integral del educando y el fomento de la cultura física.

En este sentido, la Constitución permite comprender que la educación no debe limitarse a la transmisión de contenidos académicos, sino que debe procurar el desarrollo completo de la persona en sus dimensiones física, intelectual, moral, social y cívica.

Esta orientación resulta esencial para sustentar una propuesta extracurricular que articula actividad física, bienestar estudiantil y rendimiento académico, ya que, el fortalecimiento del aprendizaje universitario, también depende de condiciones personales, corporales y actitudinales que favorezcan la participación y la permanencia formativa.

A continuación, se presentan los artículos de especial relevancia para sustentar el estudio:

Artículo 82

Establece que el Estado fomentará el desarrollo de la cultura física mediante instituciones deportivas, de enseñanza y de recreación, las cuales serán reglamentadas por la ley. Este artículo resulta fundamental para la investigación, porque reconoce la cultura física como una responsabilidad pública vinculada con espacios educativos y recreativos. Desde esta perspectiva, la actividad física extracurricular puede entenderse como una acción coherente con el mandato constitucional de promover prácticas corporales que favorezcan el desarrollo humano.

Artículo 91

Reconoce que todas las personas tienen derecho a la educación y la responsabilidad de educarse, además, de señalar que el Estado organiza y dirige el

servicio público educativo. Su relación con la investigación es directa, dado que, el rendimiento académico forma parte del cumplimiento efectivo del derecho educativo. En este sentido, una propuesta orientada a fortalecer el desempeño estudiantil mediante actividad física extracurricular contribuye a crear mejores condiciones para que el estudiante asuma su proceso formativo con mayor disposición.

Artículo 92

Dispone que la educación debe atender el desarrollo armónico e integral del educando dentro de la convivencia social considerando aspectos físicos, intelectuales, morales, estéticos y cívicos. Este artículo aporta un fundamento central para la propuesta, debido a que permite sustentar que la formación universitaria no debe enfocarse únicamente en lo cognitivo, sino también, en el bienestar físico, la disciplina personal, la convivencia y la preparación para una vida profesional responsable.

Artículo 103

Reconoce la autonomía de la universidad oficial de la República, su personería jurídica, patrimonio propio y facultad para organizar sus estudios, además, de incluir en sus actividades el estudio de los problemas nacionales y la difusión de la cultura nacional. Este artículo guarda relación con el estudio porque respalda la capacidad universitaria para promover iniciativas formativas, académicas y extracurriculares que respondan a necesidades estudiantiles concretas, como el bajo rendimiento, el sedentarismo y la necesidad de fortalecer la participación universitaria.

En conjunto, estos artículos permiten apreciar que la Constitución no regula de manera específica un programa de actividad física extracurricular universitario, pero sí ofrece principios suficientes para fundamentar su pertinencia. El derecho a la educación, el desarrollo integral del educando, el fomento de la cultura física y la autonomía universitaria configuran un marco constitucional que legitima la creación de estrategias complementarias dirigidas a mejorar el rendimiento académico, la participación y el bienestar estudiantil.

La relación de esta norma con la presente investigación es directa, porque ofrece el sustento jurídico superior para comprender que la actividad física extracurricular no constituye una acción secundaria dentro de la formación, sino una vía compatible con el desarrollo integral de la persona. Desde esta perspectiva, la Constitución respalda la necesidad de proponer alternativas educativas que atiendan el rendimiento académico desde una mirada más amplia, humana y formativa.

2.3.2. Ley 24 de 14 de julio de 2005, Orgánica de la Universidad de Panamá

La Ley 24 de 14 de julio de 2005, Orgánica de la Universidad de Panamá, constituye una norma esencial para esta investigación debido a que regula la naturaleza, principios, fines y funciones de esta como institución oficial de educación superior. Su importancia dentro del estudio radica en que el Centro Regional Universitario de San Miguelito forma parte de la estructura universitaria, por lo que toda propuesta dirigida a estudiantes de una carrera universitaria debe guardar coherencia con los fines académicos, humanísticos, científicos y formativos establecidos por esta ley.

En una investigación centrada en un programa de actividad física extracurricular para fortalecer el rendimiento académico, esta norma permite reconocer que la Universidad de Panamá no solo tiene una responsabilidad curricular, sino también, una función formadora integral.

El estudiante universitario no se concibe únicamente como receptor de clases, sino como miembro de una comunidad académica que debe ser atendida desde dimensiones intelectuales, sociales, culturales y humanas. Por ello, una propuesta extracurricular orientada al bienestar y al rendimiento académico se ubica dentro de una visión coherente con la función universitaria.

A continuación, se presentan los artículos de especial relevancia para sustentar el estudio:

Artículo 1

Establece que la Universidad de Panamá, como universidad oficial de la República, está al servicio de la nación panameña, posee autonomía y se dedica a la generación y difusión del conocimiento, la investigación y la formación integral, científica, tecnológica y humanística. Este artículo resulta fundamental porque permite sustentar que la formación universitaria debe atender al estudiante desde una perspectiva amplia, donde el rendimiento académico, también puede fortalecerse mediante acciones extracurriculares organizadas.

Artículo 6

Señala que la Universidad de Panamá se inspira en principios democráticos de libertad, justicia, igualdad, solidaridad, participación, transparencia y rendición de cuentas, orientando la docencia, la investigación y la actividad universitaria hacia una cultura de paz con justicia social. Este artículo guarda relación con el estudio porque un programa de actividad física extracurricular puede favorecer la participación, la convivencia, la integración y el compromiso estudiantil, elementos coherentes con una universidad que promueve la formación democrática y socialmente responsable.

Artículo 8

Indica que la Universidad de Panamá mantendrá y promoverá la adecuada utilización de la ciencia y la tecnología, adoptando innovaciones, metodologías modernas y modalidades educativas apropiadas para ofrecer servicios de calidad, pertinentes, eficaces y eficientes. Su pertinencia con la investigación se encuentra en que la propuesta de actividad física extracurricular representa una modalidad complementaria de apoyo educativo, orientada a responder de manera práctica a necesidades detectadas en el rendimiento académico estudiantil.

Artículo 49

Reconoce que los Centros Regionales Universitarios son unidades académicas y administrativas de la Universidad de Panamá y que deben contar con presupuesto e infraestructura necesarios para su funcionamiento eficiente y desarrollo futuro garantizando la calidad del proceso educativo superior. Este artículo es especialmente

importante porque ubica al Centro Regional Universitario de San Miguelito dentro de una estructura institucional que debe promover la calidad educativa, lo cual respalda la implementación de propuestas que fortalezcan la vida académica del estudiantado.

En conjunto, estos artículos permiten comprender que la Ley Orgánica de la Universidad de Panamá respalda una concepción amplia de la educación superior, en la que la docencia, la investigación, la extensión, la participación y la formación integral se articulan para mejorar la calidad del proceso educativo. Desde esta perspectiva, el programa de actividad física extracurricular se vincula con los fines universitarios, porque busca aportar al bienestar, la motivación, la participación y el rendimiento académico de los estudiantes.

La relación de esta norma con la presente investigación es significativa, porque el estudio se desarrolla en un contexto universitario específico perteneciente a la Universidad de Panamá. En consecuencia, la propuesta no se formula al margen de la institución, sino como una alternativa coherente con sus principios de formación integral, calidad educativa, participación estudiantil y pertinencia académica. Esto permite fundamentar que el fortalecimiento del rendimiento académico, también puede abordarse mediante acciones extracurriculares organizadas y evaluables.

2.3.3. Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, que reforma la Ley 16 de 1995 del Instituto Panameño de Deportes

La Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, que reforma la Ley 16 de 1995, constituye una base legal pertinente para esta investigación porque reorganiza el marco institucional relacionado con la actividad física, la recreación y el deporte en Panamá. Su importancia radica en que reconoce la cultura física como un campo de acción pública y establece funciones orientadas al fomento, desarrollo, planificación y promoción de la actividad física en la población panameña.

En el caso del programa de actividad física extracurricular para estudiantes universitarios, esta norma ofrece respaldo jurídico a la necesidad de promover prácticas físicas planificadas y sostenidas. Aunque la propuesta se desarrolla en un contexto universitario, su fundamento se conecta con una visión nacional más amplia,

donde la actividad física no se limita al deporte competitivo, también se relaciona con la salud, la recreación, la integración social, el desarrollo humano y el bienestar de la población.

A continuación, se presentan los artículos de especial relevancia para sustentar el estudio:

Artículo 1

Reforma la denominación del Instituto Nacional de Deportes, estableciendo el Instituto Panameño de Deportes, PANDEPORTES, como máximo organismo del deporte con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía interna. Además, reconoce el fomento de la cultura física, incluyendo la actividad física, la recreación y el deporte. Este artículo resulta pertinente porque ubica la actividad física dentro de una política pública reconocida, lo que respalda la importancia de promoverla, también en espacios educativos.

Artículo 4

Establece funciones orientadas a elaborar y ejecutar el plan nacional para el fomento y desarrollo de la actividad física, la recreación y el deporte en la población panameña. Este artículo se vincula directamente con la investigación, porque la propuesta universitaria responde a la misma lógica de promoción de actividad física, aunque aplicada a un grupo específico de estudiantes con necesidades académicas, físicas y motivacionales concretas.

Artículo 4, numeral 13

Dispone el desarrollo de programas de capacitación para voluntarios y promotores de la actividad física, la recreación y el deporte para todos. Este numeral resulta útil para sustentar la propuesta, ya que, evidencia la importancia de organizar acciones que impulsen la participación, orientación y acompañamiento de las personas en prácticas físicas. En el contexto universitario, esta lógica puede traducirse en actividades planificadas, seguimiento estudiantil y promoción de hábitos activos.

Artículo 4, numeral 22

Plantea el fomento de la salud integral en la población panameña a través de la actividad física, la recreación y el deporte. Su relación con la investigación es directa, debido a que el programa propuesto no busca únicamente movimiento corporal, sino mejores condiciones de energía, motivación, concentración y participación académica. Por ello, la actividad física se entiende como un recurso formativo que puede contribuir al bienestar integral del estudiante universitario.

En conjunto, estos artículos permiten comprender que la Ley 50 de 2007 respalda la promoción de la actividad física como una responsabilidad institucional y social. La norma no se limita al deporte competitivo, sino que amplía su alcance hacia la recreación, la salud integral, la cultura física y la participación de la población panameña. Esta orientación permite fundamentar que una propuesta extracurricular universitaria puede formar parte de un esfuerzo coherente con el fomento de estilos de vida activos.

La relación de esta norma con la presente investigación es directa, porque el programa de actividad física extracurricular se apoya en la idea de que el movimiento, la recreación y la cultura física pueden contribuir al desarrollo integral de las personas. En este sentido, la ley respalda la pertinencia de estructurar una propuesta que promueva la actividad física planificada en estudiantes universitarios, vinculándola con el bienestar, la disciplina, la motivación y el fortalecimiento del rendimiento académico.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

El estudio está enfocado en una investigación cuantitativa, no experimental, transeccional, de campo factible y nivel descriptivo. La modalidad cuantitativa permite abordar el fenómeno desde datos medibles, organizados y expresados mediante frecuencias y porcentajes con el propósito de reconocer la percepción de los estudiantes sobre el rendimiento académico y la pertinencia de un programa de actividad física extracurricular.

Hernández-Sampieri y Mendoza (2023) señalan que la ruta cuantitativa se orienta a medir variables, analizar datos numéricos y establecer patrones de comportamiento dentro de una población determinada. En este caso, dicha modalidad resulta pertinente porque la información será recolectada mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, aplicado a estudiantes de la Licenciatura en Turismo.

De igual forma, el diseño no experimental se ajusta al estudio, debido a que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan tal como se presentan en la realidad universitaria. El carácter transeccional responde a que la información se recopila en un solo momento permitiendo describir la situación actual del rendimiento académico, sus factores asociados y la aceptación de una propuesta extracurricular. Creswell y Creswell (2023) explican que el diseño de investigación debe seleccionarse en coherencia con la pregunta, los objetivos y la forma en que serán obtenidos los datos, lo que permite sostener la pertinencia metodológica del estudio.

Asimismo, la investigación corresponde al tipo de campo factible, porque los datos se obtienen directamente de los estudiantes en su contexto académico y, además, se orienta hacia la elaboración de una propuesta concreta. Por su parte, el nivel descriptivo permite caracterizar las dimensiones del fenómeno, tales como promedio académico, asistencia, concentración, hábitos de estudio, sedentarismo, estrés, cansancio, motivación y necesidad de seguimiento estudiantil.

3.2. Fuentes de investigación

3.2.1. Fuentes primarias

Las fuentes primarias de la investigación estarán constituidas por la información obtenida directamente de los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, quienes representan los sujetos de estudio. A través del cuestionario aplicado se recopilarán datos relacionados con el rendimiento académico, la actividad física, las causas que afectan el desempeño, las consecuencias del bajo rendimiento y la pertinencia de un programa extracurricular orientado al fortalecimiento académico.

3.2.2. Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias estarán conformadas por libros, artículos científicos, tesis, leyes, documentos institucionales y materiales académicos relacionados con actividad física extracurricular, rendimiento académico, educación superior, formación integral y metodología de la investigación. Estas fuentes permitirán sustentar teóricamente el estudio, fortalecer el marco conceptual y legal y respaldar el análisis de la problemática desde una perspectiva académica, actualizada y pertinente.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Para Mamani (2024) la población se refiere al conjunto completo de individuos, unidades o elementos que comparten una o más características específicas y que son objeto de estudio dentro de una investigación. Esta definición permite comprender que la población no se selecciona de manera arbitraria, sino que debe guardar relación directa con el fenómeno investigado, los objetivos planteados y el contexto donde se busca obtener la información necesaria.

Para efectos de la presente investigación, la población estará conformada por diecisiete (17) estudiantes ubicados en el último semestre de la Licenciatura en

Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito de la Universidad de Panamá.

3.3.2. Muestra

Según Saldaña (2024) indica que la muestra se forma con una parte representativa de la población, reflejando sus propiedades, cualidades y características, con la finalidad de que los resultados obtenidos permitan comprender el comportamiento del grupo estudiado. Esta apreciación permite reconocer que la muestra debe responder a criterios de pertinencia, accesibilidad y coherencia con los objetivos de la investigación.

Para efectos de esta investigación, la muestra corresponderá a la misma cantidad de la población, es decir, diecisiete (17) estudiantes ubicados en el último semestre de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito de la Universidad de Panamá.

3.3.3. Tipo de muestra

El tipo de muestreo aplicado será censal, debido a que se tomará la totalidad de la población disponible para el estudio. Chero-Pacheco (2024) explica que la muestra censal implica incluir a todos los elementos de la población, especialmente cuando esta es pequeña y puede ser abordada en su totalidad. Esta condición fortalece la cobertura del estudio, ya que, permite obtener información directa de los diecisiete estudiantes sin excluir participantes del grupo académico seleccionado

3.3.3.1. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión permiten delimitar las condiciones básicas que deben cumplir los participantes para formar parte del estudio. En esta investigación, dichos criterios se establecen como orientación metodológica, considerando que la muestra es censal y que se contempla la participación de los diecisiete estudiantes ubicados en el grupo académico seleccionado.

a. Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito de la Universidad de Panamá.
- Estar ubicado en el último semestre de la carrera al momento de la aplicación del cuestionario.
- Formar parte del grupo académico seleccionado para el desarrollo de la investigación.
- Aceptar participar voluntariamente en la aplicación del cuestionario con fines estrictamente académicos.

b. Criterios de exclusión

- No pertenecer a la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito.
- No estar ubicado en el último semestre de la carrera al momento de la recolección de datos.
- No formar parte del grupo académico considerado como población del estudio.
- No aceptar participar en la aplicación del cuestionario o entregar el instrumento sin completar la información requerida.

3.4 Variables de la investigación

Tabla 3. Operacionalización de variables

Variables independientes	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala valorativa
Datos sociodemográficos	Características personales, académicas y de participación física de los estudiantes, que permiten describir su condición general dentro del grupo estudiado.	Información autorreportada por los estudiantes mediante preguntas cerradas de identificación general y práctica física habitual.	Información general del estudiante	Género	1	Mixta: nominal y ordinal
				Edad	2	
				Actividad actual	3	
				Participación en actividad física	4	
				Frecuencia de actividad física	5	
Programa	Conjunto organizado de acciones educativas orientadas a reconocer condiciones académicas del estudiante y apoyar su desempeño universitario.	Percepción de los estudiantes sobre la situación actual de su rendimiento académico, valorada mediante ítems relacionados con desempeño, asistencia, concentración, hábitos y cumplimiento.	Rendimiento académico actual	Promedio académico	5	Escala ordinal tipo Likert
				Asistencia	6	
				Concentración	7	
				Hábitos de estudio	8	
				Cumplimiento de actividades	9	
Actividad física	Práctica corporal vinculada con movimiento, energía, disposición personal y bienestar, que puede incidir en la vida académica del estudiante.	Valoración de los estudiantes sobre los factores que afectan su rendimiento académico y su disposición para cumplir responsabilidades universitarias.	Factores que afectan el desempeño	Sedentarismo	10	Escala ordinal tipo Likert
				Estrés académico	11	
				Falta de organización	12	
				Cansancio físico	13	
				Baja motivación	14	

Extracurricular	Acción formativa complementaria que se desarrolla fuera de la estructura curricular obligatoria y puede favorecer participación, integración y fortalecimiento estudiantil.	Opinión de los estudiantes sobre las consecuencias que puede generar el bajo rendimiento académico en su formación universitaria y futura preparación profesional.	Consecuencias del bajo rendimiento	Rezago académico	15	Escala ordinal tipo Likert
				Baja participación	16	
				Desmotivación	17	
				Dificultades de aprendizaje	18	
				Menor preparación profesional	19	
Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala valorativa
Rendimiento académico	Resultado del proceso formativo universitario, expresado en desempeño, participación, cumplimiento, concentración, hábitos y avance académico del estudiante.	Percepción de los estudiantes sobre la pertinencia de un programa extracurricular de actividad física para fortalecer su rendimiento académico.	Programa extracurricular propuesto	Actividades físicas planificadas	20	Escala ordinal tipo Likert
				Frecuencia semanal	21	
				Seguimiento estudiantil	22	
				Evaluación	23	
				Mejora académica	24	

Nota. Elaboración propia (2026)

3.5. Técnicas de recopilación de datos

Para la obtención de la información necesaria que permitirá conocer la problemática en estudio, se utilizará como técnica la encuesta apoyada en el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Esta técnica resulta pertinente para la investigación debido a que, permite recopilar información directa de los estudiantes de Licenciatura en Turismo sobre el rendimiento académico, la actividad física extracurricular, los factores que afectan el desempeño y la necesidad de una propuesta orientada al fortalecimiento académico.

Arias Gonzáles y Covinos Gallardo (2021) señalan que la encuesta constituye una técnica de recolección de datos que permite obtener información de un grupo de personas mediante preguntas previamente organizadas con el fin de conocer opiniones, percepciones o características relacionadas con el fenómeno estudiado. En este sentido, la encuesta permitirá recoger datos de manera directa, ordenada y cuantificable favoreciendo el análisis descriptivo de las respuestas emitidas por los estudiantes participantes.

En lo que respecta al instrumento, se utilizará un cuestionario estructurado, diseñado con preguntas cerradas y escala de valoración tipo Likert. Hernández-Flórez et al. (2025) explican que el cuestionario es un instrumento que organiza preguntas o ítems destinados a recoger información específica de los participantes permitiendo sistematizar las respuestas para su posterior análisis. Bajo esta perspectiva, el cuestionario facilita la obtención de datos comparables, claros y útiles para responder a los objetivos de la investigación.

Ahora bien, partiendo de lo comentado, el cuestionario quedó estructurado de la siguiente forma:

- a. Datos sociodemográficos.
- b. Preguntas sobre el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico.

3.6. Validez y confiabilidad

En la presente investigación, la validez se asumió como el grado en que el instrumento diseñado permite representar de manera coherente y suficiente el fenómeno objeto de estudio, es decir, el programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. En este sentido, el cuestionario fue estructurado con base en los objetivos específicos, variables, dimensiones e indicadores previamente definidos dentro del estudio.

La validez del instrumento se abordó desde la correspondencia lógica entre el contenido de los ítems y las dimensiones de la investigación. De esta manera, las preguntas fueron organizadas para recopilar información sobre la situación actual del rendimiento académico, los factores que afectan el desempeño, las consecuencias del bajo rendimiento y la pertinencia de un programa extracurricular propuesto. Hernández-Sampieri y Mendoza (2023) plantean que la validez se relaciona con el grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir, lo cual exige coherencia entre el problema, los objetivos, las variables y los reactivos formulados.

Este procedimiento permitió verificar la relación interna entre el tema de investigación, el objetivo general, los objetivos específicos, las dimensiones y los indicadores incluidos en el cuestionario. Por ello, la validación no se limitó a una revisión formal de redacción, sino que implicó valorar si cada pregunta respondía de manera directa al aspecto que se pretendía indagar. Bajo esta lógica, la validez de constructo permitió respaldar la consistencia teórica del instrumento, al asegurar que los ítems guardaran relación con el rendimiento académico, la actividad física extracurricular y las condiciones que justifican la propuesta.

En cuanto a la confiabilidad, esta se aplicó al cuestionario, debido a que el instrumento contiene preguntas de investigación estructuradas bajo una escala de valoración tipo Likert. Por esta razón, no correspondió aplicar Kuder-Richardson, ya que, dicho procedimiento se utiliza comúnmente para ítems dicotómicos, sino el coeficiente Alfa de Cronbach, por tratarse de reactivos con varias opciones de

respuesta ordenadas. El Alfa de Cronbach permite valorar la consistencia interna de una escala, es decir, qué tan relacionados se encuentran los ítems entre sí como conjunto de medición.

Debido a que el cuestionario incluye veinte ítems de investigación distribuidos en cuatro dimensiones, la confiabilidad se determinará mediante el coeficiente Alfa de Cronbach con la finalidad de estimar la estabilidad y consistencia interna del instrumento antes de su interpretación definitiva. Este procedimiento resulta pertinente en cuestionarios con múltiples preguntas tipo Likert que integran una escala de medición, dado que, permite reconocer si los reactivos mantienen coherencia suficiente para medir el constructo planteado.

Para ello, la confiabilidad se llevó a cabo a través el coeficiente Alpha de Cronbach, el cual arrojó un índice de **0,99** lo que indica que el instrumento es óptimo para la investigación.

La interpretación del coeficiente obtenido permitirá determinar el nivel de fiabilidad del cuestionario considerando que los valores más cercanos a 1 expresan mayor consistencia interna entre los ítems. En consecuencia, la validez y la confiabilidad fortalecen el rigor metodológico de la investigación, porque permiten sostener que el instrumento utilizado se encuentra alineado con los objetivos del estudio y posee condiciones adecuadas para recopilar información útil sobre la problemática abordada.

3.7. Consideraciones éticas

En el desarrollo de toda investigación científica, la protección de la dignidad humana constituye un principio indispensable, especialmente cuando se trabaja con personas que aportan información desde sus experiencias, percepciones y condiciones académicas. En este sentido, los lineamientos éticos internacionales han insistido en que ningún proceso investigativo debe generar daños físicos, emocionales, sociales, académicos o reputacionales en quienes participan de un estudio, aun cuando se trate de investigaciones de riesgo mínimo y orientadas al campo educativo.

Estas directrices promueven una ética investigativa responsable, basada en el respeto, la justicia, la confidencialidad y el uso adecuado de la información. Bajo esta mirada, el presente estudio, centrado en el programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, asume el compromiso de observar rigurosamente los principios éticos que regulan la investigación académica procurando que la recolección de datos se realice sin presión, manipulación ni afectación a los participantes.

A lo largo del proyecto, se atenderán las orientaciones establecidas por las instancias académicas correspondientes de la Universidad de Panamá. Cada estudiante invitado será informado sobre la naturaleza, finalidad y alcance de la investigación dejando claro que su participación será voluntaria y que la información suministrada será utilizada únicamente con fines académicos. De esta manera, la colaboración de los participantes se sustentará en una decisión libre, consciente y respetuosa de su autonomía personal.

Los principios éticos que guían la investigación buscan proteger la dignidad, privacidad y bienestar de los estudiantes participantes, resguardando la integridad de los datos obtenidos mediante el cuestionario. Este compromiso no solo responde a una exigencia metodológica, sino también, a una responsabilidad académica con la producción de conocimiento pertinente, respetuoso y útil para comprender la relación

entre actividad física extracurricular, rendimiento académico y formación integral en el contexto universitario.

En el campo de la educación superior, donde la interacción con estudiantes exige sensibilidad, prudencia y respeto, la ética investigativa no se limita al cumplimiento de requisitos formales. También, implica reconocer que las respuestas emitidas pueden estar relacionadas con hábitos personales, cansancio físico, motivación, estrés académico, participación en clases y percepción del propio rendimiento. Por ello, cada estudiante será tratado con consideración durante todas las fases del estudio evitando cualquier forma de exposición indebida o presión académica.

Desde una perspectiva operativa, el consentimiento informado será una condición indispensable para la aplicación del cuestionario. Se explicarán de manera clara los objetivos del estudio, el uso de los datos, la confidencialidad de las respuestas y el carácter voluntario de la participación. Ningún estudiante estará obligado a responder y quien decida no participar podrá hacerlo sin que esto genere consecuencias negativas en su situación académica, institucional o personal.

Este procedimiento responde al principio de autonomía, entendido como el derecho de cada participante a decidir libremente sobre su colaboración en la investigación. Se declarará expresamente que el estudio comporta riesgo mínimo, ya que, la técnica de recolección de datos consistirá en un cuestionario estructurado sobre percepciones relacionadas con rendimiento académico, actividad física, sedentarismo, cansancio, motivación y aceptación de una propuesta extracurricular. Si algún estudiante experimenta incomodidad ante determinada pregunta, podrá omitir su respuesta o retirarse del proceso.

La confidencialidad será resguardada con especial cuidado. Los datos recolectados no serán utilizados para identificar individualmente a los estudiantes, ni se divulgarán nombres, información personal o respuestas particulares. Los resultados serán presentados de forma general mediante frecuencias y porcentajes garantizando que la información permita comprender la problemática sin afectar la privacidad de quienes participaron en el estudio.

De igual modo, la información obtenida será organizada y almacenada con fines exclusivamente académicos evitando cualquier uso distinto al propósito de la investigación. El tratamiento de los datos se realizará de manera responsable, procurando que los registros permanezcan protegidos y que solo sean empleados para el análisis metodológico, la elaboración de resultados, conclusiones, recomendaciones y formulación de la propuesta correspondiente.

Asimismo, se procurará un trato humano y respetuoso hacia cada participante, entendiendo que, aunque el estudio se desarrolla desde una modalidad cuantitativa, las respuestas representan percepciones reales de estudiantes que enfrentan responsabilidades académicas, personales y, en algunos casos, laborales. Esta consideración resulta importante, porque la investigación no busca señalar debilidades individuales, sino comprender una realidad colectiva que puede ser atendida mediante estrategias educativas complementarias.

Desde esta óptica, el estudio garantizará que la información recogida sea objetiva, fidedigna y no distorsionada. El respeto a los derechos de los participantes constituye una condición esencial para fortalecer la legitimidad del trabajo y construir confianza entre el proceso investigativo y la comunidad estudiantil. Solo así los resultados podrán reflejar de manera responsable la situación estudiada y contribuir a la formulación de un programa de actividad física extracurricular pertinente sin comprometer la integridad de quienes colaboran con la investigación.

3.8. Procesamiento de datos

El procesamiento de datos en la presente investigación se concibe como el conjunto de procedimientos orientados a organizar, depurar, clasificar, tabular, interpretar y analizar la información obtenida mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. Su propósito consiste en dar respuesta a los objetivos planteados y sustentar técnicamente la propuesta de un programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico.

En atención a la modalidad cuantitativa del estudio, el procesamiento de la información se desarrollará a partir de los datos recolectados en el cuestionario

estructurado, conformado por preguntas sociodemográficas y veinte ítems de investigación organizados en cuatro dimensiones.

Hernández-Sampieri y Mendoza (2023) señalan que el análisis cuantitativo requiere organizar los datos, codificarlos y transformarlos en información numérica que permita interpretar el comportamiento de las variables estudiadas. Desde esta perspectiva, los resultados serán ordenados de acuerdo con variables, dimensiones e indicadores facilitando una lectura coherente del fenómeno.

En este sentido, Arias Gonzáles y Covinos Gallardo (2021) explican que el procesamiento de datos permite convertir la información recolectada en resultados útiles para responder a las preguntas de investigación, mediante procedimientos de clasificación, tabulación y análisis.

Bajo esta lógica, los datos obtenidos serán trabajados mediante estadística descriptiva utilizando frecuencias absolutas, frecuencias relativas y porcentajes, con el apoyo de cuadros y representaciones gráficas que permitan visualizar la situación actual del rendimiento académico, sus causas, sus consecuencias y la pertinencia del programa extracurricular propuesto.

Para el procesamiento general de la información se utilizará Microsoft Excel, por su utilidad para la codificación, organización, tabulación y representación gráfica de los datos obtenidos. Este recurso permitirá estructurar los resultados de forma ordenada, facilitar la interpretación de los hallazgos y fortalecer la presentación del análisis descriptivo. Bajo este criterio, el procesamiento de datos se centra en los siguientes aspectos:

- Análisis del problema relacionado con el rendimiento académico de los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito.
- Construcción del marco teórico mediante la revisión de aportes científicos, educativos y metodológicos sobre actividad física extracurricular, rendimiento académico, educación superior y formación integral.

- Desarrollo del marco metodológico especificando la modalidad cuantitativa, el diseño no experimental transeccional, el tipo campo factible, el nivel descriptivo y los criterios de recolección de datos.
- Aplicación, revisión y organización del cuestionario dirigido a los estudiantes, considerando los datos sociodemográficos y las preguntas de investigación distribuidas según dimensiones e indicadores.
- Resguardo de los principios éticos, la confidencialidad de las respuestas y el uso académico de la información obtenida durante el proceso investigativo.
- Interpretación y discusión de los resultados destacando los hallazgos sobre rendimiento académico, factores que lo afectan, consecuencias formativas y pertinencia del programa extracurricular propuesto.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

El análisis e interpretación de los resultados constituye la fase en la que la información recolectada se organiza, examina y transforma en evidencia útil para comprender el fenómeno estudiado permitiendo valorar los hallazgos vinculados con el programa de actividad física extracurricular y el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. En esta etapa, los datos dejan de observarse como respuestas aisladas y pasan a integrarse en una lectura académica orientada a reconocer la situación actual del rendimiento, sus causas, sus consecuencias y la pertinencia de una propuesta extracurricular.

En relación con el análisis de datos, Hernández-Sampieri y Mendoza (2023) plantean que, una vez concluida la recolección de la información, esta debe ser organizada, codificada y tabulada para facilitar su examen, interpretación y posterior formulación de conclusiones sustentadas. Bajo esta lógica, la presente sección expone el análisis e interpretación de la información obtenida mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de Licenciatura en Turismo considerando las dimensiones relacionadas con el rendimiento académico, los factores que lo afectan, las consecuencias formativas y el programa extracurricular propuesto.

En ese sentido, los resultados se presentan de forma ordenada según las dimensiones e indicadores con el propósito de identificar tendencias, percepciones y valoraciones vinculadas con la actividad física extracurricular y su relación con el rendimiento académico. A partir de esta información, se elaboraron cuadros y representaciones gráficas que permiten visualizar con mayor claridad los hallazgos obtenidos facilitando una comprensión más precisa de la realidad estudiada y de la necesidad de estructurar una propuesta pertinente para el contexto universitario.

4.1.1. Cuestionario

I.- Datos generales y/o sociodemográficos

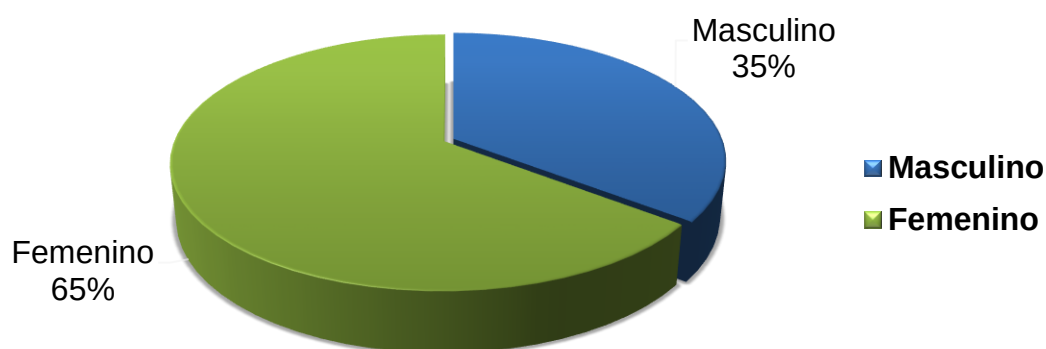
1. Género

Tabla 4. Género de la muestra

Género	Respuestas	
	N.º	%
Masculino	6	35 %
Femenino	11	65 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 1. Género de la muestra



Fuente. Tabla 4

Se aprecia que, el 65 % de los encuestados corresponde al género femenino, mientras que, el 35 % pertenece al género masculino. Este comportamiento refleja una composición estudiantil con predominio femenino, lo cual puede influir en la lectura de los resultados, especialmente cuando se analicen hábitos, disponibilidad, motivación y participación en actividades físicas extracurriculares dentro del contexto universitario.

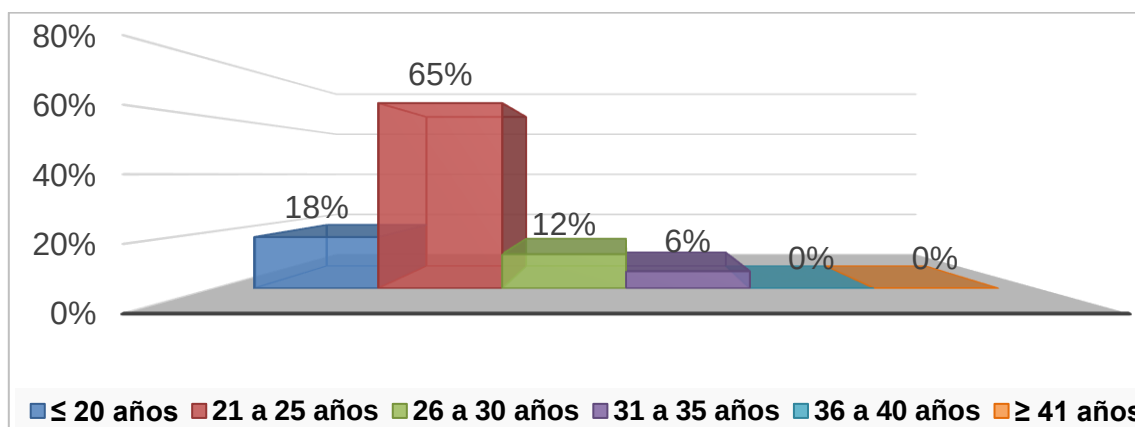
2. Edad

Tabla 5. Edad de la muestra

Edad	Respuestas	
	N.º	%
≤ 20 años	3	18 %
21 a 25 años	11	65 %
26 a 30 años	2	12 %
31 a 35 años	1	6 %
36 a 40 años	0	0 %
≥ 41 años	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 2. Edad de la muestra



Fuente. Tabla 5

Se aprecia que el 65 % de los encuestados se ubica entre 21 a 25 años, seguido del 18 % con edad menor o igual a 20 años, el 12 % entre 26 a 30 años y el 6 % entre 31 a 35 años. Esta concentración en edades tempranas permite comprender que la población posee características propias de una etapa universitaria activa, donde los hábitos personales, la organización del tiempo y la disposición física pueden incidir directamente en el rendimiento académico.

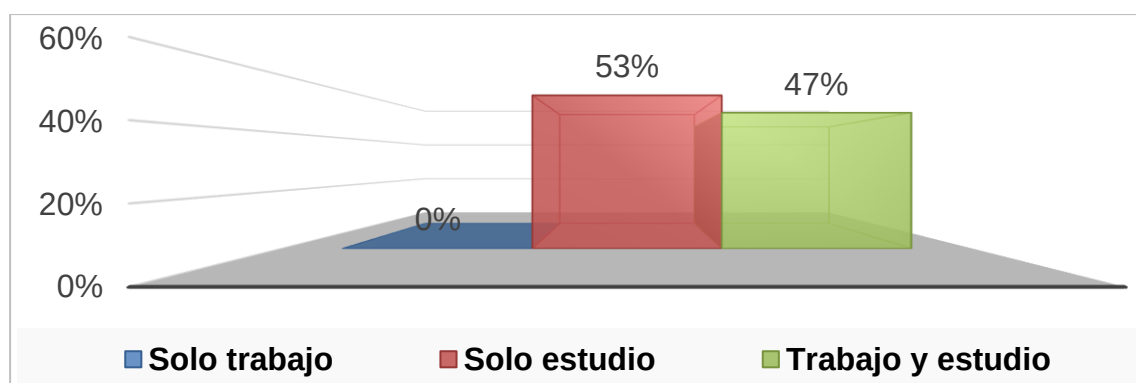
3. ¿Actualmente trabajas, estudias o haces ambas?

Tabla 6. Actividad actual de la muestra

Actividad actual	Respuestas	
	N.º	%
Solo trabajo	0	0 %
Solo estudio	9	53 %
Trabajo y estudio	8	47 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 3. Actividad actual de la muestra



Fuente. Tabla 6

Se observa que el 53 % de los encuestados indicó que solo estudia, a la vez que, el 47 % manifestó que trabaja y estudia; no se registraron respuestas en la opción solo trabajo. Esta distribución evidencia que casi la mitad de los estudiantes combina responsabilidades laborales y académicas, situación que puede generar cansancio, menor disponibilidad de tiempo y mayores dificultades para sostener hábitos de estudio y actividad física regular.

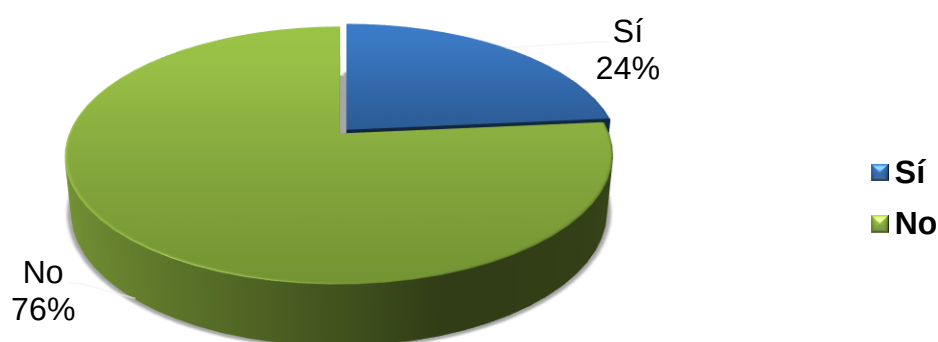
3. ¿Participa actualmente en alguna actividad física dentro o fuera de la universidad?

Tabla 7. Participación de actividades físicas

Género	Respuestas	
	N.º	%
Sí	4	24 %
No	13	76 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 4. Participación de actividades físicas



Fuente. Tabla 7

Se constata que, el 76 % de los encuestados no participa actualmente en actividades físicas dentro o fuera de la universidad, al tiempo que, el 24 % sí realiza alguna actividad física. Este resultado revela una baja incorporación de prácticas físicas en la rutina estudiantil, aspecto que puede relacionarse con sedentarismo, menor energía diaria y limitada utilización de espacios extracurriculares para apoyar el bienestar y el rendimiento académico.

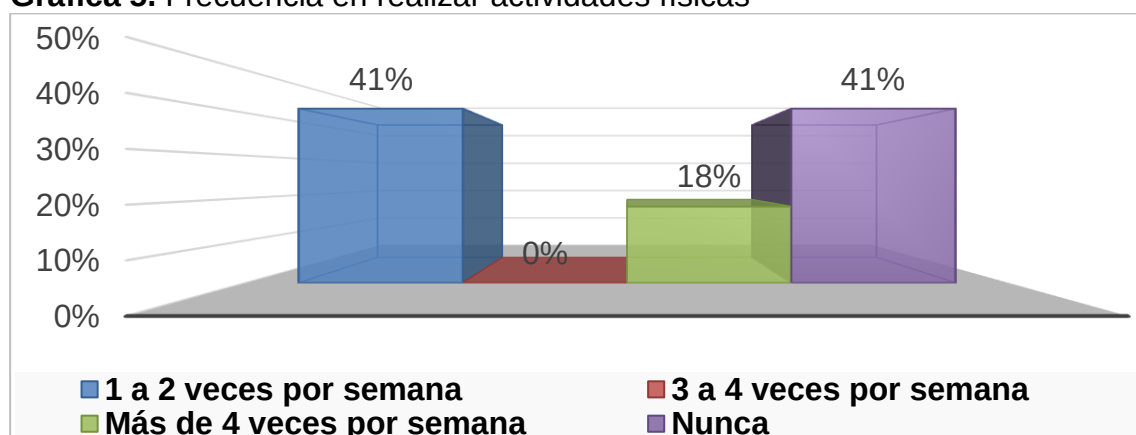
4. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física semanalmente?

Tabla 8. Frecuencia en realizar actividades físicas

Antecedentes	Respuestas	
	N.º	%
1 a 2 veces por semana	7	41 %
3 a 4 veces por semana	0	0 %
Más de 4 veces por semana	3	18 %
Nunca	7	41 %
Totales	188	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 5. Frecuencia en realizar actividades físicas



Fuente. Tabla 8

Se advierte que, el 41 % de los encuestados realiza actividad física de 1 a 2 veces por semana y otro 41 % nunca la realiza; además, el 18 % indicó practicarla más de 4 veces por semana y el 0 % de 3 a 4 veces. Estos datos muestran una práctica física irregular con ausencia de frecuencia estable en gran parte del grupo, lo que refuerza la necesidad de organizar un programa extracurricular que oriente la participación estudiantil de manera gradual y sostenida.

II.- Preguntas sobre el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico

a. Rendimiento académico actual

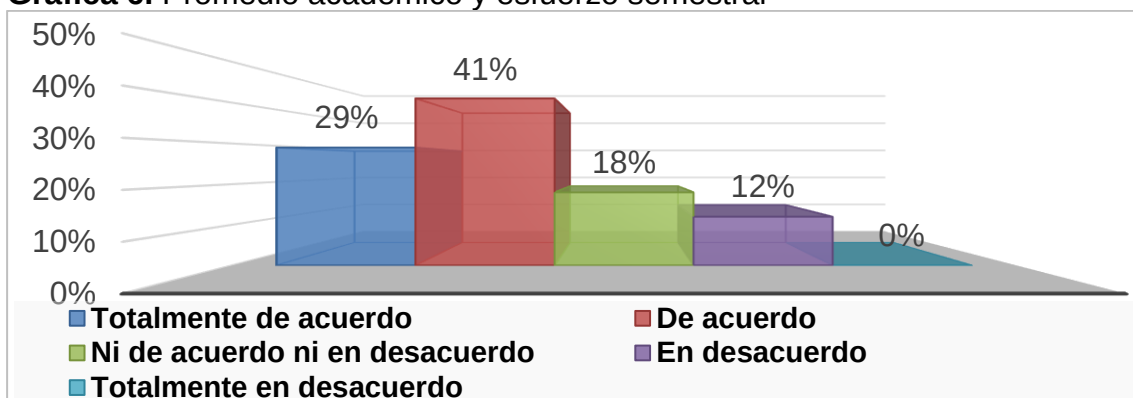
5. ¿El promedio académico refleja adecuadamente el esfuerzo realizado durante el semestre?

Tabla 9. Promedio académico y esfuerzo semestral

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	5	29 %
De acuerdo	7	41 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	18 %
En desacuerdo	2	12 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 6. Promedio académico y esfuerzo semestral



Fuente. Tabla 9

Se registra que, el 41 % de los encuestados respondió estar de acuerdo en relación con que, el promedio académico refleja adecuadamente el esfuerzo realizado durante el semestre; mientras que, el 29 % indicó totalmente de acuerdo, el 18 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 12 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Este resultado evidencia una valoración mayormente favorable sobre el promedio académico como expresión del esfuerzo estudiantil, aunque la presencia de respuestas neutrales y en desacuerdo sugiere que no todos los estudiantes perciben una correspondencia plena entre dedicación, exigencias académicas y calificación obtenida.

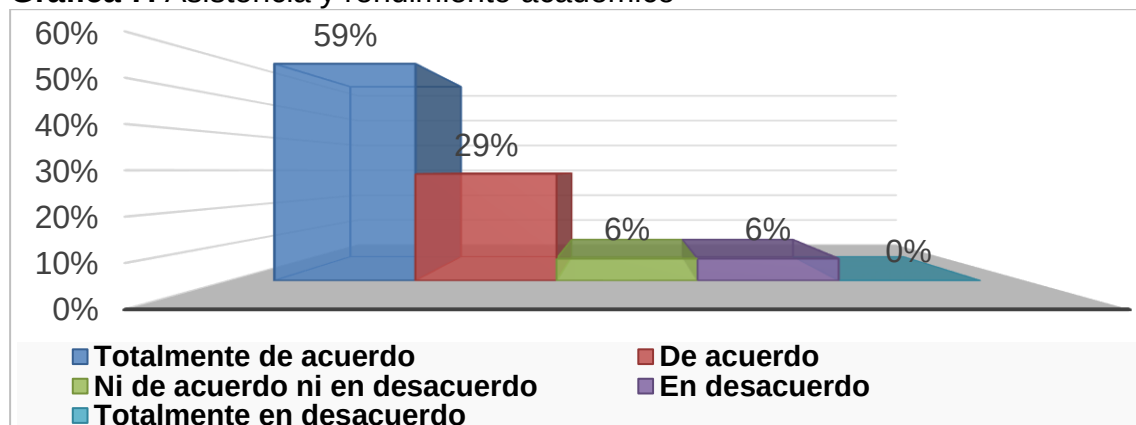
6. ¿La asistencia regular a clases influye en el rendimiento académico obtenido?

Tabla 10. Asistencia y rendimiento académico

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	10	59 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 7. Asistencia y rendimiento académico



Fuente. Tabla 10

Se aprecia que el 59 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo en relación con que la asistencia regular a clases influye en el rendimiento académico obtenido; mientras que, el 29 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. La tendencia refleja que la asistencia es reconocida como un elemento importante para sostener el desempeño académico, ya que, permite continuidad en los contenidos, mayor contacto con las actividades formativas y mejor seguimiento del proceso de aprendizaje dentro de la carrera universitaria.

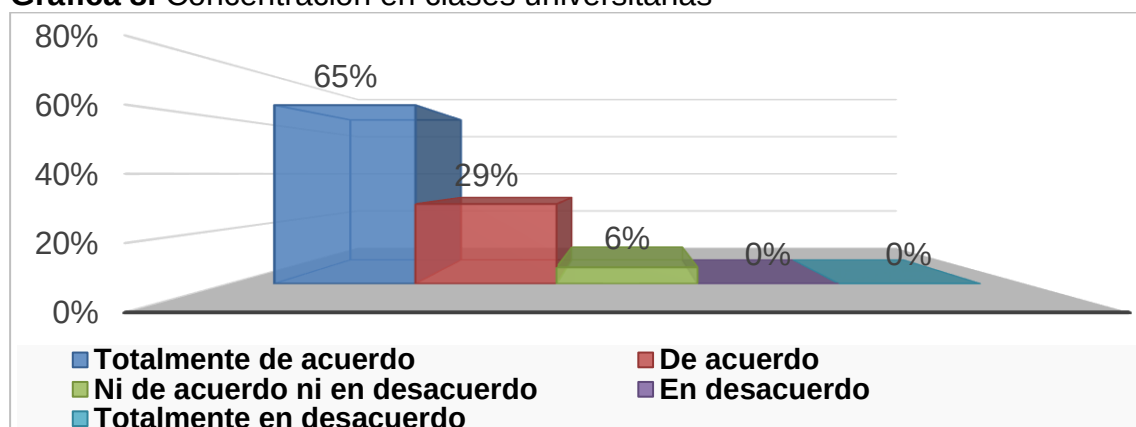
7. ¿La concentración durante las clases favorece la comprensión de los contenidos de la carrera?

Tabla 11. Concentración en clases universitarias

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	11	65 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 8. Concentración en clases universitarias



Fuente. Tabla 11

Se refleja que, el 65 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo en relación con que la concentración durante las clases favorece la comprensión de los contenidos de la carrera; a la vez que, el 29 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Este resultado muestra una aceptación amplia sobre la concentración como condición clave para el aprendizaje, lo que permite comprender que cualquier factor que afecte la atención, como cansancio, estrés o sedentarismo puede incidir en la comprensión académica del estudiante.

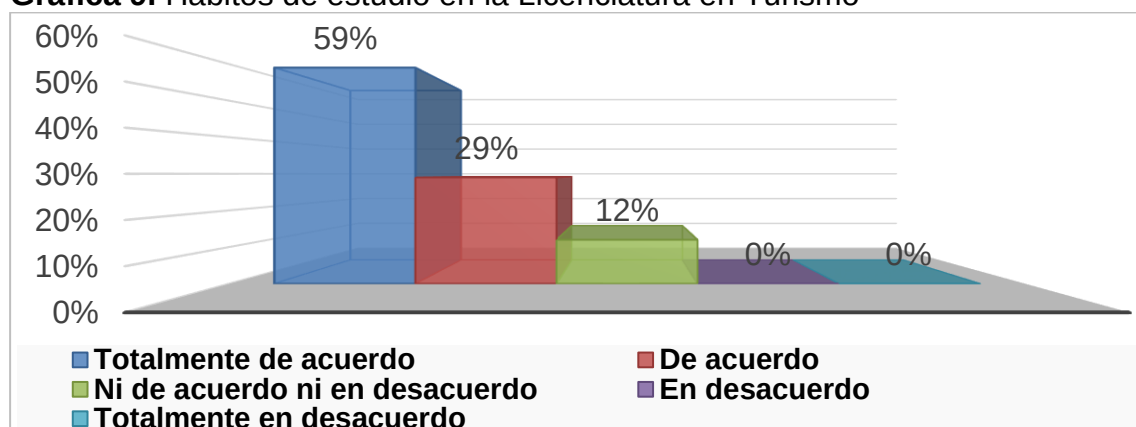
8. ¿Los hábitos de estudio ayudan a cumplir con las exigencias académicas de la Licenciatura en Turismo?

Tabla 12. Hábitos de estudio en la Licenciatura en Turismo

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	10	59 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	12 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 9. Hábitos de estudio en la Licenciatura en Turismo



Fuente. Tabla 12

Se observa que, el 59 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo en relación con que los hábitos de estudio ayudan a cumplir con las exigencias académicas de la Licenciatura en Turismo; mientras que, el 29 % indicó de acuerdo, el 12 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. La distribución evidencia que los hábitos de estudio son percibidos como una base importante para responder a las responsabilidades académicas, aunque la neutralidad de algunos estudiantes indica que todavía pueden existir debilidades en organización, constancia y planificación personal del aprendizaje.

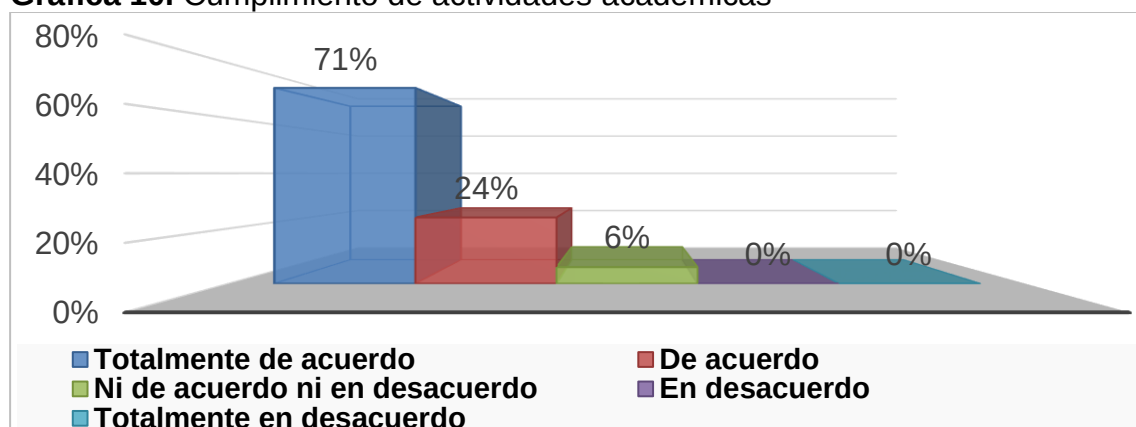
9. ¿El cumplimiento de actividades asignadas permite mantener un mejor desempeño académico?

Tabla 13. Cumplimiento de actividades académicas

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	12	71 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 10. Cumplimiento de actividades académicas



Fuente. Tabla 13

Se revela que, el 71 % de los participantes respondió que se encuentra totalmente de acuerdo en relación con que, el cumplimiento de actividades asignadas permite mantener un mejor desempeño académico; a la vez que, el 24 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Este resultado refleja una valoración sólida del cumplimiento académico como factor asociado al rendimiento debido a que, las tareas, las prácticas y los compromisos formativos permiten consolidar aprendizajes, mantener el seguimiento del curso y evitar retrasos que puedan afectar el avance regular del estudiante.

b. Factores que afectan el desempeño

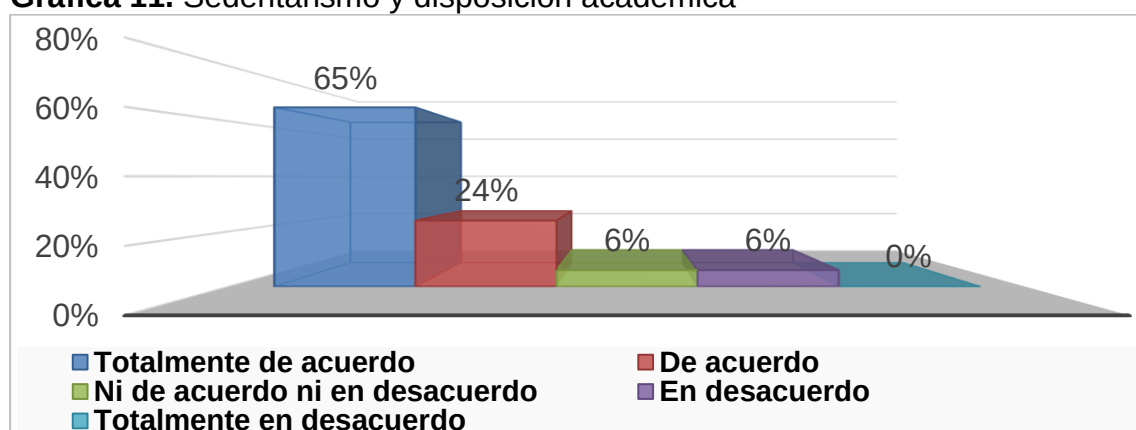
10. ¿El sedentarismo puede afectar la energía y disposición para cumplir con las responsabilidades académicas?

Tabla 14. Sedentarismo y disposición académica

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	11	65 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 11. Sedentarismo y disposición académica



Fuente. Tabla 14

Se estima que, el 65 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo respecto a que, el sedentarismo puede afectar la energía y la disposición para cumplir con las responsabilidades académicas; a la vez que, el 24 % indicó sentirse de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. El resultado enseña una percepción clara sobre la influencia negativa de la inactividad física en la vida académica. Esta tendencia refuerza la presencia de una problemática asociada a rutinas poco activas, menor vitalidad y limitada disposición para sostener las demandas formativas universitarias.

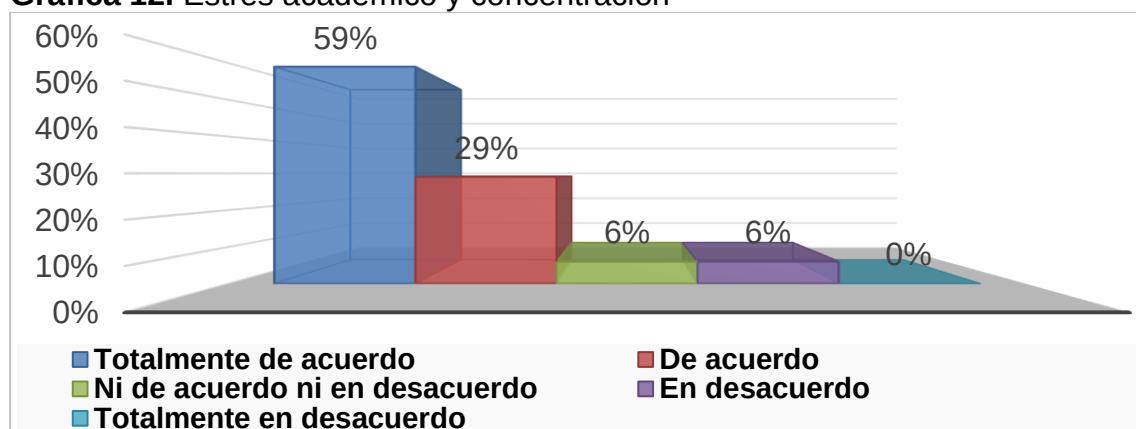
11. ¿El estrés académico dificulta la concentración y el cumplimiento de las actividades universitarias?

Tabla 15. Estrés académico y concentración

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	10	59 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 12. Estrés académico y concentración



Fuente. Tabla 15

Se percibe que, el 59 % de los encuestados respondió encontrarse totalmente de acuerdo en cuanto a que, el estrés académico dificulta la concentración y el cumplimiento de las actividades universitarias; mientras que el 29 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los datos reflejan que el estrés es reconocido como un factor que interfiere en el desempeño estudiantil. Esta valoración permite observar que las exigencias académicas, cuando no se acompañan de estrategias de regulación pueden debilitar la atención, la organización personal y la continuidad del aprendizaje.

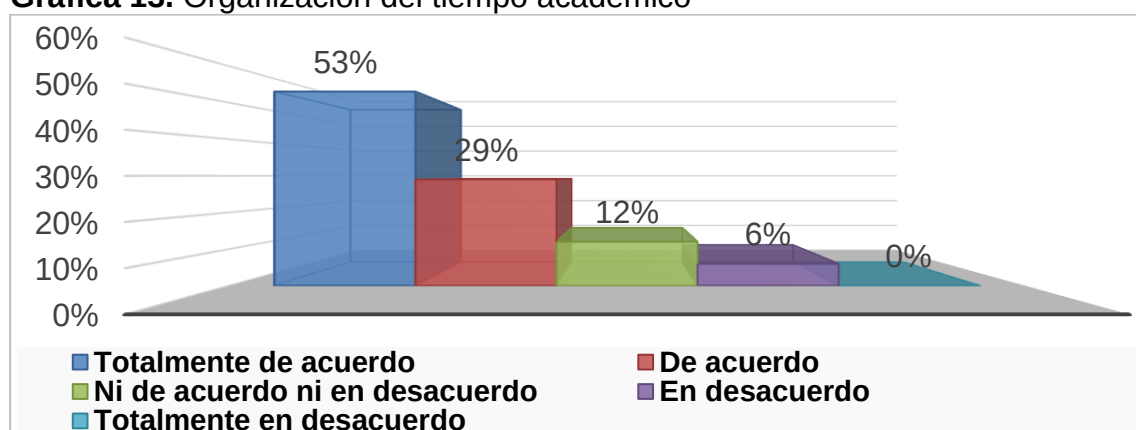
12. ¿La falta de organización del tiempo influye negativamente en el rendimiento académico?

Tabla 16. Organización del tiempo académico

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	9	53 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	12 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 13. Organización del tiempo académico



Fuente. Tabla 16

Se aprecia que el 53 % de los participantes manifestó estar totalmente de acuerdo con respecto a que, la falta de organización del tiempo influye negativamente en el rendimiento académico; en tanto que, el 29 % indicó sentirse de acuerdo, el 12 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. La tendencia demuestra que, la administración del tiempo constituye una debilidad importante dentro del grupo estudiado. Esta situación puede intensificarse cuando existen responsabilidades laborales, cansancio o ausencia de rutinas saludables, afectando la entrega oportuna de actividades y el aprovechamiento académico.

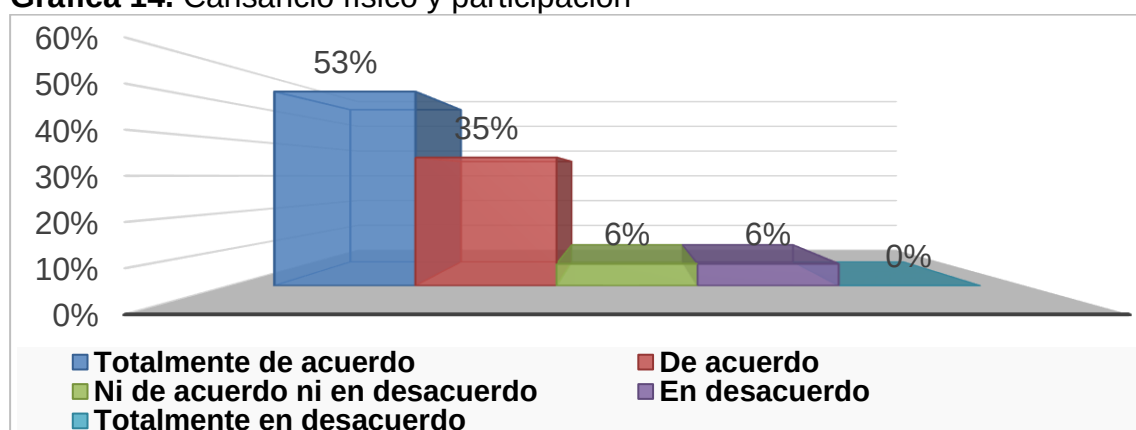
13. ¿El cansancio físico limita la participación activa en clases y las actividades formativas?

Tabla 17. Cansancio físico y participación

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	9	53 %
De acuerdo	6	35 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 14. Cansancio físico y participación



Fuente. Tabla 17

Se observa que, el 53 % de los encuestados respondió encontrarse totalmente de acuerdo en cuanto a que, el cansancio físico limita la participación activa en clases y en las actividades formativas; aun cuando el 35 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Este resultado confirma que la fatiga representa una condición que puede reducir la implicación del estudiante en el aula. Cuando el agotamiento se vuelve frecuente, la participación disminuye, la atención se fragmenta y el proceso formativo pierde dinamismo, especialmente en carreras que exigen interacción constante.

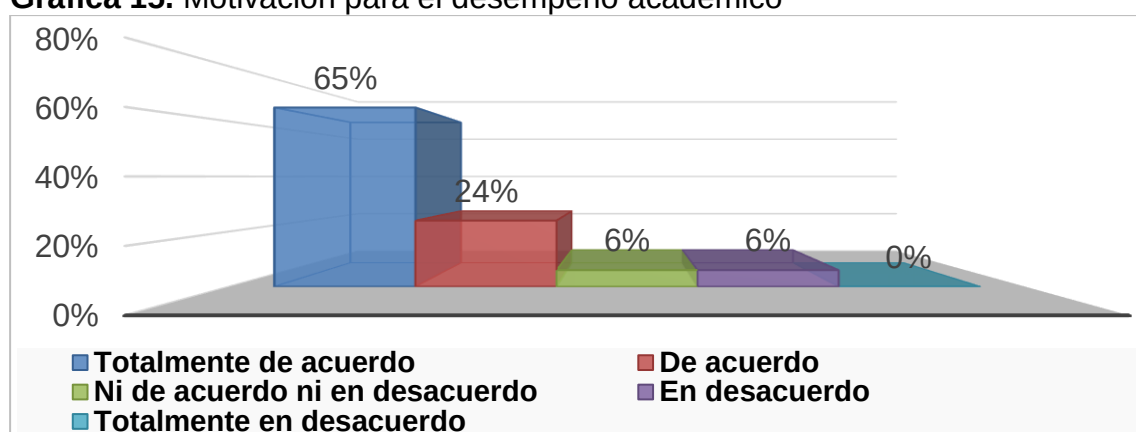
14. ¿La baja motivación reduce el interés por mantener un buen desempeño académico?

Tabla 18. Motivación para el desempeño académico

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	11	65 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 15. Motivación para el desempeño académico



Fuente. Tabla 18

Se muestra que, el 65 % de los estudiantes afirmó que está totalmente de acuerdo con que la baja motivación reduce el interés por mantener un buen desempeño académico; en tanto que, el 24 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los resultados permiten reconocer que la motivación funciona como un componente sensible del rendimiento académico. Su debilitamiento puede afectar la asistencia, el compromiso y la constancia estudiantil, por lo que un programa extracurricular bien planificado podría convertirse en un apoyo formativo y emocionalmente estimulante.

c. Consecuencias del bajo rendimiento

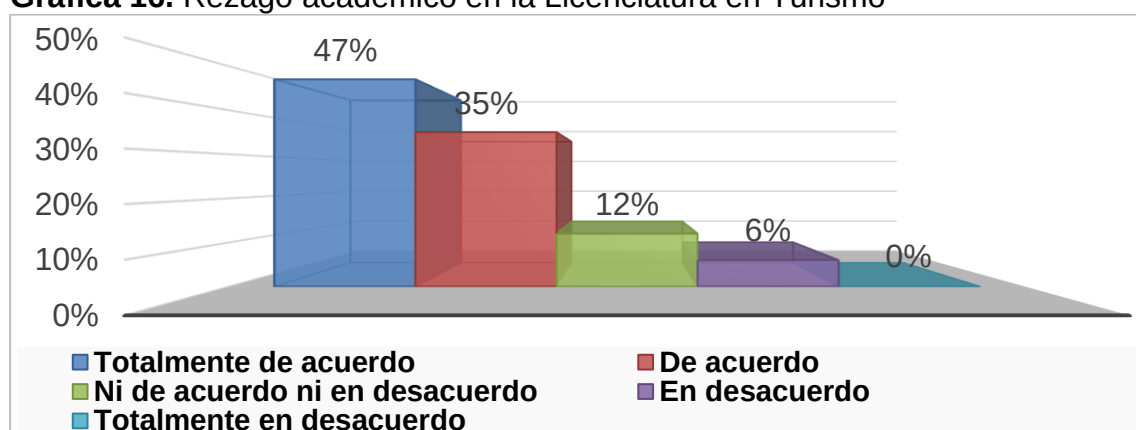
15. ¿El rezago académico puede retrasar el avance regular en la carrera de Licenciatura en Turismo?

Tabla 19. Rezago académico en la Licenciatura en Turismo

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	8	47 %
De acuerdo	6	35 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	12 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 16. Rezago académico en la Licenciatura en Turismo



Fuente. Tabla 19

Se refleja que, el 47 % de los encuestados respondió sentirse totalmente de acuerdo con que el rezago académico puede retrasar el avance regular en la carrera de Licenciatura en Turismo; A tiempo que, el 35 % manifestó estar de acuerdo, el 12 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. El resultado demuestra que, el rezago académico es percibido como una consecuencia relevante, aunque no absoluta, dentro del grupo estudiado. Esta tendencia facilita reconocer que el bajo desempeño puede afectar la continuidad formativa, aumentar la presión estudiantil y dificultar el avance regular en la carrera.

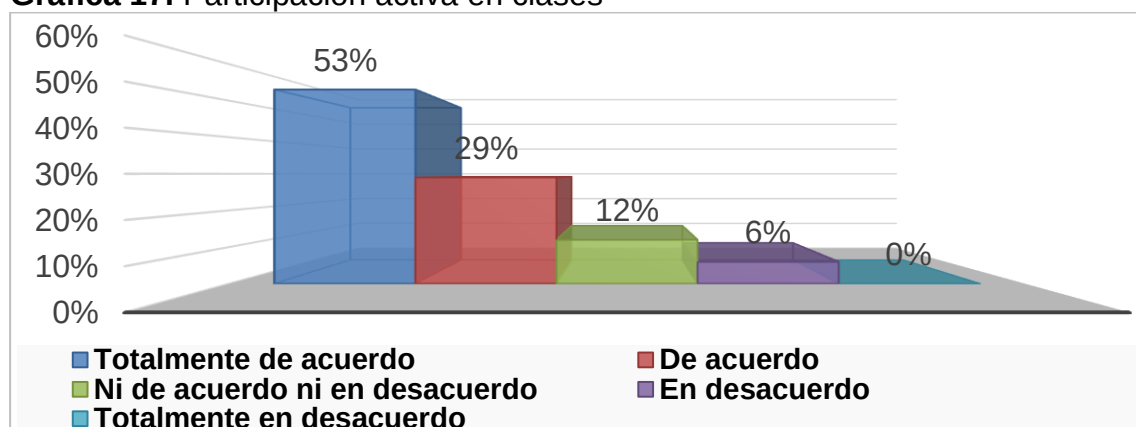
16. ¿La baja participación en clases afecta el aprovechamiento de los contenidos académicos?

Tabla 20. Participación activa en clases

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	9	53 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	12 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 17. Participación activa en clases



Fuente. Tabla 20

Se revela que, el 53 % de los estudiantes manifestó estar totalmente de acuerdo con que la baja participación en clases afecta el aprovechamiento de los contenidos académicos; al tiempo que, el 29 % indicó sentirse de acuerdo, el 12 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Estos datos exponen que la participación en clases es reconocida como un factor importante para el aprendizaje universitario. Cuando el estudiante interviene poco, disminuye la interacción académica, se limita la comprensión práctica de los contenidos y se debilita su integración activa al proceso formativo.

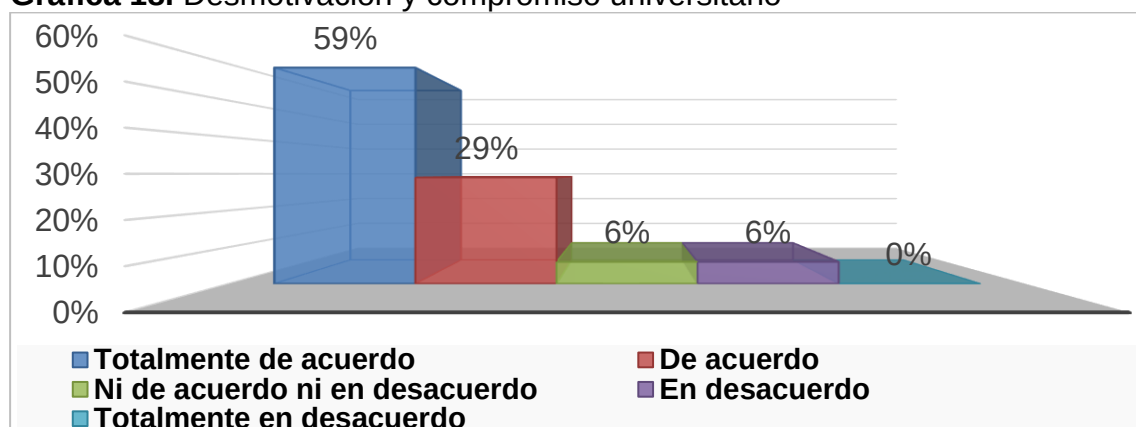
17. ¿La desmotivación puede disminuir el compromiso del estudiante con su formación universitaria?

Tabla 21. Desmotivación y compromiso universitario

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	10	59 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 18. Desmotivación y compromiso universitario



Fuente. Tabla 21

Se aprecia que el 59 % de los participantes respondió encontrarse totalmente de acuerdo en cuanto a que, la desmotivación puede disminuir el compromiso del estudiante con su formación universitaria; a la vez que, el 29 % manifestó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. La tendencia revela que la desmotivación representa una consecuencia sensible dentro del rendimiento académico. Su presencia puede afectar la permanencia, la responsabilidad y la confianza del estudiante generando un ciclo negativo entre bajo desempeño, poca participación y pérdida progresiva de interés formativo.

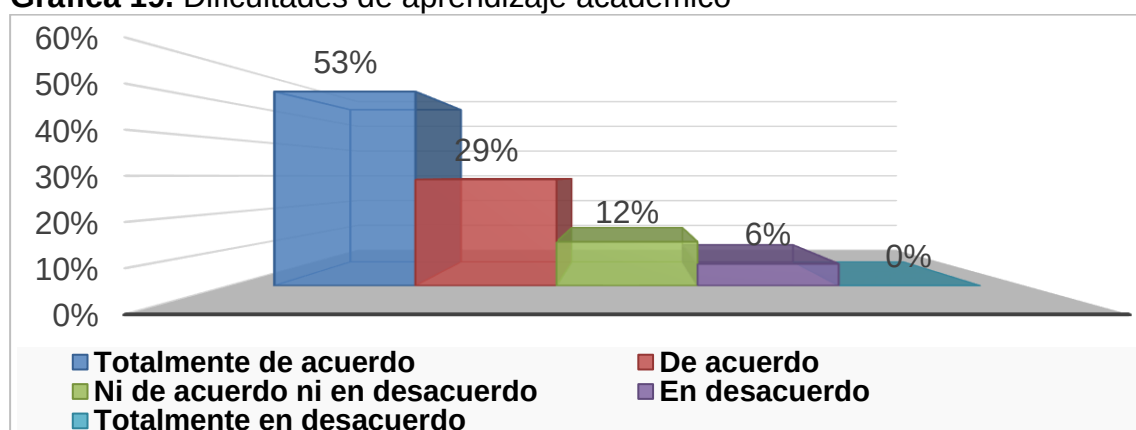
18. ¿Las dificultades de aprendizaje limitan la comprensión de contenidos necesarios para la carrera?

Tabla 22. Dificultades de aprendizaje académico

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	9	53 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	12 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 19. Dificultades de aprendizaje académico



Fuente. Tabla 22

Se observa que, el 53 % de los estudiantes respondió sentirse totalmente de acuerdo en relación con que las dificultades de aprendizaje limitan la comprensión de contenidos necesarios para la carrera; a la vez que, el 29 % indicó estar de acuerdo, el 12 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. El resultado refleja que las dificultades de aprendizaje se perciben como una barrera que afecta la comprensión académica. Esta situación puede comprometer la seguridad del estudiante, su desempeño en evaluaciones y su capacidad para integrar contenidos necesarios en una carrera orientada al servicio turístico.

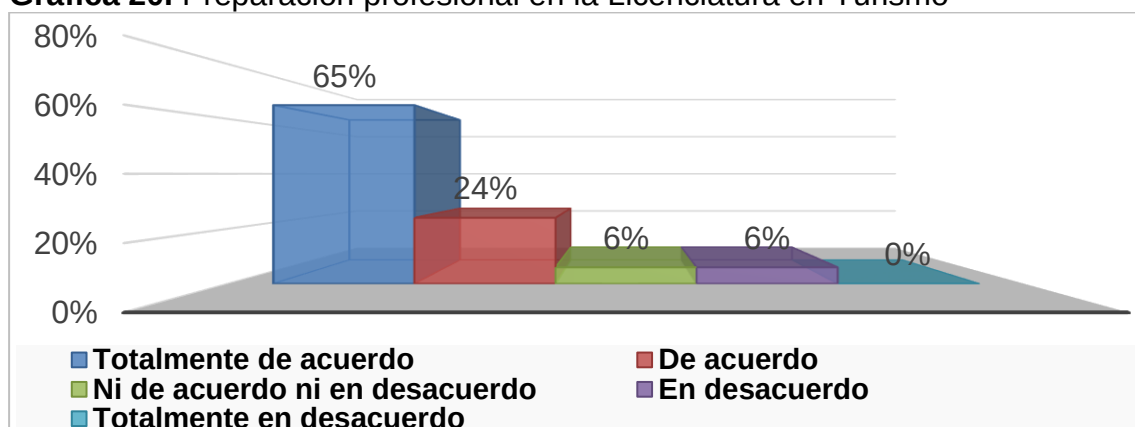
19. ¿La menor preparación profesional puede afectar el desempeño futuro en el sector turístico?

Tabla 23. Preparación profesional en la Licenciatura en Turismo

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	11	65 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	1	6 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 20. Preparación profesional en la Licenciatura en Turismo



Fuente. Tabla 23

Se estima que, el 65 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo con respecto a que la menor preparación profesional puede afectar el desempeño futuro en el sector turístico; mientras que, el 24 % manifestó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los hallazgos evidencian que el bajo rendimiento no solo repercute en el presente académico, sino también, en la formación profesional futura. En turismo, una preparación limitada puede afectar las habilidades de servicio, la comunicación, la organización y la respuesta, habilidades necesarias para desempeñarse con calidad en escenarios laborales exigentes.

d. Programa extracurricular propuesto

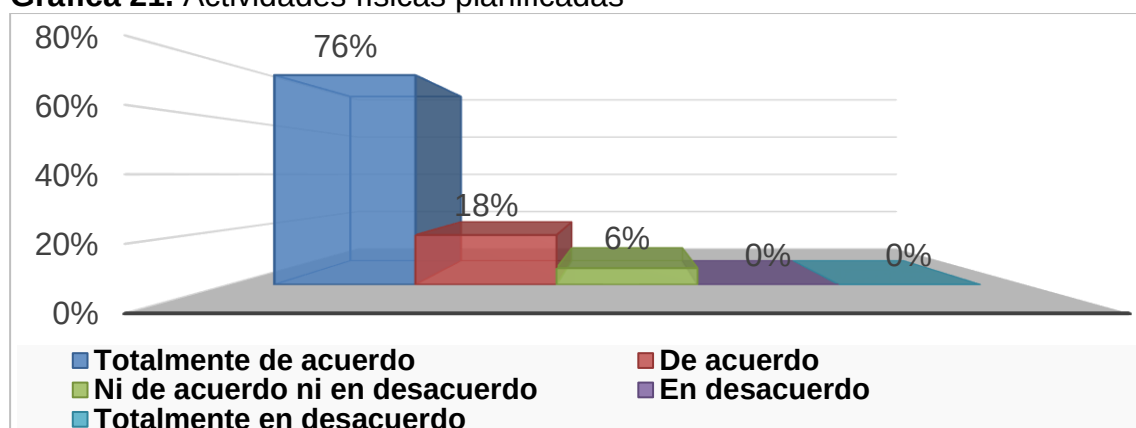
20. ¿Las actividades físicas planificadas pueden fortalecer la disposición del estudiante hacia el aprendizaje?

Tabla 24. Actividades físicas planificadas

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	13	76 %
De acuerdo	3	18 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 21. Actividades físicas planificadas



Fuente. Tabla 24

Se ostenta que, el 76 % de los participantes respondió encontrarse totalmente de acuerdo con que las actividades físicas planificadas pueden fortalecer la disposición del estudiante hacia el aprendizaje; mientras que, el 18 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Este resultado muestra una aceptación amplia hacia la planificación de actividades físicas dentro del contexto universitario. La tendencia confirma que los estudiantes reconocen la necesidad de una propuesta organizada, capaz de aportar energía, disciplina, motivación y mejores condiciones personales para responder al compromiso académico.

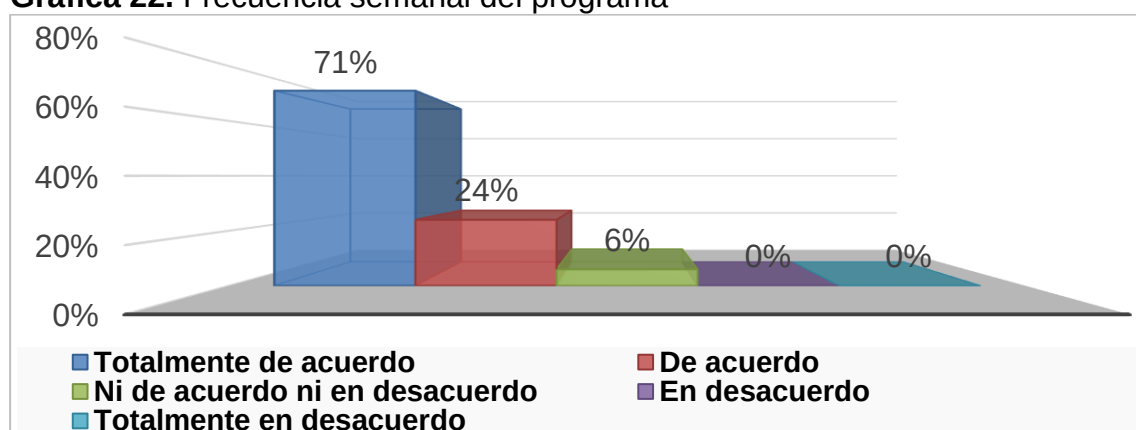
21. ¿La frecuencia semanal del programa debe ajustarse al horario académico de los estudiantes?

Tabla 25. Frecuencia semanal del programa

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	12	71 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 22. Frecuencia semanal del programa



Fuente. Tabla 25

Se aprecia que el 71 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo en relación con que, la frecuencia semanal del programa debe ajustarse al horario académico de los estudiantes; a la vez que, el 24 % indicó sentirse de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los datos reflejan que la viabilidad del programa depende de su adecuación a la realidad estudiantil. Una frecuencia semanal equilibrada permitiría mayor participación, evitaría sobrecargas y facilitaría que la actividad física se integre como apoyo formativo sin interferir con las responsabilidades académicas.

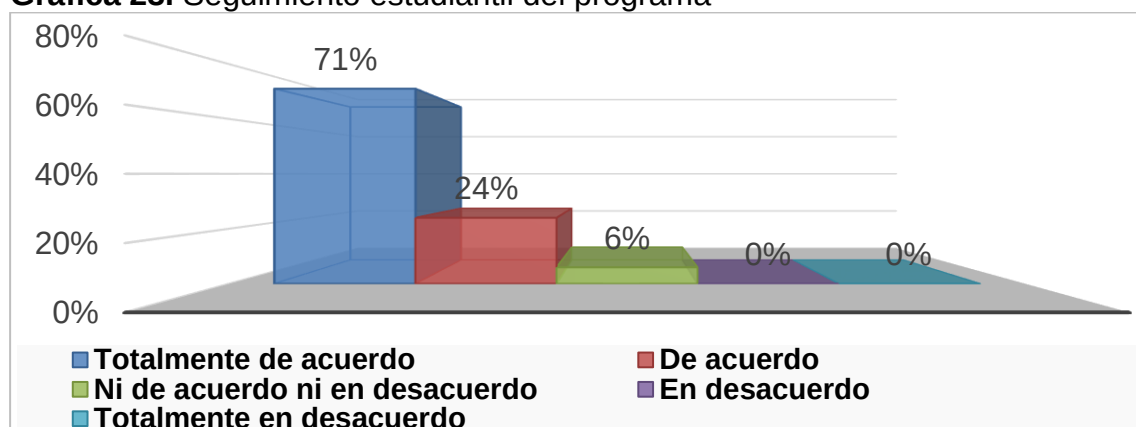
22. ¿El seguimiento estudiantil permitiría conocer los avances y dificultades durante la participación en el programa?

Tabla 26. Seguimiento estudiantil del programa

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	12	71 %
De acuerdo	4	24 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 23. Seguimiento estudiantil del programa



Fuente. Tabla 26

Se estima que, el 71 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo con respecto a que el seguimiento estudiantil permitiría conocer los avances y dificultades durante la participación en el programa; al tiempo que, el 24 % indicó sentirse de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los resultados demuestran que el seguimiento es visto como un componente necesario para sostener la propuesta. Esta acción permitiría identificar progresos, dificultades y niveles de participación evitando que el programa funcione como una actividad aislada sin control, acompañamiento ni retroalimentación educativa.

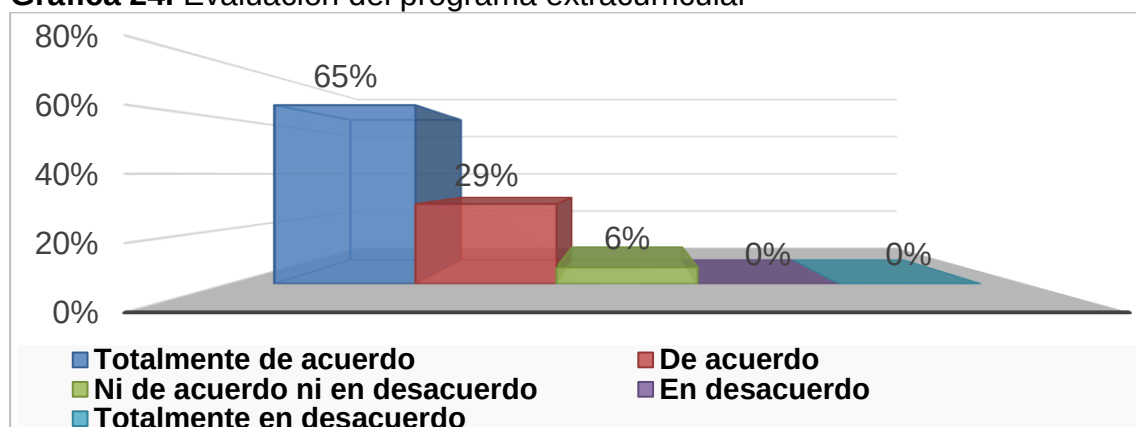
23. ¿La evaluación del programa ayudaría a reconocer su utilidad en el rendimiento académico?

Tabla 27. Evaluación del programa extracurricular

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	11	65 %
De acuerdo	5	29 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 24. Evaluación del programa extracurricular



Fuente. Tabla 27

Se aprecia que el 65 % de los encuestados manifestó que está totalmente de acuerdo en relación con que la evaluación del programa ayudaría a reconocer su utilidad en el rendimiento académico; mientras que, el 29 % indicó estar de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. La distribución confirma que la evaluación es considerada importante para valorar la efectividad del programa. Su incorporación permitiría verificar avances, ajustar actividades, reconocer limitaciones y establecer criterios más claros sobre la relación entre actividad física extracurricular y fortalecimiento del rendimiento académico.

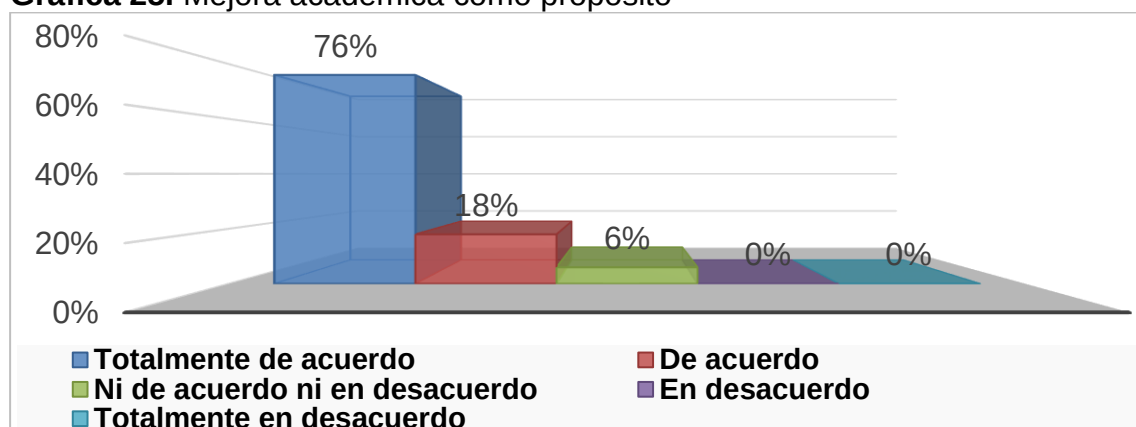
24. ¿La mejora académica debe ser uno de los propósitos principales del programa extracurricular?

Tabla 28. Mejora académica como propósito

Opciones	Respuestas	
	N.º	%
Totalmente de acuerdo	13	76 %
De acuerdo	3	18 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	6 %
En desacuerdo	0	0 %
Totalmente en desacuerdo	0	0 %
Totales	17	100 %

Fuente. Encuesta, programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá 2026

Gráfica 25. Mejora académica como propósito



Fuente. Tabla 28

Se revela que, el 76 % de los encuestados respondió estar totalmente de acuerdo en relación con que la mejora académica debe ser uno de los propósitos principales del programa extracurricular; a la vez que, el 18 % indicó sentirse de acuerdo, el 6 % ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 0 % en desacuerdo y el 0 % totalmente en desacuerdo. Los resultados muestran una aceptación contundente sobre la orientación académica del programa. Esto permite afirmar que la propuesta no debe entenderse como recreación aislada, sino como una estrategia extracurricular con sentido formativo dirigida a fortalecer los hábitos, la disposición, la participación y el desempeño universitario.

4.2. Discusión de los resultados

La discusión de los resultados permite integrar de manera ordenada y analítica los hallazgos obtenidos mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. La información recolectada facilita la comprensión del rendimiento académico desde cuatro dimensiones centrales: la situación actual del desempeño estudiantil, los factores que lo afectan, las consecuencias formativas del bajo rendimiento y la pertinencia de un programa de actividad física extracurricular como alternativa de fortalecimiento académico.

En conjunto, los resultados permiten observar que el rendimiento académico no se presenta como un hecho aislado, limitado únicamente a calificaciones o cumplimiento de tareas, sino como una condición influida por hábitos, asistencia, concentración, motivación, energía física y organización personal.

Esta lectura resulta importante porque confirma que la problemática requiere una propuesta que articule el bienestar estudiantil con el desempeño académico, especialmente en una carrera como Licenciatura en Turismo, donde la participación, la comunicación, la disposición personal y la preparación profesional tienen un valor formativo significativo.

En primer término, la evidencia muestra que los estudiantes reconocen la importancia de los elementos básicos del rendimiento académico. En la dimensión referida al rendimiento académico actual, se observó que el 41 % estuvo de acuerdo y el 29 % totalmente de acuerdo en que el promedio académico refleja el esfuerzo realizado durante el semestre.

Asimismo, el 59 % estuvo totalmente de acuerdo en que la asistencia regular influye en el rendimiento obtenido, mientras que, el 65 % afirmó estar totalmente de acuerdo en que la concentración favorece la comprensión de los contenidos. Estos resultados indican que los estudiantes comprenden la relación entre disciplina académica, permanencia en clases y aprovechamiento formativo.

No obstante, esta valoración favorable, también deja ver una tensión importante: aunque los estudiantes reconocen la relevancia del esfuerzo, la asistencia, la concentración y los hábitos de estudio, no necesariamente estas condiciones se sostienen de manera uniforme en la práctica cotidiana.

El hecho de que existan respuestas neutrales o en desacuerdo en algunos ítems sugiere que una parte del grupo puede experimentar dificultades para mantener la continuidad académica, organizar su proceso de aprendizaje o percibir que su esfuerzo se traduzca de forma directa en mejores resultados. Por ello, el diagnóstico no solo confirma fortalezas, sino también, áreas que requieren acompañamiento.

Un segundo eje de discusión se concentra en los factores que afectan el desempeño académico. Los resultados muestran una tendencia clara: el 65 % de los encuestados estuvo totalmente de acuerdo en que el sedentarismo puede afectar la energía y disposición para cumplir con responsabilidades académicas; el 59 % indicó estar totalmente de acuerdo con respecto al impacto del estrés académico en la concentración y el cumplimiento de actividades; y el 53 % reconoció totalmente que la falta de organización del tiempo influye negativamente en el rendimiento. Estos datos permiten afirmar que los estudiantes identifican causas concretas que pueden debilitar su desempeño.

La presencia del cansancio físico y la baja motivación refuerza aún más esta lectura. En este sentido, el 53 % señaló estar totalmente de acuerdo en que el cansancio físico limita la participación activa, al tiempo que, el 65 % afirmó que la baja motivación reduce el interés por mantener un buen desempeño académico.

La convergencia de estos resultados evidencia que el problema no se reduce al aula, sino que involucra condiciones personales y hábitos cotidianos que afectan la disposición del estudiante para aprender. Desde esta perspectiva, la actividad física extracurricular adquiere sentido como una estrategia de apoyo frente a la fatiga, el sedentarismo y la desmotivación.

Un tercer hallazgo permite reconocer que las consecuencias del bajo rendimiento académico son percibidas como relevantes dentro de la formación universitaria. En la dimensión correspondiente, el 47 % de los estudiantes estuvo

totalmente de acuerdo y el 35 % de acuerdo en que el rezago académico puede retrasar el avance regular en la carrera de Licenciatura en Turismo. A su vez, el 53 % respondió sentirse totalmente de acuerdo en que la baja participación afecta el aprovechamiento de los contenidos académicos y el 59 % consideró que la desmotivación puede disminuir el compromiso con la formación universitaria.

Estos resultados demuestran que el bajo rendimiento tiene un efecto acumulativo dentro de la vida académica. No se trata solamente de obtener una calificación baja en una asignatura, sino de enfrentar posibles retrasos, menor participación, debilitamiento de la motivación, dificultades de aprendizaje y menor preparación profesional.

Esta situación cobra especial importancia en la Licenciatura en Turismo, ya que, la carrera exige habilidades comunicativas, interacción constante, dominio práctico, responsabilidad y capacidad para responder ante escenarios cambiantes. Por tanto, cualquier debilidad académica sostenida puede proyectarse hacia la formación profesional futura.

En cuarto lugar, la discusión revela una aceptación amplia hacia la propuesta de un programa de actividad física extracurricular. En esta dimensión, el 76 % de los encuestados estuvo totalmente de acuerdo en que las actividades físicas planificadas pueden fortalecer la disposición hacia el aprendizaje, al tiempo que, el 71 % consideró totalmente necesario que la frecuencia semanal se ajuste al horario académico de los estudiantes. De igual forma, el 71 % valoró el seguimiento estudiantil como un componente útil para conocer avances y dificultades durante la participación en el programa.

La fuerza de estos resultados indica que los estudiantes no solo reconocen el problema, también validan la necesidad de una alternativa organizada. La propuesta no debe entenderse como una actividad recreativa sin dirección, sino como un programa estructurado con planificación, frecuencia, seguimiento, evaluación y propósito académico. Esta orientación se confirma cuando el 65 % señaló estar totalmente de acuerdo en que la evaluación ayudaría a reconocer la utilidad del

programa y el 76 % sostuvo que la mejora académica debe ser uno de sus propósitos principales.

En síntesis, los resultados evidencian que la investigación posee coherencia interna entre el problema identificado, las causas reconocidas, las consecuencias descritas y la propuesta planteada. La baja participación física, el cansancio, el estrés, la desorganización y la motivación debilitada aparecen como elementos que pueden afectar el rendimiento académico. Frente a ello, el programa de actividad física extracurricular se perfila como una respuesta pertinente, siempre que se diseñe de manera realista, ajustada al horario estudiantil y articulada con el fortalecimiento del aprendizaje.

Una vez comprendida la importancia de los resultados generados en torno a la problemática, resulta necesario sintetizar los hallazgos en correspondencia con los objetivos específicos de la investigación:

- Para el objetivo específico 1:

Los resultados permitieron diagnosticar que la situación actual del rendimiento académico se encuentra vinculada con el promedio académico, la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento de las actividades. Aunque la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de estos elementos, también se observa que no todos perciben una correspondencia plena entre esfuerzo, organización personal y desempeño obtenido, lo que confirma la necesidad de fortalecer las condiciones de apoyo académico.

- Para el objetivo específico 2:

Los hallazgos evidenciaron que las principales causas que afectan el rendimiento académico se relacionan con el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización, el cansancio físico y la baja motivación. Las respuestas muestran altos niveles de acuerdo con estos factores, lo que permite comprender que el desempeño estudiantil está condicionado por hábitos personales y situaciones cotidianas que pueden debilitar la energía, la concentración y la participación universitaria.

- Para el objetivo específico 3:

Los resultados permitieron describir que el bajo rendimiento académico puede generar rezago, baja participación, desmotivación, dificultades de aprendizaje y menor preparación profesional. Estas consecuencias no se limitan al presente académico, sino que pueden afectar la continuidad de la carrera y el desarrollo de competencias necesarias para el futuro desempeño en el sector turístico, especialmente en áreas vinculadas con el servicio, la comunicación y la interacción social.

- Para el objetivo específico 4:

La información empírica respaldó la pertinencia de proponer un programa de actividad física extracurricular orientado al fortalecimiento del rendimiento académico. La mayoría de los estudiantes valoró positivamente las actividades físicas planificadas, la frecuencia semanal ajustada, el seguimiento estudiantil, la evaluación del programa y la mejora académica como propósito central, lo que confirma la viabilidad formativa de la propuesta dentro del contexto universitario.

CAPÍTULO V. LA PROPUESTA

5.1. Denominación o título de la propuesta

Programa extracurricular de actividad física para fortalecer el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Turismo.

5.2. Justificación de la propuesta

La propuesta se justifica en la necesidad de atender las falencias identificadas en los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, dado que los resultados de la investigación permitieron advertir que el rendimiento académico no depende únicamente del promedio, la asistencia o el cumplimiento de actividades, sino también, de condiciones personales que inciden de forma directa en la disposición para aprender.

En este sentido, el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización del tiempo, el cansancio físico y la baja motivación aparecen como factores que pueden limitar la energía, la concentración, la participación y el compromiso del estudiante con su formación universitaria.

De esta manera, la propuesta adquiere valor porque se orienta a fortalecer una dimensión poco atendida dentro de la vida académica: la incorporación organizada de actividad física extracurricular como apoyo al rendimiento estudiantil.

No se trata de promover ejercicios aislados ni actividades recreativas sin dirección, sino de estructurar un programa que responda a las necesidades reales detectadas, con actividades físicas planificadas, frecuencia semanal ajustada al horario académico, seguimiento estudiantil y evaluación de avances. Esta organización permite que la actividad física sea comprendida como una estrategia complementaria de formación integral.

Su pertinencia, también radica en que permite trasladar los resultados de la investigación hacia una alternativa concreta de intervención educativa, donde la actividad física extracurricular se vincula con mejores hábitos, mayor disposición personal, reducción del cansancio, fortalecimiento de la motivación y apoyo al cumplimiento académico. Desde esta perspectiva, la propuesta representa una

respuesta viable para favorecer mejores condiciones de aprendizaje, especialmente en una carrera como Licenciatura en Turismo, que exige interacción social, dinamismo, comunicación, responsabilidad y preparación profesional.

Por ello, su desarrollo no solo guarda relación con las debilidades detectadas, sino que constituye una alternativa necesaria para proyectar el rendimiento académico desde una visión más integral, donde el bienestar físico, la disciplina personal y la participación universitaria se articulan con la formación profesional del estudiante. De esta manera, el programa busca contribuir a una experiencia académica más equilibrada, activa y coherente con las exigencias actuales de la educación superior

5.3. Objetivos de la propuesta

5.3.1. Objetivo general

Diseñar un programa extracurricular de actividad física para fortalecer el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Turismo.

5.3.2. Objetivos específicos

- Implementar actividades físicas planificadas que favorezcan la energía, la concentración, la motivación y la participación académica de los estudiantes.
- Desarrollar una ruta de seguimiento y evaluación que permita valorar avances físicos, participación estudiantil y mejora académica.

5.4. Contenido de la propuesta

La organización del contenido de la propuesta responde directamente a los objetivos específicos formulados, manteniendo una lógica estructural en la que cada objetivo se transforma en un conjunto de contenidos aplicables al programa extracurricular de actividad física.

Esta organización permite que la propuesta no quede reducida a una intención general, sino que avance hacia una ruta concreta de trabajo, en correspondencia con las necesidades identificadas en los estudiantes de la Licenciatura en Turismo. Desde esta perspectiva, cada contenido responde a una falencia observada en los resultados, especialmente aquellas vinculadas con sedentarismo, cansancio físico, estrés académico, baja motivación, dificultades de organización y limitada participación en actividades que favorezcan el bienestar integral.

Estos contenidos no se presentan como actividades aisladas ni como ejercicios sin conexión con la vida académica, sino como ejes temáticos orientados a fortalecer condiciones personales que influyen en el rendimiento universitario. La propuesta reconoce que el estudiante requiere espacios de apoyo que le permitan mejorar su disposición física, regular tensiones, aumentar su energía y sostener mayor concentración durante el proceso formativo.

Por ello, el programa de actividad física extracurricular se concibe como una estrategia organizada, progresiva y flexible ajustada al contexto universitario y a las características de una carrera que demanda dinamismo, comunicación, interacción social y preparación profesional.

En este caso, la distribución temática se concentra, por una parte, en la implementación de actividades físicas planificadas que favorezcan la energía, la concentración, la motivación y la participación académica; y por otra, en el desarrollo de una ruta de seguimiento y evaluación que permita valorar avances físicos, participación estudiantil y mejora académica.

De esta manera, el contenido de la propuesta busca articular bienestar físico y rendimiento académico dentro de una visión educativa integral, donde la actividad extracurricular deja de verse como una acción secundaria y pasa a comprenderse como un apoyo formativo pertinente para los estudiantes de Licenciatura en Turismo.

Tabla 29. Contenido de la propuesta

Objetivos	Contenidos a desarrollar
Implementar actividades físicas planificadas que favorezcan la energía, la concentración, la motivación y la participación académica de los estudiantes.	- Planificación de actividades físicas extracurriculares - Organización de rutinas básicas, dinámicas grupales y ejercicios funcionales de baja y moderada intensidad, ajustados al horario académico, a la disponibilidad estudiantil y a las condiciones reales del contexto universitario. - Fortalecimiento de la energía y disposición académica - Desarrollo de actividades orientadas a reducir el sedentarismo, activar el cuerpo, mejorar la vitalidad diaria y favorecer una actitud más participativa frente a las clases, tareas y compromisos formativos. - Integración de actividad física y concentración estudiantil - Incorporación de ejercicios de movilidad, coordinación, respiración y pausas activas que ayuden a disminuir el cansancio, liberar tensión y preparar al estudiante para sostener mayor atención durante su jornada académica. - Motivación y participación mediante actividades colaborativas. Aplicación de dinámicas físicas grupales que promuevan convivencia, disciplina, sentido de pertenencia y compromiso fortaleciendo la participación del estudiante en espacios extracurriculares vinculados con su formación integral.
Desarrollar una ruta de seguimiento y evaluación que permita valorar avances físicos, participación estudiantil y mejora académica.	- Registro inicial de participación estudiantil. Identificación de estudiantes participantes, frecuencia de asistencia, condición física percibida, disponibilidad horaria y necesidades personales relacionadas con el sedentarismo, el cansancio, la motivación y la organización académica. - Seguimiento semanal del programa extracurricular - Organización de controles de asistencia, participación, cumplimiento de sesiones y observación de avances, con el propósito de reconocer la constancia del estudiante y posibles dificultades durante el desarrollo del programa.

	• Evaluación de avances físicos y académicos. Aplicación de instrumentos sencillos para valorar cambios en disposición, energía, concentración, motivación, participación en clases y percepción del rendimiento académico durante la ejecución de la propuesta. • Mejora continua del programa. Revisión periódica de resultados, ajustes en actividades, adecuación de horarios, retroalimentación estudiantil y fortalecimiento de los componentes que demuestren mayor utilidad para apoyar el desempeño académico universitario.
--	--

Nota. Elaboración propia (2026)

La tabla precedente deja establecida la base temática sobre la cual deberá desarrollarse la propuesta en sus fases posteriores, pues no solo delimita los contenidos a trabajar, sino también, el sentido formativo con que será abordado cada componente.

A partir de esta organización, el programa podrá avanzar con mayor claridad hacia la formulación de actividades, estrategias metodológicas, recursos, tiempos de ejecución, productos esperados y mecanismos de seguimiento.

5.5. Desarrollo de la propuesta

Fase I. Implementar actividades físicas planificadas que favorezcan la energía, concentración, motivación y participación académica de los estudiantes.

La primera fase de la propuesta se orienta a la implementación de actividades físicas planificadas dirigidas a los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito partiendo de las falencias identificadas en los resultados de la investigación. En ese sentido, la fase responde a la necesidad de atender condiciones como sedentarismo, cansancio físico, estrés académico, baja motivación y limitada participación, las cuales pueden incidir en la disposición del estudiante para cumplir con sus responsabilidades académicas.

Su sentido práctico se encuentra en reconocer que el fortalecimiento del rendimiento académico no depende únicamente de la asistencia a clases, el promedio o la entrega de asignaciones, sino también, de la energía, la constancia, la concentración y la disposición personal con que el estudiante enfrenta su proceso formativo.

Desde esa base, esta fase se proyecta como un espacio de activación física, organización personal y apoyo extracurricular, donde la actividad física deja de entenderse como una práctica secundaria y pasa a integrarse como una estrategia de acompañamiento académico.

Vista desde una perspectiva formativa, esta fase no se reduce a ejecutar ejercicios físicos de manera aislada ni a promover actividades recreativas sin continuidad, sino a establecer condiciones que permitan que cada sesión tenga un propósito claro dentro del programa.

Cuando los estudiantes presentan rutinas sedentarias, fatiga constante o baja motivación, se limita su participación activa en clases y disminuye la posibilidad de sostener hábitos académicos favorables. Por ello, esta etapa concentra su atención en la organización de actividades físicas progresivas, seguras y ajustadas a la realidad universitaria.

En ese marco, el desarrollo temático de la fase ha sido organizado en una secuencia progresiva que inicia con la sensibilización sobre la importancia de la actividad física en la vida universitaria, avanza hacia la activación corporal, el acondicionamiento básico, las pausas activas, las dinámicas grupales, la motivación estudiantil y la relación entre movimiento, concentración y rendimiento académico. Esta distribución permite que el programa no se limite a una rutina repetitiva, sino que avance desde la toma de conciencia hasta la práctica sostenida.

La incorporación de actividades físicas planificadas dentro de esta primera fase adquiere especial relevancia, no como un elemento meramente deportivo, sino como parte de una lógica educativa que busca fortalecer el bienestar, la disciplina y la participación académica. De esta manera, la actividad física se vincula con la mejora de hábitos, la reducción del cansancio, la activación de la energía diaria y la creación de espacios de integración entre los estudiantes.

En consecuencia, esta primera fase constituye la base operativa sobre la cual podrá sostenerse el resto de la propuesta, ya que, permite iniciar el programa con acciones concretas, comprensibles y aplicables al contexto estudiantil. Su desarrollo facilita que los participantes reconozcan la utilidad de la actividad física extracurricular, se incorporen de manera gradual y encuentren en ella un apoyo para mejorar su disposición académica, su participación y su compromiso formativo.

Tabla 30. Ruta formativa de actividad física para el fortalecimiento académico estudiantil

N.º	Unidad o eje temático	Propósito formativo del eje temático	Contenidos específicos a desarrollar	Estrategia metodológica sugerida	Tiempo estimado	Recursos y materiales	Producto o evidencia esperada	Observaciones
1	Sensibilización sobre actividad física y rendimiento académico	Reconocer la importancia de la actividad física extracurricular como apoyo al rendimiento académico universitario.	Relación entre actividad física, energía y disposición académica; efectos del sedentarismo en la vida universitaria; importancia del movimiento para reducir el cansancio; valor de la participación extracurricular; responsabilidad personal ante el bienestar y el aprendizaje.	Exposición dialogada, conversatorio orientado y recuperación de experiencias estudiantiles.	2 horas	Proyector, presentación digital, guía temática, hojas de reflexión, marcadores.	Síntesis reflexiva sobre la importancia de la actividad física en la formación universitaria.	Conviene iniciar con situaciones reales asociadas al cansancio, al estrés y a la baja motivación estudiantil.
2	Diagnóstico inicial de disposición física estudiantil	Identificar condiciones básicas de participación, disponibilidad y necesidades físicas percibidas por los estudiantes.	Registro de participación inicial; disponibilidad horaria; nivel de actividad física habitual; percepción de cansancio; barreras para realizar ejercicio; motivación frente al programa; expectativas personales y académicas.	Aplicación de ficha diagnóstica, socialización grupal y orientación inicial.	2 horas	Fichas de registro, bolígrafos, hojas de asistencia, aula o espacio abierto.	Ficha diagnóstica individual y consolidado inicial de necesidades estudiantiles.	Debe manejarse con respeto, confidencialidad y sin generar comparación entre estudiantes.
3	Activación corporal progresiva	Favorecer la incorporación gradual del estudiante a rutinas básicas de movimiento físico.	Calentamiento general; movilidad articular; ejercicios suaves de activación; caminata dirigida; estiramientos iniciales; control de respiración; adaptación del cuerpo a la actividad física; prevención de fatiga temprana.	Sesión práctica guiada, demostración y ejecución progresiva.	3 horas	Espacio abierto, cronómetro, conos, hidratación, música opcional.	Participación activa en rutina inicial de activación corporal.	La intensidad debe ser moderada para evitar rechazo, agotamiento o abandono temprano.
4	Acondicionamiento físico básico	Desarrollar resistencia, movilidad y fuerza	Ejercicios funcionales de bajo impacto; coordinación motora; resistencia básica; fuerza con	Circuito físico por estaciones, práctica guiada	3 horas	Conos, colchonetas, cronómetro,	Registro de participación y desempeño	Debe adaptarse a distintos niveles físicos para evitar

		funcional de manera segura y progresiva.	peso corporal; equilibrio; control postural; estiramientos finales; relación entre condición física y energía diaria.	y acompañamiento grupal.		botellas de agua, lista de control.	básico por estaciones.	exclusión de participantes.
5	Pausas activas para concentración académica	Incorporar pausas físicas breves que favorezcan atención, relajación y continuidad académica.	Movilidad en el aula; respiración consciente; estiramientos breves; ejercicios de coordinación; relajación muscular; pausas de activación mental; relación entre descanso activo, concentración y desempeño en clases.	Demostración práctica, repetición guiada y simulación en espacios académicos.	2 horas	Aula, sillas, guía de pausas activas, cronómetro, material visual.	Guía breve de pausas activas aplicables antes o durante jornadas académicas.	Puede aplicarse en horarios previos a clases o entre periodos académicos extensos.
6	Actividades grupales para motivación y convivencia	Promover motivación, integración y participación estudiantil mediante dinámicas físicas colaborativas.	Juegos cooperativos; dinámicas de equipo; retos físicos moderados; comunicación grupal; confianza; sentido de pertenencia; participación activa; convivencia universitaria; relación entre motivación y compromiso académico.	Dinámicas grupales, trabajo colaborativo y cierre reflexivo.	3 horas	Pelotas, conos, silbato, espacio abierto, hojas de observación.	Registro de participación grupal y reflexión sobre convivencia estudiantil.	Las actividades deben priorizar colaboración, no competencia excesiva.
7	Manejo del estrés mediante la actividad física	Favorecer la regulación del estrés académico mediante ejercicios corporales sencillos y sostenibles.	Estrés académico y cuerpo; respiración guiada; caminata consciente; estiramientos de descarga; relajación activa; ejercicios de bajo impacto; autocuidado; relación entre tensión, cansancio y desempeño estudiantil.	Taller práctico, ejercicios guiados y reflexión individual.	3 horas	Colchonetas, música suave, guía de respiración, espacio ventilado.	Rutina básica de descarga física para momentos de presión académica.	Debe evitarse presentar la actividad como tratamiento, sino como apoyo saludable y formativo.
8	Organización del tiempo para actividad física	Fortalecer la planificación personal del estudiante para incorporar actividad física sin	Horarios académicos; identificación de espacios disponibles; planificación semanal; equilibrio entre estudio, trabajo y movimiento; compromiso personal; barreras de tiempo;	Taller de planificación, elaboración de horario personal y revisión grupal.	2 horas	Formatos de planificación semanal, bolígrafos, pizarra, marcadores.	Plan semanal individual para incorporar actividad física	Es necesario considerar estudiantes que trabajan y estudian.

		afectar responsabilidades académicas.	estrategias para sostener participación regular.				extracurricular.	
9	Participación académica y disposición corporal	Relacionar la actividad física con participación, energía y actitud positiva frente al aprendizaje.	Disposición corporal en clases; energía para participar; relación entre movimiento y actitud académica; hábitos saludables; responsabilidad ante el aprendizaje; compromiso con la carrera; participación como expresión de rendimiento.	Conversatorio, práctica física breve y análisis de casos estudiantiles.	2 horas	Guía temática, hojas de trabajo, proyector, espacio flexible.	Compromiso escrito de participación física y académica.	Conviene vincular este eje con experiencias concretas de clases y tareas universitarias.
10	Jornada integradora de actividad física extracurricular	Consolidar los aprendizajes de la fase mediante una jornada práctica de integración física, académica y motivacional.	Rutina combinada de activación; circuito funcional moderado; pausas activas; dinámica grupal; reflexión sobre cambios percibidos; compromiso de continuidad; relación entre bienestar, participación y rendimiento académico.	Jornada integradora, circuito participativo y cierre reflexivo grupal.	3 horas	Espacio abierto, conos, colchonetas, lista de asistencia, hidratación, hojas de evaluación.	Informe breve de cierre de fase y evidencias de participación estudiantil.	Esta unidad enlaza con la fase de seguimiento y evaluación del programa.

Nota. Elaboración propia (2026)

La aplicación de esta primera fase se desarrolla de manera secuencial, comenzando con la sensibilización de los estudiantes sobre la importancia de la actividad física en el contexto universitario, para luego avanzar hacia el diagnóstico inicial de disposición física, la activación corporal progresiva y el acondicionamiento básico.

A partir de ello, se incorporan pausas activas, actividades grupales y ejercicios orientados al manejo del estrés, con el propósito de que la práctica física no se perciba como una exigencia adicional, sino como un recurso de apoyo para mejorar la energía, la concentración y la participación académica.

Seguidamente, la fase entra en un nivel más aplicado mediante la organización del tiempo, la relación entre disposición corporal y participación académica, y la jornada integradora de cierre. Este recorrido permite que la propuesta no se limite a describir actividades físicas, sino que establezca una ruta real de intervención para responder a las falencias detectadas en los estudiantes.

De esa manera, la fase I deja instalada una base práctica y formativa que facilita la continuidad del programa, porque prepara al estudiante para participar de manera más constante, organizada y consciente en las acciones posteriores de seguimiento y evaluación.

Fase II. Desarrollar una ruta de seguimiento y evaluación que permita valorar avances físicos, participación estudiantil y mejora académica.

La segunda fase de la propuesta se orienta a trasladar las actividades físicas planificadas hacia un plano de seguimiento, valoración y mejora progresiva, de manera que el programa extracurricular no quede limitado a la ejecución de sesiones prácticas, sino que pueda generar información útil sobre la participación estudiantil, los avances físicos percibidos y su relación con la disposición académica.

Su punto de partida se encuentra en la necesidad de comprender que una propuesta de actividad física, para sostenerse dentro del contexto universitario, requiere organización, control y revisión constante de sus resultados.

Desde esta perspectiva, la fase se concentra en convertir la información generada durante el programa en un recurso útil para tomar decisiones formativas. El seguimiento de la asistencia, la frecuencia de participación, la motivación, el cansancio físico, la concentración y la percepción de mejora académica permite reconocer si las actividades implementadas están respondiendo a las necesidades detectadas en los estudiantes de Licenciatura en Turismo. Por ello, esta etapa no se concibe como un simple cierre administrativo, sino como un proceso continuo de lectura, ajuste y fortalecimiento del programa.

Esta fase, por lo tanto, se asume como un espacio de valoración educativa donde los registros de participación, las fichas de seguimiento, las evaluaciones periódicas y la retroalimentación estudiantil dejan de ser elementos accesorios y pasan a constituir componentes esenciales para sostener la propuesta.

La relevancia de este momento radica en que permite observar con mayor precisión el comportamiento real del programa, identificar dificultades de asistencia, reconocer las barreras de continuidad y ajustar las actividades según las condiciones físicas, académicas y horarias de los participantes.

Desde esa mirada, la fase no se limita a medir resultados como datos aislados ni a llenar formatos sin utilidad práctica. Lo que se persigue es propiciar una cultura

de acompañamiento en la que cada avance, dificultad o percepción estudiantil pueda ser interpretada para mejorar el programa. En muchos escenarios universitarios, las iniciativas extracurriculares pierden continuidad porque no cuentan con mecanismos que permitan saber quién participa, cómo evoluciona, qué barreras enfrenta y qué ajustes necesita la propuesta para mantenerse pertinente.

En coherencia con ello, los ejes temáticos se han organizado en una secuencia que inicia con el registro y la línea de base del estudiante, avanza hacia el seguimiento de asistencia, la valoración física percibida, la observación de participación, la evaluación de concentración y motivación, y culmina con la revisión de mejora académica y la formulación de ajustes para la continuidad del programa. Esta progresión permite que cada unidad temática cumpla una función dentro del recorrido de la fase: primero se identifica la situación inicial, luego se acompaña el proceso y finalmente se introducen mejoras concretas.

De esta manera, la fase conserva continuidad, sentido práctico y proyección educativa, porque permite que el programa de actividad física extracurricular sea valorado desde su aplicación real y no solo desde su formulación inicial.

Así, la información obtenida durante el seguimiento se convierte en una base para tomar decisiones, fortalecer la participación estudiantil, ajustar horarios, mejorar actividades y vincular de forma más clara la práctica física con el rendimiento académico universitario.

Tabla 31. Seguimiento evaluativo del programa físico extracurricular

N.º	Unidad o eje temático	Propósito formativo del eje temático	Contenidos específicos a desarrollar	Estrategia metodológica sugerida	Tiempo estimado	Recursos y materiales	Producto o evidencia esperada	Observaciones
1	Registro inicial y línea de base estudiantil	Identificar la situación inicial de los estudiantes antes de iniciar el seguimiento formal del programa.	Datos básicos de participación; frecuencia previa de actividad física; percepción de cansancio; motivación inicial; disposición académica; barreras personales; disponibilidad horaria; expectativas frente al programa; relación entre rutina física y responsabilidades universitarias.	Aplicación de ficha inicial, orientación grupal y registro individual.	2 horas	Fichas diagnósticas, bolígrafos, lista de asistencia, aula, carpeta de control.	Línea de base inicial de los estudiantes participantes.	Debe evitarse que el registro se perciba como evaluación física competitiva.
2	Control de asistencia y permanencia	Verificar la continuidad de los estudiantes durante las sesiones del programa extracurricular.	Registro de asistencia por sesión; puntualidad; permanencia en las actividades; causas de inasistencia; regularidad semanal; compromiso asumido; relación entre continuidad y aprovechamiento del programa.	Control de asistencia, revisión semanal y retroalimentación breve.	2 horas	Listas de asistencia, hojas de control, bolígrafos, carpeta de seguimiento.	Reporte semanal de asistencia y permanencia estudiantil.	Es importante identificar ausencias repetidas para intervenir oportunamente.
3	Seguimiento de participación activa	Valorar el grado de implicación del estudiante durante las actividades físicas desarrolladas.	Participación individual; integración grupal; disposición ante las dinámicas; colaboración; cumplimiento de rutinas; actitud durante la sesión; respuesta ante actividades de baja y moderada intensidad; compromiso con el trabajo físico.	Observación dirigida, lista de cotejo y cierre reflexivo grupal.	3 horas	Lista de cotejo, hojas de observación, pizarra, espacio abierto.	Registro de participación activa por estudiante.	Debe valorarse la constancia y disposición, no solo la condición física.

4	Evaluación de avances físicos percibidos	Reconocer cambios percibidos en energía, resistencia, movilidad y disposición corporal.	Percepción de energía diaria; disminución de cansancio; movilidad corporal; tolerancia al esfuerzo moderado; sensación de bienestar; cambios en la disposición física; relación entre actividad física y rutina académica.	Cuestionario breve, diálogo orientado y comparación con línea de base.	3 horas	Formatos de autoevaluación, bolígrafos, fichas de seguimiento, aula.	Informe breve de avances físicos percibidos.	La valoración debe ser sencilla, subjetiva y respetuosa de las diferencias individuales.
5	Valoración de concentración académica	Identificar si la práctica física se relaciona con mayor atención y disposición para aprender.	Concentración antes y después de las sesiones; atención en clases; sensación de claridad mental; reducción de fatiga; disposición para tareas; percepción de mejora en el estudio; vínculo entre movimiento y aprendizaje.	Autoevaluación, conversatorio breve y registro de percepciones.	2 horas	Guía de preguntas, hojas de registro, bolígrafos, pizarra.	Registro de percepción sobre concentración académica.	Conviene aplicar esta unidad luego de varias sesiones del programa.
6	Seguimiento de motivación estudiantil	Valorar cambios en el interés, compromiso y ánimo del estudiante frente al proceso formativo.	Motivación para asistir; interés por continuar; ánimo durante clases; compromiso con actividades académicas; relación entre actividad física, convivencia y disposición personal; percepción de utilidad del programa.	Encuesta breve, dinámica grupal y reflexión individual.	3 horas	Formatos de valoración, hojas de reflexión, marcadores, espacio flexible.	Reporte de motivación y compromiso estudiantil.	La motivación debe analizarse como parte del rendimiento, no como dato aislado.
7	Revisión de organización del tiempo	Evaluar la capacidad del estudiante para integrar la actividad física a su rutina académica.	Planificación semanal; equilibrio entre estudio, trabajo y actividad física; cumplimiento de horarios; dificultades para asistir; estrategias de organización; ajustes personales; responsabilidad con el programa y las obligaciones académicas.	Taller de revisión, ajuste de horarios y orientación individual breve.	2 horas	Formatos de planificación semanal, bolígrafos, pizarra, hojas de trabajo.	Horario ajustado de participación física y académica.	Deben considerarse estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente.

8	Evaluación de percepción sobre rendimiento académico	Reconocer la valoración estudiantil sobre posibles mejoras en su desempeño académico.	Percepción de mejora académica; cumplimiento de actividades; participación en clases; asistencia; hábitos de estudio; concentración; disposición para tareas; relación entre programa extracurricular y avance formativo.	Aplicación de instrumento breve, análisis grupal y registro comparativo.	3 horas	Cuestionario de seguimiento, hojas de análisis, bolígrafos, carpeta de evidencias.	Reporte de percepción de mejora académica.	No debe presentarse como medición causal, sino como valoración formativa.
9	Retroalimentación y ajustes del programa	Identificar fortalezas, debilidades y mejoras necesarias para la pertinencia del programa.	Opinión estudiantil; actividades de mayor aceptación; barreras de participación; horarios más convenientes; dificultades detectadas; sugerencias de ajuste; pertinencia de recursos; necesidades para continuidad.	Mesa de retroalimentación, lluvia de ideas y síntesis colectiva.	2 horas	Hojas de trabajo, rotafolios, marcadores, pizarra.	Matriz de ajustes y oportunidades de mejora del programa.	Conviene priorizar ajustes realistas y aplicables al contexto universitario.
10	Sistematización final y mejora continua	Consolidar los resultados de seguimiento para la continuidad del programa extracurricular.	Organización de evidencias; síntesis de asistencia; participación; avances físicos percibidos; motivación; concentración; mejora académica; recomendaciones de continuidad; ajustes operativos; proyección del programa para próximos periodos.	Jornada integradora, revisión de evidencias y cierre técnico-reflexivo.	3 horas	Computadora, hojas de seguimiento, proyector, carpetas, marcadores.	Informe final de seguimiento y mejora continua del programa.	Esta unidad permite cerrar la fase y dejar recomendaciones para sostener la propuesta.

Nota. Elaboración propia (2026)

La aplicación de esta segunda fase se desarrolla de manera progresiva comenzando con el registro inicial de los estudiantes y la construcción de una línea de base que permita reconocer sus condiciones de partida. Posteriormente, se avanza hacia el control de asistencia, la valoración de la permanencia, el seguimiento de la participación activa y la identificación de avances físicos percibidos durante el desarrollo del programa. Este recorrido permite observar si las actividades planificadas realmente se integran a la rutina estudiantil y si logran sostenerse como parte de una práctica extracurricular organizada.

A partir de ello, la fase entra en un nivel más analítico, donde se revisa la concentración académica, la motivación, la organización del tiempo y la percepción del estudiante sobre su rendimiento académico. De esta forma, el seguimiento no se limita a verificar presencia en las sesiones, sino que permite reconocer cambios en actitudes, disposición, compromiso y aprovechamiento formativo.

Esta mirada resulta necesaria, porque el propósito del programa no es únicamente aumentar la actividad física, sino fortalecer condiciones que puedan apoyar el desempeño universitario.

Posteriormente, la fase culmina con la retroalimentación estudiantil, la revisión de ajustes necesarios y la sistematización final de los resultados obtenidos. Este proceso permite que la propuesta avance desde la ejecución hacia la mejora continua, convirtiendo la información recogida en evidencia útil para adaptar horarios, modificar actividades, fortalecer estrategias motivacionales y proyectar la continuidad del programa.

Así, la fase II deja consolidado un componente de acompañamiento y evaluación que favorece una actividad física extracurricular más pertinente, sostenible y vinculada con la mejora académica de los estudiantes de la Licenciatura en Turismo.

5.6. Resultados obtenidos

Como resultado de la aplicación de la propuesta, se prevé un fortalecimiento progresivo de las condiciones físicas, motivacionales y académicas de los estudiantes de la Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito a partir de una intervención organizada en dos fases complementarias.

La primera permitiría implementar actividades físicas planificadas para favorecer la energía, la concentración, la motivación y la participación académica; mientras que, la segunda facilitaría una ruta de seguimiento y evaluación orientada a valorar los avances físicos, la permanencia estudiantil y la mejora académica.

En ese sentido, la propuesta no solo impactaría la participación de los estudiantes en actividades extracurriculares, sino también, la forma en que estos incorporan hábitos saludables a su rutina universitaria. Su desarrollo se vincula con los hallazgos de la investigación, donde se identificaron factores como sedentarismo, cansancio físico, estrés académico, baja motivación y dificultades de organización, los cuales requieren una respuesta formativa que articule bienestar, disciplina personal y rendimiento académico.

- Se fortalecerá la participación estudiantil en actividades físicas planificadas favoreciendo una incorporación más organizada, constante y progresiva al movimiento corporal dentro y fuera del contexto universitario.
- Se promoverá una mayor disposición física y académica, mediante rutinas que contribuyan a disminuir el cansancio, activar la energía diaria y mejorar la concentración durante las actividades formativas.
- Se impulsará la motivación estudiantil mediante dinámicas grupales, pausas activas y ejercicios colaborativos que favorezcan la convivencia, el compromiso, la disciplina personal y el sentido de pertenencia universitaria.
- Se establecerán mecanismos de seguimiento que permitan valorar la asistencia, la participación, los avances físicos percibidos, la organización del

tiempo y la percepción de mejora académica durante el desarrollo del programa.

- Se consolidará una propuesta extracurricular con orientación formativa, capaz de relacionar la actividad física, el bienestar integral y el rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo.

5.7. Beneficiarios de la propuesta

Los beneficios de la propuesta se proyectan de manera directa sobre los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito, especialmente en aquellos aspectos vinculados con la energía, la concentración, la motivación, la participación y la organización personal. Sin embargo, su alcance, también se extiende al entorno académico institucional, debido a que un programa extracurricular bien estructurado puede favorecer mejores condiciones para el aprendizaje, disminuir el sedentarismo y promover una cultura universitaria más activa, saludable y participativa.

Esta proyección guarda plena relación con el diagnóstico alcanzado por la investigación, donde se reconoció que el rendimiento académico no depende únicamente de las evaluaciones o del cumplimiento de tareas, sino también, de condiciones físicas, emocionales y actitudinales que influyen en la vida estudiantil. Por ello, los beneficios de la propuesta no deben entenderse como resultados aislados, sino como aportes integrales orientados a mejorar la experiencia universitaria y la formación profesional.

- Los estudiantes resultarán beneficiados al contar con un espacio extracurricular organizado, flexible y progresivo para fortalecer hábitos saludables, energía física, motivación y disposición académica.
- La Licenciatura en Turismo recibirá beneficios formativos al promover estudiantes más participativos, activos y comprometidos con su proceso académico y preparación profesional.

- El Centro Regional Universitario de San Miguelito se favorecerá al disponer de una propuesta educativa complementaria, orientada al bienestar estudiantil y al fortalecimiento del rendimiento académico.
- La comunidad estudiantil podrá beneficiarse mediante actividades que fomenten integración, convivencia, disciplina, autocuidado y mejor uso del tiempo dentro y fuera de la universidad.
- La propuesta aportará beneficios sostenibles al dejar organizada una ruta de actividad física, seguimiento y evaluación que puede mantenerse como apoyo extracurricular permanente.

5.8. Delimitación física o espacial de la propuesta

La delimitación física o espacial de la propuesta se establece en la República de Panamá, dentro del contexto académico del Centro Regional Universitario de San Miguelito, por ser el escenario donde se desarrolla la investigación y donde se concentra la población estudiantil de la Licenciatura en Turismo.

La propuesta se circunscribe a este espacio universitario concreto, dado que fue concebida para atender las necesidades identificadas en dicho grupo académico, sin pretender extender automáticamente sus resultados a otras carreras o centros regionales.

En consecuencia, la intervención queda delimitada al entorno institucional donde los estudiantes realizan sus actividades académicas incluyendo aulas, áreas abiertas, espacios comunes, zonas recreativas, salones disponibles y otros lugares que puedan acondicionarse para sesiones de actividad física, pausas activas, dinámicas grupales, orientación y seguimiento estudiantil. Estos espacios deberán seleccionarse considerando la seguridad, la accesibilidad, la ventilación, la disponibilidad horaria y la comodidad para los participantes.

No obstante, por tratarse de un programa extracurricular, la delimitación espacial, también puede extenderse a espacios externos vinculados con la práctica física saludable, siempre que exista coordinación previa y condiciones adecuadas

para su desarrollo. En este sentido, pueden considerarse áreas comunitarias, parques cercanos, instalaciones deportivas accesibles o espacios recreativos que permitan realizar caminatas dirigidas, ejercicios de movilidad, actividades grupales y encuentros de integración física.

Esta delimitación responde al carácter aplicado de la propuesta, ya que, las dos fases formuladas requieren espacios donde puedan desarrollarse actividades físicas planificadas, registros de participación, seguimiento de avances, retroalimentación estudiantil y evaluación de la mejora académica percibida. Por ello, el lugar de ejecución no debe entenderse como un espacio rígido, sino como un entorno flexible que permita articular la vida universitaria con prácticas saludables.

Esa delimitación confirma que la propuesta se inserta en una realidad educativa específica, determinada por las características de los estudiantes de Licenciatura en Turismo, sus horarios, sus responsabilidades académicas y sus necesidades de bienestar. Desde esta perspectiva, la actividad física extracurricular puede desarrollarse dentro y fuera de la institución, siempre que mantenga su propósito central: fortalecer la disposición, la participación y el rendimiento académico del estudiante universitario.

5.9. Cronograma de actividades

Tabla 32. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
FASE I. Implementar actividades físicas planificadas																
Organización, coordinación y convocatoria inicial.																
Adecuación logística y preparación de materiales físicos.																
Sensibilización sobre actividad física y rendimiento académico.																
Diagnóstico inicial de disposición física estudiantil.																
Activación corporal progresiva.																
Acondicionamiento físico básico.																
Pausas activas para la concentración académica.																
Actividades grupales para la motivación y la convivencia.																
Manejo del estrés mediante actividad física.																
Organización del tiempo para actividad física.																
Participación académica y disposición corporal.																
Jornada integradora de actividad física extracurricular.																
Evaluación de la fase I.																
FASE II. Desarrollar seguimiento, evaluación y mejora académica																
Inicio y transición aplicada de la fase II.																
Registro inicial y línea de base estudiantil.																
Control de la asistencia y la permanencia.																
Seguimiento de la participación activa.																
Evaluación de los avances físicos percibidos.																
Valoración de la concentración académica.																
Seguimiento de la motivación estudiantil.																
Revisión de organización del tiempo.																
Evaluación de la percepción sobre el rendimiento académico.																
Retroalimentación y ajustes del programa.																
Sistematización final y mejora continua.																
Evaluación final y cierre de la propuesta.																

Nota. Elaboración propia (2026)

5.10. Presupuesto

Tabla 33. Presupuesto

N.	RUBROS	DETALLE	VALOR (B/.)
1	Coordinación técnica y apoyo especializado	Coordinación general, organización y supervisión del programa extracurricular de actividad física.	B/. 280
		Facilitación de la Fase I orientada a la activación física, motivación, concentración y participación estudiantil.	B/. 170
		Facilitación de la Fase II, dirigida al seguimiento, valoración de avances y evaluación académica percibida.	B/. 160
		Apoyo auxiliar para el control de la asistencia, acompañamiento operativo y apoyo metodológico.	B/. 90
		Subtotal coordinación y apoyo	B/. 700
2	Materiales didácticos y de apoyo administrativo	Elaboración e impresión de formatos de registro, listas de asistencia, fichas de seguimiento y hojas de evaluación.	B/. 100
		Papelería general: hojas, bolígrafos, carpetas, clips y materiales de organización documental.	B/. 60
		Material visual de apoyo para orientación, pausas activas, rutinas y seguimiento del programa.	B/. 45
		Carteles, identificadores y recursos impresos para divulgación interna de las actividades.	B/. 35
		Subtotales materiales	B/. 240
3	Acondicionamiento logístico y operativo	Uso y adecuación de espacios para jornadas físicas, sesiones grupales y actividades de integración.	B/. 120
		Equipo básico para las actividades: conos, cuerdas, cronómetro, colchonetas y materiales funcionales.	B/. 70
		Hidratación, apoyo básico y suministros necesarios para el desarrollo de las sesiones.	B/. 60
		Insumos operativos complementarios para organización y ejecución de actividades.	B/. 40
		Subtotal logístico	B/. 290
4	Movilización y acompañamiento operativo	Traslado local del equipo facilitador para el desarrollo, la revisión y el acompañamiento de actividades.	B/. 80
		Desplazamiento para monitoreo, seguimiento y apoyo institucional del programa.	B/. 55
		Apoyo de transporte para jornadas extracurriculares en espacios cercanos a la institución.	B/. 35
		Movilización complementaria para verificación de espacios y coordinación operativa.	B/. 30
		Subtotal movilización	B/. 200
5	Comunicación y soporte organizativo	Llamadas, mensajería, coordinación digital y confirmación de participación estudiantil.	B/. 40
		Refrigerios básicos para jornadas colaborativas, sesiones de integración y reuniones operativas.	B/. 70
		Apoyo organizativo para control de convocatoria, registros y seguimiento interno.	B/. 40
		Recursos menores para comunicación, recordatorios y apoyo funcional de las actividades.	B/. 30
		Subtotal comunicación	B/. 180
6		Procesamiento y consolidación de registros, fichas de seguimiento y evidencias de participación.	B/. 170
		Elaboración del informe de resultados, matriz de avances y documentos de sistematización final.	B/. 150

	Evaluación, sistematización y cierre del programa	Valoración final del programa, organización de hallazgos y revisión técnica de logros alcanzados.	B/. 120
		Reserva para contingencias, reposición de materiales y requerimientos imprevistos del cierre.	B/. 150
		Subtotal evaluación y cierre	B/. 590
VALOR TOTAL EN B/.			B/. 1 740.00

Nota. Elaboración propia (2026)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

La integración de los resultados obtenidos mediante el cuestionario aplicado permitió construir conclusiones con sentido descriptivo y académico, puesto que, la información recogida ofreció una lectura clara sobre la situación actual del rendimiento académico, los factores que lo afectan, sus consecuencias en la formación universitaria y la pertinencia de proponer un programa de actividad física extracurricular ajustado a las necesidades de los estudiantes de Licenciatura en Turismo. A partir de esto se llegó a las siguientes conclusiones:

En tenor a responder el objetivo sobre diagnosticar la situación actual del rendimiento académico en los estudiantes de Licenciatura en Turismo:

- Se evidenció que los estudiantes reconocen la importancia del promedio académico, la asistencia, la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento de actividades como elementos vinculados directamente con su desempeño universitario, lo que confirma que el rendimiento académico es percibido como una construcción dependiente de varios factores formativos.
- Se constató que, aunque existe una valoración favorable hacia los componentes del rendimiento académico, también aparecen señales de debilidad en la constancia, la organización y la correspondencia entre esfuerzo y resultados, situación que justifica la necesidad de fortalecer condiciones personales y académicas mediante estrategias complementarias.

Por su parte, al responder al objetivo sobre identificar las causas que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de Licenciatura en Turismo:

- Se identificó que el sedentarismo, el estrés académico, la falta de organización, el cansancio físico y la baja motivación son percibidos como factores que afectan la energía, la concentración, la participación y el cumplimiento de actividades debilitando progresivamente la disposición del estudiante hacia el proceso formativo.

- Se determinó que las causas que afectan el rendimiento académico no se limitan a problemas de estudio, sino que se relacionan con hábitos cotidianos, carga personal y condiciones físicas que pueden reducir la continuidad académica, especialmente cuando no existen espacios institucionales que promuevan bienestar y actividad física.

Para dar cumplimiento al objetivo de describir las consecuencias del bajo rendimiento académico en la formación universitaria del estudiante de Licenciatura en Turismo:

- Se evidenció que el bajo rendimiento académico puede generar rezago, baja participación, desmotivación y dificultades de aprendizaje afectando el avance regular del estudiante en la carrera y disminuyendo su aprovechamiento de los contenidos necesarios para una formación universitaria sólida y pertinente.
- Se corroboró que las consecuencias del bajo rendimiento trascienden el periodo académico inmediato, porque pueden afectar la preparación profesional del estudiante de Licenciatura en Turismo, especialmente en competencias vinculadas con comunicación, servicio, responsabilidad, interacción social y capacidad de respuesta ante escenarios propios del sector turístico.

Para finalizar, al responder al objetivo sobre proponer un programa de actividad física extracurricular orientado al fortalecimiento del rendimiento académico:

- Se detectó que los estudiantes valoran positivamente la incorporación de actividades físicas planificadas, la frecuencia semanal ajustada y el seguimiento estudiantil, lo que confirma la pertinencia de estructurar un programa extracurricular que responda a sus condiciones reales y favorezca mejores hábitos personales y académicos.
- Se comprobó que la evaluación y la mejora académica deben formar parte esencial del programa, debido a que la propuesta no debe entenderse como recreación aislada, sino como una estrategia formativa dirigida a fortalecer la disposición, la disciplina y el rendimiento académico universitario.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones alcanzadas, se vuelve necesario orientar recomendaciones que respondan de manera coherente a la realidad diagnosticada en los estudiantes de Licenciatura en Turismo. En ese sentido, se recomienda:

- Fortalecer el seguimiento del rendimiento académico mediante acciones que permitan identificar oportunamente debilidades en asistencia, concentración, hábitos de estudio y cumplimiento de actividades con el fin de promover estrategias de apoyo que ayuden al estudiante a sostener un desempeño más organizado y constante.
- Incorporar actividades institucionales orientadas a disminuir el sedentarismo, el estrés académico, el cansancio físico y la baja motivación procurando que estas acciones no se limiten a eventos aislados, sino que formen parte de una dinámica extracurricular planificada y vinculada al bienestar estudiantil.
- Desarrollar mecanismos de orientación y acompañamiento académico que permitan prevenir el rezago, la baja participación y la desmotivación, de manera que los estudiantes puedan fortalecer su compromiso formativo y mejorar las condiciones necesarias para una preparación profesional más sólida en el área turística.
- Diseñar e implementar un programa de actividad física extracurricular con actividades planificadas, frecuencia semanal flexible, seguimiento estudiantil y evaluación periódica orientado a fortalecer la mejora académica, la disciplina personal, la participación universitaria y la formación integral de los estudiantes de Licenciatura en Turismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alj, Z., & Bouayad, A. (2024). Multidimensional determinants of academic performance: Insights from undergraduate students in Moroccan universities. *Journal of Technology and Science Education*, 14(2), 607–621. <https://doi.org/10.3926/jotse.2404>
- Aljaffer, M. A., Almadani, A. H., AlDughaiter, A. S., Basfar, A. A., AlGhadir, S. M., AlGhamdi, Y. A., AlHubaysh, B. N., AlMayouf, O. A., AlGhamdi, S. A., Ahmad, T., & Abdulghani, H. M. (2024). The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *BMC Medical Education*, 24, 888. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y>
- Apaza, R. Q., Huamaní, J. C., & otros. (2024). *University dropout: A systematic review of the main determinants and prevention strategies*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11561383/>
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. R. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Asamblea Nacional Constituyente. (2004). *Constitución Política de la República de Panamá*. https://constitucion.te.gob.pa/wp-content/uploads/2024/01/Texto-Oficial-de-la-Nueva-Constitucion-Politica-_2004_.doc.pdf
- Asamblea Nacional de Panamá. (2005). *Ley 24 de 14 de julio de 2005, Orgánica de la Universidad de Panamá*. Gaceta Oficial N.º 25344. <https://docs.panama.justia.com/federales/leyes/24-de-2005-jul-18-2005.pdf>
- Asamblea Nacional de Panamá. (2007). *Ley 50 de 10 de diciembre de 2007, que reforma la Ley 16 de 1995, que reorganiza el Instituto Nacional de Deportes*. Gaceta Oficial N.º 25937. <https://w3.css.gob.pa/wp-content/wdocs/Reglamento%20de%20Junta%20Directiva.pdf>
- Ayad, T. H. (2022). Tourism graduates—Are they employable? *Eurasian Journal of Educational Research*, 101, 100–123. <https://doi.org/10.14689/ejer.2022.101.008>
- Bannigan, G., Hughes, G., Spanner, L., & Priestley, M. (2025). Whole-university approaches to embedding well-being in the curriculum. *Frontiers in Education*. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1534244/full>

- Botello, N., Royer, J., & Barría, N. (2024). Mentas en movimiento: Impacto de la actividad física en el rendimiento académico. En *Jornada de Iniciación Científica JIC Nacional 2024* (p. 27). Universidad Tecnológica de Panamá. <https://iniciacioncientifica.utp.ac.pa/wp-content/uploads/2024/10/programa-final-JIC-Actualizado.pdf>
- Camaño Castillo, H. O., & Córdoba, F. (2025). Evaluación de la condición física a estudiantes que ingresaron a la Licenciatura en Educación Física en el año 2024. *Revista Científica Guacamaya*, 10(1), 91–104. <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v10n1.a8379>
- Chero-Pacheco, V. (2024). Población y muestra. *International Journal of Interdisciplinary Dentistry*, 17(2), 66. <https://www.scielo.cl/pdf/ijoid/v17n2/2452-5588-ijoid-17-02-66.pdf>
- Chetioui, Y. (2025). Extracurricular activities and academic performance among university students. *Education Advances: HEAd'25*, 309–317. <https://doi.org/10.4995/HEAd25.2025.19953>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications. https://books.google.com/books/about/Research_Design.html?id=b9tFzwEACA-AJ
- Dagani, J., Buizza, C., Ghilardi, A., & Ferrari, C. (2025). Exploring the role of sleep and physical activity in academic stress, academic self-efficacy, academic motivation and dropout intention among university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 16(1), 3. <https://www.mdpi.com/2254-9625/16/1/3>
- Fu, Y., Guo, Y., Zhang, L., & Li, X. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13, 266. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11967054/>
- Guillena, J. G. (2025). Physical activity, sedentary lifestyle, and academic performance of college physical education students. *Philippine E-Journals*. <https://www.ejournals.ph/article.php?id=33545>
- Ha, W., Ma, L., Cao, Y., Feng, Q., & Bu, S. (2024). The effects of class attendance on academic performance: Evidence from synchronous courses during COVID-19 at a Chinese research university. *International Journal of Educational Development*, 104, 102952. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2023.102952>

- Hailu, M., Belay, A. S., Ayele, A. D., & otros. (2024). Magnitude of academic performance and its associated factors among health science students at Eastern Ethiopia University's 2022. *BMC Medical Education*, 24, 1288. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06296-z>
- Han, X., Li, H., Xiao, C., Wang, W., Gao, K., Yan, S., & Niu, L. (2025). Physical activity enhances college students' mental health through social adaptability and exercise behavior chain mediation. *Scientific Reports*, 15, 21127. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-07791-z>
- He, H., Liu, Y., Zhang, X., & Wang, J. (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1651883. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1651883/full>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores. https://books.google.com/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n.html?id=aq8y0AEACAAJ
- Kassaw, C. (2024). Trends of academic achievement of higher education students. *Frontiers in Education*, 9, 1431661. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1431661>
- Lorenzo-Quiles, O., Galdón-López, S., Lendínez-Turón, A., & Pérez-Ferra, M. (2023). Factors contributing to university dropout: A review. *Frontiers in Education*, 8, 1159864. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1159864>
- Machado Nuñez, E. A. (2025). Relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Inge CuC*, 21(2). <https://doi.org/10.17981/ingecuc.21.2.2025.10>
- Mamani, J. H. (2024). *Proyecto de tesis: Guía práctica para investigación cuantitativa*. Editora Científica Digital. <https://downloads.editoracientifica.com.br/books/978-65-5360-556-5.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Insufficient physical activity*. <https://www.paho.org/en/enlace/insufficient-physical-activity>

- Papageorgiou, E., Bakker, A., Schukajlow, S., & Büchter, A. (2025). A systematic review on student engagement in undergraduate mathematics: Conceptualization, measurement, and learning outcomes. *Educational Psychology Review*, 37, Article 46. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10046-y>
- Pérez-Jorge, D., Rodríguez-Jiménez, M. C., Marrero-Galván, J. J., & Ariño-Mateo, E. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 577. <https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>
- Postareff, L., Lahdenperä, J., Hailikari, T., & otros. (2024). The dimensions of approaches to teaching in higher education: A new analysis of teaching profiles. *Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10734-023-01104-x>
- Priestley, M., Mazzoli-Smith, L., & Ward, S. (2025). Theorising an integrative framework for education-based interventions as part of a whole university approach to wellbeing. *Trends in Higher Education*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.3390/higheredu5010001>
- Rosales-Ricardo, Y., & Cáceres-Manzano, V. (2024). Effects of physical exercise on academic performance in university students: A systematic review. *Health Professions Education*, 10(3), Article 4. <https://doi.org/10.55890/2452-3011.1174>
- Saldaña, O. T. (2024). *Metodología de la investigación: Una mirada global*. Ciencia Latina. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/07/Metodologia-de-la-investigacion-una-mirada-global.pdf>
- Sampaio, C., Faria, S., & Ferreira, J. A. (2025). Career intervention program to promote academic adjustment and success in higher education. *Frontiers in Education*, 10, 1519877. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1519877>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24, 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Trott, M., Kentzer, N., Horne, J., Langdown, B., & Smith, L. (2024). Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 273. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1618_23
- UNESCO. (2025). *Education for health and well-being*. <https://www.unesco.org/en/health-education/need-know>

- Veiga, F., García, O. F., & otros. (2026). Higher education student engagement in learning activities: Clarifying concepts and introducing a short-scale. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0340391>
- Vinueza-Fernández, I., Esparza, W., Martín-Rodríguez, A., & Sánchez-Gómez, E. (2025). Anxiety, academic performance, and physical activity in university students: A scoping review. *Journal of Intelligence*, 13(11), 231. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13110231>
- Vlachopanou, P. (2025). Academic motivation, procrastination, and adjustment in university students. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12626312/>
- Vugteveen, J., Figueroa Esquivel, F., & Luijter, C. (2025). Defining student success as a multidimensional concept: A scoping review. *International Journal of Educational Research Open*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374025000822>
- Zapata-López, J. S., & Betancourt-Peña, J. (2024). Academic stress and sleep quality in university students in two Latin American countries. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 87–94. <https://www.ansiedadystres.es/art/2024/anyes2024a12>
- Zarazaga-Peláez, J., Barrachina, V., Gutiérrez-Logroño, A., Villanueva-Guerrero, O., Roso-Moliner, A., & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of extracurricular physical activity on achievement of the sustainable development goals and academic performance: Mediating cognitive, psychological, and social factors. *Sustainability*, 16(16), 7238. <https://doi.org/10.3390/su16167238>
- Zeng, L. (2026). Experimental study on the influence of smart extracurricular sports activities on college students' physical health. *Proceedings of SPIE*, 14115, 3102196. <https://doi.org/10.1117/12.3102196>

ANEXOS

Anexo A.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

CUESTIONARIO

Actualmente se desarrolla una investigación científica titulada “Programa de actividad física extracurricular para el fortalecimiento del rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito” con el propósito de obtener información relevante sobre la situación actual del rendimiento académico, las causas que pueden afectarlo, sus posibles consecuencias en la formación universitaria y la pertinencia de una propuesta extracurricular orientada al fortalecimiento académico de los estudiantes.

Para el cumplimiento de este propósito, resulta necesario conocer la opinión de los estudiantes de la Licenciatura en Turismo sobre los aspectos relacionados con su rendimiento académico, los hábitos de estudio, la asistencia, la concentración, la motivación, el cansancio físico, la práctica de actividad física y la disposición hacia un programa extracurricular que contribuya a mejorar sus condiciones formativas dentro del contexto universitario.

Objetivo

Analizar el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico en estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM) de Panamá.

Instrucciones

Se solicita leer cuidadosamente cada planteamiento del cuestionario y marcar con una (X) la opción que mejor represente la opinión del participante. No existen

respuestas correctas o incorrectas; lo importante es responder con sinceridad de acuerdo con la experiencia y la percepción personal.

La información suministrada será utilizada únicamente con fines académicos y tendrá carácter confidencial. Las respuestas serán analizadas de forma general sin identificar individualmente a los participantes.

- Escala de valoración tipo Likert
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

I.- Datos generales y/o sociodemográficos

1. Género

Femenino

Masculino

2. Edad

≤ 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años

36 a 40 años

≥ 41 años

3. ¿Actualmente trabajas, estudias o haces ambas?

Solo trabajo

Solo estudio

Trabajo y estudio

3. ¿Participa actualmente en alguna actividad física dentro o fuera de la universidad?

Sí

No

4. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física semanalmente?

1 a 2 veces por semana

3 a 4 veces por semana

Más de 4 veces por semana

Nunca

II.- Preguntas sobre el programa de actividad física extracurricular como estrategia para fortalecer el rendimiento académico

a. Rendimiento académico actual

5. ¿El **promedio académico** refleja adecuadamente el esfuerzo realizado durante el semestre?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

6. ¿La **asistencia** regular a clases influye en el rendimiento académico obtenido?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

7. ¿La **concentración** durante las clases favorece la comprensión de los contenidos de la carrera?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

8. ¿Los **hábitos de estudio** ayudan a cumplir con las exigencias académicas de la Licenciatura en Turismo?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

9. ¿El **cumplimiento de actividades** asignadas permite mantener un mejor desempeño académico?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

b. Factores que afectan el desempeño

10. ¿El **sedentarismo** puede afectar la energía y disposición para cumplir con las responsabilidades académicas?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

11. ¿El **estrés académico** dificulta la concentración y el cumplimiento de las actividades universitarias?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

12. ¿La **falta de organización** del tiempo influye negativamente en el rendimiento académico?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

13. ¿El **cansancio físico** limita la participación activa en clases y las actividades formativas?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

14. ¿La **baja motivación** reduce el interés por mantener un buen desempeño académico?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

c. Consecuencias del bajo rendimiento

15. ¿El **rezago académico** puede retrasar el avance regular en la carrera de Licenciatura en Turismo?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

16. ¿La **baja participación** en clases afecta el aprovechamiento de los contenidos académicos?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

17. ¿La **desmotivación** puede disminuir el compromiso del estudiante con su formación universitaria?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

18. ¿Las **dificultades de aprendizaje** limitan la comprensión de contenidos necesarios para la carrera?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

19. ¿La **menor preparación profesional** puede afectar el desempeño futuro en el sector turístico?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

d. Programa extracurricular propuesto

20. ¿Las **actividades físicas planificadas** pueden fortalecer la disposición del estudiante hacia el aprendizaje?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

21. ¿La **frecuencia semanal** del programa debe ajustarse al horario académico de los estudiantes?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

22. ¿El **seguimiento estudiantil** permitiría conocer los avances y dificultades durante la participación en el programa?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

23. ¿La **evaluación** del programa ayudaría a reconocer su utilidad en el rendimiento académico?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

24. ¿La **mejora académica** debe ser uno de los propósitos principales del programa extracurricular?

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

Gracias por su colaboración.

Anexo B.

COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

Ítems Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Totales
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
7	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
8	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
9	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
10	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	94
11	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	90
12	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	85
13	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	81
14	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
15	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	75
16	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	66
17	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	48
Varianza	0.99	0.76	0.38	0.51	0.37	0.76	0.76	0.85	0.74	0.76	0.82	0.85	0.76	0.85	0.76	0.35	0.37	0.37	0.38	0.35	224.88

Formula:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(\frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

K	12
Vi	12.72
Vt	224.88
Alfa	0.99

El alfa de Cronbach obtenido (0,99) evidencia una consistencia interna excelente del cuestionario aplicado a los estudiantes de Licenciatura en Turismo del Centro Regional Universitario de San Miguelito. Este coeficiente indica que los ítems mantienen una relación sólida entre sí, confirmando precisión, coherencia y estabilidad para medir las dimensiones vinculadas con actividad física extracurricular y rendimiento académico.

Un alfa de esta magnitud respalda la calidad metodológica del instrumento, ya que, permite reconocer que las respuestas obtenidas presentan alta confiabilidad y que los reactivos fueron comprendidos de forma consistente por los participantes. En consecuencia, el cuestionario se considera óptimo para sustentar el análisis de resultados, la discusión y la propuesta formulada en la investigación.

ANEXO C
CREDENCIALES PROFESOR DE ESPAÑOL