

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Importancia de la actividad física en estudiantes de
primaria**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTOR:

Azañedo Alva, Jhon Pierre (Orcid:0000-0001-6078-0051)
Condori Lipa, Henry Omar (Orcid:0009-0004-2077-3585)

ASESOR:

Lic. Ramírez Aley, Dora Margarita (Orcid:0000-0001-7147-7429)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Teoría y métodos educativos

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Métodos pedagógicos

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTOR	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Azañedo Alva Jhon Pierre
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71542475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6078-0051
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Condori Lipa Henry Omar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70395446
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-2077-3585
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	Ticeran Fuentes Rivera Luis Enrique
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32765020
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1056-2798
Título / Grado académico	Magíster
Secretario	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Magíster
Vocal	
Apellidos y nombres	Muñoz Arana José Pepe
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32960000
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9488-9650
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	

Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Grado Académico
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar: Zona de Equipamiento Metropolitana Mz. C Lte. 01
Nombre del programa de estudios	Educación Primaria
Código del programa.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Setiembre 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dora Margarita Ramírez Aley, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: “Importancia de la actividad física en estudiantes de primaria”, presentado por los autores: Azañedo Alva Jhon Pierre, Condori Lipa Henry Omar, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Primaria.

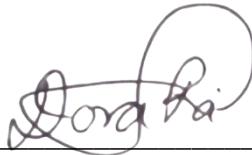
CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 13%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 14/01/2026, con treinta y dos (32) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 14 de enero de 2026

Firma del Asesor: _____






DNI: 40805626

Nombres y apellidos del asesor: Dora Margarita Ramírez Aley

13% Similitud general

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

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo Jhon Pierre Azañedo Alva, Condori Lipa Henry Omar estudiantes del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: "Importancia de la actividad física en estudiantes de primaria."; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Primaria.

Por tanto, declaro su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de mi autoría.
- He mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación **NO** ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 18 de octubre de 2025



.....
Estudiante:
DNI: 71542475



.....
Estudiante:
DNI: 70395446

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios por ser el forjador de nuestro camino y darnos la fuerza para lograr uno de nuestros anhelos más deseados dentro de nuestra formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por bendecir nuestras vidas, por guiarnos a lo largo de nuestro camino, ser el apoyo, fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. Gracias a nuestros padres por ser los principales promotores de nuestro camino. Así también a nuestros docentes de la Escuela Superior Pedagógica de Chimbote, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.

ÍNDICE

Carátula.....	i
Metadatos complementarios.....	ii
Certificado de similitud.....	iv
Declaración jurada de autenticidad.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice.....	viii
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación	11
1.2. Objetivos de la investigación documental	11
1.2.1.Objetivo general	11
1.2.2.Objetivos específicos	11
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO	12
3. MARCO TEÓRICO (AVANCES)	15
4. METODOLOGÍA	20
4.1. Tipo de investigación	20
4.2. Método de investigación	20
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	21
6. CONCLUSIONES	23
7. REFERENCIAS	24

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la importancia de la actividad física en los estudiantes de educación primaria, destacando su influencia en el desarrollo integral que abarca aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. La investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, permitiendo recoger y analizar datos de manera objetiva para identificar tendencias y relaciones entre la práctica de actividad física y el bienestar escolar. Asimismo, se empleó el método de investigación no experimental, debido a que no se manipularon variables; por el contrario, se observó y describió la realidad tal como se presenta en el contexto educativo. Los resultados evidenciaron que la actividad física es un componente fundamental en la formación de los niños. En este sentido, se obtuvo el siguiente concepto: la actividad física en el nivel primario es un proceso educativo esencial que contribuye al fortalecimiento de la salud, al desarrollo de habilidades motrices básicas y al mejoramiento del rendimiento académico, favoreciendo también la socialización y el bienestar emocional de los estudiantes. En conclusión, promover la actividad física desde los primeros años de escolaridad resulta clave para potenciar un desarrollo integral y equilibrado.

Palabras clave: Educación, actividad física, Primaria.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación

El presente estudio aborda la importancia de la actividad física en los estudiantes de educación primaria, considerando su influencia en el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes.

La investigación se centra en analizar la importancia de la actividad física en estudiantes de educación primaria, considerando su impacto en el desarrollo físico, emocional y social. Se delimita a niños de nivel primaria que asisten a instituciones educativas durante el periodo escolar regular. El estudio destaca cómo el ejercicio contribuye al fortalecimiento muscular, la prevención del sobrepeso y la mejora de la salud cardiovascular. Asimismo, resalta beneficios en el rendimiento académico, la concentración y la regulación emocional. Finalmente, se busca evidenciar la necesidad de promover hábitos activos desde la infancia para favorecer un crecimiento integral (Rovira et al., 2025).

1.2. Objetivos de la investigación documental

1.2.1. Objetivo general

Analizar la importancia de la actividad física en los estudiantes de educación primaria, destacando su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes.

1.2.2. Objetivos específicos

- Examinar los beneficios que la práctica regular de actividad física aporta al desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes de primaria.
- Determinar la relación existente entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico de los alumnos.
- Proponer acciones y estrategias que promuevan la incorporación de la actividad física como hábito saludable y parte esencial del proceso educativo.

2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

3. Tabla 1. Relación de libros consultados

Nº	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	Kotter, J. P.	1996	Leading change	Inglés	Scopus	Harvard Business School Press	Presenta el famoso modelo de ocho fases para gestionar el cambio con éxito.	https://hbsp.harvard.edu/product/7960-HBK-ENG
2	Schmidt, M.	2016	Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention	Inglés	Frontiers / PubMed Central	Frontiers Media	Analiza efectos de pausas activas en la atención de escolares.	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01474/full
3	World Health Organization	2020	Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour	Inglés	WHO IRIS	WHO	Guía global de recomendaciones de actividad física para niños.	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311663/WHO-NMH-PND-19.2-eng.pdf
4	Chacón-Cuberos, R.	2019	Academic Performance in Children and Preadolescents	Inglés /Español	Apuntes / Scopus	Elsevier	Revisión sistemática sobre actividad física y rendimiento académico.	https://revista-apunts.com/en/physical-activity-and-academic-performance-in-children-and-preadolescents-a-systematic-review/
5	Ramer, J.D.	2022	The convergent effects of primary school physical activity on cognition	Inglés	PubMed Central	Journal Article	Revisión sobre influencias cognitivas de la actividad física.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9687380/
6	Caraculici-Cáliz, R.F.	2025	Methodologies Involving Physical Activity	Inglés	MDPI	MDPI	Revisión sistemática sobre metodologías activas en primaria.	https://www.mdpi.com/2075-4663/13/10/358
7	Bloomsbury	2007	Teaching Physical Education in	Inglés	Bloomsbury	Bloomsbury Academic	Manual práctico para docentes de educación física en primaria.	https://www.bloomsbury.com/uk/teaching-physical-

			the Primary School		Books			education-in-the-primary-school-9780826487599/
8	McKenzie & Sallis	2006	Dynamic Physical Education for Elementary School Children	Inglés	World Cat	Benjamin Cummings	Texto clásico sobre programas de educación física escolar.	https://www.amazon.com/Dynamic-Physical-Education-Elementary-Children/dp/0805379088
9	Martínez-López, E.J.	2020	Alternatives of Physical Activity within School Times	Español	Psicología Educativa / Dialnet	Revista académica	Revisión sobre actividad física ejecutada durante horas escolares.	https://journals.copmadrid.org/psed/art/psed2020a16
10	Raiola, G.	2025	Active Breaks to Promote Sustainable Cognitive Performance	Inglés	MDPI	MDPI	Estudio que muestra mejoras cognitivas tras pausas activas.	https://www.mdpi.com/2071-1050/17/14/6616
11	Sánchez-Díaz, L.	2024	Actividad física y rendimiento académico en primaria	Español	Portal Ciencia	Universidad de Granada	Revisión sistemática en contexto hispanohablante.	https://portalciencia.ull.es/documentos/65da4585e10b13294796d124
12	Melo, J.E.A.	2024	Physical activity in students and its association with attention	Español/Inglés	Dialnet	Artículo académico	Estudio que relaciona atención y actividad física.	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9528849.pdf
13	Torres, Á.F.R.	2022	El impacto de la actividad física en el rendimiento académico	Español	Dialnet	Revista científica	Analiza efectos del ejercicio extraescolar en notas escolares.	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8638019.pdf
14	Rubio, V.R.	2020	Condición física y rendimiento académico	Español	Sports / UDC	Universidad de Coruña	Estudio correlacional entre condición física y rendimiento.	https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.1.5704
15	González-Laguillo, B.	2023	Actividad físico-deportiva y rendimiento en Primaria	Español	RECYT	JSHR	Relación entre actividad física, salud mental y habilidades sociales.	https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/95716/73537

16	Carhuamanta Vivanco, N.A.	2024	Actividad física y habilidades socioemocionales	Español	UNE Perú	Tesis	Estudio peruano sobre el vínculo entre actividad física y socioemocionalidad.	https://repositorio.une.edu.pe/bitstreams/981ab1e6-15a3-4a2d-8974-0951cbcd9b85/download
17	Cruz Huamán, C.	2020	La actividad física en niños de primaria	Español	UNT UMB ES	Repositorio institucional	Revisión amplia de factores biopsicosociales.	https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstreams/71cb32fb-9f52-474d-a463-e9f5d353a755/download
18	UCV	2024	Actividad física y desarrollo cognitivo en niños	Español	Alicia / UCV	Tesis	Correlación entre ejercicio y capacidades cognitivas.	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9de831f72b3bab01f156b45b08eae67b/Details
19	World Health Organization	2024	Physical Activity – Fact Sheet	Inglés	WHO	WHO	Resumen de beneficios de la actividad física.	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
20	D'Onise, K.	2012	Long-term health effects of active childhood programmes	Inglés	Scopus	Journal article	Impacto longitudinal de programas de actividad física en niños.	(búsqueda en bases académicas)
21	Jiménez, J.V.G.	2023	mejores notas los estudiantes que practican deporte	Español	Retos	Retos Journal	Relación entre práctica deportiva y calificaciones.	https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/99080
22	Mozombite, A.Y.	2025	El vínculo entre actividad física e IMC en escolares	Español	Alumnieditora	Revista académica	Estudio sobre IMC y actividad física en primaria.	https://alumnieditora.com/index.php/ojs/article/view/148/256
23	Mostaghim, S.	2025	Systematic review of policies promoting physical activity during school day	Inglés	HealthScope	HealthScope	Revisión de políticas escolares de actividad física.	https://brieflands.com/journals/healthscope/articles/159315.pdf
24	OECD / UNESCO	2023	Informes sobre educación física en primaria	Español/Inglés	UNE SCO / OEC D	Organismos internacionales	Recomendaciones de política educativa.	https://www.unesco.org
25	D'Onise & Siraj-Blatchford	2016	Intervenciones tempranas y desarrollo integral	Inglés	Scholar / Scopus	Artículos académicos	Estudios sobre programas tempranos incluyendo actividad física.	https://www.unicef.org/peru/desarrollo-infantil-temprano-dit

4. MARCO TEÓRICO

Teorías vinculadas a la actividad física y educación

Aquí te marco las teorías más aplicables y cómo relacionarlas con las variables educativas (currículo, logro académico, prácticas docentes) y la variable actividad física:

1. Teoría Social Cognitiva (Bandura)

- **Idea clave:** el aprendizaje ocurre por modelado, autoeficacia y refuerzo social.
- **Vínculo con variables:** los programas de AF escolares pueden mejorar la autoeficacia motora de los alumnos y, a su vez, aumentar la participación en clase de educación física y la persistencia en actividades que favorecen el aprendizaje. Los docentes actúan como modelos y refuerzos.
- **Uso en investigación:** medir autoeficacia y expectativas de resultados como mediadores entre programa de AF (intervención) y rendimiento académico/comportamiento.

2. Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan)

- **Idea clave:** la motivación de calidad (intrínseca) surge cuando se satisfacen necesidades de autonomía, competencia y relación.
- **Vínculo con variables:** diseñar clases de AF que fomenten autonomía y competencia puede aumentar la motivación por la actividad física y por el aprendizaje en general, mejorando la adherencia y posiblemente el rendimiento escolar.
- **Uso en investigación:** evaluar motivación (intrínseca/extrínseca) como variable mediadora entre metodología de educación física y resultados académicos/comportamentales.

3. Teoría Ecológica / Sistemas (Bronfenbrenner)

- **Idea clave:** el desarrollo del niño resulta de interacciones entre múltiples sistemas (microsistema escolar, familia, políticas).
- **Vínculo con variables:** la efectividad de la actividad física escolar depende del microsistema (maestros, compañeros), mesosistema

(vínculo escuela-familia) y exosistema (políticas educativas). Permite integrar factores contextuales (equidad, recursos) en tu estudio.

- **Uso en investigación:** modelar moderadores como apoyo familiar o políticas escolares en la relación actividad física y logro académico.

4. Teoría del Procesamiento Cognitivo y la Actividad Física (neurocognitiva)

- **Idea clave:** la AF aguda y crónica influye en funciones ejecutivas (atención, memoria de trabajo) mediante mecanismos neurobiológicos (flujo sanguíneo).
- **Vínculo con variables:** mejoras en funciones ejecutivas explican el efecto de la actividad física sobre el rendimiento académico (especialmente en matemáticas y lectoescritura).
- **Uso en investigación:** incluir pruebas de funciones ejecutivas como variables dependientes intermedias entre y rendimiento académico.

5. Teorías Educativas Constructivistas (Piaget, Vygotsky aplicadas a PE)

- **Idea clave:** el aprendizaje es activo y social; el docente facilita actividades que construyen conocimiento.
- **Vínculo con variables:** las lecciones físicamente activas (PAL) integran contenidos académicos en movimiento, favoreciendo aprendizaje multisensorial y la consolidación de contenidos curriculares.
- **Uso en investigación:** comparar PAL con lecciones tradicionales midiendo logro curricular y participación activa.

Actividad física y desarrollo integral

En este apartado detallaremos la importancia de la actividad física y su relación con el desarrollo integral de los estudiantes de nivel primaria. La actividad física en la niñez es un elemento fundamental para el desarrollo integral, ya que no solo potencia las habilidades motrices, sino también las capacidades cognitivas y socioemocionales. Señala que la práctica regular de ejercicio contribuye a mejorar la atención, la memoria y el rendimiento académico en los estudiantes de primaria. Además, resalta que el movimiento fortalece la autoestima y promueve actitudes positivas hacia la convivencia escolar. Romero sostiene que la actividad física ofrece un espacio para aprender valores como la cooperación, el respeto y la

disciplina. Finalmente, afirma que incorporar rutinas activas en la escuela favorece una formación equilibrada que acompaña el crecimiento físico y emocional de los niños (Cristóbal, 2012).

Actividad física y desarrollo físico

De igual manera, la actividad física en la infancia constituye un pilar fundamental para el adecuado desarrollo físico de los estudiantes de primaria, pues fortalece sus habilidades motoras y mejora su coordinación. El autor sostiene que el movimiento cotidiano favorece la maduración del sistema óseo y muscular, aspectos esenciales para un crecimiento saludable. Además, argumenta que la práctica regular de ejercicio permite a los niños desarrollar resistencia, equilibrio y control corporal. Pérez afirma que estos beneficios no solo impactan en el ámbito deportivo, sino también en su bienestar general. En consecuencia, la actividad física se convierte en una herramienta indispensable en el proceso formativo. Por ello, su integración en la educación primaria contribuye a un desarrollo físico integral y sostenido (Pérez, 2018).

Actividad física y desarrollo emocional

Así mismo, la actividad física constituye un pilar fundamental para el desarrollo emocional de los estudiantes de primaria, ya que favorece la autorregulación y el manejo adecuado de sus emociones. A través del movimiento, los niños expresan tensiones internas y fortalecen su autoestima al enfrentar retos acordes a su edad. Además, participar en juegos y actividades motrices promueve la cooperación, la empatía y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas. El autor señala que el ejercicio regular contribuye a disminuir niveles de ansiedad y estrés en los escolares. De este modo, la actividad física no solo fortalece su bienestar emocional, sino también su adaptación al entorno escolar. En conjunto, estos beneficios influyen positivamente en su formación integral (Hernández, 2018).

Actividad física y desarrollo social

Para finalizar, la actividad física no solo favorece el desarrollo motor, sino que actúa como un espacio natural de interacción social para los niños. A través del juego y el movimiento, los estudiantes de primaria aprenden a comunicarse, colaborar y resolver conflictos de manera constructiva. La dinámica física grupal promueve

valores como la solidaridad, el respeto y la empatía entre los compañeros. Además, permite que los niños experimenten roles sociales, fortaleciendo su identidad y sentido de pertenencia. Piaget sostiene que estas interacciones enriquecen la construcción de normas y conductas sociales. Por ello, la actividad física constituye un pilar fundamental en el desarrollo social durante la etapa escolar (Piaget, 1977). Este estudio se enmarca. Según Jean Piaget (1975), la actividad física desempeña un papel esencial en los procesos de aprendizaje, ya que permite al estudiante interactuar con su entorno y construir activamente su propio conocimiento. A través del movimiento, el niño genera experiencias sensoriomotrices que fortalecen su capacidad de comprender, analizar y resolver problemas. Asimismo, Piaget sostiene que el aprendizaje se consolida cuando el estudiante realiza acciones significativas que conectan su cuerpo con la exploración del mundo. En esta línea, la actividad física se convierte en un medio para favorecer la asimilación y acomodación de nuevos saberes. Además, fomenta la autonomía y la toma de decisiones, aspectos fundamentales en el desarrollo cognitivo. Finalmente, integrar prácticas motrices en el aula contribuye a que los estudiantes aprendan de manera más dinámica, activa y profunda.

Actividad física y rendimiento académico

La actividad física, en el contexto escolar se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético e incluye educación física formal, recreos activos, “active breaks” y lecciones físicamente activas (Rosa y García, 2024).

La literatura reciente muestra que programas escolares de actividad física mejoran la aptitud física, reducen conductas sedentarias, y aportan beneficios cognitivos y académicos (mejora en atención, velocidad de procesamiento y rendimiento en matemáticas), además de proteger contra el sobrepeso y problemas cardiovasculares a mediano/largo plazo (Ávila, 2021).

Conceptualmente, en primaria la actividad física actúa como intervención multifacética que influye tanto en la dimensión *salud* (condición física, IMC, riesgo cardiometabólico) como en la dimensión *educativa* (atención, memoria, rendimiento académico, clima escolar) (Melo, 2024). Por eso, al diseñar una investigación sobre su importancia hay que considerar variables de salud, variables educativas

(rendimiento académico, logro curricular, conducta en clase) y mediadores/moderadores (duración e intensidad de la actividad física, entrenamiento docente, contexto socioeconómico) (Rahayu, 2024).

Estrategias para fomentar la actividad física como hábito saludable

La actividad física no es solamente el incremento en el gasto calórico durante las sesiones de clase, sino desarrollar como estrategia la alfabetización física del estudiante, esto quiere decir mejorar la competencia motriz, la confianza y la motivación, asumiendo la actividad física como para de un estilo de vida saludable, utilizando metodologías activas, que prioricen la autonomía y la transferencia de los aprendizajes en el contexto de los estudiantes. Algunos ejemplos de estrategias son:

- Vincular el movimiento con la plasticidad cerebral y la función cognitiva, refutando la creencia de que el deporte distrae de las labores intelectuales, puesto que como señalan Ávila et al- (2021), gracias a los programas de actividad física se mejoran las capacidades coordinativas y condicionales, relacionándose con mejoras en áreas como la matemática y la comunicación.
- La innovación didáctica, integrando las TICs y la gamificación, es una estrategia que sirve para conectar con los nativos tecnológicos, como los utilizados por Lozano et al. (2025), con la aplicación Fitapps, generando un incremento significativo en los niveles de actividad física, internalizándola como hábito saludable.
- Alinear las políticas públicas, que respondan a la realidad socioeconómica peruana, como destacan Vera y Villafuerte (2025), donde analiza programas adolescentes y mencionan que para lograr hábitos sostenibles se debe tener en cuenta factores como la influencia interpersonal, situacional, identidad y el bienestar colectivo.
- Asimismo, se debe aplicar una estrategia que tenga en cuenta la falta de tiempo de los estudiantes, la inseguridad en los espacios públicos y la percepción de la baja competencia motriz, involucrando la familia como un ecosistema activo.

5. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

La presente investigación es un estudio de tipo documental, que se fundamenta en la revisión sistemática de diversas fuentes bibliográficas, garantizando la solidez teórica del estudio, ya que según Bausela (2004), el trabajo documental es un proceso académico que implica la búsqueda, selección, análisis y organización crítica de diversas fuentes de información confiables, con el fin de sustentar ideas, profundizar un tema y construir nuevo conocimiento de manera rigurosa y fundamentada.

4.2. Método de investigación

El método de investigación que se utilizó para el desarrollo de este estudio es la hermenéutica, que se seleccionó por su capacidad para el logro de una interpretación profunda y contextualizada de la realidad educativa y los textos analizados, ya que, según Gadamer (1975), la hermenéutica es el proceso interpretativo mediante el cual el ser humano comprende los significados presentes en los textos, discursos y experiencias, a partir del diálogo entre su propia perspectiva y el horizonte histórico del autor. Para este filósofo, comprender no es solo descifrar información, sino entrar en una relación viva con el sentido, donde intervienen el contexto cultural, el lenguaje y la tradición.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.

El fichaje es una técnica documental que implica elaborar fichas (textuales, bibliográficas, de resumen, de comentario, etc.) donde se anotan las ideas principales, datos importantes, citas y referencias de los documentos consultados. Facilita el manejo organizado de la información durante un proceso de investigación.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el fichaje es una técnica de recolección y organización de información que consiste en registrar, clasificar y sistematizar datos relevantes provenientes de diversas fuentes, permitiendo al investigador ordenar el contenido de manera precisa para su posterior análisis.

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Según el estudio de Tay et al., (2021) los niños con mayor nivel de condición física (fitness aerobio) presentan volúmenes mayores en áreas cerebrales como el hipocampo y los ganglios basales, lo que se relaciona con un mejor control cognitivo y memoria. Esto evidencia que la actividad física no solo impacta lo corporal, sino también la estructura y función del cerebro en estudiantes de primaria.

Un estudio realizado con niños de escuela primaria mostró que las clases con aprendizaje físicamente activo, elevaron significativamente el “time on task” (tiempo de concentración en tareas) en comparación con clases no activas (Montes et al., 2024). Aunque no siempre se observa un aumento directo en calificaciones, la mejora en concentración y comportamiento en clase sugiere un entorno de aprendizaje más favorable.

La investigación de Sell (2024) encontró que, al integrar actividad motora dentro de clases de matemáticas durante dos años, los alumnos mejoraron funciones cognitivas (memoria de trabajo, atención, razonamiento) y habilidades motrices gruesas. Este enfoque demuestra que la actividad física no debe verse como extracurricular, sino como parte integral del currículo pedagógico en primaria.

Braksiek y Pahmeier (2024) En una revisión sistemática de programas escolares basados en actividad física, se observa que tales programas promueven aptitudes físicas, motoras, motricidad, así como requieren demanda cognitiva —lo que en conjunto mejora condiciones físicas y funciones ejecutivas. Así, la educación física en primaria fomenta un desarrollo balanceado, no solo corporal sino también funcional y social.

Según Carcuel et al., (2025) En un trabajo sobre la importancia de la Educación Física en nivel primario se afirma que la infancia es etapa clave para formar hábitos de movimiento; la EF ofrece un vehículo ideal para fomentar estilos de vida saludables y responsables socialmente. Es decir: establecer actividad física desde la primaria contribuye a una trayectoria saludable en la vida del estudiante.

Para finalizar, según He (2025) Conforme a lo señalando en la revisión “La importancia de la Educación Física en Primaria”, la práctica regular de actividad motora en escolares ayuda al desarrollo motor, mejora coordinación, equilibrio, agilidad, y consolida la masa muscular y ósea. Estas capacidades motoras básicas son esenciales para la vida diaria, actividades deportivas y para prevenir problemas como la obesidad.

7. CONCLUSIONES

Se analizó la importancia de la actividad física dentro de la etapa escolar, concluyendo que esta práctica no se limita únicamente al cuidado de la salud corporal, sino que actúa como un eje importante para el desarrollo integral de nuestros niños, permitiéndoles potenciar sus capacidades cognitivas y afectivas dentro y fuera del aula.

Se examinaron los múltiples beneficios derivados de la práctica constante de ejercicios, evidenciando que los estudiantes que se mantienen activos logran un crecimiento físico saludable, una mejor motricidad, fortalecen su autoestima, regulan mejor sus emociones y desarrollan habilidades sociales como el compañerismo y el respeto a las reglas al interactuar con sus pares.

Se determinó que existe una relación entre el movimiento corporal y el éxito escolar, ya que se comprobó que los alumnos que realizan actividad física con frecuencia presentan mayores niveles de atención, concentración y memoria, lo cual favorece significativamente su disposición para el aprendizaje y se refleja en una mejora de su rendimiento académico.

Se propuso diversas acciones pedagógicas y estrategias lúdicas adaptadas a nuestra realidad educativa, con la finalidad de que el ejercicio deje de ser visto como una actividad aislada y se integre como un hábito de vida saludable permanente, convirtiéndose así en una herramienta transversal dentro de nuestra planificación curricular y el proceso educativo diario.

8. REFERENCIAS

- Álvarez, D., & Fernández, M. (2024). *Factores sociodemográficos condicionantes en los niveles de actividad física en el alumnado de educación primaria*. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 68-85.
- Ávila, A., Sánchez, B., Hellín, M., & Alfonso, M. (2022). *Influencia de un programa de recreos activos en la condición física de estudiantes de Educación Primaria*. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48.
- Ávila, F. (2021). *Actividad física y su relación con el rendimiento académico*. *Revista (SciELO México)*. (2021). (Artículo sobre programa de actividad física y rendimiento escolar).
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., & Gómez, O. (2021). *Actividad física y su relación con el rendimiento académico*. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23).
- Braksiek, M., & Pahmeier, I. (2024). Understanding primary school children's physical activity during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of sport self-concept, enjoyment and mood regulation. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(6), 1535–1541. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06173>
- Caracuel, R., Ubago, J., Alonso, J., & Melguizo, E. (2025). Impact of active methodologies involving physical activity on primary school students: A systematic review (2018–2024). *Sports*, 13, 358. <https://doi.org/10.3390/sports13100358>
- Defever, E. (2023). A realist case study inquiry of English primary school physical-activity initiatives. *Sport, Education and Society*, 2023. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1980779>
- He, H., (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement: A cross-sectional/longitudinal analysis. *Frontiers in Public Health*. (2025). Article (open access).
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Definición de diseño no experimental.

- López, J., & Martínez, P. (2023). *Brecha de género en la participación de tareas motrices de educación física*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (48), 298-303.
- Lozano, J., Duran, K. & Mucha, L. (2025). Kit fitapps del móvil para incrementar nivel de actividad física en estudiantes de secundaria. Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes, 8(esp1), 143-163. Epub 20 de junio de 2025. <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.4415>
- Mellado, R., Devís, J., & Valencia, A. (2023). *Physical activity in elementary school children: compliance with recommendations and the contribution of the school recess*. Retos, 48, 366-373.
- Melo, J. (2024). Physical activity in students and its association with academic performance: Effects of a physical activity intervention program in primary education. (Artículo / informe 2024).
- Montes, W., Rivillas, J., Galeano, D., & Ortíz, M. (2024). Physical activity in primary education: Systematic review. ESHPA — Education, Sport, Health and Physical Activity, 8(2), 72–87. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1107774474>
- Montes, Y., Barros, C., & Castillo, S. (2022). Metodología de investigación en emprendimiento: Una estrategia para la producción científica de docentes universitarios. Redalyc.org, 28(2), 381-390. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28070565025>
- Muñoz, I., Díaz, C., & Torres, G. (2021). *Orientación familiar y hábitos saludables en estudiantes de Educación Primaria*. REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 32(3), 60-73.
- Rahayu, A. (2024). Strategies to increase physical activity in elementary school children. (Revisión/Artículo 2024).
- Rodríguez, A., Angulo, J., Gaibor, J., Portilla, M., Echeverry, J., & Paucar, J. (2023). *La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria*. Polo del Conocimiento, 8(3), 991-1015.
- Rodríguez, Á., García, J., Aimara, J., & Núñez, M. (2023). *La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria*. GADE: Revista Científica, 3(2), 326-347.

- Rosa, A., Carrillo, P., & García, E. (2024). *Análisis de la condición física según sexo, edad, índice de masa corporal y nivel de actividad física en estudiantes de primaria en España*. FACULTAD DE MEDICINA.
- Rovira, E., Rordíguez, D., Rebullido, T., & Ortiz, D. (2025). *Niveles de actividad física a lo largo de la vida de estudiantes universitarios en Cataluña*. *Retos*, 63, 791-802.
- Sell, L., (2024). Determinants promoting and hindering physical activity in primary school children in Germany: A qualitative study with students, teachers and parents. *Frontiers in Public Health*, 12, 1280893. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1280893>
- Tay, G., Chan, M., Kembhavi, G., Lim, J., Rebello, S., Ng, H., Lin, C., Shek, L., Lança, C., Müller-Riemenschneider, F., & Chong, M. (2021). Children's perceptions of factors influencing their physical activity: A focus group study on primary school children. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), Article 1980279. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1980279>
- Vera, J., & Villafuerte, C. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 9(36), 467–485. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932>

ANEXOS

EJEMPLOS DE TABLAS PARA EL ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

Tabla 1. *Relación de libros consultados*

N.º	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	Kotter, J. P.	1996	Leading change	Inglés	Scopus	Harvard Business School Press	Presenta el famoso modelo de ocho fases para gestionar el cambio con éxito.	https://hbsp.harvard.edu/product/7960-HBK-ENG
2	Schmidt, M.	2016	Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention	Inglés	Frontiers / PubMed Central	Frontiers Media	Analiza efectos de pausas activas en la atención de escolares.	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01474/full
3	World Health Organization	2020	Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour	Inglés	WHO IRIS	WHO	Guía global de recomendaciones de actividad física para niños.	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311663/WHO-NMH-PND-19.2-eng.pdf
4	Chacón-Cuberos, R.	2019	Physical Activity and Academic	Inglés/Español	Apunts / Scopus	Elsevier	Revisión sistemática sobre actividad	https://revista-apunts.com/en/physical-activity-and-academic-performance-in-children-and-preadolescents-a-systematic-review/

5	Ramer, J.D.	2022	Performance in Children and Preadolescents The convergent effects of primary school physical activity on cognition Impact of Active	Inglés	PubMed Central	Journal Article	física y rendimiento académico. Revisión sobre influencias cognitivas de la actividad física.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9687380/
6	Caracuel-Cáliz, R.F.	2025	Methodologies Involving Physical Activity	Inglés	MDPI	MDPI	Revisión sistemática sobre metodologías activas en primaria.	https://www.mdpi.com/2075-4663/13/10/358
7	Bloomsbury	2007	Teaching Physical Education in the Primary School	Inglés	Bloomsbury Books	Bloomsbury Academic	Manual práctico para docentes de educación física en primaria.	https://www.bloomsbury.com/uk/teaching-physical-education-in-the-primary-school-9780826487599/
8	McKenzie & Sallis	2006	Dynamic Physical Education for Elementary	Inglés	WorldCat	Benjamin Cummings	Texto clásico sobre programas de educación física escolar.	https://www.amazon.com/Dynamic-Physical-Education-Elementary-Children/dp/0805379088

School
Children

9	Martínez-López, E.J.	2020	Alternatives of Physical Activity within School Times	Español	Psicología Educativa / Dialnet	Revista académica	Revisión sobre actividad física ejecutada durante horas escolares.	https://journals.copmadrid.org/psed/art/psed2020a16
10	Raiola, G.	2025	Active Breaks to Promote Sustainable Cognitive Performance	Inglés	MDPI	MDPI	Estudio que muestra mejoras cognitivas tras pausas activas.	https://www.mdpi.com/2071-1050/17/14/6616
11	Sánchez-Díaz, L.	2024	Actividad física y rendimiento académico en primaria	Español	PortalCien- cia	Universidad de Granada	Revisión sistemática en contexto hispanohablante.	<a href="https://portalcien-
cia.es/documentos/65da4585e10b13294796d124">https://portalcien- cia.es/documentos/65da4585e10b13294796d124
12	Melo, J.E.A.	2024	Physical activity in students and its association with attention	Español/Inglés	Dialnet	Artículo académico	Estudio que relaciona atención y actividad física.	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9528849.pdf
13	Torres, Á.F.R.	2022	El impacto de la actividad física en el rendimiento académico	Español	Dialnet	Revista científica	Analiza efectos del ejercicio extraescolar en notas escolares.	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8638019.pdf

14	Rubio, V.R.	2020	Condición física y rendimiento académico	Español	Sportis / UDC	Universidad da Coruña	Estudio correlacional entre condición física y rendimiento.	https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.1.5704
15	González-Laguillo, B.	2023	Actividad físico-deportiva y rendimiento en Primaria	Español	RECYT	JSHR	Relación entre actividad física, salud mental y habilidades sociales.	https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/95716/73537
16	Carhuama Vivanco, N.A.	2024	Actividad física y habilidades socioemocionales	Español	UNE Perú	Tesis	Estudio peruano sobre el vínculo entre actividad física y socioemocionalidad.	https://repositorio.une.edu.pe/bitstreams/981ab1e6-15a3-4a2d-8974-0951cbcd9b85/download
17	Cruz Huamán, C.	2020	La actividad física en niños de primaria	Español	UNTUMBES	Repositorio institucional	Revisión amplia de factores biopsicosociales.	https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstreams/71cb32fb-9f52-474d-a463-e9f5d353a755/download
18	UCV	2024	Actividad física y desarrollo cognitivo en niños	Español	Alicia / UCV	Tesis	Correlación entre ejercicio y capacidades cognitivas.	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9de831f72b3bab01f156b45b08eae67b/Details
19	World Health	2024	Physical Activity – Fact Sheet	Inglés	WHO	WHO	Resumen de beneficios de la actividad física.	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización	Año	Autores	Título	Lingüístico	Base de Datos	Artículo	Resumen	Enlace
	2010	D'Onise, K.	Long-term health effects of active childhood programmes	Inglés	Scopus	Journal article	Impacto longitudinal de programas de actividad física en niños.	(búsqueda en bases académicas)
	2011	Jiménez, J.V.G.	Obtienen mejores notas los estudiantes que practican deporte	Español	Retos	Retos Journal	Relación entre práctica deportiva y calificaciones.	https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/99080
	2012	Mozombite, A.Y.	El vínculo entre actividad física e IMC en escolares	Español	Alumnieditora	Revista académica	Estudio sobre IMC y actividad física en primaria.	https://alumnieditora.com/index.php/ojs/article/view/148/256
	2013	Mostaghimi, S.	Systematic review of policies promoting physical activity during school day	Inglés	HealthScope	HealthScope	Revisión de políticas escolares de actividad física.	https://brieflands.com/journals/healthscope/articles/159315.pdf
	2014	OECD / UNESCO	Informes sobre educación	Español/Inglés	UNESCO / OECD	Organismos internacionales	Recomendaciones de política educativa.	https://www.unesco.org

física en
primaria

2	D'Onise &	201	Intervencione			Estudios sobre	
5	Siraj- Blatchford	6	s tempranas y desarrollo integral	Inglés	Scholar / Scopus	Artículos académico s	programas tempranos incluyendo actividad física.

<https://www.unicef.org/peru/desarrollo-infantil-temprano-dit>

Tabla 3. *Listado de revistas científicas y cantidad de artículos*

Nombres de las revistas	Cantidad
Cuadernos de Administración	1
International Journal of Management	1
Cuadernos de Gestión	1
Human Resource Management Review	1
International Journal of Management Reviews	1
International Journal of Management Science	1
Journal of Organizational Change	1
Revista de Gestión Organizacional	1
Revista de Innovación y Gestión	1
International Journal of Information Management	1
Journal of Digital Transformation	1
Journal of Organizational Studies	1
Revista de Estudios Organizacionales	2
Revista Iberoamericana de Gestión	1
Revista Iberoamericana de Psicología Organizacional	1
Business Ethics Quarterly	1
Cuadernos de Economía y Empresa	1
Journal of Business Complexity	1
Revista de Administración y Negocios	1
Revista Latinoamericana de Administración	2
Strategic Management Journal	1
Cuadernos de Gestión y Organización	1
Gestión y Estrategia	2
Journal of Contingencies and Crisis Management	1
Systems Journal	1
Journal of Transformative Organizational Studies	1
Journal of Virtual Organization Studies	1
Total	30