

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Factores que afectan la condición física en los  
estudiantes de secundaria**

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

**AUTORES:**

Cueva Alva, Bryam Alberto (Orcid: 0009-0005-7263-3952)

Ciriaco Milla, Jhon Brandon (Orcid: 0009-0002-3488-8047)

Paredes Crispín, Jordi Yeyson (Orcid: 0009-0009-5379-0118)

**ASESOR:**

Mg. Roncal Torres, Ricardo Aquiles (Orcid: 0000-0003-1056-2798)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Teoría y métodos educativos

**SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Métodos pedagógicos

**Nuevo Chimbote – Perú**

**2026**

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

<b>DATOS DE LOS AUTORES</b>	
<b>Datos del Autor 1</b>	
Apellidos y nombres	Ciriaco Milla, Jhon Brandon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74233429
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0002-3488-8047">https://orcid.org/0009-0002-3488-8047</a>
<b>Datos del Autor 2</b>	
Apellidos y nombres	Paredes Crispín, Jordi Yeyson
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71949578
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0009-5379-0118">https://orcid.org/0009-0009-5379-0118</a>
<b>Datos del Autor 3</b>	
Apellidos y nombres	Cueva Alva, Bryam Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71041543
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0005-7263-3952">https://orcid.org/0009-0005-7263-3952</a>
<b>DATOS DE ASESOR</b>	
Apellidos y nombres	Roncal Torres, Ricardo Aquiles
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32848326
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-1056-2798">https://orcid.org/0000-0003-1056-2798</a>
Título / Grado académico	Magíster en Educación Física.
<b>DATOS DEL JURADO</b>	
<b>Presidente</b>	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
<b>Secretario</b>	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
<b>Vocal</b>	
Apellidos y nombres	

Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
<b>DATOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general <a href="https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01">https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01</a>
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 Física
Código del programa.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Septiembre 2025 – diciembre 2025

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Roncal Torres, Ricardo Aquiles, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: “Factores que afectan la condición física en los estudiantes de educación secundaria”, presentado por los autores: Cueva Alba Bryam Alberto, Ciriaco Milla Jhon Brandon, Paredes Crispin Jordi Yeyson, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física.

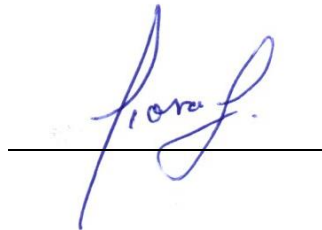
CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 17% nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 28/12/2025, con veintiocho (28) 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, 28 de diciembre de 2025

Firma del Asesor:



DNI: 32848326

**Nombres y apellidos del asesor:** Roncal Torres, Ricardo Aquiles



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

EL JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE, EXTIENDE EL CERTIFICADO DE SIMILITUD SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

<b>Denominación del Trabajo De Investigación</b>	Factores que afectan la condición física en los estudiantes de educación secundaria de Nuevo Chimbote, 2025
<b>Autores</b>	Bryam Alberto Cueva Alva (Orcid: 0009-0005-7263-3952) Ciriaco Milla Jhon Brandon (Orcid: 0009-0002-3488-8047) Paredes Crispín Jordi Yeyson (Orcid: 0009-0009-5379-0118)
<b>% similitud del Turnitin</b>	<b>17 %</b>
<b>Asesor</b>	Roncal Torres Ricardo Aquiles (Orcid: 0000-0003-1056-2798)
<b>Línea de investigación</b>	Teoría y métodos educativos
<b>Grado</b>	Bachiller en Educación
<b>Título</b>	

### 17% Similitud general

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

#### Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 4% 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.

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

Nuevo Chimbote, 07 de enero de 2026

Min. Santos Valentin Valera Rodriguez  
JEFE DE UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

(043)-314528

Zona de equipamiento  
Metropolitano M-C LI-1  
Nuevo Chimbote

pedagogicochimbote@  
hotmail.com

www.pedagogico  
chimbote.edu.pe

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Cueva Alba Bryam Alberto, Ciriaco Milla Jhon Brandon, Paredes Crispin Jordi Yeyson, estudiantes de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: “**Factores que afectan la condición física en los estudiantes de educación secundaria**”; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Física.

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

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos 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, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 25 de febrero de 2026



---

Ciriaco Milla, Jhon Brandon

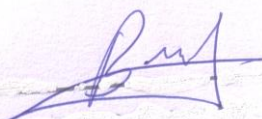
**DNI: 74233429**



---

Paredes Crispín, Jordi Yeyson

**DNI: 71949578**



---

Cueva Alba, Bryam Alberto

**DNI: 71041543**

## DEDICATORIA

A Dios, por darnos sabiduría y paciencia en este trayecto de nuestras vidas; también por la fortaleza que nos da para seguir avanzando en el camino de la educación.

A nuestros padres, por ser nuestros confidentes y apoyo en todo momento; ellos son nuestra fuente de inspiración.

A nuestros hermanos, que con sus ocurrencias alegran nuestros días y nos dan la fuerza para seguir escalando.

A nuestras amistades del entorno laboral, por darnos palabras de aliento y motivarnos a seguir superándonos como personas y profesionales.

*Jhon, Jordi y Cueva*

## AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública de Chiclayo, por abrir camino hacia la superación; especialmente, en la plana docentes; ya que, por medio de sus maestros y colaboradores, nos dan la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos basados en las demandas actuales y con ello, forjar un futuro de éxito en el sistema educativa.

A nuestro asesor del curso, el Mg. Ricardo Aquiles Roncal Torres; ya que, sus sabios consejos, su paciencia, conocimientos y experiencia, fue necesario para guiarnos exitosamente en el desarrollo del presente análisis documental.

*Los investigadores*

## ÍNDICE

Carátula .....	i
Metadatos complementarios .....	ii
Certificado de similitud .....	iv
Declaración jurada de autenticidad .....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice .....	viii
<b>1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación .....	11
1.2. Objetivos de la investigación documental .....	13
1.2.1. Objetivo general .....	13
1.2.2. Objetivos específicos .....	13
<b>2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO</b> .....	14
<b>3. MARCO TEÓRICO</b> .....	18
<b>4. METODOLOGÍA</b> .....	24
4.1. Tipo de investigación .....	24
4.2. Método de investigación .....	24
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	24
<b>5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	26
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	28
<b>7. REFERENCIAS</b> .....	29

## ANEXOS

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Relación de artículos consultados en las bases teóricas.....	16
---	----

## RESUMEN

El objetivo general del análisis documental, consistió Determinar teóricamente los factores que afectan las condiciones físicas en los estudiantes de educación secundaria; para el cual, se utilizó el tipo de investigación documental; acompañado del método comparativo y para la búsqueda de la información, se empleó el criterio temático con una ficha de análisis documental como instrumento; cuyos resultados resaltaron que, el problema más común en secundaria, es la ausencia de prácticas deportivas o actividades físicas en la familia; cuya realidad, influencia de tecnología, accesos a espacios deportivos fomenta la dirección de una vida poco activa; además, la escasa enseñanza de principios técnicos, la ausencia de fundamentos deportivos y la deficiencia en el uso de herramientas educativas, evita que los adolescentes, desarrollen su condición física con excelencia; en tal sentido, la teoría de la maduración de Gesell (1925) donde se explica que, los cambios hormonales y madurativos influyen de forma directa en las capacidades físicas en la educación secundaria; en tal sentido, se concluyó que, existen factores como la débil imposición de políticas educativas y de gestión en la aplicación de estrategias que fortalece el aspecto físico en la adolescencia

Palabras clave: Educación física, condiciones de vida, condición física.

## **1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación**

La condición física de los adolescentes, es un determinante clave de la salud presente y futura; ya que, en los últimos años, múltiples informes y estudios internacionales señalan una tendencia preocupante hacia la inactividad física, la disminución de la aptitud cardiorrespiratoria y el aumento de conductas sedentarias; lo que afecta el rendimiento académico y la salud mental desde la primera infancia hasta la adultez; en tal sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) documentó que la prevalencia de inactividad física en la adolescencia, sigue alta a nivel mundial y que las políticas escolares son una palanca esencial para revertir esta tendencia; sin embargo, el cierre de escuelas durante la pandemia, el incremento del tiempo de pantalla, las desigualdades socioeconómicas y la calidad de la educación física impartida en los centros escolares, son elementos determinantes que afectan la condición física en la infancia y la adolescencia.

Internacionalmente, la Organización Panamericana de la Salud (2024) indicó que, el nivel de sedentarismo en los países europeos, es preocupante; ya que, el 48% de habitantes de Asia entre 12 a 18 años de edad, no tienen un estilo de vida adecuado en cuanto a la práctica de actividades físicas; lo cual, afecta la condición saludable de las personas; esta problemática, ha sido considerada como un aspecto que limita el cumplimiento de la meta propuesta en la ODS 3 “Salud y Bienestar”; por lo tanto, es una necesidad que dicha realidad, sea afrontada desde los primeros años de vida y no sea un obstáculo en el desarrollo integral de la comunidad estudiantil durante la educación secundaria (UNESCO, 2024).

En Europa, China es uno de los países con altos índices de dificultades en la práctica de ejercicios, actividades físicas y otros quehaceres que evitan el desarrollo personal de las personas; especialmente, en la etapa escolar; en ello, las encuestas reportan que menos de la mitad de los niños (50%) alcanzan la recomendación mínima de 60 minutos diarios de actividad física, lo que se asocia a cargas académicas altas y a patrones de sedentarismo crecientes (Liu et al 2022); así mismo, en Estados Unidos, se reportaron niveles bajos persistentes de actividad física con solo una fracción de menores (18%) cumpliendo las guías recomendadas; cuya situación, coincide con las tendencias de disminución en comportamientos saludables durante la última década (OMS, 2024).

En síntesis la evidencia internacional reciente indica que los factores que afectan la condición física, son multifactoriales y comprenden determinantes individuales relacionados con el comportamiento y la salud nutricional de los escolares; quienes se

encuentran vinculados a la presencia calidad, frecuencia de la educación física y el entorno urbano; como también, a las políticas públicas, los recursos comunitarios y las desigualdades socioeconómicas; cuya problematización, demanda estudios contextuales que conecten datos epidemiológicos con intervenciones escolares, comunitarias y hasta emocionales (Herrera, 2023).

En el contexto de Perú, el Instituto Peruano del Deporte (2022) e investigaciones locales, señalan baja adherencia a niveles recomendados de actividad física en niños y adolescentes; como también, alta prevalencia de conductas sedentarias, lo que incrementa la vulnerabilidad a sobrepeso y obesidad en edad escolar; de igual manera, el Ministerio de Educación (2023) resaltan la necesidad de fortalecer la educación física como componente del currículo; ya que, existen brechas en infraestructura disponibilidad de docentes especializados y programas de promoción de la actividad física dentro de las escuelas públicas y privadas; en este sentido, se aprobó un decreto supremo en la cual, se ha planteado 10 minutos de actividad física en las escuelas nacionales y en diversas entidades del estado peruano.

Los perfiles de actividad física en el país, muestran tasas de inactividad muy altas en el rango de la adolescencia, y estudios recientes en poblaciones escolares peruanas reportan que solo alrededor de un tercio de los adolescentes, cumple con los niveles mínimos recomendados de actividad física semanal; dicho ello, el Ministerio de Salud (2024) alerta que menos del 12% de la población estudiantil, realiza actividad física exclusiva con fines de salud; especialmente, en la educación secundaria (61%), lo que evidencia un problema estructural que afecta la prevención de enfermedades crónicas desde la adolescencia.

Por su parte, Valladares et al. (2025) desarrolló un estudio en cinco instituciones educativas del norte del Perú, hallando que, el 58% de los adolescentes entre 14 a 16 años, prefiere pasar tiempo conversando con sus compañeros, el 31% tiene preferencias por el uso de tecnologías de la información y comunicaciones; mientras que un 11% de los estudiantes de nivel secundaria, están de acuerdo en realizar algún tipo de actividad física; ya que, lo considera importante para su salud.

En la ciudad de Chimbote y en la región Ancash, existen indicadores institucionales y reportes locales que apuntan a carencias que pueden incidir negativamente en la condición física de los escolares; tales como insuficiencia de docentes especializados en educación física, problemas en la infraestructura escolar y limitaciones en programas de promoción de salud escolar; además informes de la Defensoría del Pueblo y de la Dirección

Regional de Salud de Áncash, han documentado situaciones puntuales como falta de docentes y déficits en la provisión de servicios que afectan la atención integral en los centros educativos de la zona costera (Gobierno Regional Ancash 2022; DIRESA Ancash 2023).

Ante lo expuesto, realizaremos una investigación documental para determinar los factores que afectan la condición física y se desarrollara con detalle teórico.

#### **4.1. Objetivos de la investigación documentada**

##### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar teóricamente los factores que afectan las condiciones físicas en los estudiantes de educación secundaria.

##### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Precisar los tipos de factores que afectan las condiciones físicas en los estudiantes de educación secundaria.
- Detallar cada tipo de factores que afectan las condiciones físicas en los estudiantes educación secundaria.

## **2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO**

El arqueo bibliográfico relacionado a la condición física en estudiantes; consistió en la búsqueda sistemática con la cual, se identificaron, seleccionaron y revisaron diversos artículos científicos relacionados a los factores que afectan la salud de los educandos en la adolescencia, teniendo en cuenta que tales estudios, se enmarcaron en la línea de la educación física.

Por otro lado, la búsqueda de información, se dio por medio de la revisión documental en fuentes confiables que a través de palabras claves relacionadas a la educación física, salud y educación secundaria, se localizó a 15 artículos científicos que enfatizaron diferentes perspectivas similares a los factores que afectan la condición física de los adolescentes, teniendo en cuenta que la educación secundaria, es una etapa esencial para los estudiantes; ya que, se encuentran próximos a experimentar nuevos retos y desafíos en la vida académica.

Para la selección de los trabajos investigativos se aplicaron criterios de pertinencia, actualidad y calidad metodológica, dando la prioridad a los que contaron con resultados claros y respaldados por fuentes teóricas; en ello, se tuvo en cuenta el aporte pedagógico, las conclusiones y recomendaciones establecidas; ya que, a través de estos elementos metodológicos, se puede reforzar el conocimiento científico; como también, lograr el fortalecimiento de nuevas perspectivas o enfoques que ya forman parte del sistema educativo; esto permitió cubrir vacíos en la investigación existente y la reducción de brechas escolares relacionadas a los factores que afectan la condición física de los adolescentes.

Este procedimiento conlleva a la construcción del marco referencial consistente que respalda la revisión documental sobre los factores que afectan la condición física de los estudiantes en el nivel secundario; como también, el planteamiento de respuestas a futuras indagaciones en el uso de estrategias didácticas, herramientas educativas o estrategias pedagógicas que acompañen el desarrollo del estudiante; como también, el aprendizaje en la comunidad educativa adolescente.

## Tabla 1

### Anexo 1. Artículos consultados

Tabla 1. Relación de artículos consultados en las bases teóricas

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Correa et al.	2024	Niveles de actividad física y condición física en estudiantes de educación básica secundaria y media de la institución educativa nacional de pitalito huila.	Español	Dialnet	Dominio de las Ciencias (Dom. Cien., ISSN: 2477-8818	La actividad física influye positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria al mejorar la atención y la concentración, además de favorecer la salud y el autoconcepto, por lo que es fundamental promover su práctica desde las instituciones educativas.	<a href="https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/download/3196/2822/10795">https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/download/3196/2822/10795.</a>
2	Chacón y Nontol	2025	Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E N°80143, La Libertad, 2024.	Inglés	Latindex	Revista Multidisciplinar De Estudios Generales	Poner en práctica la actividad física en la adolescencia es necesario para una mejor calidad de vida educacional.	<a href="https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/14772">https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/14772</a>
3	Oukheda et al.	2023	Association between nutritional status, body composition, and fitness level of adolescents in physical education in Casablanca, Morocco.	Inglés	PubMed / Frontiers in Nutrition.	Frontiers in Nutrition.	La condición física de los adolescentes se relaciona con su estado nutricional y composición corporal, siendo mejor en quienes mantienen un peso normal y una alimentación equilibrada, mientras que el bajo peso, sobrepeso u obesidad se asocian con menor rendimiento físico.	<a href="https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2">https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2</a>
4	Vera y Villafuerte	2025	Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática.	Español	SciELO	Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación	Plante la integración de actividades físicas en la vida escolar de estudiantes adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932">https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932</a>

5	Rosi et al.	2025	Children's and adolescents' lifestyle factors associated with physical activity in five Mediterranean countries: the DELICIOUS project	Inglés	Frontiers in Public Health (Frontiers)	Frontiers in Public Health	Hábitos saludables como desayunar, dormir bien, comer con la familia y mantener una dieta de calidad se relacionan con más actividad física en niños y adolescentes, mientras que el exceso de tiempo frente a pantallas disminuye su actividad. El estudio encontró que una mayor motivación para hacer ejercicio está asociada con un mayor bienestar subjetivo en adolescentes, y que este efecto se explica parcialmente porque la motivación aumenta la actividad física y las competencias socioemocionales, que a su vez mejoran el bienestar	<a href="https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1654645">https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1654645</a>
6	Zhang et al.	2025	The effect of exercise motivation on adolescents' subjective well-being: chain mediation of physical activity and social-emotional competency.	Inglés	Springer / BMC Public Health	BMC Public Health.	Evidencia la caída en actividad física tras pandemia	<a href="https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-22965-0">https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-22965-0</a>
7	Acosta	2024	Actividad física deportiva post pandemia en estudiantes.	Español	SciELO	Revista VE SciELO	Evidencia la necesidad de la práctica deportiva o algún tipo de actividad física en la educación secundaria	<a href="https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300128&amp;script=sci_arttext">https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300128&amp;script=sci_arttext</a>
8	López et al.	2023	Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria en un colegio de Lima.	Español	SciELO	Revista Finlay	La actividad física es un factor esencial en el rendimiento académico durante la adolescencia	<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2221-24342023000300293&amp;lng=es&amp;tlng=es">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2221-24342023000300293&amp;lng=es&amp;tlng=es.</a>
9	Rodríguez et al. (2023)	2022	El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.	Español	Dialnet	Dominio De Las Ciencias	Evidencia que la actividad física es una necesidad en la vida escolar de los adolescentes.	<a href="https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2667">https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2667.</a>
10	Suarez	2021	Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar: una revisión de literatura.	Español	Google Scholar	Papeles	El estudio concluye que el entorno comunitario y la conciencia de políticas deportivas influyen	<a href="https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120">https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120</a>
11	Según Wang et al.	2024	Impacto del conocimiento de las políticas deportivas, el entorno escolar, familiar y comunitario en la	Inglés		Springer / BMC Public Health (Sistema de		<a href="https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19795-x?utm_source=chatgpt.com">https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19795-x?utm_source=chatgpt.com</a>

			actividad física y la condición física entre niños y adolescentes: un estudio de modelado de ecuaciones estructurales			Springer Nature Link)	positivamente en la actividad física infantil, mientras que el entorno escolar tiene un efecto limitado.	
12	Dambel et al.	2025	Exploración de los efectos de las alteraciones del estilo de vida en la aptitud física de niños y adolescentes: una revisión sistemática	Inglés	PubMed	Sports Medicine - Open	Las interrupciones en el estilo de vida perjudican la condición física de niños y adolescentes, disminuyendo su capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y agilidad; por ello, mantener hábitos saludables es esencial. El equilibrio en adolescentes está determinado por la edad, la fuerza del tronco, la masa muscular y ósea. Estos factores influyen en distintos componentes del equilibrio y deben considerarse al planificar actividades físicas. Realizar actividades físicas en los tiempos libres, fortalece la condición física en la adolescencia y genera hábitos saludables.	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40481998/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40481998/</a>
13	Kovačević et al.	2024	Factores que afectan el rendimiento del equilibrio en adolescentes	Inglés	MDPI / PubMed	Children	Realizar actividades físicas en los tiempos libres, fortalece la condición física en la adolescencia y genera hábitos saludables. Identifica actividad física y sedentarismo como factores centrales de la condición física	<a href="https://www.mdpi.com/2227-9067/11/4/436">https://www.mdpi.com/2227-9067/11/4/436</a>
14	Quilo	2025	La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática	Español	Dialnet	MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva	Evidencia la necesidad de la práctica deportiva o algún tipo de actividad física en la educación secundaria	<a href="https://doi.org/10.56200/mried.v4i1.1.9381">https://doi.org/10.56200/mried.v4i1.1.9381</a>
15	Wang et al.	2025	Physical fitness status and associated determinants in children and adolescents.	Inglés	Dialnet	Scientific Reports		<a href="https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2">https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2</a>
16	López et al.	2023	Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria en un colegio de Lima.	Español	SciELO	Revista Finlay		<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2221-24342023000300293&amp;lng=es&amp;tlng=es">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2221-24342023000300293&amp;lng=es&amp;tlng=es</a>

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Definición de los factores.**

Dentro de los diversos aportes teóricos relacionados a la condición física en la adolescencia, se estimó la teoría de la maduración de Gesell (1925) donde explica que el desarrollo físico no ocurre de manera aislada, sino en interacción constante con factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales; por tanto, durante la adolescencia, los cambios hormonales y madurativos influyen directamente en las capacidades físicas, al mismo tiempo que el contexto familiar, escolar y comunitario condiciona los hábitos de actividad física y alimentación; además, esta perspectiva sostiene que la práctica sistemática de actividad física; sobre todo, guiada pedagógicamente, contribuye al desarrollo integral del adolescente; así mismo, enfatiza la importancia de generar entornos escolares saludables que favorezcan la adopción de estilos de vida activos, previniendo el sedentarismo y fortaleciendo la salud física a largo plazo.

#### **3.2. Definición de la condición física.**

Respecto a la condición física, Chacón y Nontol (2025) la definen como el conjunto de capacidades físicas que permiten al individuo realizar actividades diarias con eficiencia, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para afrontar imprevistos; ya que, en esta etapa de la vida, los adolescentes adquieren especial relevancia debido a los procesos de crecimiento y maduración, que demandan un adecuado equilibrio entre esfuerzo físico, descanso y nutrición; lo cual, incluye componentes como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación, entre otros.

En el contexto educativo, Vera y Villafuerte (2025) refieren que la condición física, es considerada un indicador de salud y bienestar, así como un factor determinante del rendimiento académico y social; por ende, un nivel adecuado cuidado del cuerpo, favorece la participación activa en las clases de educación física, mejora la autoestima y reduce el riesgo de enfermedades crónicas; por ello, su desarrollo debe ser promovido de manera sistemática desde la escuela, en concordancia con las características y necesidades propias de la adolescencia.

Por otro lado, Acosta (2024) expresan que, la condición física en la adolescencia se caracteriza por su dinamismo y variabilidad, ya que está influenciada por los rápidos cambios biológicos propios de esta etapa; en tal sentido, el crecimiento acelerado, el aumento de la masa muscular y las modificaciones en la composición corporal, inciden

directamente en el desempeño físico; a partir de esto, dichas transformaciones pueden generar diferencias significativas entre adolescentes de la misma edad cronológica, dependiendo de su nivel de maduración.

### **3.3. Tipos de factores que afectan las condiciones físicas.**

#### **3.3.1. Factores biológicos.**

Entre los principales factores que afectan la condición física en la adolescencia, López et al. (2025) indicaron que se encuentran los biológicos, como la genética, el sexo y el estado de maduración; estos elementos determinan, en gran medida, el potencial físico de cada adolescente y su respuesta al ejercicio; así mismo, factores psicológicos como la escasa motivación, la baja autoestima y la percepción corporal en la adolescencia, influyen en la poca disposición para participar en actividades físicas.

#### **3.3.2. Factores sociales.**

De igual manera, Rodríguez et al. (2023) añaden que los factores sociales y ambientales, desempeñan un papel determinante en la salud de los niños jóvenes y adultos; por ende, el apoyo familiar, la calidad de la educación física escolar, el acceso a espacios deportivos y el uso excesivo de tecnologías influyen positiva o negativamente en la condición física; consecuentemente, el sedentarismo, cada vez más frecuente en la adolescencia, se constituye como uno de los principales riesgos para el deterioro de las capacidades físicas y la salud general.

#### **3.3.3. Factores nutricionales.**

Por su parte, Suárez (2021) señala que la alimentación, tiene una influencia directa sobre la condición física del adolescente, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento y la actividad física; por todo ello, el consumo excesivo de alimentos demasiados procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas o sodio, afecta negativamente el rendimiento físico y favorece el aumento de peso y la fatiga; por lo tanto, estos hábitos alimentarios inadecuados limitan el desarrollo óptimo de las capacidades físicas; además, la deficiencia de nutrientes esenciales como proteínas, hierro, calcio y vitaminas puede provocar debilidad muscular, disminución de la resistencia y mayor riesgo de lesiones; ante dicha problemática, es fundamental concientizar a los adolescentes sobre la relación entre alimentación y condición física, promoviendo elecciones saludables que contribuyan a su bienestar y desempeño físico diario dentro o fuera de la escuela.

Los deportes constituyen una estrategia eficaz para fortalecer la condición física en la adolescencia, ya que combinan ejercicio físico, socialización y motivación; en esta línea, Quilo (2025) fundamenta que disciplinas como el fútbol, el atletismo, la natación y el baloncesto favorecen el desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación motriz; además, promueven valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia.

Al respecto, Kovačević et al. (2024) sostienen que una alimentación adecuada para sostener la condición física del adolescente, debe ser equilibrada, variada y suficiente en cantidad y calidad; además, se debe incluir alimentos de todos los grupos; tales como los carbohidratos complejos, proteínas de alto valor biológico, grasas saludables, frutas, verduras y suficiente hidratación; por tanto, esta combinación permite cubrir las altas demandas energéticas propias del crecimiento y la actividad física.

#### **3.3.4. Factores psicológicos:**

Desde el factor psicológico, Correa et al. (2024) exponen que el cuidado de la condición física, promueve una mejor autoestima, reduce los niveles de estrés y ansiedad; además, fortalece la autoconfianza en la realización de actividades o prácticas deportivas; por lo cual, una buena condición física, incide positivamente en el rendimiento académico, al mejorar la concentración y la disposición para el aprendizaje; en cuanto al plano social, fomenta la interacción, el trabajo en equipo y el respeto por las normas; por ello, la promoción de la condición física desde la escuela, resulta fundamental para consolidar estilos de vida saludables en la adolescencia.

#### **3.3.5. Factores de estilos de vida.**

Los factores de estilo de vida, como la actividad física, la alimentación, el sueño, el manejo del estrés y la ausencia de consumo de sustancias nocivas, influyen directamente en la condición física de los estudiantes; interrupciones en estos hábitos pueden afectar negativamente su capacidad cardiorrespiratoria, fuerza, agilidad y flexibilidad, mientras que mantener rutinas saludables favorece un desarrollo físico óptimo (Dambel et al. 2025).

A su vez Dambel et al. (2025) nos menciona que las interrupciones del estilo de vida, como confinamientos, periodos de vacaciones escolares o cesación de entrenamiento, tienen efectos notables en la condición física de niños y adolescentes, evidenciándose descensos consistentes en la capacidad cardiorrespiratoria.

### **3.4. Descripción detallada de algunos factores que afectan las condiciones físicas.**

#### **3.4.1. Factores ambientales:**

Según Wang et al. (2024) En su investigación realizada sobre la influencia de los factores ambientales en la actividad física y la condición física de niños y adolescentes, se evidencia que los contextos escolar, familiar y social desempeñan un papel determinante en los niveles de actividad física y en los diferentes componentes de la condición física de los estudiantes. Los autores señalan que el entorno escolar abarca elementos como la infraestructura deportiva, las clases de educación física y las actividades complementarias; el entorno familiar se relaciona con el respaldo, la motivación y la implicación de los padres en la práctica de actividad física de sus hijos; mientras que el entorno comunitario hace referencia a la existencia de espacios y programas deportivos en la comunidad, los cuales influyen directamente en los hábitos de actividad física y, en consecuencia, en la condición física de los jóvenes.

- A) Entorno escolar:** Condiciones dentro de la institución educativa (instalaciones, clases y actividades físicas) todo esto puede facilitar o limitar la condición física y actividad física de los estudiantes.
  
- B) Entorno familiar:** La influencia de la familia, como el apoyo y participación en actividades físicas, que impacta en la actividad física y algunos indicadores de condición física.
  
- C) Entorno social:** Aspectos del entorno social como disponibilidad de espacios y programas deportivos que se asocian a niveles más altos de actividad física de moderada a vigorosa y mejores resultados de condición física.

#### **3.4.2. Factores nutricionales:**

Según Oukheda et al. (2023), los factores nutricionales que influyen en la condición física de los estudiantes comprenden principalmente la alimentación y la hidratación, ya que una ingesta adecuada de energía, macronutrientes y líquidos es fundamental para mantener las funciones fisiológicas, favorecer el rendimiento físico y sostener niveles óptimos de resistencia y capacidad motora. Una alimentación

desequilibrada o una hidratación insuficiente pueden afectar negativamente el desempeño físico y el desarrollo de la condición física en niños y adolescentes.

**A) Alimentación:** Hace referencia a las características de la alimentación diaria de los estudiantes, especialmente al tipo de alimentos consumidos y a la cantidad de energía que estos aportan al organismo. Una alimentación variada y balanceada, que incluya una adecuada proporción de carbohidratos, proteínas y grasas, permite cubrir las necesidades energéticas del cuerpo y favorece el desarrollo y mantenimiento de una adecuada condición física.

**B) Hidratación:** Se vincula con el consumo adecuado de líquidos y el mantenimiento del balance hídrico del organismo. Una correcta hidratación resulta fundamental para el funcionamiento eficiente del cuerpo, ya que contribuye a regular la temperatura corporal, optimiza el desempeño físico y ayuda a disminuir la aparición de cansancio durante la práctica de actividad física.

### **3.4.3. Factores psicológicos:**

Según Zhang et al. (2025), los factores psicológicos que influyen en la condición física de los estudiantes están relacionados principalmente con la motivación y el estrés. La motivación es entendida como el impulso psicológico, tanto interno como externo, que lleva a los estudiantes a participar y mantenerse activos en la práctica de actividad física. Por su parte, el estrés se define como un estado de tensión psicológica que, cuando es elevado, puede reducir el interés, la intención y el tiempo dedicado a la actividad física, afectando negativamente la condición física de los estudiantes.

**A) Motivación:** La motivación es entendida como el impulso psicológico, tanto interno como externo, que lleva a los estudiantes a participar y mantenerse activos en la práctica de actividad física

**B) Estrés:** se define como un estado de tensión psicológica que, cuando es elevado, puede reducir el interés, la intención y el tiempo dedicado a la actividad física, afectando negativamente la condición física de los estudiantes.

#### 3.4.4. Factores de estilo de vida.

Según Rosi et al. (2025), los factores de estilo de vida que influyen en la condición física de niños y adolescentes comprenden comportamientos cotidianos como el tiempo de pantalla y la duración del sueño, los cuales están estrechamente relacionados con los niveles de actividad física y bienestar general. En este estudio se encontró que los estudiantes que reportan una mayor duración de sueño dentro de las recomendaciones (8–10 horas) tienen más probabilidades de mantener niveles adecuados de actividad física, lo cual favorece su condición física, mientras que excesivo tiempo frente a pantallas está asociado con menor probabilidad de participar regularmente en actividad física, lo que puede afectar negativamente el estado físico de los estudiantes.

**A) Tiempo de pantalla:** Se refiere al número de horas que los estudiantes pasan usando dispositivos electrónicos (teléfonos, tabletas, computadoras, TV). Un tiempo excesivo de pantalla puede reducir la participación en actividad física y perjudicar la condición física.

**B) Sueño:** Hace referencia a la duración y calidad del descanso nocturno. Un sueño adecuado (aproximadamente 8–10 horas) se asocia con mayores probabilidades de mantener niveles saludables de actividad física, lo cual favorece una mejor condición física general.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo de investigación**

Para el estudio, se asignó el tipo de investigación documental; ya que, dicho procedimiento se dio mediante una revisión sistemática de diversos estudios relacionados al tema; en ello, Haro et al. (2024) indican que tales trabajos investigativos, permiten la revisión crítica de tesis, artículos, libros y otros medios que forman parte del conocimiento científico; lo cual, da respaldo teórico al estudio y el cumplimiento de sus objetivos.

### **4.2. Método de investigación**

Se consideró el método comparativo, teniendo en cuenta que la información, no fue procesada a través de medios estadísticos; sino, bajo el análisis, la interpretación y revisión de documentos indexados en fuentes confiables; ante ello, Gamboa (2023) explica que estos modelos, son necesarios para la categorización de variables; como también, para procesar la información por medio del análisis comparativo, a fin de establecer una relación entre el criterio del autor con el aporte de otros investigadores.

### **4.3. Criterios de búsqueda de información**

Respecto a las fuentes consultadas, se tuvo en cuenta el criterio temático; que, bajo la perspectiva de otros, autores, se logró fortalecer la investigación y proporcionar un aporte pedagógico al conocimiento científico; por ende, Guevara et al. (2021) asumen que dichos informes, conllevan a la delimitación, para luego, seleccionar un tema central, considerando su pertinencia, relevancia académica y viabilidad metodológica; este criterio orienta la coherencia entre el problema de investigación, los objetivos y el marco teórico, asegurando un enfoque claro y preciso; además, permite identificar el aporte científico del estudio y su contribución al campo disciplinar; por ende, su adecuada formulación facilita el desarrollo ordenado y sistemático del proceso investigativo..

### **4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.**

El fichaje fue utilizado como técnica del presente estudio; teniendo en cuenta que los trabajos consultados, deben corresponder a fuentes confiables como SciELO, DOAJ, Latindex, Redalyc, Google Scholar y entre otros; así mismo, se estimó la opinión de Olivos (2023) quien menciona que la finalidad de las revisiones documentales, es dar a conocer los aspectos importantes que influyen en el desarrollo de la variable; como también, brindar un aporte significativo que permita al investigador, avanzar con el análisis de la información y posteriormente, realizar una interpretación rigurosa.

Tomando en cuenta lo anterior, se estimó la ficha de análisis documental como instrumentos, donde se dio a conocer las fuentes consultadas, los autores de los estudios, el aporte principal y la conclusión a la que se llegó; además, contribuyó al conocimiento científico; ya que, la información consultada, no fue mayor a 5 años de antigüedad y de preferencia, fueron seleccionados los que se relacionan directamente con el estudio; en tal sentido, Alegre (2022) señala que el instrumento mencionado, facilita la interpretación de resultados, rescatando el aporte principal de cada trabajo de investigación y la conclusión a la que se llegó; esto mismo, fue necesario e importante para el cumplimiento de los objetivos.

En cuanto a la validación, se dio a conocer que los estudios consultados, forman parte de fuentes confiables como SciELO, DOAJ, Latindex, Redalyc, Google Scholar, entre otros; los cuales, fueron revisados y aprobados en su debido momento y que ahora, forman parte del conocimiento científico a fin de propiciar aportes significativos; en su efecto, Montero et al. (2024) deducen que, los procesos de validación, son útiles para facilitar la recaudación de la información; ya que, forman parte del conjunto de investigaciones revisadas y que son de gran importancia para el análisis interpretativo riguroso.

Por otro lado, se tuvo en cuenta que la información consultada fue confiable; ya que, forman parte del conocimiento científico y, sobre todo, de fuentes consultadas a nivel internacional y nacional; a su vez, Guillermo y López (2025) fundamentan que el análisis de confiabilidad de los instrumentos, contribuyen a la firmeza o seguridad en que la información recabada, sea segura o sencillamente confiable; la cual, puede servir como un antecedente o medio de consulta.

## 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para el primer objetivo específico se planteó precisar los tipos de factores que afectan las condiciones físicas en los estudiantes de educación secundaria.

El análisis de las fuentes revisadas permitió precisar que la condición física de los estudiantes de educación secundaria está influenciada por múltiples factores interrelacionados. Según la teoría de maduración de Gesell (1925), el desarrollo físico del adolescente no ocurre de manera aislada, sino en interacción constante con factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, de modo que los cambios hormonales y madurativos influyen directamente en las capacidades físicas. Lo que permitió identificar que la imposición de celulares u otros medios tecnológicos; como también, la mala alimentación, son factores que han conllevado a los alumnos a padecer de enfermedades leves y en algunos casos, crónicas; además, la deficiente aplicación de sesiones de aprendizaje y la falta de innovación pedagógica, permite que los adolescentes, tengan preferencias por estar pendientes del celular; a pesar que es una regla que las instituciones exigen; los escolares se oponen a ello; de tal manera, López et al. (2025) indicaron que los factores biológicos, como la genética, el sexo y el estado de maduración; estos elementos determinan en la salud, en gran medida, el potencial físico de cada adolescente y su respuesta al ejercicio, podría verse afectado; así mismo, factores psicológicos como la escasa motivación, la baja autoestima y la percepción corporal en la adolescencia, influyen en la poca disposición para participar en actividades físicas; de igual manera, Rodríguez et al. (2023) añaden que los factores sociales y ambientales, desempeñan un papel determinante en la salud de los niños jóvenes y adultos; por ende, el escaso apoyo familiar, la baja calidad de la educación física escolar, la falta de acceso a espacios deportivos y el uso excesivo de tecnologías, influyen negativamente en la condición física de los adolescentes; consecuentemente, el sedentarismo, cada vez más frecuente en la adolescencia, se constituye como uno de los principales riesgos para el deterioro de las capacidades físicas y la salud general

Para el segundo objetivo específico, se pretendió detallar cada tipo de factores que afectan la condición física en los estudiantes de educación secundaria.

Los documentos examinados detallaron que los factores que afectan la condición física en estudiantes de educación secundaria evidencia que estos se relacionan con el entorno, la nutrición, la psicología y el estilo de vida. Según Wang et al. (2024), los contextos escolar, familiar y social desempeñan un papel determinante en los niveles de actividad física y en los diferentes componentes de la condición física de los estudiantes,

donde el entorno escolar comprende infraestructura deportiva, clases y actividades físicas; el familiar, el apoyo y la motivación de los padres; y el social, la existencia de espacios y programas deportivos. En cuanto a la nutrición, Oukheda et al. (2023) señalan que una ingesta adecuada de energía, macronutrientes y líquidos es fundamental para mantener las funciones fisiológicas, favorecer el rendimiento físico y sostener niveles óptimos de resistencia y capacidad motora. Respecto a los factores psicológicos, Zhang et al. (2025) destacan que la motivación es el impulso psicológico, tanto interno como externo, que lleva a los estudiantes a participar y mantenerse activos, mientras que el estrés elevado puede reducir el interés, la intención y el tiempo dedicado a la actividad física, afectando negativamente la condición física. Finalmente, los factores de estilo de vida, según Rosi et al. (2025), muestran que un sueño adecuado de aproximadamente 8–10 horas se asocia con mayores probabilidades de mantener niveles saludables de actividad física y que un tiempo excesivo frente a pantallas está asociado con menor probabilidad de participar regularmente en actividad física”, lo que impacta directamente en la condición física de los estudiantes.

## **6. CONCLUSIONES.**

Respecto al primer objetivo específico, se concluyó que la condición física de los estudiantes de secundaria está determinada por una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Los cambios hormonales y la maduración influyen en sus capacidades físicas, mientras que hábitos como el uso excesivo de celulares, la mala alimentación y el sedentarismo deterioran su salud. Además, la escasa motivación, la baja autoestima y la deficiente aplicación de la educación física escolar limitan la participación en actividades físicas. El apoyo familiar insuficiente, la falta de espacios deportivos y la carencia de innovación pedagógica refuerzan estos efectos negativos. En conjunto, estos elementos evidencian que mantener y mejorar la condición física adolescente requiere un abordaje integral que considere todos estos factores interrelacionados.

Dentro del segundo objetivo específico, se concluyó que, la condición física de los estudiantes de educación secundaria está influida por múltiples factores interrelacionados que abarcan el entorno, la nutrición, la psicología y el estilo de vida. El entorno escolar, familiar y social proporciona las oportunidades y el apoyo necesarios para fomentar la actividad física, mientras que una alimentación adecuada y una correcta hidratación son esenciales para mantener la energía, la resistencia y el rendimiento físico. Asimismo, la motivación y la gestión del estrés determinan la disposición de los estudiantes para participar en actividad física de manera constante, y los hábitos de sueño y el tiempo frente a pantallas condicionan directamente su bienestar y nivel de actividad. Por lo tanto, promover un equilibrio integral entre estos factores resulta clave para favorecer un desarrollo físico saludable y sostenible en los adolescentes.

## 7. REFERENCIAS

- Acosta, D. (2024). Actividad física deportiva post pandemia en estudiantes de Lima. *Revista VE SciELO*, 2(1), 111 – 128. [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300128&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300128&script=sci_arttext)
- Alegre, M. (2022). Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. *Población y Desarrollo*, 28 (54), 93 – 100. <https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2022.028.54.093>
- Chacón, W. y Nontol, B. (2025). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E N°80143, La Libertad, 2024*. [Tesis de grado en Educación Física]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/14772>
- Correa, R., Palomino, C. y Moreno, S. (2024). Niveles de actividad física y condición física en estudiantes de educación básica secundaria y media de la institución educativa nacional de Pitalito Huila. *Edu-física.Com*, 16(33), 156 – 179. <https://doi.org/10.59514/2027-453X.3196>
- Dambel, L., Del Sordo, G., Saidi, O., y Duché, P. (2025). *Exploring the effects of lifestyle disruptions on physical fitness in children and adolescents: A systematic scoping review*. **Sports Medicine - Open**. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40481998/>
- Dirección Regional de Salud Ancash (2023). *Portal institucional: Reporte de salud de la comunidad educativa regional*. DIRESA. <https://www.gob.pe/regionancash-diresa>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/preocupaci%C3%B3n-bienestar-ninos-ninas-adolescentes-tiemp-frente-pantalla-internet-seguro>
- Gamboa, M. (2023). El cálculo del tamaño de la muestra en la investigación científica. *Revista Dilemas Contemporáneos*; 1(1), 112 – 142. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v1i1i1.3680>

- Gamboa, A. (2023). La investigación, creación y educación como práctica de generación de conocimiento. *Pensamiento, Palabra y Obra*, (30), 58 – 74. <https://doi.org/10.17227/ppo.num30-17149>
- Guevara, G., Verdesoto, A. y Castro, N. (2021). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163 – 173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Guillermo, M. y López, O. (2025). Validez y confiabilidad de instrumentos de investigación en el aprendizaje: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 5(10), 653-675. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i10.133>
- Haro, A., Chisag, E., Ruiz, J. y Caicedo, J. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(2), 956 – 966. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Herrera, L. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 1 – 18. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.210>
- Instituto Peruano del Deporte (2022). *Compendio estadístico 2022*. IPD. [https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info\\_estadistica/compendios/com\\_p\\_est\\_2022.pdf](https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/com_p_est_2022.pdf)
- Kovačević, M., Krasnik, R. & Mikov, A., (2024). Factores que afectan el rendimiento del equilibrio en adolescentes. *Niños*, 11 (4), 436. <https://doi.org/10.3390/children11040436>
- Liu, Y., Liang Y Zhu, Z., Zhuang, J. & Wang, L. (2022). Results from the China 2022: Report Card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Exercise Science and Fitness*; 21(1), 114 – 152. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9634471/>
- López, R., Neyra, C. y Gutiérrez, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria en un colegio de Lima. *Revista Finlay*, 13 (3), 293 – 304. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342023000300293&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000300293&lng=es&tlng=es)

- Ministerio de Salud (2024). *Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad en el sector educativo nacional*. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
- Ministerio de Educación (2023). *Educación física tendrá más horas en colegios [Nota de prensa]*. *Plataforma del Estado Peruano*. [https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/736999-educacion-fisica-tendra-mashoras-en-colegios?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/736999-educacion-fisica-tendra-mashoras-en-colegios?utm_source=chatgpt.com)
- Montero, E., Segura, K., Montero, O. y Montero, S. (2024). Evaluación de la validez y fiabilidad en estudios científicos: Revisión sistemática de métodos y buenas prácticas. *Ciencia Y Educación*, 365 – 387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14207509>
- Olivos, F. (2023). La técnica e instrumento en la investigación científica. *Sciencevolution*, 3(7), 7 – 7. <https://revista.sciencevolution.com/index.php/sciencevolution/article/view/62>
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Actividad física en la adolescencia*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud (2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física*. OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2024). *Apto para la vida: Utilizar el deporte en favor de la salud, la educación y la igualdad*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/fit4life>
- Oukheda, M., Bouaouda, K., Mohtadi, K., Lebrazi, H., Derouiche, A., Kettani, A., Saile, R., y Taki, H. (2023). Association between nutritional status, body composition, and fitness level of adolescents in physical education in Casablanca, Morocco. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1268369. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1268369>
- Quilo, A. (2025). La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(11), 960–990. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>

- Rodríguez, A., Bohórquez, N., Aimara, J. y Cusme, A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio De Las Ciencias*, 8(2), 642 – 661. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i2.2667>
- Rosi, A., Scazzina, F., Touriz Bonifaz, M. A., Giampieri, F., Ammar, A., Trabelsi, K., Abdelkarim, O., Aly, M., Frias-Toral, E., Pons, J., Vázquez-Araújo, L., Alemany-Iturriaga, J., Monasta, L., Decembrino, N., Mata, A., Chacón, A., Busó, P., & Grosso, G. (2025). *Children's and adolescents' lifestyle factors associated with physical activity in five Mediterranean countries: the DELICIOUS project*. **Frontiers in Public Health**, 13, 1654645. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1654645>
- Suárez, L. (2021). Importancia de la actividad y la condición física en el desempeño escolar: una revisión de literatura. *Papeles*, 13(25). <https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>
- Valladares, M., Hernández, P. y Arámbulo, S. (2025). Prevalencia y factores asociados a la actividad física en adolescentes de cinco escuelas secundarias del norte del Perú. *BMC Public Health*; 25(1), 2512 – 2528. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23596-1>
- Vera, J. y 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>
- Wang, C., Hung, L. y Yang, K. (2025). Physical fitness status and associated determinants in children and adolescents. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2>
- Zhang, K., Liu, M., Yin, Z., Kong, N., y Gong, H. (2025). The effect of exercise motivation on adolescents' subjective well-being: Chain mediation of physical activity and social-emotional competency. *BMC Public Health*, 25, 1698. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22965-0>

## FICHAS BIBLIOGRÁFICAS

**Autor:** Vera y Villafruerte

**Año:** 2025

**Título del artículo:** Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática.

**Idioma:** Español.

**Base de datos:** SciELO.

**Revista:** Horizontes. Revista de Investigación de Ciencias de la Educación.

**Tipo de documento:** Artículo científico.

**Idea principal:** El estudio plantea la integración de actividades físicas dentro de la vida escolar como estrategia para promover hábitos saludables en estudiantes adolescentes.

**Enlace:** <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932>

**Autor:** Quillo

**Año:** 2025

**Título del artículo:** La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años: Revisión sistemática.

**Idioma:** Español

**Base de datos:** Dialnet

**Revista:** MENTOR: Revista de Investigación Educativa y deportiva.

**Tipo de documento:** Artículo científico.

**Idea principal:** La realización de actividades físicas durante el tiempo libre fortalece la condición física en la adolescencia y contribuye a la formación de hábitos saludables.

**Enlace:** <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9381>

**Autor:** Wang et al.

**Año:** 2025

**Título del artículo:** Physical fitness status and associated determinants in children and adolescents.

**Idioma:** Inglés.

**Base de datos:** Dialnet.

**Revista:** Scientific Reports.

**Tipo de documento:** Artículo científico.

**Idea principal:** El estudio identifica a la actividad física y el sedentarismo como factores centrales que influyen directamente en la condición física de niños y adolescentes.

L

**Enlace:** <https://www.nature.com/articles/s41598-025-13319-2>

**Autor:** Gómez

**Año:** 2021.

**Título del artículo:** Factores determinantes en la condición física durante la etapa de la adolescencia.

**Idioma:** Español

**Base de datos:** Scielo

**Revista:** Andina de Educación

**Tipo de documento:** Artículo científico

**Idea principal:** El estudio identifica los principales factores que influyen en la condición física de los adolescentes durante la etapa de la adolescencia.

**Enlace:** <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/7c971419-98fd-48cf-a237-526aeb21e520/content>

**Autor:** Chacon y Nontol.

**Año:** 2025

**Título del artículo:** Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de secundaria de la I.E. N°80143, la Libertad, 2024.

**Idioma:** Inglés.

**Base de datos:** Latindex

**Revista:** Multidisciplinar de Estudios Generales.

**Tipo de documento:** Artículo científico.

**Idea principal:** Poner en práctica la actividad física durante la adolescencia es necesario para mejorar la calidad de vida y el bienestar educacional de los estudiantes.

**Enlace:** <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/14772>.

**Autor:** Acosta.

**Año:** 2024

**Título del artículo:** Actividad física deportiva post pandemia en estudiantes.

**Idioma:** Español.

**Base de datos:** Scielo

**Revista:** Revista VE Scielo.

**Tipo de documento:** Artículo científico

**Idea principal:** Evidencia la caída en la actividad física tras la pandemia

**Enlace:** [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300120&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822024000300120&script=sci_arttext)

