

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “LA INMACULADA”

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU y R.M. N°662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR.N°1294-2020-GREA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



ESTADO DEL ARTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ Y ECUADOR

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de
bachiller en Educación

AUTOR:

Peralta Alatrística Oswaldo Victor
Quispe Chisi Luis Miguel

ASESOR:

Mag. Canales Rodriguez Olivia Jesus
(<https://orcid.org/0009-0007-5544-1988>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

**CAMANÁ – PERÚ
2025**



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LA INMACULADA" - CAMANÁ

D.S. de Creación N° 004-92-ED R.M. de Licenciamiento N° 324-2020-MINEDU Y R.M. N° 662-2023-MINEDU
Gestionada, dirigida, conducida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción en
Convenio con la Gerencia Regional de Educación de Arequipa RGR.N°1294-2020-GREA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

ACTA DE EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Camaná, siendo las 4:30 pm. del 27/12/2024, se reunieron los integrantes del jurado evaluador:

Mag. Yanini Milagros Rodriguez Perez

Presidente

Mag. Luz Nan Revilla Salazar

Secretario

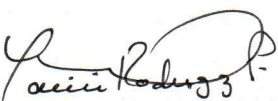
Mag. Olivia Jesus Canales Rodriguez

Vocal

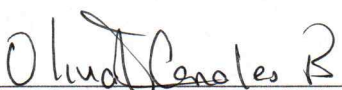
Acreditados, mediante Resolución Jefatural N°225-2024-JUFC-EESP"LI", procedieron a evaluar la exposición y respuestas sobre el Trabajo de Investigación denominado, **ESTADO DEL ARTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ ECUADOR** para optar el grado académico de Bachiller en Educación.

Concluido el acto de exposición y de respuestas a las preguntas formuladas, el jurado procedió a la deliberación y dictaminó:

N°	EGRESADOS	DICTAMEN
1	PERALTA ALATRISTA, OSWALDO VICTOR	APROBADO POR UNANIMIDAD
2	QUISPE CHISI, LUIS MIGUËL	APROBADO POR UNANIMIDAD


MAG. YANINI MILAGROS RODRIGUEZ PEREZ
D.N. 29548069
PRESIDENTE


MAG. LUZ NAN REVILLA SALAZAR
D.N.I: 30410229
SECRETARIO


MAG. OLIVIA JESUS CANALES RODRIGUEZ
D.N.I: 30408712
VOCAL

ESCALA DE CALIFICACIÓN

CALIFICATIVO	DICTAMEN	CRITERIOS DE DICTAMEN
De 18 a 20	Aprobado por excelencia	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es 18 a 20
De 16 a 17	Aprobado por unanimidad	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es 16 a 17
De 14 a 15	Aprobado	Cuando es aprobado por los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es 14 a 15
De 14 a 15	Aprobado por mayoría	Cuando es aprobado por dos de los tres miembros del jurado y el promedio del calificativo es 14 a 15
De 00 a 13	Desaprobado	Cuando es desaprobado por dos o tres de los miembros del jurado

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTADO DEL ARTE: LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PERÚ Y
ECUADOR**

AUTOR

**Peralta Alatriza Oswaldo Victor
Quispe Chisi Luis Miguel**

RECuento DE PALABRAS

11593 Words

RECuento DE CARACTERES

66610 Characters

RECuento DE PÁGINAS

47 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

270.4KB

FECHA DE ENTREGA

Feb 4, 2025 9:55 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 4, 2025 9:55 AM GMT-5

● **22% de similitud general**

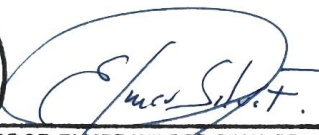
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 22% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)




PROF. ELMER WILDER SILVA FERNANDEZ
RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
EESP LA INMACULADA

RESUMEN

El estado del arte sobre la actividad física en estudiantes de nivel primario y secundario de Perú y Ecuador abarcó investigaciones realizadas entre 2016 y 2024, con el objetivo de analizar las contribuciones académicas publicadas sobre este tema en ambos países. Se revisaron 13 estudios que destacaron la importancia de integrar la actividad física en el entorno educativo para mejorar dimensiones académicas, sociales y emocionales de los estudiantes. El 77% de los estudios adoptó un enfoque cuantitativo, mientras que el 23% restante utilizó un enfoque cualitativo. La mayoría de las investigaciones fueron de tipo básico (92%), enfocándose en explorar conceptos teóricos, mientras que un 8% implementó programas prácticos. Los diseños más utilizados fueron descriptivo correlacional (54%) y descriptivo simple (15%), seguidos de explicativo, cuasiexperimental, bibliográfico y proyectivo (8% cada uno). Las conclusiones destacaron que la actividad física favoreció variables como la calidad de vida, la atención escolar, la autoestima y el desarrollo emocional. Sin embargo, se identificaron deficiencias en los niveles de actividad física de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de estrategias más efectivas y programas integrales. Además, se evidenció que estas prácticas pueden influir positivamente en el rendimiento académico y en el desarrollo de competencias sociales. Los estudios enfatizaron la importancia de seguir investigando e implementando estrategias innovadoras que integren la actividad física como un componente esencial en la educación básica y secundaria.

Palabras clave: Actividad física, Estudiantes, Perú, Ecuador

ABSTRACT

The state of the art on physical activity in primary and secondary school students in Peru and Ecuador included research carried out between 2016 and 2024, with the aim of analyzing the academic contributions published on this topic in both countries. 13 studies were reviewed that highlighted the importance of integrating physical activity into the educational environment to improve students' academic, social, and emotional dimensions. 77% of the studies adopted a quantitative approach, while the remaining 23% used a qualitative approach. Most of the research was basic (92%), focusing on exploring theoretical concepts, while 8% implemented practical programs. The most commonly used designs were descriptive, correlational (54%) and simple descriptive (15%), followed by explanatory, quasi-experimental, bibliographic, and projective (8% each). The conclusions highlighted that physical activity favored variables such as quality of life, school attention, self-esteem and emotional development. However, deficiencies in students' physical activity levels were identified, highlighting the need for more effective strategies and comprehensive programs. In addition, it was evident that these practices can positively influence academic performance and the development of social competencies. The studies emphasized the importance of further research and implementation of innovative strategies that integrate physical activity as an essential component in basic and secondary education.

Keywords: Physical activity, Students, Peru, Ecuador

ÍNDICE

RESUMEN	ii
ABSTRACT.....	iii
ÍNDICE	iv
I. INTRODUCCIÓN	6
II. METODOLOGÍA.....	12
III. RESULTADOS.....	14
3.1 Estudios identificados y revisados	14
3.2 Objetivos generales	20
3.3 Teorías y Teóricos	25
3.4 Aspectos metodológicos	30
3.5 Estrategias Aplicadas	38
3.6 Conclusiones de las investigaciones.....	41
IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN.....	47
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
VI. ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre la actividad física en los estudiantes de Perú y Ecuador en el período del año 2016 al 2024.	14
Tabla 2 Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.....	20
Tabla 3 Teorías y teóricos significativos que sustentan las investigaciones sobre la actividad física en los estudiantes de Perú y Ecuador en el período del año 2016 al 2024.....	25
Tabla 4 Aspectos metodológicos de las investigaciones	30
Tabla 5 Estrategias y características de su aplicación.....	38
Tabla 6 Conclusiones Generales	41

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019). Este concepto engloba una amplia variedad de prácticas, desde actividades recreativas hasta ejercicios programados, y juega un papel esencial en el desarrollo físico y mental de los individuos. En el ámbito estudiantil, la actividad física adquiere un significado particular al ser un factor determinante para la formación integral de los jóvenes, al promover no solo la salud, sino también el aprendizaje y el desarrollo social.

Ros (2021) señala que la actividad física es un componente indispensable para la prevención de enfermedades crónicas, destacando su impacto positivo en la calidad de vida. Este autor explica que su práctica regular está asociada con una menor incidencia de afecciones como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, condiciones que en la actualidad afectan de manera creciente a las poblaciones jóvenes. Asimismo, la actividad física se posiciona como una herramienta esencial para combatir el sedentarismo, un problema agravado por los estilos de vida modernos y el uso excesivo de tecnologías digitales.

Por su parte, Perea-Caballero et al. (2019) enfatizan la influencia de los hábitos deportivos en el rendimiento académico, destacando que una rutina regular de actividad física está asociada con una mayor concentración, un mejor manejo del estrés y un incremento en la motivación para enfrentar los retos escolares. En el caso de los estudiantes de nivel secundario y universitario, esta práctica no solo favorece el desempeño académico, sino que también contribuye a desarrollar habilidades de planificación, disciplina y resiliencia.

Adicionalmente, Vidarte et al. (2011) plantean que la actividad física no solo contribuye al bienestar individual, sino que también fomenta la integración social y el desarrollo de habilidades interpersonales. Este enfoque subraya la importancia de considerar no solo los beneficios físicos, sino también los psicológicos y sociales asociados a la práctica regular de ejercicio. A través de

deportes grupales o actividades recreativas, los estudiantes pueden fortalecer vínculos, aprender a trabajar en equipo y adquirir competencias de liderazgo.

Un aspecto importante a destacar es el rol de la actividad física en el desarrollo emocional de los estudiantes. Según Ros (2021), las actividades físicas ayudan a liberar endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que contribuye a una mejor regulación emocional y a la reducción de los niveles de ansiedad y depresión. Esto resulta particularmente relevante en el contexto actual, donde los problemas de salud mental son cada vez más prevalentes entre los jóvenes.

Asimismo, Perea-Caballero et al. (2019) resaltan que la actividad física puede ser un medio para promover hábitos de vida saludables desde edades tempranas. Estos hábitos no solo incluyen la práctica de ejercicio, sino también una alimentación balanceada, una correcta hidratación y una adecuada gestión del tiempo. De esta manera, los beneficios de la actividad física trascienden el ámbito físico, impactando positivamente en diversos aspectos de la vida cotidiana.

Por último, Vidarte et al. (2011) destacan la importancia de integrar la actividad física dentro de las políticas educativas, señalando que la promoción de programas deportivos escolares es crucial para garantizar que los estudiantes tengan acceso a oportunidades de desarrollo integral. Estas políticas no solo deben enfocarse en aumentar la práctica deportiva, sino también en educar sobre su relevancia y fomentar una cultura activa dentro y fuera de las instituciones educativas.

En Perú, desde el Programa Curricular de Educación Secundaria del Ministerio de Educación (MINEDU, 2016), la actividad física es considerada una herramienta clave para el desarrollo integral de los estudiantes, destacando su impacto positivo en la salud, la interacción social y el aprendizaje integral. Este programa curricular se basa en un enfoque de corporeidad, que reconoce al cuerpo como un medio fundamental para la expresión, la comunicación y la conexión con el entorno.

El enfoque de corporeidad permite que la actividad física sea vista más allá de la dimensión física, abordándola desde una perspectiva integral que incluye los aspectos emocionales, sociales y culturales. Así, el cuerpo se convierte en un vehículo para el desarrollo de competencias clave que preparan a los estudiantes para enfrentar los retos del entorno y construir su identidad personal.

En el área de Educación Física, el Programa Curricular de Educación Secundaria establece tres competencias principales: **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:** Esta competencia busca que los estudiantes utilicen sus habilidades motrices de manera autónoma en diversos contextos, favoreciendo el desarrollo de su capacidad de planificación, ejecución y evaluación de actividades físicas. Esto incluye la solución creativa de problemas motrices y la adaptación a diferentes entornos y demandas.

Asume una vida activa y saludable: Esta competencia se centra en promover el cuidado del cuerpo y la salud mediante la práctica de actividades físicas y la adopción de hábitos saludables. Los estudiantes aprenden a identificar los beneficios de la actividad física y a gestionar estrategias para prevenir enfermedades y mejorar su bienestar general.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices: En esta competencia, se enfatiza la capacidad de los estudiantes para relacionarse con los demás de manera ética y respetuosa mediante la actividad física. Esto incluye la cooperación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el desarrollo de valores como la empatía y la solidaridad.

Finalmente, el Programa Curricular resalta que la actividad física debe ser un espacio para el descubrimiento personal, la expresión creativa y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. De esta manera, se contribuye no solo al desarrollo físico, sino también al crecimiento emocional y social de los estudiantes.

En Ecuador, el Ministerio de Educación (MinEduc, 2023) reconoce la actividad física como un eje fundamental en la formación integral de los estudiantes dentro de su Marco Curricular Competencial de Aprendizajes. Este enfoque promueve la actividad física no solo como un medio para mejorar la condición física y prevenir enfermedades, sino también como una herramienta pedagógica que fomenta el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas en el ámbito escolar.

El marco curricular ecuatoriano está diseñado para integrar la actividad física en el proceso educativo, destacando su rol en la formación de ciudadanos responsables, autónomos y comprometidos con su bienestar y el de la sociedad. Bajo este enfoque, la actividad física no se limita a la práctica deportiva, sino que incluye actividades recreativas, expresivas y de exploración corporal que buscan potenciar las capacidades de los estudiantes en diversos contextos.

El MinEduc (2023) establece competencias clave relacionadas con la actividad física, orientadas a fomentar hábitos de vida saludables y a promover el bienestar integral. Estas competencias incluyen el desarrollo de habilidades motrices fundamentales, la capacidad de planificar y ejecutar actividades físicas, y la integración de valores como la cooperación, el respeto y la solidaridad. A través de estas competencias, se busca que los estudiantes aprendan a valorar el movimiento como una expresión de su identidad y como una forma de contribuir al bienestar colectivo.

Uno de los pilares del marco curricular es la educación en corporeidad, que al igual que en Perú, concibe el cuerpo como un medio para la construcción de la identidad y la interacción con el entorno. Este enfoque subraya la importancia de que los estudiantes comprendan su cuerpo no solo desde una perspectiva biológica, sino también como una herramienta para el aprendizaje, la comunicación y la expresión de emociones.

Además, el MinEduc (2023) considera la actividad física como un espacio para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Mediante la participación en actividades físicas grupales, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a gestionar emociones y a resolver conflictos de manera ética y

respetuosa. Este aspecto resulta crucial en la construcción de una convivencia armónica dentro y fuera del ámbito escolar.

Con la información plasmada se establecen las siguientes preguntas y objetivos de investigación, las cuales fueron la guía del análisis del presente estado del arte sobre la actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador.

1. ¿Cuál es el estado de las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
2. ¿Cuáles son los objetivos generales planteados en las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
3. ¿Cuáles son las principales teorías y teóricos que fundamentan las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
4. ¿Cuáles son los aspectos metodológicos más destacados de las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
5. ¿Cuáles son las características de las propuestas aplicadas en las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
6. ¿Cuáles fueron las conclusiones a las que arribaron las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?
7. ¿Qué hallazgos significativos se han identificado en las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador?

Los objetivos de esta investigación permiten no solo analizar las investigaciones existentes, sino también destacar las teorías y metodologías utilizadas, con el fin de identificar prácticas pedagógicas y estrategias de intervención que puedan mejorar la actividad física en los estudiantes. A continuación, se presentan los objetivos que guían este estudio:

Objetivos

1. Presentar las investigaciones publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
2. Identificar los objetivos generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
3. Enunciar las principales teorías y teóricos más relevantes que fundamentan las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
4. Analizar los aspectos metodológicos de las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
5. Describir las estrategias metodológicas aplicadas en las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
6. Analizar las conclusiones generales de las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.
7. Identificar hallazgos relevantes del análisis de las investigaciones, publicadas entre los años 2016-2024, sobre la actividad física en los estudiantes en Perú y Ecuador.

II. METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque de revisión bibliográfica, cuyo propósito fue reunir, analizar y sintetizar de manera crítica la información existente sobre la actividad física en estudiantes de nivel primario y secundario en Perú y Ecuador. Esta metodología permitió identificar tendencias, enfoques teóricos, hallazgos relevantes y vacíos de investigación en el área de estudio, proporcionando así una base sólida para la elaboración del estado del arte.

La investigación empleó un enfoque cualitativo, centrado en la interpretación y evaluación de estudios previos para establecer una visión integral del tema. Desde una perspectiva metodológica, el estudio se clasificó como un estado del arte, orientado a recopilar, organizar y analizar la producción académica más relevante en torno a la actividad física en el contexto educativo de ambos países. Este enfoque permitió generar una comprensión profunda de los factores que influyen en la práctica de la actividad física entre los estudiantes, así como de las estrategias y políticas educativas aplicadas.

Para la búsqueda de información, se emplearon bases de datos académicas de acceso abierto y repositorios institucionales confiables, tales como ALICIA-CONCYTEC, RENATI, Google Académico, DIALNET, SCIELO, entre otros. La búsqueda se realizó en idioma español, abarcando el período comprendido entre 2016 y 2024, con el objetivo de garantizar la actualidad y relevancia de los estudios seleccionados. Las palabras clave utilizadas fueron: “actividad física”, “estudiantes”, “Perú” y “Ecuador”, las cuales permitieron delimitar y enfocar la búsqueda hacia investigaciones pertinentes.

Se establecieron criterios específicos de inclusión y exclusión para garantizar la coherencia y pertinencia de los estudios analizados. Los criterios de inclusión consideraron trabajos realizados entre 2016 y 2024, centrados en estudiantes de nivel primario y secundario en Perú y Ecuador, que abordaran el tema de la actividad física como eje central. Se incluyeron tesis de doctorado, maestrías y licenciaturas, que ofrecieran datos relevantes para los objetivos del estudio.

Por otro lado, los criterios de exclusión descartaron investigaciones que no estuvieran directamente relacionadas con la actividad física en el contexto educativo o que se enfocaran en otros grupos de población, como adultos o estudiantes universitarios. También se excluyeron trabajos que no cumplieran con los estándares de accesibilidad y confiabilidad establecidos.

El proceso de selección constó de dos etapas principales. En una primera fase, se identificaron estudios relevantes según las palabras clave y los criterios establecidos. Posteriormente, se realizó una segunda selección más rigurosa, en la cual se priorizaron los trabajos que ofrecían información más detallada y pertinente para los objetivos del estado del arte. Como resultado, se seleccionaron 13 investigaciones que cumplían con los requisitos establecidos.

Para la organización y sistematización de la información, se diseñó una bitácora de análisis que permitió registrar los datos más relevantes de cada estudio. Esta herramienta contenía secciones específicas para documentar aspectos como el motor de búsqueda, URL, título, palabras clave, autores, año de investigación y publicación, país, región, tipo de documento, institución, tema, resumen, diseño y tipo de investigación, objetivos, teorías relevantes, resultados, conclusiones y referencias bibliográficas. Este proceso estructurado fue fundamental para garantizar la trazabilidad y claridad en el análisis de los datos.

La metodología adoptada permitió no solo una revisión exhaustiva de la literatura existente, sino también la identificación de tendencias, desafíos y oportunidades en el campo de la actividad física en estudiantes. Esto contribuye a proporcionar una visión integral y actualizada sobre el tema, estableciendo las bases para futuros estudios e intervenciones en el ámbito educativo.

III. RESULTADOS

3.1 Estudios identificados y revisados

Tabla 1

Relación de investigaciones identificadas y analizadas sobre la actividad física en los estudiantes de Perú y Ecuador en el período del año 2016 al 2024.

N°	AÑO DE PUBLICACIÓN	AÑO DE ESTUDIO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS REGIÓN LOCALIDAD	TIPO DE DOCUMENTO	GRADO/ LICENCIATURA	ENTIDAD UNIVERSITARIA REVISTA QUE PUBLICA	LOCALIZACIÓN DE FUENTE BIBLIOGRÁFICA DIGITAL
1	2024	2021 – 2022	Actividades físico-recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022.	Figueroa Duque Marco Antonio	Ecuador Imbabura San Juan de Ibarra	Tesis	Maestría	Universidad Técnica del Norte	RRAAE
2	2024	2023	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa	Obando Quiñonez María Belén	Ecuador Guayaquil	Tesis	Licenciatura	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	RRAAE

			actividad física de 2do de básica						
3	2023	2023	Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral	Chuga Barrera Alexandra Lisette	Ecuador Carchi Tulcán	Tesis	Licenciatura	Universidad Regional Autónoma de los Andes	RRAAE
4	2023	2023	Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023	Verano Porta Christian Ponciano	Perú Lima Lima Chorrillos	Tesis	Maestría	Universidad César Vallejo	ALICIA CONCYTEC
5	2022	2021 – 2022	Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años	Carrera Pérez Paúl Renán	Ecuador Imbabura Otavalo El Ángel	Tesis	Maestría	Universidad de Otavalo	RRAAE
6	2022	2021	Actividades Físicas y Manejo de Emociones en Estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021	Damiano Huaman Hector	Perú Apurímac Andahuaylas Turpo	Tesis	Maestría	Universidad César Vallejo	ALICIA CONCYTEC

7	2021	2019	Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019	Cauna Chipana Adan Isai	Perú Puno Melgar Ayaviri	Tesis	Licenciatura	Universidad Nacional del Altiplano	ALICIA CONCYTEC
8	2021	2020	Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas	Gupioc Ynga Marino	Perú Amazonas Luya San Cristóbal de Olto	Tesis	Doctorado	Universidad Cesar Vallejo	ALICIA CONCYTEC
9	2018	2018	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.	Cabello Rivadeneira Cirilo Juan	Perú Lima Lima San Juan de Miraflores	Tesis	Maestría	Universidad César Vallejo	ALICIA CONCYTEC
10	2018	2017	Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017	Peralta Huamantuma Richard Wagner	Perú Puno Azángaro Azángaro	Tesis	Licenciatura	Universidad Nacional del Altiplano	ALICIA CONCYTEC

11	2017	2017	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017.	Chanca Eulogio Maribel	Perú Lima Lima Los Olivos	Tesis	Maestría	Universidad César Vallejo	ALICIA CONCYTEC
12	2017	2016	“Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016”	Rodríguez Salinas Ynés Uberlinda	Perú Puno Azángaro Azángaro	Tesis	Doctorado	Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa	ALICIA CONCYTEC
13	2016	2016	Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en los estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendon” del Cantón Babahoyo, provincia los Ríos en el año 2016.	Paucar Vera Gary Alvaro	Ecuador Los ríos Babahoyo Cantón	Tesis	Licenciatura	Universidad Técnica de Babahoyo	RRAAE

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 1

La Tabla 1 presenta una revisión exhaustiva de 13 estudios relacionados con la actividad física en estudiantes de nivel primario y secundario en Perú y Ecuador durante el período 2016–2024. De estos, 8 estudios corresponden a Perú y 5 a Ecuador, lo que refleja una mayor cantidad de investigaciones realizadas en el contexto peruano. Este predominio puede atribuirse al notable aporte de ciertas universidades peruanas, como la Universidad César Vallejo, que destaca como la institución con mayor número de estudios registrados.

En cuanto al tipo de documentos, todos los trabajos analizados son tesis académicas, distribuidas en 2 tesis de doctorado, 6 de maestría y 5 de licenciatura. Esto indica que el grueso de la investigación sobre actividad física en el ámbito estudiantil se lleva a cabo a nivel de posgrado, especialmente en programas de maestría, lo que resalta el interés en abordar el tema desde enfoques especializados y avanzados. En Perú, se observa una preferencia por tesis de maestría, mientras que en Ecuador se presenta una distribución más equilibrada entre los grados de licenciatura y maestría.

Desde una perspectiva geográfica, las investigaciones en Perú abarcan diversas regiones, como Amazonas, Apurímac, Lima y Puno, evidenciando un interés por explorar tanto contextos urbanos como rurales. Por otro lado, en Ecuador, los estudios se concentran en provincias como Carchi, Guayas, Imbabura y Los Ríos, lo que refleja un enfoque hacia localidades con características socioculturales y económicas distintas. Esta diversidad regional en ambos países contribuye a comprender la actividad física en contextos educativos variados.

En lo referente a las entidades universitarias, la Universidad César Vallejo lidera la producción académica en Perú con 5 investigaciones, seguida por la Universidad Nacional del Altiplano con 2 estudios y la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa con 1 estudio. En Ecuador, las universidades que contribuyeron al análisis incluyen la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la Universidad de Otavalo, la Universidad Regional Autónoma de los Andes, la Universidad Técnica de Babahoyo y la Universidad Técnica del Norte,

cada una con 1 trabajo de investigación. Este panorama evidencia una mayor centralización de los esfuerzos investigativos en instituciones específicas dentro de Perú, mientras que en Ecuador la producción se distribuye más equitativamente entre distintas universidades.

En relación a las fuentes bibliográficas, los trabajos fueron extraídos principalmente de los repositorios digitales ALICIA CONCYTEC (Perú) y RRAAE (Ecuador), ambos reconocidos por su acceso abierto y confiabilidad. Estas plataformas han facilitado el acceso a investigaciones académicas recientes y relevantes, asegurando la calidad de los estudios revisados.

En cuanto al marco temporal, los estudios analizados abarcan el período comprendido entre 2016 y 2024, con la siguiente distribución: 1 estudio en 2016, 2 estudios en 2017, 2 estudios en 2018, mientras que en 2019 y 2020 no se registraron publicaciones en el tema. Posteriormente, se observa un repunte en la actividad investigativa con 2 estudios en 2021, 2 estudios en 2022, 2 estudios en 2023 y 2 estudios en 2024.

En términos de autores, los trabajos revisados cuentan con 13 autores individuales, con una distribución de género que incluye 6 varones y 2 mujeres peruanos, mientras que en Ecuador se identificaron 3 varones y 2 mujeres. Este equilibrio entre géneros refleja una participación equitativa en la investigación académica sobre actividad física en ambos países, con aportes significativos tanto de hombres como de mujeres.

3.2 Objetivos generales

Tabla 2

Presentación de los objetivos generales de los estudios analizados considerando el año de estudios, título, país y autores.

Nº	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÍTULO	OBJETIVO GENERAL	PAÍS AUTORES
1	2024	Actividades físico-recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022.	Determinar la influencia de las actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022.	Ecuador Figueroa Duque Marco Antonio
2	2024	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica	Proponer actividades relacionadas con el área de educación física que puedan mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de 2do de educación general básica en el área de matemáticas.	Ecuador Obando Quiñonez María Belén
3	2023	Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral	Desarrollar estrategias de prevención que contribuyan a la disminución del sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la Unidad Educativa Coronel Luciano Coral.	Ecuador Chuga Barrera Alexandra Lisette

4	2023	Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023	Analizar y determinar el impacto que genera la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.	Perú Verano Porta Christian Ponciano
5	2022	Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años	El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre la actividad física y el rendimiento académico, en los estudiantes de los novenos años.	Ecuador Carrera Pérez Paúl Renán
6	2022	Actividades Físicas y Manejo de Emociones en Estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021	Determinar la relación de las actividades físicas en pandemia COVID 19 y el manejo de emociones en los estudiantes de la I.E. Secundaria Cesar Vallejo Mendoza, Turpo, 2021.	Perú Damiano Huaman Hector
7	2021	Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019	Determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago Puno2019.	Perú Cauna Chipana Adan Isai
8	2021	Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas	Proponer el modelo de actividad física inteligente que fortalezca el desarrollo emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 18156 de Olto – Amazonas.	Perú Gupioc Ynga Marino
9	2018	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.	Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.	Perú Cabello Rivadeneyra Cirilo Juan

10	2018	Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017	Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017.	Perú Peralta Huamantuma Richard Wagner
11	2017	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017.	La actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos - Lima -2017.	Perú Chanca Eulogio Maribel
12	2017	“Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016”	Establecer la relación entre actividad física y sobrepeso y obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro 2016.	Ecuador Rodriguez Salinas Ynés Uberlinda
13	2016	Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en los estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendon” del Cantón Babahoyo, provincia los Ríos en el año 2016.	Determinar la incidencia de la actividad física recreación en la calidad de vida de los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo Provincia Los Ríos.	Ecuador Paucar Vera Gary Alvaro

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 2

Los objetivos generales de las investigaciones analizadas sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador destacan la diversidad de enfoques metodológicos y temáticos adoptados para abordar este fenómeno. A continuación, se presentan los objetivos organizados de acuerdo con los diseños de investigación identificados.

Objetivos que analizan cómo la actividad física influye en distintas dimensiones del desarrollo estudiantil

En Ecuador, los estudios de Figueroa (2024), Chuga (2023) y Paucar (2016) comparten el propósito de analizar cómo la actividad física influye en distintas dimensiones del desarrollo estudiantil. Figueroa (2024) se enfocó en determinar de qué manera las actividades físico-recreativas impactan en la atención escolar, mientras que Chuga (2023) exploró estrategias para prevenir el sobrepeso infantil mediante el ejercicio y hábitos saludables. Paucar (2016), por su parte, buscó establecer la incidencia de la actividad física recreativa en la calidad de vida de estudiantes, subrayando su importancia como herramienta metodológica en el ámbito escolar.

En Perú, los objetivos de Damiano (2022), Cabello (2018), Chanca (2017) y Rodríguez (2017) reflejan un interés en comprender las relaciones entre la actividad física y variables como el manejo de emociones, la calidad de vida, la autoestima y el peso corporal. Damiano (2022) investigó la conexión entre el ejercicio y la regulación emocional durante la pandemia de COVID-19, mientras que Cabello (2018) analizó la relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida en estudiantes de primaria. Chanca (2017) exploró el impacto de la actividad física en el desarrollo de la autoestima, y Rodríguez (2017) evaluó cómo la actividad física se relaciona con el sobrepeso y la obesidad en escolares.

Objetivos que se enfocaron en describir los niveles de actividad física entre los estudiantes.

En los estudios descriptivos simples realizados en Perú, Cauna (2021) y Peralta (2018) se enfocaron en describir los niveles de actividad física entre los estudiantes. Cauna (2021) se propuso determinar el nivel de actividad física y el

grado de sedentarismo en estudiantes de secundaria, mientras que Peralta (2018) evaluó el cumplimiento de los niveles de actividad física recomendados en estudiantes de ciclos superiores, proporcionando un panorama de las prácticas físicas en estos contextos.

Objetivo basado en proponer actividades basadas en la educación física

El único estudio explicativo, realizado por Obando (2024) en Ecuador, tuvo como objetivo principal proponer actividades basadas en la educación física para mejorar el rendimiento académico en matemáticas de estudiantes con bajos niveles de actividad física. Este enfoque permitió analizar cómo las prácticas físicas pueden integrarse con los contenidos académicos para generar aprendizajes más significativos.

Objetivo para evaluar el impacto de un programa de intervención

En Perú, Verano (2023) diseñó un estudio cuasiexperimental con el propósito de analizar el impacto de la actividad física regular en la calidad de vida de los estudiantes. El objetivo se centró en evaluar cómo un programa estructurado de ejercicios podría influir positivamente en aspectos físicos, emocionales y sociales, validando su efectividad a través de mediciones específicas.

Objetivo que permite la recopilación de información

En Ecuador, Carrera (2022) planteó como objetivo general recopilar información que evidencie la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Este enfoque documental permitió sintetizar datos previos para proponer una visión integral de los beneficios del ejercicio en el aprendizaje escolar.

Objetivo que propone una propuesta para futuro

Finalmente, en Perú, Gupioc (2021) se centró en desarrollar un modelo de actividad física inteligente que pudiera fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes. Este objetivo resaltó la importancia de diseñar propuestas innovadoras que atiendan dimensiones emocionales clave como la automotivación y la asertividad dentro del contexto escolar.

1.3 Teorías y Teóricos

Tabla 3

Teorías y teóricos significativos que sustentan las investigaciones sobre la actividad física en los estudiantes de Perú y Ecuador en el período del año 2016 al 2024.

TEORÍA	TEÓRICOS	AUTORES QUE REFIEREN LAS TEORÍAS
Actividad física	OMS	Cauna (2021), Cabello (2018), Peralta (2018), Paucar (2016)
Teoría de la cooperación y competición	Robert Axelrod	Figueroa (2024)
Teoría cognitiva social	Albert Bandura	Damiano (2022)
Teoría del comportamiento planificado	Icek Ajzen	Damiano (2022)
Teoría de la autodeterminación	Deci y Ryan	Damiano (2022)
Teoría Transteórica	James Prochaska y Carlo DiClemente	Damiano (2022)

Teoría de las inteligencias múltiples	Howard Gardner	Gupioc (2021)
Teoría Autoestima	Morris Rosenberg	Chanca (2017)
Teoría de la Necesidades fisiológicas	Abraham Maslow	Chanca (2017)
Teoría de La psicología humanística	Helga Auer	Chanca (2017)
Teoría de autoconcepto	William James	Chanca (2017)

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 3

La Tabla 3 recoge las principales teorías y teóricos que sustentan las investigaciones revisadas, ofreciendo un panorama de los fundamentos teóricos utilizados para abordar la actividad física y sus implicancias en estudiantes de nivel primario y secundario. A continuación, se detalla cada teoría, resaltando la cantidad de investigadores que la citan, así como su aplicación específica en los estudios analizados:

Teoría de la Actividad Física de la OMS

Sustentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta teoría define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía. La OMS subraya su importancia para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar la salud mental, reducir el sedentarismo y aumentar la calidad de vida.

En los estudios de Cauna (2021), Cabello (2018), Peralta (2018) y Paucar (2016), esta teoría se aplica para resaltar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, la reducción del sobrepeso y obesidad, y la mejora del bienestar general en los estudiantes. Por ejemplo, Cabello (2018) asocia la actividad física con la mejora de la calidad de vida en escolares, mientras que Cauna (2021) analiza cómo el sedentarismo afecta el desempeño físico y cognitivo.

Teoría de la Cooperación y Competición de Robert Axelrod

Axelrod plantea que la cooperación y la competición son estrategias complementarias para resolver problemas y alcanzar objetivos comunes. En el estudio de Figueroa (2024), esta teoría se utiliza para diseñar actividades físico-recreativas que fomenten la atención escolar a través de dinámicas grupales. Estas actividades integran retos competitivos saludables y ejercicios colaborativos, promoviendo la cohesión entre estudiantes y mejorando su capacidad de concentración.

Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura

Esta teoría enfatiza la interacción recíproca entre el comportamiento, los factores personales y el entorno social. Según Bandura, el aprendizaje se da mediante la observación y la experiencia. Damiano (2022) aplica esta teoría para analizar cómo los modelos de rol, como profesores y compañeros, influyen en la adopción de hábitos de actividad física en estudiantes. Además, destaca el impacto del refuerzo positivo y las expectativas de autoeficacia en el desarrollo de una actitud proactiva hacia el ejercicio.

Teoría del Comportamiento Planificado de Icek Ajzen

Ajzen propone que las intenciones de comportamiento son predictores directos de la acción, influenciadas por actitudes, normas subjetivas y el control percibido. En el estudio de Damiano (2022), esta teoría se utiliza para investigar cómo las percepciones de los estudiantes sobre su capacidad para realizar actividad física regular afectan su compromiso con estas prácticas. El autor analiza también cómo las expectativas sociales y el acceso a recursos impactan en la intención de adoptar hábitos saludables.

Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan

Deci y Ryan destacan la importancia de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Damiano (2022) emplea esta teoría para explorar cómo las actividades físicas diseñadas con un enfoque centrado en el estudiante pueden fomentar la motivación intrínseca. Esto lleva a una mayor adherencia a estas prácticas y al desarrollo de competencias emocionales y sociales.

Teoría Transteórica de James Prochaska y Carlo DiClemente

Prochaska y DiClemente describen el proceso de cambio de comportamiento en etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. En el contexto del estudio de Damiano (2022), esta teoría se aplica para identificar en qué etapa se encuentran los estudiantes respecto a la actividad física, permitiendo diseñar intervenciones específicas para fomentar su avance hacia la acción y el mantenimiento de prácticas saludables.

Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner

Gardner postula que las personas poseen múltiples inteligencias, incluida la inteligencia corporal-kinestésica. Gupioc (2021) utiliza esta teoría para analizar cómo las actividades físicas pueden estimular no solo el desarrollo físico, sino también el emocional y cognitivo de los estudiantes, integrando habilidades como la coordinación motriz y la expresión emocional.

Teoría de la Autoestima de Morris Rosenberg

Rosenberg define la autoestima como la evaluación que un individuo hace de sí mismo. En el estudio de Chanca (2017), esta teoría se emplea para explorar cómo la participación en actividades físicas mejora la percepción de los estudiantes sobre sus capacidades y contribuye a un mayor bienestar emocional.

Teoría de las Necesidades Fisiológicas de Abraham Maslow

Maslow establece que las necesidades fisiológicas, como la alimentación, el descanso y la actividad física, son fundamentales para el bienestar humano. Chanca (2017) aplica esta teoría para analizar cómo la actividad física satisface estas necesidades básicas, contribuyendo al equilibrio físico y mental de los estudiantes.

Teoría de la Psicología Humanística de Helga Auer

Auer enfatiza el potencial humano y la búsqueda de la autorrealización. Chanca (2017) utiliza esta teoría para demostrar cómo las actividades físicas pueden ser un medio para que los estudiantes alcancen un mayor sentido de plenitud y equilibrio emocional.

Teoría del Autoconcepto de William James

James define el autoconcepto como la percepción que un individuo tiene de sí mismo. En el estudio de Chanca (2017), esta teoría se emplea para analizar cómo la actividad física influye en la construcción de una imagen personal positiva, fortaleciendo la confianza y la autoestima de los estudiantes.

3.4 Aspectos metodológicos

Tabla 4

Aspectos metodológicos de las investigaciones

N°	TÍTULOS	ENFOQUE	TIPO	DISEÑO	POBLACIÓN	MUESTRA
1	Actividades físico-recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	180 estudiantes	124 estudiantes
2	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica	Cualitativo	Básica	Explicativo	3 profesores de educación física, 2 profesores de matemática y estudiantes de 2do de básica	3 profesores de educación física, 2 profesores de matemática y estudiantes de 2do de básica
3	Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	200 estudiantes	86 estudiantes
4	Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023	Cuantitativo	Aplicada	Cuasiexperimental	60 estudiantes	60 estudiantes
5	Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años	Cualitativo	Básica	Bibliográfico/documental	110 estudiantes	110 estudiantes

6	Actividades Físicas y Manejo de Emociones en Estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	58 estudiantes	26 estudiantes
7	Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019	Cuantitativo	Básica	Descriptivo simple	125 estudiantes	125 estudiantes
8	Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas	Cuantitativo	Básica	Proyectiva	144 estudiantes	40 estudiantes
9	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	120 estudiantes	120 estudiantes
10	Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017	Cuantitativo	Básica	Descriptivo simple	610 estudiantes	236 estudiantes
11	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017.	Cuantitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	446 estudiantes	446 estudiantes

12	Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016	Cuantitativa	Básica	Descriptivo Correlacional	380 alumnos	380 alumnos
13	Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en los estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendon” del Cantón Babahoyo, provincia los Ríos en el año 2016.	Cualitativo	Básica	Descriptivo Correlacional	Toda la comunidad educativa Francisco Huerta Rondón, del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos	Los estudiantes de 5to año

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 4

En la Tabla 4 se analizan los enfoques utilizados en las 13 investigaciones revisadas sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador, realizadas entre los años 2016 y 2024.

Enfoque de los estudios

De los estudios analizados, 10 presentan un enfoque cuantitativo, mientras que los 3 restantes emplean un enfoque cualitativo.

El enfoque cuantitativo, predominante en los estudios revisados, es utilizado en 8 investigaciones realizadas en Perú y en 2 estudios desarrollados en Ecuador. Este enfoque se caracteriza por la recopilación y análisis de datos numéricos, permitiendo identificar patrones, establecer relaciones entre variables y probar hipótesis. Además, prioriza la objetividad y la precisión, empleando herramientas estadísticas para generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias. Este tipo de enfoque resulta particularmente valioso para evaluar el impacto de la actividad física en dimensiones específicas como el rendimiento académico, la calidad de vida y la salud física de los estudiantes.

Por otro lado, los 3 estudios cualitativos, todos ellos provenientes de Ecuador, se centran en la exploración de significados, interpretaciones y contextos sociales relacionados con la actividad física. Este enfoque se destaca por su capacidad para profundizar en aspectos subjetivos y contextuales, empleando métodos como entrevistas, observaciones directas y análisis documental. Los estudios cualitativos revisados analizan temas como la implementación de programas de educación física y las percepciones de los profesores y estudiantes sobre la actividad física. Este enfoque permite capturar la riqueza de las experiencias individuales y grupales, aportando una visión integral del fenómeno estudiado.

Tipo de estudio

En las 13 tesis revisadas, se identificaron dos tipos principales de estudios: básico y aplicado. De estas investigaciones, 12 corresponden al tipo básico y 1 al tipo aplicado. El tipo básico se caracteriza por su enfoque en el desarrollo de conocimiento teórico, explorando conceptos, relaciones y patrones en torno a la actividad física sin buscar una implementación directa de los hallazgos. Este tipo de estudio permite comprender fenómenos complejos relacionados con el impacto del ejercicio en aspectos como el rendimiento académico, el desarrollo emocional y la salud física.

De los 12 estudios de tipo básico, 5 fueron realizados en Ecuador por Figueroa (2024), Obando (2024), Chuga (2023), Carrera (2022) y Paucar (2016). Estas investigaciones abarcan temáticas como la mejora de la atención escolar mediante actividades físico-recreativas, el diseño de programas educativos para mejorar el desempeño académico en matemáticas, la relación entre el ejercicio físico y el sobrepeso en escolares, y el análisis de cómo la actividad física influye en la calidad de vida de los estudiantes. En cada caso, los autores se centraron en explorar de manera teórica las variables que inciden en el bienestar estudiantil y el desarrollo integral.

Por su parte, 7 estudios de tipo básico corresponden a investigaciones realizadas en Perú por Damiano (2022), Cauna (2021), Gupioc (2021), Cabello (2018), Peralta (2018), Chanca (2017) y Rodríguez (2017). Estos trabajos examinaron temas como el impacto de las actividades físicas en el manejo de emociones, los niveles de actividad física y sedentarismo, y la relación entre el ejercicio y la autoestima en jóvenes. Además, otros estudios analizaron la calidad de vida de los estudiantes en función de su nivel de actividad física y exploraron cómo el ejercicio puede influir en el desarrollo emocional de los escolares. Estas investigaciones contribuyeron significativamente al conocimiento teórico sobre la importancia del ejercicio en contextos educativos diversos.

En cuanto al estudio de tipo aplicado, se identificó uno realizado por Verano (2023) en Perú. Este trabajo se centra en la implementación práctica de actividades físicas regulares para evaluar su impacto directo en la calidad de

vida de los estudiantes. A diferencia de los estudios básicos, este enfoque busca resolver problemas específicos mediante la aplicación de intervenciones en un entorno controlado, aportando datos concretos que pueden ser utilizados para diseñar políticas educativas y programas escolares más efectivos.

Diseño de investigación

En las 13 investigaciones revisadas sobre la actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador, se identificaron diversos diseños de investigación, cada uno seleccionado en función de los objetivos y alcances específicos de cada estudio. Los diseños empleados reflejan una variedad metodológica que enriquece el análisis de los datos y permite abordar diferentes dimensiones del fenómeno estudiado.

El diseño descriptivo correlacional fue el más empleado, con un total de siete investigaciones. De estas, tres corresponden a Ecuador y son atribuidas a Figueroa (2024), Chuga (2023) y Paucar (2016). En estos estudios, se analizaron las relaciones entre variables como la actividad física y la atención escolar, el sobrepeso infantil, y la calidad de vida en estudiantes. En Perú, cuatro investigaciones utilizaron este diseño, incluyendo los trabajos de Damiano (2022), Cabello (2018), Chanca (2017) y Rodríguez (2017). Estos estudios exploraron correlaciones entre variables como el manejo emocional, la calidad de vida, la autoestima y el sobrepeso, destacando la relevancia de la actividad física en el bienestar estudiantil.

Por otro lado, el diseño descriptivo simple se utilizó en dos estudios peruanos realizados por Cauna (2021) y Peralta (2018). Este diseño se centró en describir fenómenos específicos, como los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes, proporcionando una visión general de las condiciones físicas y hábitos de los participantes sin establecer relaciones causales o correlacionales.

El diseño explicativo, orientado a profundizar en las causas y efectos de un fenómeno, fue empleado en un estudio ecuatoriano realizado por Obando (2024). Este trabajo buscó comprender cómo un programa de educación física puede influir en el rendimiento académico en matemáticas, explorando los

mecanismos y procesos detrás de esta relación.

El diseño cuasiexperimental fue utilizado en un estudio peruano llevado a cabo por Verano (2023). Este diseño permitió evaluar el impacto de la implementación de actividades físicas regulares en la calidad de vida de los estudiantes, proporcionando evidencia práctica sobre los beneficios de estas intervenciones en un contexto educativo.

El diseño bibliográfico/documental estuvo presente en un estudio ecuatoriano de Carrera (2022). Este enfoque se basó en la recopilación y análisis de documentos para explorar la influencia de la actividad física en el rendimiento académico, sintetizando hallazgos previos para generar nuevas interpretaciones.

Por último, el diseño proyectivo se utilizó en un estudio peruano realizado por Gupioc (2021). Este enfoque permitió desarrollar propuestas teóricas basadas en la actividad física, orientadas al desarrollo emocional de los estudiantes mediante ejercicios planificados.

Población y muestra

En las investigaciones revisadas sobre actividad física, se identificaron 12 estudios que centraron su población y muestra exclusivamente en estudiantes, con 8 realizados en Perú y 4 en Ecuador. Estos estudios incluyeron a estudiantes de diversos niveles educativos y se enfocaron en analizar variables relacionadas con la actividad física y su impacto en aspectos como la calidad de vida, el rendimiento académico y el desarrollo emocional. Los trabajos de Figueroa (2024), Chuga (2023), Verano (2023), Carrera (2022), Damiano (2022), Cauna (2021), Gupioc (2021), Cabello (2018), Peralta (2018), Chanca (2017), Rodríguez (2017) y Paucar (2016) reflejan este enfoque, destacando a los estudiantes como el grupo de interés principal.

En contraste, un único trabajo ecuatoriano, el de Obando (2024), amplió su población y muestra para incluir tanto a estudiantes como a docentes. Esta investigación se distinguió por explorar no solo el impacto de la actividad física en el rendimiento académico, sino también las percepciones y roles de los profesores en la implementación de programas educativos centrados en el

ejercicio físico. Este enfoque dual permitió obtener una visión más integral, considerando tanto a quienes participan directamente en la actividad física como a quienes influyen en su diseño y ejecución.

3.5 Estrategias Aplicadas

Tabla 5

Estrategias y características de su aplicación

Nº	TÍTULO	AUTOR AÑO PAÍS	NOMBRE DE LA PROPUESTA/ ESTRATEGIA	CARACTERÍSTICA DE LA ESTRATEGÍAS
1	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica.	Obando Quiñonez María Belén 2024 Ecuador	Propuesta de Programa de Educación Física.	Este programa de actividades busca mejorar los aprendizajes de matemática en los niños de 2do grado mediante actividades físicas. Se propone programa que se pueda combinar matemáticas y educación física para así hacer el aprendizaje más significativo. Para que los estudiantes aprendan las matemáticas de manera divertida y práctica.
2	Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.	Verano Porta Christian Ponciano 2023 Perú	Elaboración y creación de un programa.	Se usó como herramienta de aplicación un programa de 21 sesiones, que se basó en la estrategia de los 10 minutos de actividad física. Las 21 sesiones se distribuyeron de manera diaria entre los 5 días que los estudiantes asisten a clases, es decir, de lunes a viernes, teniendo 5 sesiones por semana. Dichas sesiones consistieron en ejercicios y dinámicas realizadas de manera individual y grupal, ejecutándolas en un tiempo de 10 minutos. Respecto a la variable de actividad física las primeras 7 sesiones se realizaron ejercicios y dinámicas con relación a la frecuencia, las siguientes 7 sesiones correspondieron a actividades relacionadas a la intensidad, y las últimas 7 sesiones se plantearon actividades que permitieran medir la duración.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 5

La Tabla 5 presenta las estrategias implementadas en estudios realizados en Ecuador y Perú, orientadas a evaluar el impacto de la actividad física en diversos aspectos de la vida estudiantil. Estas estrategias incluyen programas estructurados y metodologías específicas que buscan integrar la actividad física como una herramienta pedagógica y de desarrollo integral. Los estudios destacados corresponden a Obando (2024) en Ecuador y Verano (2023) en Perú.

En Ecuador, la propuesta desarrollada por Obando (2024) implementó un Programa de Educación Física diseñado para mejorar el rendimiento académico en matemáticas de estudiantes con niveles bajos de actividad física. La estrategia se basó en la integración de actividades físicas con contenidos matemáticos, haciendo del aprendizaje una experiencia práctica y significativa. Este programa, fundamentado en cuatro ejes principales, buscó desarrollar habilidades cognitivas y físicas mediante actividades dinámicas que despertaran el interés de los estudiantes. Las acciones previstas incluyeron ejercicios que combinaban destrezas básicas de movimiento con conceptos matemáticos, lo que permitió a los estudiantes adquirir conocimientos de manera divertida, práctica y efectiva. Este enfoque no solo promovió el desarrollo físico, sino también un mejor rendimiento en matemáticas, ampliando el alcance pedagógico y deportivo de las actividades implementadas.

En Perú, Verano (2023) llevó a cabo la estrategia titulada Elaboración y Creación de un Programa, cuyo objetivo principal fue evaluar el impacto de la actividad física regular en la calidad de vida de estudiantes de una institución educativa pública. Este programa incluyó 21 sesiones distribuidas en cinco días a la semana, con una duración de 10 minutos por sesión. La estrategia se estructuró en tres fases: frecuencia, intensidad y duración, abordando cada una en secuencias de siete sesiones. Las actividades incluyeron ejercicios individuales y grupales, promoviendo tanto el bienestar físico como el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Además, el programa destacó el impacto positivo del ejercicio físico en competencias clave como la colaboración, el respeto y la responsabilidad. Según el autor, el enfoque dinámico y lúdico de las

actividades no solo mejoró el estado físico de los estudiantes, sino que también fortaleció su bienestar emocional y su actitud hacia el aprendizaje.

Ambas estrategias muestran cómo la actividad física puede ser integrada de manera efectiva en el contexto educativo, abordando tanto objetivos académicos como el desarrollo integral de los estudiantes. La propuesta de Ecuador se centró en la combinación de disciplinas para hacer el aprendizaje más significativo, mientras que el programa peruano exploró la influencia directa de las sesiones de actividad física en la calidad de vida, destacando su potencial para transformar las rutinas diarias de manera positiva. Estas experiencias resaltan la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que incluyan componentes físicos como parte esencial del desarrollo estudiantil, promoviendo beneficios que trascienden el aula y se reflejan en la vida cotidiana.

3.6 Conclusiones de las investigaciones

Tabla 6

Conclusiones Generales

Nº	TÍTULO DE LAS INVESTIGACIONES	AUTORES AÑO DE PUBLICACIÓN	CONCLUSIÓN GENERAL
1	Actividades físico-recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022.	Figueroa Duque Marco Antonio 2024	Se implementó el programa de actividades físico recreativo para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental evidenciando a través de un post test la efectividad del programa.
2	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica	Obando Quiñonez María Belén 2024	La presente investigación se centró en mejorar las habilidades cognitivas y físicas en estudiantes de 6 a 7 años de 2do de básica. El objetivo principal de esta investigación es mediante las actividades propuestas reducir el sedentarismo y potenciar el rendimiento académico.
3	Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral	Chuga Barrera Alexandra Lisette 2023	En la validación por análisis de resultados se señala que las respuestas de la post encuesta realizada en los escolares de la unidad Educativa coronel Luciano Coral fue positiva ya que la socialización y aplicación de la estrategia permitió que los estudiantes expresen un grado de interés y conozcan sobre el sobrepeso y como prevenir a través de una alimentación saludable, así como también sobre la importancia de realizar actividad física.
4	Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023	Verano Porta Christian Ponciano 2023	Tras el análisis de la data y resultados arrojados en la presente investigación, puede llegar a la conclusión que la actividad física regular actúa favorablemente sobre la calidad de vida, puesto que se muestra un cambio significativo y positivo con relación a la variable dependiente, posterior a la realización del programa.

5	Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años	Carrera Pérez Paúl Renán 2022	Al haber aplicado la encuesta, permitió la recolección de datos de manera real y confiable, por lo que se dedujo que en la mayoría de estudiantes de los novenos años piensan que, si se evidenció la importancia de practicar actividad física y su mejora de las funciones cognitivas, además de un estado de bienestar en los estudiantes que se reflejó en, el buen humor, estado de ánimo y predisposición para nuevos conocimientos.
6	Actividades Físicas y Manejo de Emociones en Estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021	Damiano Huaman Hector 2022	Se ha determinado una correlación positiva baja entre las actividades físicas y el manejo de emociones en los estudiantes de la IE secundaria Cesar Vallejo Mendoza de Soccospata 2021 durante la pandemia Covid-19, con una significancia bilateral = $0.017 = 1.7\% < 5\%$, que implica un error del 5% y un nivel del 95% de confianza, de lo cual se precisa la existencia de la relación positiva de las variables de estudio porque el valor del nivel de significancia es menor al 0.05 con una correlación de 0.474.
7	Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019	Cauna Chipana Adan Isai 2021	Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís Villa del Lago, la mayoría, en este caso el 69.6% están en el moderado nivel de actividad física de acuerdo a la tabla 2, debido a que los estudiantes no realizan actividades físicas más de 30 minutos o por lo menos 3 veces por semana.
8	Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas	Gupioc Ynga Marino 2021	El resultado de la aplicación del Inventario Emocional de BarOn ICE: NA, ratifica el bajo nivel emocional de los estudiantes de la Institución educativa N° 18156 de Olto Amazonas requiriendo mayor atención en la dimensión intrapersonal donde su autocomprensión, asertividad, visualización positiva y automotivación está debilitado por las interrelaciones en la familia y por la falta de programas que atiendan dichas necesidades en la escuela.
9	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.	Cabello Rivadeneira Cirilo Juan 2018	Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018
10	Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017	Peralta Huamantuma Richard Wagner 2018	Los estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza realizan actividad física baja no cumpliendo con el nivel de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

11	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los-Olivos – 2017.	Chanca Eulogio Maribel 2017	En base a estos resultados obtenidos que la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017. Y con un coeficiente de correlación de regresión lineal evidenciado a través del R cuadrado de ,029 indica que existe una correlación lineal alta y cercana a cero, entre la actividad física y el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes. En las variables además a nivel del modelo de regresión lineal ordinal de esta relación, se observa una correlación lineal alta y cercana a cero, entre la actividad física y el desarrollo cognitivo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos – Lima-2017.
12	“Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016”	Rodriguez Salinas Ynés Uberlinda 2017	El nivel de actividad física en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro 2016 fue deficiente en 4.26% de niños, regular en 85.46% y bueno en 10.28% de casos. Hubo una frecuencia de sobrepeso de 22.34% y 4.61% de obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro 2016.
13	Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en los estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendon” del Cantón Babahoyo, provincia los Ríos en el año 2016.	Paucar Vera Gary Alvaro 2016	Los estudios realizados revelan que el desarrollo de las actividades físicas recreativas, depende esencialmente del tratamiento metodológico que los docentes le proporcionen al contenido de sus clases, al utilizar las actividades lúdicas.

DESCRIPCIÓN DE LA TABLA 6

Las conclusiones derivadas de las investigaciones revisadas sobre la actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador reflejan la diversidad de enfoques metodológicos aplicados y los múltiples impactos de estas prácticas en el ámbito educativo y social. Agrupadas según el diseño de investigación empleado, estas conclusiones destacan cómo la actividad física no solo contribuye al bienestar físico, sino que también tiene implicancias significativas en el desarrollo emocional, social y académico de los estudiantes.

Descriptivo Correlacional

En Ecuador, las investigaciones han destacado cómo las actividades físicas pueden influir positivamente en diferentes dimensiones escolares. Por ejemplo, Figueroa (2024) evidenció que un programa físico-recreativo mejoró notablemente la capacidad de atención de los estudiantes, validando su impacto a través de evaluaciones posteriores a la intervención. Chuga (2023) resaltó que la implementación de estrategias educativas permitió a los estudiantes comprender mejor la importancia de prevenir el sobrepeso mediante hábitos saludables, fomentando un mayor interés en la actividad física. Paucar (2016) enfatizó que el éxito de las actividades físicas recreativas radica en el enfoque metodológico que los docentes emplean, destacando el papel clave de las dinámicas lúdicas en su implementación.

En Perú, Damiano (2022) concluyó que existe una relación positiva entre la actividad física y el manejo emocional, aunque de intensidad baja, mostrando cómo estas prácticas pueden influir en el bienestar psicológico de los estudiantes. Cabello (2018) demostró una asociación directa, aunque débil, entre la actividad física y la percepción de calidad de vida, indicando que esta práctica, aunque limitada, puede tener efectos positivos en el bienestar general. Chanca (2017) observó que la actividad física tiene un impacto importante en el desarrollo de la autoestima, destacando su papel en el fortalecimiento cognitivo y emocional. Finalmente, Rodríguez (2017) identificó niveles insuficientes de actividad física en la mayoría de los escolares evaluados, situación que coincidió con una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad en esta población, subrayando la necesidad de intervenciones más efectivas.

Descriptivo Simple

En los estudios realizados en Perú, se describieron patrones claros respecto al nivel de actividad física en estudiantes. Cauna (2021) reveló que la mayoría de los participantes realizaban actividad física de forma moderada, evidenciando una falta de consistencia en la frecuencia y duración del ejercicio semanal recomendado. Por otro lado, Peralta (2018) encontró que la mayoría de los estudiantes no alcanzaban los niveles mínimos establecidos por organismos internacionales, lo que refleja una baja adopción de prácticas físicas dentro de su rutina escolar.

Explicativo

En Ecuador, Obando (2024) concluyó que integrar actividades físicas dentro del currículo escolar puede mejorar tanto el rendimiento académico como las habilidades motoras de los estudiantes. La propuesta evidenció que la incorporación de estas prácticas no solo fomenta un aprendizaje más significativo, sino que también contribuye a reducir el sedentarismo en niños pequeños, reforzando la idea de que el ejercicio tiene un papel integral en el desarrollo educativo.

Cuasiexperimental

En Perú, Verano (2023) evaluó un programa estructurado de actividad física regular y concluyó que esta práctica tiene un impacto directo y significativo en la calidad de vida de los estudiantes. El estudio mostró que la constancia en la ejecución de ejercicios físicos mejora tanto el bienestar físico como el emocional, además de fomentar competencias sociales esenciales como la colaboración y el respeto. Los resultados enfatizaron la importancia de la continuidad en estas actividades para mantener sus beneficios a largo plazo.

Bibliográfico/Documental

El estudio realizado por Carrera (2022) en Ecuador recopiló evidencia sobre cómo la actividad física mejora funciones cognitivas y emocionales en estudiantes, destacando que el ejercicio regular no solo contribuye al bienestar físico, sino que también mejora el estado de ánimo y la disposición para

aprender. Este análisis subrayó la importancia de incorporar la actividad física como un elemento clave dentro del entorno escolar.

Proyectiva

En Perú, Gupioc (2021) desarrolló una propuesta enfocada en el uso de la actividad física para abordar deficiencias emocionales en estudiantes. Los resultados indicaron que existe una necesidad urgente de implementar programas escolares que fortalezcan dimensiones intrapersonales, como la automotivación y la autoafirmación, especialmente en contextos donde las dinámicas familiares y escolares presentan limitaciones para atender estas necesidades.

IV. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN

CONCLUSIONES

PRIMERA: La revisión de 13 investigaciones sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador (2016-2024) reveló que el 62% de los estudios se realizaron en Perú y el 38% en Ecuador, con un predominio del enfoque en tesis de maestría (46%), seguido de licenciatura (39%) y doctorado (15%). Las investigaciones peruanas se concentraron en regiones como Amazonas, Apurímac, Lima y Puno, mientras que en Ecuador se distribuyeron principalmente en Carchi, Guayas, Imbabura y Los Ríos. En términos de autores, el 69% fueron varones y el 31% mujeres, reflejando una participación significativa de ambos géneros. Además, el crecimiento de publicaciones en el período 2021-2024 destaca una mayor atención reciente hacia esta temática, mientras que la pandemia global parece haber limitado la producción entre 2019 y 2020. Las fuentes bibliográficas clave fueron ALICIA CONCYTEC y RRAAE, que garantizaron el acceso y calidad de los estudios.

SEGUNDA: El 54% de los estudios analizó cómo la actividad física influye en diversas dimensiones del desarrollo estudiantil, incluyendo la atención, el manejo de emociones, la calidad de vida, la autoestima y el control del sobrepeso. Un 15% de los estudios, realizados en Perú, se centraron en describir los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes, proporcionando un panorama detallado de las prácticas físicas en distintos contextos educativos. Por otro lado, un 8% de las investigaciones tuvo un enfoque explicativo, evaluando cómo actividades físicas diseñadas específicamente pueden mejorar el rendimiento académico, como el caso de un programa ecuatoriano centrado en el aprendizaje de matemáticas. Asimismo, un 8% de los estudios peruanos aplicaron un diseño cuasiexperimental para medir el impacto de programas de actividad física en la calidad de vida, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales. Un 8% de los trabajos adoptó un

enfoque bibliográfico/documental, recopilando evidencia previa sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, mientras que otro 8% se enfocó en proponer modelos innovadores, como la actividad física inteligente para fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes en Perú.

TERCERA: Las investigaciones sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador se fundamentan principalmente en la Teoría de la Actividad Física de la OMS, citada en el 31% de los estudios, resaltando su importancia para mejorar la calidad de vida, el rendimiento académico y reducir el sedentarismo. Otras teorías relevantes incluyen la Teoría Cognitiva Social de Bandura (8%) y la Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen (8%), que enfatizan la influencia social y las intenciones en la práctica física. Las teorías centradas en el desarrollo personal, como la Teoría de la Autoestima de Rosenberg y la Teoría del Autoconcepto de James (15%), destacan el impacto emocional y cognitivo del ejercicio, mientras que la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan y la Teoría Transteórica de Prochaska y DiClemente (16%) analizan la motivación y el cambio conductual. Este sustento teórico refleja un enfoque integral que abarca dimensiones físicas, emocionales y sociales del desarrollo estudiantil.

CUARTA: Los 13 estudios revisados sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador evidencian una diversidad metodológica y temática. El 77% de las investigaciones adoptó un enfoque cuantitativo, predominante en Perú (62%), mientras que el 23% restante utilizó un enfoque cualitativo, exclusivamente en Ecuador. En cuanto al tipo de estudio, el 92% de las investigaciones fueron de tipo básico, centradas en explorar conceptos y relaciones teóricas, mientras que un 8% correspondió a un enfoque aplicado, dedicado a implementar programas de intervención. Respecto a los diseños de investigación, el 54% de los estudios emplearon un diseño descriptivo correlacional, seguido por un 15%

con diseño descriptivo simple, 8% con diseño explicativo, 8% con diseño cuasiexperimental, 8% con diseño bibliográfico/documental y 8% con diseño proyectivo. Esta variedad refleja el interés por abordar el tema desde perspectivas analíticas, descriptivas y prácticas.

En cuanto a la población y muestra, el 92% de los estudios se centraron exclusivamente en estudiantes, mientras que un 8% incluyó tanto a estudiantes como a docentes, proporcionando una visión integral del impacto de la actividad física en el contexto escolar.

QUINTA: De los 13 estudios analizados sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador, solo 2 (16%) presentan una propuesta de aplicación, lo que refleja una limitada implementación de estrategias prácticas en este campo. Del total de estudios con aplicación, el 8% corresponde a un programa de integración entre actividad física y aprendizaje de matemáticas. Este programa utilizó actividades dinámicas para fomentar el desarrollo cognitivo y físico de los estudiantes, mejorando su rendimiento académico de manera significativa. Por otro lado, otro 8% corresponde a un programa estructurado para evaluar el impacto de la actividad física regular en la calidad de vida. Este programa se basó en sesiones diarias diseñadas para trabajar frecuencia, intensidad y duración, demostrando beneficios tanto en el bienestar físico como en el emocional y social de los estudiantes. El resto de los estudios (84%) se centraron en enfoques teóricos y descriptivos, sin incluir intervenciones prácticas, lo que evidencia la necesidad de desarrollar más investigaciones aplicadas que traduzcan los hallazgos teóricos en estrategias concretas para el contexto educativo.

SEXTA: Las investigaciones sobre actividad física en estudiantes de Perú y Ecuador destacan una amplia gama de impactos positivos en el ámbito educativo y social, reflejados en las conclusiones agrupadas según los diseños metodológicos utilizados. El 54% de los estudios, correspondientes al diseño descriptivo correlacional, evidenció que la actividad física influye directamente en variables como la atención escolar, el manejo emocional, la calidad de vida, la autoestima y la prevención del sobrepeso. Estos hallazgos resaltan la importancia de diseñar intervenciones efectivas para fomentar hábitos saludables en estudiantes. El 15% de los estudios descriptivos simples mostró que los niveles de actividad física en estudiantes son mayoritariamente insuficientes, reflejando la necesidad de políticas que promuevan la regularidad en el ejercicio. Un 8% de las investigaciones, con diseño explicativo, concluyó que integrar actividades físicas en el currículo escolar mejora el rendimiento académico y las habilidades motoras, especialmente en niños pequeños. En el ámbito de los estudios aplicados, un 8% utilizó un diseño cuasiexperimental para demostrar el impacto significativo de la actividad física regular en la calidad de vida, destacando beneficios en dimensiones físicas, emocionales y sociales. Por otro lado, el 8% de los estudios bibliográficos documentales sintetizó evidencias previas que subrayan la relevancia de la actividad física en el bienestar cognitivo y emocional. Finalmente, el 8% de los trabajos proyectivos presentó propuestas innovadoras para atender necesidades emocionales críticas, enfatizando la urgencia de implementar programas escolares centrados en el desarrollo intrapersonal de los estudiantes.

SÉPTIMA: La investigación sobre la actividad física estudiantil en Perú y Ecuador entre 2016 y 2024 identificó hallazgos clave y áreas de oportunidad. Primero, hay un ligero predominio de estudios en Perú, lo que sugiere que el país tiene mayores intereses o recursos de investigación que Ecuador. Además, a pesar del progreso en el desarrollo de estrategias y programas de instrucción para mejorar la actividad física, falta investigación sobre métodos específicos de intervención en el aula en ambos países, particularmente aquellos centrados en el uso de tecnología educativa. Asimismo, el papel de los padres en el desarrollo de estas habilidades en el hogar ha sido poco estudiado, enfatizando la necesidad de integrar enfoques colaborativos que promuevan la participación familiar activa en el desarrollo físico e intelectual.

REFLEXIÓN

El presente estudio tiene implicaciones significativas para comprender la importancia de la actividad física entre los estudiantes de Perú y Ecuador, y proporciona una visión amplia del estado actual de la intervención y la educación en esta área. Esto demuestra la importancia de desarrollar planes de estudio y estrategias eficaces para mejorar el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los estudiantes. Además, también destaca la necesidad de reforzar la formación del profesorado y promover la cooperación entre centros educativos y familias para lograr un esfuerzo integral que abarque no sólo el ámbito educativo sino también el entorno familiar.

Asimismo, la información recopilada por el equipo de investigación fue de suma utilidad ya que proporcionó un sólido marco de referencia para comprender las tendencias teóricas y metodológicas más importantes en el campo, así como las necesidades y vacíos que aún quedan por abordar. Esto llevó al grupo a reflexionar sobre la urgencia de desarrollar nuevas investigaciones y propuestas innovadoras que aborden las especificidades y desafíos de los estudiantes en estos contextos. Es interesante seguir profundizando en este tema y darse cuenta de la importancia de promover estrategias educativas que apoyen eficazmente a los estudiantes. Este estudio nos permite evaluar cómo los juegos

y las actividades interactivas pueden convertirse no sólo en herramientas de aprendizaje, sino también en recursos clave para la intervención terapéutica, creando un entorno motivador y significativo para los estudiantes. Se reconoce que es necesario capacitar más a los docentes para utilizar estas estrategias e identificar señales tempranas de alerta de actividad física insuficiente a fin de brindar un apoyo integral y específico desde las escuelas.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cabello, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>
- Carrera, P. R. (2022). *Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años* [tesis de maestría, Universidad de Otavalo]. Repositorio Institucional UO.
<https://repositorio.uotavalo.edu.ec/bitstream/52000/748/1/PP-EDU2-2022-045.pdf>
- Cauna, A. I. (2021). *Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP.
<https://www.repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16214>
- Chanca, M. (2017). *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12999>
- Chuga, A. L. (2023). *Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral* [tesis de licenciatura, Universidad Regional Autónoma de los Andes]. Repositorio Institucional URAA.
<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/17308/1/UT-ENF-PDI-020-2023.pdf>

- Damiano, H. (2022). *Actividades Físicas y Manejo de Emociones en Estudiantes de la I.E. Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80819>
- Figuerola, M. A. (2024). *Actividades físico-recreativas para incrementar la atención en el contexto escolar de los estudiantes del nivel elemental de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el año lectivo 2021 – 2022* [tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/15501/2/PG%201753%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Practicas necesarias para la vida*. UNICEF. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20Física.pdf>
- Gupioc, M. (2021). *Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 18156 – Olto – Amazonas* [tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59510>
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa Curricular de Educación Secundaria*. MINEDU. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Marco Curricular Competencial de Aprendizajes*. MinEduc. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/marco-curricular-competencial-de-aprendizajes.pdf>

- Obando, M. B. (2024). *Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica* [tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santiago]. Repositorio Institucional UCS. <http://repositorio.ucsq.edu.ec/bitstream/3317/22416/1/T-UCSG-PRE-FIL-CE-59.pdf>
- Paucar, G. A. (2016). *Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en los estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa "Francisco Huerta Rendon" del Cantón Babahoyo, provincia los Ríos en el año 2016* [tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Institucional UTB. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2805/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peralta, R. W. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/9926>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Rodriguez, Y. U. (2017). *Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016* [tesis de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/a35ef679-a264-4369-915e-9ccacb5d23a3>

Ros, J. A. (2021). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Quinomarin.

https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf

Verano, C. P. (2023). *Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/134346>

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>

VI. ANEXOS

Autoguardado BITÁCORA DE ANÁLISIS (8) Buscar

Inicio, ses. Comentarlos Compartir

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición Complementos

C31 Marino, G. Y. (2021). Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas [tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio

DOCUMENTO 5	DOCUMENTO 6	DOCUMENTO 7	DOCUMENTO 8	DOCUMENTO 9
ALICIA CONCYTEC	ALICIA CONCYTEC	ALICIA CONCYTEC	ALICIA CONCYTEC	ALICIA CONCYTEC
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12321/846/Cabello_FCL.pdf?sequence=1&isAllowed=y	http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12321/399/Chanco_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y	http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.10002/62/MCouna_Chicana_Adan_Ijai.pdf?sequence=1&isAllowed=y	http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.10002/62/Farilla_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y	http://repositorio.un.edu.pe/bitstream/handle/20.500.10002/62/Farilla_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa "Antonio Raimond" San Juan de Miraflores 2018.	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa "Manuel González Prado" Los Olivos - 2017.	Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís "Villa del Lago" Puno-2019	Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángara - 2017	Actividades físico-recreativas para incrementar de los estudiantes del nivel elemental León Franco" en el año lectivo
Actividad física, calidad de vida	Actividad física, autoestima	Actividad física, estudiantes, salud, sedentarismo.	Actividad física, duración, frecuencia, intensidad.	Actividades físico recreativas, atención
Cabello Rivasdenys Cirilo Juan	Chanco Eulogio Maribel	Couna Chipana Adan Ijai	Peralta Huamantuma Richard Wagner	Figueras Duque Marco
2018	2017	2019	2017	2021 - 2022
2018	2017	2021	2018	2024
Perú Lima Lima San Juan de Miraflores	Perú Lima Lima Los Olivos	Perú Puno Melgar Ayewiri	Perú Puno Azángara Azángara	Ecuador Imbabura San Juan
Tesis de maestría	Tesis de maestría	Tesis de licenciatura	Tesis de licenciatura	Tesis de maestría
Universidad César Vallejo	Universidad César Vallejo	Universidad Nacional del Altiplano	Universidad Nacional del Altiplano	Universidad Técnica de

BITÁCORA 1

Autoguardado BITÁCORA DE ANÁLISIS (8) Inic. ses.

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición Complementos

C31

	DOCUMENTO 9	DOCUMENTO 10	DOCUMENTO 11	DOCUMENTO 12	DOCUMENTO 13
	trase	trase	trase	trase	trase
	https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/2002/2455/1/UT-FC-456-00016.pdf	https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/2002/2455/1/UT-FC-456-00016.pdf	https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/2002/2455/1/UT-FC-456-00016.pdf	https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/2002/2455/1/UT-FC-456-00016.pdf	https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/2002/2455/1/UT-FC-456-00016.pdf
	creativas para incrementar la atención en el contexto antes del nivel elemental de la unidad educativa "Luis Franco" en el año lectivo 2021 - 2022.	Influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de los novenos años	Propuesta de Programa de Educación Física para mejorar el rendimiento académico en el área de matemáticas en estudiantes con escasa actividad física de 2do de básica	Sobrepeso infantil en relación con la actividad física, en los escolares de la unidad educativa Coronel Luciano Coral	Actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida en estudiantes del 5to. año de educación general básica de la unidad educativa "Francisco Huerta Rendón" del Cantón Babahoyo, provincia Los Ríos e 2016.
	Físico recreativas, atención, contexto escolar.	Actividad física, influencia, rendimiento académico, recopilación	Educación física, matemáticas, interdisciplinariedad, sedentarismo, observación, entrevistas abiertas y actividades.	Sobrepeso, actividad física, escolares	Actividad física recreativa, calidad de vida
	Figueras Duque Marco Antonio	Camero Pérez Paul Benito	Obando Quiñonez María Belén	Chuga Barrera Alexandra Lisette	Paucar Vera Gary Alvaro
	2021 - 2022	2021 - 2022	2023	2023	2016
	2024	2022	2024	2023	2016
	Ecuador Imbabura San Juan de Ibarra	Ecuador Imbabura Otavalo El Ángel	Ecuador Guayaquil	Ecuador Carchi Tulcan	Ecuador Los Rios Babahoyo Cantón
	Tesis de maestría	Tesis de maestría	Tesis de licenciatura	Tesis de licenciatura	Tesis de licenciatura
	Universidad Técnica del Norte	Universidad de Otavalo	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	Universidad Regional Autónoma de los Andes	Universidad Técnica Superior de Babahoyo

BITÁCORA 1