

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**La condición física en estudiantes de VII ciclo de  
secundaria, 2025**

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

**AUTORES:**

Ortega Cisneros, Cecilia Margot (Orcid: 0000-0002-7806-3621)

Sandoval Perez, Luis Braims (Orcid: 0000-0002-1764-5492)

Mendez Contreras, Anamelba Gloria (Orcid: 0009-0006-6422-4945)

**ASESOR:**

Mg. Vasquez Saldaña, Carlos Alberto (Orcid: 0009-0004-8354-9820)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Bienestar del estudiante

**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	Ortega Cisneros, Cecilia Margot
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32932580
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-7806-3621">https://orcid.org/0000-0002-7806-3621</a>
<b>Datos del autor 2</b>	
Apellidos y nombres	Sandoval Perez, Luis Braims
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72688828
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-1764-5492">https://orcid.org/0000-0002-1764-5492</a>
<b>Datos del autor 3</b>	
Apellidos y nombres	Mendez Contreras, Anamelba Gloria
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32943450
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0006-6422-4945">https://orcid.org/0009-0006-6422-4945</a>
<b>DATOS DE ASESOR</b>	
Apellidos y nombres	Vasquez Saldaña, Carlos Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	26663517
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0004-8354-9820">https://orcid.org/0009-0004-8354-9820</a>
Título / Grado académico	Magister
<b>DATOS DEL JURADO</b>	
<b>Presidente</b>	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley, Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7147-7429">https://orcid.org/0000-0001-7147-7429</a>
Título / Grado académico	Licenciada
<b>Secretario</b>	
Apellidos y nombres	Vasquez Saldaña, Carlos Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	26663517
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0004-8354-9820">https://orcid.org/0009-0004-8354-9820</a>
Título / Grado académico	Magister
<b>Vocal</b>	
Apellidos y nombres	Palacios Dulce, Nelson Johnni
Tipo de documento de identidad	DNI

Número de documento de identidad	32968222
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-1612-8917">https://orcid.org/0000-0003-1612-8917</a>
Título / Grado académico	Doctor
<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:
Nombre del programa de estudios	Educación Física
Código del programa.	
Año o rango de años en que se realizó la investigación	

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Carlos Alberto Vásquez Saldaña, formador de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor del Trabajo de Investigación, titulado: **“La condición física en estudiantes de VII ciclo de secundaria, 2025”**, presentado por los autores: Ortega Cisneros, Cecilia Margot, Sandoval Perez, Luis Braims y Mendez Contreras, Anamelba Gloria, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Física.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 18%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 31/01/2026, con veintiséis (26) 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, ..31 de .....enero..... de 2026

**Firma del Asesor:** \_\_\_\_\_

**DNI:** 06792167

**Nombres y apellidos del asesor:** Carlos Alberto Vásquez Saldaña



# CECILIA MARGOT ORTEGA CISNEROS

## LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE VII CICLO DE SECUNDARIA, 2025

INFORME DOCUMENTAL Parte 1 (Moodle TT)

POLÍTICAS Y GESTIÓN TERRITORIAL DEL SERVICIO EDUCATIVO (Moodle TT)

MOODLE PPD

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3462102575

Fecha de entrega

21 ene 2026, 5:15 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

21 ene 2026, 5:24 p.m. GMT-3

Nombre del archivo

458\_CECILIA\_MARGOT\_ORTEGA\_CISNEROS\_LA\_CONDICION\_FISICA\_EN\_ESTUDIANTES\_DE\_VII\_CIC....docx

Tamaño del archivo

164.5 KB

14 páginas

4697 palabras

28.429 caracteres

Refrescar Envíos

	Título del Envío	Identificador del trabajo de Turnitin	Enviado	Similitud	Calificación	
 Ver Recibo Digital	<a href="#">TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ORTEGA CISNEROS - SANDOVAL Y MENDEZ</a>	2860964169	31/01/2026 21:57	18% 	--	Entregar Trabajo   --

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Ortega Cisneros, Cecilia Margot, Sandoval Perez, Luis Braims y Mendez Contreras, Anamelba Gloria, estudiantes de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: “La condición física en estudiantes de VII ciclo de secundaria en nuevo Chimbote, 2026”; 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 mí 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.

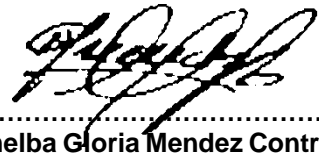
Nuevo Chimbote, 16 de enero del 2026



.....  
Cecilia Margot Ortega Cisneros  
Estudiante



.....  
Luis Braims Sandoval Perez  
Estudiante



.....  
Anamelba Gloria Mendez Contreras  
Estudiante

## DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo documental a nuestras familias y docentes, quienes con su apoyo, paciencia y enseñanzas hicieron posible la culminación de este importante logro académico.

Cecilia, Luis y Anamelba

## **AGRADECIMIENTO**

Este proyecto de tesis fue posible gracias al esfuerzo, la dedicación y el compromiso asumido durante el proceso de investigación. Agradecemos el apoyo brindado por nuestras familias y por todas aquellas personas que contribuyeron, de manera directa o indirecta, a la realización de este trabajo.

Cecilia, Luis y Anamelba

## 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 .....	11
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación .....	11
1.2. Objetivos de la investigación documental .....	12
1.2.1. Objetivo general.....	12
1.2.2. Objetivos específicos.....	12
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO .....	12
3. MARCO TEORICO.....	14
4. METODOLOGÍA .....	18
4.1. Tipo de investigación.....	18
4.2. Método de investigación.....	18
4.3. Criterios de búsqueda de información .....	18
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	19.
6. CONCLUSIONES .....	20
7. REFERENCIAS .....	21

ANEXOS

## ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1.** Relación de artículos consultados en las bases teóricas.....

**Tabla 2.** Listado de revistas científicas y cantidad de artículos.....

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la condición física de los estudiantes de VII ciclo de educación secundaria en la ciudad de Nuevo Chimbote, a partir de información documental especializada. La investigación fue de tipo documental y se sustentó en el método hermenéutico, lo que permitió una comprensión crítica de los aportes teóricos y empíricos existentes sobre la condición física en adolescentes. Los resultados evidenciaron que la condición física constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes del VII ciclo de secundaria, ya que se relaciona directamente con la salud física, mental y el rendimiento académico. Asimismo, se identificó que los principales componentes de la condición física saludable capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y habilidades motrices desempeñan un rol clave en el desempeño funcional, la prevención de enfermedades y la eficiencia en las actividades escolares, deportivas y cotidianas. De igual modo, se determinó que factores como el estilo de vida, los hábitos de actividad física, el contexto escolar y familiar, así como las características individuales, influyen significativamente en el nivel de condición física de los adolescentes. En conclusión, se establece que la Educación Física cumple un papel esencial en la promoción y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes de VII ciclo de secundaria, ya que, mediante la implementación de estrategias pedagógicas basadas en evidencia científica y adaptadas a las características del contexto educativo, contribuye al desarrollo de hábitos de vida saludables, al bienestar integral y a una mejor calidad de vida de los adolescentes

**Palabras clave:** Condición física; Educación Física; estudiantes de secundaria; actividad física; salud integral.

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

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

La condición física se entiende como un indicador fundamental que posee un individuo, relacionado con la habilidad de capacidades para ejecutar una actividad física con eficiencia y sin desgaste excesivo. Además, ayuda a fortalecer el desarrollo de los componentes relacionados con la salud, así como con el rendimiento físico (por ejemplo, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad y composición corporal). Del mismo modo varios trabajos científicos sostienen que la condición física es un marcador potente de salud pública, que asocia con menor incidencia las enfermedades crónicas, además de menor riesgo de mortalidad y mejor calidad de vida.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024), un número considerable de estudiantes a nivel mundial no dispone del acceso mínimo necesario a la educación física, evidenciándose que aproximadamente dos tercios de los alumnos de educación secundaria no cumplen con las dos horas semanales establecidas para esta asignatura. Asimismo, datos internacionales muestran además que la gran mayoría de adolescentes no cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Investigaciones recientes señalan que más del 80 % de los adolescentes entre 11 y 17 años no alcanzan los niveles mínimos de actividad física saludable, lo que contribuye a un descenso progresivo de su condición física y un mayor riesgo de enfermedades crónicas en la adultez

En América Latina, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2024) advierte que la problemática relacionada con la condición física en la población adolescente se encuentra estrechamente vinculada al incremento de la obesidad y a la adopción de estilos de vida sedentarios. A modo de ejemplo, un informe de UNICEF señala que en México la prevalencia de obesidad infantil alcanza aproximadamente el 18%, cifra que duplica el promedio mundial y pone en evidencia un desafío regional en el control de los factores que afectan negativamente la condición física desde edades tempranas. Tanto la obesidad como el sedentarismo no solo repercuten en la salud inmediata de los adolescentes, sino que también incrementan el riesgo de enfermedades no transmisibles en la región, como la diabetes y las afecciones cardiovasculares, impactando con mayor intensidad en las poblaciones en situación de vulnerabilidad socioeconómica (Gonzales, 2024).

A nivel nacional, la condición física de los adolescentes también presenta retos relevantes. Investigaciones realizadas en estudiantes de cinco instituciones educativas secundarias del norte del país evidencian que únicamente el 33,8% alcanza niveles considerados físicamente activos, lo que refleja una baja práctica de actividad física y, en consecuencia, una condición física deficiente en la mayoría de los jóvenes. Asimismo, organismos nacionales y regionales han advertido que la inactividad física se asocia con el aumento de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y la hipertensión, y que esta problemática podría intensificarse si no se desarrollan e implementan políticas integrales de promoción de la salud desde el ámbito educativo (Valladares et al., 2025).

A nivel local, en los estudiantes del VII ciclo de una institución educativa durante nuestras prácticas se pudo observar que muchos adolescentes síntomas como cansancio frecuente ante esfuerzos mínimos, baja resistencia cardiorrespiratoria, debilidad muscular, poca agilidad y desmotivación para participar en las clases de educación física, lo cual repercute negativamente en su salud y desempeño escolar; esta situación tiene como principales causas el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la escasa práctica de actividad física fuera del horario escolar, hábitos alimenticios inadecuados y la limitada promoción de estilos de vida activos tanto en la familia como en la institución educativa; de mantenerse esta problemática, el pronóstico es desfavorable, pues los estudiantes presentan mayor riesgo de sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas en la adultez temprana, además de dificultades emocionales como estrés y baja autoestima; frente a ello, la solución al pronóstico radica en fortalecer la educación física escolar, fomentar la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela, promover hábitos saludables desde el entorno familiar y comunitario, y desarrollar programas integrales que contribuyan a mejorar la condición física y el bienestar integral de los estudiantes.

## **1.2. Objetivos de la investigación documental**

### **1.2.1. Objetivo general**

Analizar la condición física de los estudiantes de VII ciclo de secundaria en Nuevo Chimbote a partir de información documental.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

Identificar y explicar los principales componentes de la condición física saludable en adolescentes

Analizar la relación entre la condición física y la salud física, mental y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria

Examinar los factores que influyen en el nivel de condición física de los adolescentes en contexto escolar.

## **2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO**

La investigación se desarrolló mediante un proceso sistemático de búsqueda, recopilación y análisis de información científica relacionada con la condición física en estudiantes de VII ciclo de secundaria. Para ello, se consultaron bases de datos académicas, repositorios universitarios y revistas especializadas en Educación Física y ciencias del deporte. La búsqueda se realizó empleando palabras clave y descriptores como condición física, capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices, educación física escolar y estudiantes de secundaria, lo que permitió identificar artículos científicos pertinentes y de calidad. Asimismo, se priorizaron publicaciones recientes, asegurando la actualización, validez y relevancia de la información utilizada para sustentar el estudio (Yanira et al., 2022).

Nº	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Aguirre et al.	2023	Evaluación de las capacidades físicas en el contexto escolar sesión de educación física	Español	Dialnet	Revista de Ciencias del Ejercicio FOD	La evaluación sistemática de las capacidades físicas en educación física permite identificar el nivel real de desarrollo físico del alumnado y orientar estrategias pedagógicas.	<a href="https://doi.org/10.29105/rcefod.v18i2.96">https://doi.org/10.29105/rcefod.v18i2.96</a>
2	Altermann y Gröpel	2024	La condición física se relaciona con el rendimiento de la concentración en adolescentes	Inglés	Scopus	Scientific Reports	Se evidencia una relación positiva entre la condición física y la capacidad de concentración, destacando la importancia del ejercicio regular en el rendimiento cognitivo adolescente.	<a href="https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0">https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0</a>
3	Chacón et al.	2020	Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar	Español	Redalyc	Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado	de Formación del Profesorado La práctica constante de actividad física, tanto escolar como extraescolar, se asocia con mejores niveles de condición física en jóvenes.	<a href="https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/html/">https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/html/</a>
4	Chalco et al.	2024	Nivel de actividad física de adolescentes tras el confinamiento por COVID-19	Español	Scopus	Retos	Tras el confinamiento, se observa una disminución significativa de la actividad física en adolescentes, afectando negativamente su condición física.	<a href="https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index">https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index</a>
5	Chávez et al.	2025	Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos	Español	Scopus	Retos	Las intervenciones bien estructuradas en educación física favorecen la adopción de estilos de vida activos y sostenibles en niños y adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485">https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485</a>
6	López	2024	Physical activity and mental health in adolescents	Inglés	CrossRef	RUNAS Journal of Education & Culture	La actividad física regular contribuye significativamente al bienestar psicológico y la salud mental en adolescentes	<a href="https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218">https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218</a>
7	Martínez y Sánchez	2024	Factores que influyen en la participación físico-deportiva de los adolescentes	Español	Redalyc	Apunts Educación Física y Deportes	La participación física de las adolescentes está influida por factores sociales, familiares y escolares.	<a href="https://www.redalyc.org/journal/5516/551678431009/html/">https://www.redalyc.org/journal/5516/551678431009/html/</a>
8	Moral-García e	2021	Nivel de condición física y práctica de actividad física en	Español	Scopus	Apunts Educación Física y Deportes	Existe una relación directa entre la práctica habitual de actividad física y	<a href="https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01">https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01</a>

			escolares adolescentes				un mayor nivel de condición física en escolares.	
9	Osorio y De la Espriella	2024	Promoción de hábitos saludables mediante estrategias educativas	Español	Dialnet	GADE Revista Científica	Las estrategias educativas escolares son eficaces para promover hábitos saludables y actividad física en estudiantes.	<a href="https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455">https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455</a>
10	Peinado et al.	2024	Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes	Español	Scopus	Sportis	El entrenamiento de la fuerza, adecuadamente planificado, es seguro y beneficioso para el desarrollo físico en edades escolares.	<a href="https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759">https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759</a>
11	Peter Kokkinos	2025	Current Concept on Cardiorespiratory Fitness, and Health Outcomes: Condición física,	Inglés	Sciltp	Journal of Cardiovascular and Metabolic	Consolida la evidencia de que la <i>aptitud cardiorrespiratoria</i>	<a href="https://www.sciltp.com/journals/jcmde/articles/2504000295">https://www.sciltp.com/journals/jcmde/articles/2504000295</a>
12	Rosa y López	2022	educación física y rendimiento académico	Español	Dialnet	VIREF	Una buena condición física se asocia con un mejor rendimiento académico en adolescentes.	<a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/35097">https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/35097</a>
13	Silva y Tremblay	2025	Condición física relacionada con la salud y los ODS	Inglés	Scopus	Journal of Sport and Health Science	La condición física en niños y adolescentes contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible	<a href="https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101105">https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101105</a>
14	Vargas et al.	2023	Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes peruanos	Español	SciELO	Revista Cubana de Salud Pública	El sedentarismo es un problema creciente en adolescentes del Perú, con implicancias en la salud pública.	<a href="https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S086434662023000300005">https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S086434662023000300005</a>
15	Vásquez et al.	2021	Cardiorespiratory fitness in adolescents	Inglés	Scopus	IJERPH	La capacidad cardiorrespiratoria es un indicador clave del estado de salud en adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.3390/ijerph18052474">https://doi.org/10.3390/ijerph18052474</a>
16	Vera y Villafuerte	2025	Programas para la actividad física en adolescentes				Los programas escolares	Association Español Scopus Horizontes

	Journal of	estructuras favorecen la adherencia a la actividad física en adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932">https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932</a>						
17	Veruscka Leso et al.	Este artículo sistematiza la evidencia	2024	between health-related physical fitness	Inglés	PubMedScopus	Occupational Health	centrada en cómo distintos indicadores de condición física	<a href="https://academic.oup.com/joh/article/66/1/uiad006/7380779">https://academic.oup.com/joh/article/66/1/uiad006/7380779</a>

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Conceptualización de la condición física

La condición física en adolescentes se entiende como un conjunto de capacidades físicas relacionadas con la salud que permiten a los jóvenes afrontar con eficacia las actividades cotidianas, deportivas y de ocio, así como reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a corto y largo plazo. Esta condición está compuesta por cualidades como fuerza muscular, resistencia cardiorrespiratoria, agilidad, flexibilidad y composición corporal, y refleja tanto el estado actual de salud como el potencial funcional del individuo durante la etapa del desarrollo adolescente. Su valoración y seguimiento son fundamentales porque los niveles de condición física en esta edad están estrechamente vinculados a estilos de vida saludables y a resultados de salud futuros, incluyendo menor riesgo de obesidad y mejor capacidad para realizar actividades físicas diversas (Silva y Tremblay, 2025).

Desde una perspectiva centrada en las capacidades particulares, la condición física en adolescentes se define como la suma de atributos físicos que permiten el rendimiento de diversas tareas y que se asocian con mejores funciones cognitivas y atención. En el estudio de Altermann y colaboradores, se entiende que una mejor condición física — evaluada por componentes como resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad— no solo mejora la salud física, sino que también se relaciona positivamente con el desempeño cognitivo de los jóvenes, lo cual es crucial durante la adolescencia por las demandas escolares y de desarrollo social que caracterizan esta etapa (Altermann et al., 2024).

#### 3.2. Componentes de la condición física y su importancia

**Capacidad cardiorrespiratoria:** Es uno de los principales componentes de la condición física en adolescentes y se refiere a la eficiencia con la que el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos transportan oxígeno a los músculos durante la actividad física sostenida. Este componente es fundamental porque permite que los jóvenes realicen esfuerzos prolongados sin fatigarse rápidamente, favoreciendo el rendimiento en deportes, actividades escolares y tareas diarias. Además, una buena capacidad cardiorrespiratoria está asociada con menores riesgos de enfermedades cardiovasculares, mejor control del peso corporal y mayor bienestar general. Su evaluación, mediante pruebas como el test de Cooper o mediciones de  $VO_2$  máx, ayuda a identificar niveles de salud física y a planificar programas de ejercicio adecuados para mantener y mejorar la condición física de los adolescentes (Vásquez et al., 2021).

**Fuerza y la resistencia muscular:** Son componentes esenciales de la condición física en adolescentes, ya que se relacionan con la capacidad de los músculos para generar tensión y mantener esfuerzos repetidos o prolongados sin presentar fatiga excesiva. La fuerza muscular permite realizar acciones como levantar, empujar o sostener objetos, mientras que la resistencia muscular posibilita la ejecución continua de movimientos durante actividades físicas, deportivas y tareas cotidianas. El adecuado desarrollo de estas capacidades contribuye a una mejor postura corporal, prevención de lesiones, mayor eficiencia motora y un crecimiento físico saludable. Asimismo, niveles adecuados de fuerza y resistencia muscular favorecen el rendimiento físico general, promueven la autonomía funcional y reducen el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, siendo fundamentales para el bienestar y la salud integral durante la etapa adolescente (Peinado et al., 2024).

**La flexibilidad:** Es un componente fundamental de la condición física en adolescentes y se refiere a la capacidad de las articulaciones y los músculos para realizar movimientos con una amplitud adecuada y sin limitaciones. Este componente es esencial para ejecutar correctamente actividades físicas y deportivas, ya que facilita movimientos más eficientes y coordinados, reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares, y contribuye al mantenimiento de una postura corporal adecuada. Además, una buena flexibilidad favorece la recuperación muscular, mejora la movilidad funcional y permite que los adolescentes realicen sus actividades diarias con mayor comodidad y menor esfuerzo, influyendo positivamente en su bienestar físico y calidad de vida (Chalco et al., 2024)

**Habilidades motrices (velocidad y agilidad):** Constituyen componentes relevantes de la condición física en adolescentes, ya que permiten ejecutar movimientos rápidos, precisos y coordinados en diferentes situaciones motrices. La velocidad se refiere a la capacidad de realizar acciones en el menor tiempo posible, mientras que la agilidad implica la habilidad para cambiar de dirección, ritmo y posición corporal de manera eficiente y controlada. El adecuado desarrollo de estas capacidades favorece el rendimiento deportivo, mejora la coordinación neuromuscular y optimiza la respuesta motora ante estímulos del entorno. Asimismo, la velocidad y la agilidad contribuyen al desarrollo integral del adolescente, fortaleciendo la confianza motriz, la autonomía funcional y la participación activa en actividades físicas y recreativas (Chalco et al., 2024)

### **3.3. Relación entre condición física y salud en adolescentes**

**La salud física:** Es el adecuado funcionamiento del organismo que permite realizar actividades diarias con energía, sin fatiga excesiva y con bajo riesgo de enfermedades,

siendo un aspecto estrechamente vinculado con la condición física. Durante esta etapa de crecimiento y desarrollo, mantener una buena salud física favorece el correcto funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, muscular y óseo, contribuyendo al control del peso corporal, al fortalecimiento del sistema inmunológico y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, el desarrollo de una adecuada condición física mediante la práctica regular de actividad física ayuda a reducir el sedentarismo, mejora la capacidad funcional y promueve hábitos saludables que influyen positivamente en el bienestar y la calidad de vida de los adolescentes, tanto en el presente como en la edad adulta (Vargas et al., 2023).

**La salud mental y cognitiva:** Está estrechamente relacionada con la condición física, ya que influye en el bienestar emocional, la capacidad de atención, la memoria y el rendimiento académico. Una adecuada condición física contribuye a la regulación del estrés, la ansiedad y el estado de ánimo, favoreciendo una mayor estabilidad emocional y autoestima. Asimismo, la práctica regular de actividad física estimula funciones cognitivas como la concentración, el pensamiento crítico y la toma de decisiones, aspectos fundamentales durante la etapa adolescente. En conjunto, el fortalecimiento de la condición física no solo promueve una mente más sana, sino que también facilita procesos de aprendizaje más eficientes y un desarrollo integral del adolescente (López, 2024).

**Condición física y salud en adolescentes:** La condición física mantiene una relación directa y significativa con la salud física en los adolescentes, ya que influye en el adecuado funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, muscular y óseo, niveles adecuados de condición física favorecen el control del peso corporal, la regulación de la presión arterial, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la prevención de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiovasculares. Durante la adolescencia, etapa clave del crecimiento y maduración, una buena condición física contribuye al desarrollo corporal armónico y al establecimiento de hábitos saludables que pueden mantenerse en la vida adulta (Chácon et al., 2020).

Asimismo, una condición física deficiente en los adolescentes se asocia con el sedentarismo, la disminución de la capacidad funcional y un mayor riesgo de problemas de salud física a corto y largo plazo. La práctica regular de actividad física, orientada al desarrollo de capacidades como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad y las habilidades motrices, mejoran el rendimiento físico general y promueve un estilo de vida activo. Por ello, fortalecer la condición física en el ámbito escolar y familiar resulta fundamental para garantizar una mejor salud física, bienestar integral y calidad de vida en la población adolescente (Moral et al., 2021).

### 3.4. Relación entre condición física y rendimiento académico

La condición física mantiene una relación significativa con el rendimiento académico en los adolescentes, ya que un adecuado nivel de aptitud física favorece el funcionamiento óptimo del cerebro y los procesos de aprendizaje. La práctica regular de actividad física mejora la oxigenación cerebral y estimula el desarrollo de funciones cognitivas como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento de la información, lo que permite a los estudiantes mantener mayor concentración durante las clases y responder con mayor eficacia a las exigencias escolares. De este modo, los adolescentes con mejor condición física suelen presentar mayor disposición para el aprendizaje y mejores resultados académicos (Rosa y López, 2023).

Por el contrario, una condición física deficiente suele asociarse con el sedentarismo, la fatiga constante y dificultades para mantener la atención, lo que puede afectar negativamente el desempeño académico, la falta de actividad física puede generar desmotivación, bajo nivel de energía y problemas de salud que interfieren con la participación activa en el aula. En este contexto, promover el desarrollo de la condición física desde el ámbito escolar no solo contribuye a la salud integral del adolescente, sino que también se convierte en una estrategia importante para potenciar el rendimiento académico y favorecer un aprendizaje más eficaz y sostenido (Rosa y López, 2023).

### 3.5. Factores que influyen en la condición física de los adolescentes

**Estilo de vida y hábitos:** Influyen de manera significativa en la condición física de los adolescentes, ya que determinan su nivel de actividad, salud y desarrollo corporal. La práctica regular de actividad física, la participación en deportes y la realización de actividades recreativas activas favorecen el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad; mientras que hábitos sedentarios, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la inactividad física, afectan negativamente la capacidad funcional y el bienestar general. Asimismo, una alimentación equilibrada y un descanso adecuado aportan la energía necesaria para el crecimiento, la recuperación muscular y el rendimiento físico, por lo que la adopción de hábitos saludables resulta fundamental para mantener una buena condición física y promover un desarrollo integral durante la adolescencia (Martínez y Sánchez, 2024).

**El contexto escolar y educativo:** Es un factor clave que influye en la condición física de los adolescentes, ya que la escuela constituye uno de los principales espacios para la práctica sistemática de actividad física; la presencia de clases de Educación Física bien planificadas, docentes capacitados, infraestructura adecuada y programas deportivos

escolares favorece el desarrollo de las capacidades físicas y la adopción de hábitos activos. Asimismo, un entorno educativo que promueve la participación, la motivación y el trabajo en equipo contribuye a que los estudiantes se involucren de manera constante en actividades físicas. En este sentido, el contexto escolar cumple un rol fundamental en la promoción de estilos de vida saludables y en el fortalecimiento de la condición física durante la etapa adolescente (Martínez y Sánchez, 2024).

**Los factores individuales:** Influyen de manera directa en la condición física de los adolescentes, ya que están relacionados con las características propias de cada estudiante, como la edad, el sexo, el nivel de maduración biológica, la genética y el estado de salud. Estas características determinan las capacidades físicas, la respuesta al ejercicio y el ritmo de desarrollo corporal durante la adolescencia. Asimismo, la motivación personal, la autoestima y el interés por la actividad física condicionan la participación activa en prácticas deportivas y recreativas. Por ello, reconocer las diferencias individuales es fundamental para promover una condición física adecuada, respetando las particularidades de cada adolescente y favoreciendo su desarrollo integral (Martínez y Sánchez, 2024).

### **3.6. Evaluación de la condición física en contextos escolares**

Es un proceso fundamental para conocer el nivel de desarrollo físico de los estudiantes y su relación con la salud y el rendimiento académico. A través de pruebas físicas estandarizadas, el docente puede valorar componentes como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad y las habilidades motrices, lo que permite identificar fortalezas y dificultades en cada adolescente. Esta evaluación no tiene un enfoque competitivo, sino formativo, ya que proporciona información relevante para orientar la planificación de las clases de Educación Física y promover la mejora progresiva de la condición física (Aguirre et al., 2023).

Asimismo, la evaluación de la condición física en la escuela contribuye a la prevención de problemas de salud y al fomento de hábitos activos desde edades tempranas; al realizar evaluaciones periódicas, se puede monitorear el progreso de los estudiantes y adaptar las actividades físicas a sus necesidades y características individuales. De este modo, la evaluación se convierte en una herramienta pedagógica que favorece la inclusión, la motivación y el desarrollo integral del adolescente, fortaleciendo su bienestar físico y promoviendo estilos de vida saludables dentro y fuera del entorno escolar (Aguirre et al., 2023).

### 3.7. Estrategias para mejorar la condición física en estudiantes

**Los programas de actividad física escolar:** Constituyen una estrategia fundamental para mejorar la condición física en los estudiantes, ya que permiten la práctica sistemática y organizada de ejercicios dentro del entorno educativo. Estos programas, integrados a las clases de Educación Física y a actividades extracurriculares, promueven el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y las habilidades motrices, adaptándose a la edad y características de los estudiantes. Asimismo, fomentan la participación activa, la motivación y el trabajo en equipo, contribuyendo a la adopción de hábitos saludables, a la reducción del sedentarismo y al fortalecimiento del bienestar físico integral durante la etapa escolar (Vera y Villafuente, 2025).

**La promoción de hábitos saludables:** es una estrategia clave para mejorar la condición física en los estudiantes, ya que busca fomentar conductas positivas relacionadas con la actividad física regular, una alimentación equilibrada y un descanso adecuado. Desde el ámbito escolar, estas acciones permiten concientizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo, reduciendo el sedentarismo y fortaleciendo su salud física. Asimismo, la adopción de hábitos saludables favorece el desarrollo integral del estudiante, mejora su rendimiento físico y contribuye a la prevención de enfermedades, consolidando prácticas que pueden mantenerse a lo largo de la vida (Osorio y De La Espriella, 2024).

**Las intervenciones comunitarias y familiares:** Representan una estrategia importante para mejorar la condición física en los estudiantes, ya que involucran de manera activa al entorno más cercano del adolescente. La participación de la familia y la comunidad en actividades físicas recreativas, deportivas y de promoción de la salud favorece la adopción de estilos de vida activos y refuerza los hábitos saludables aprendidos en la escuela. Asimismo, el apoyo familiar y comunitario contribuye a generar espacios seguros y motivadores para la práctica de actividad física, fortaleciendo la salud física, el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes (Chávez et al., 2025).

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo de investigación**

El presente proyecto de investigación se desarrolló bajo un enfoque documental, con la finalidad de recopilar, analizar y sistematizar información científica relacionada con las condiciones físicas en estudiantes de secundaria. Para ello, se revisaron diversas fuentes académicas, tales como artículos científicos, libros especializados y documentos institucionales, que permitieron identificar los principales enfoques conceptuales, teóricos y hallazgos relevantes vinculados a los componentes de las condiciones físicas, como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices. Esta metodología posibilitó la construcción de un marco teórico sólido y actualizado, sin requerir trabajo de campo ni la aplicación de instrumentos directos a la población estudiantil (Franco, 2024).

Durante el proceso de investigación, se aplicaron técnicas de búsqueda y selección rigurosas, considerando criterios de actualidad, pertinencia y confiabilidad de las fuentes consultadas. Se organizaron y clasificaron los documentos obtenidos para facilitar la comparación de resultados y la identificación de tendencias, beneficios y estrategias metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en la educación secundaria. De esta manera, la investigación documental permitió establecer un panorama integral sobre el tema y fundamentar las conclusiones y recomendaciones del estudio, asegurando que estuvieran sustentadas en evidencia científica previamente publicada (Franco, 2024).

### **4.2. Método de investigación**

En la investigación se empleó el método hermenéutico, ya que permitió interpretar y comprender de manera profunda los conceptos, teorías y hallazgos presentes en los documentos consultados sobre las condiciones físicas en estudiantes de secundaria. Los textos seleccionados fueron analizados de forma crítica, identificando significados explícitos e implícitos relacionados con los componentes de las condiciones físicas, tales como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices, así como su aplicación en el contexto educativo. Este enfoque facilitó el establecimiento de conexiones entre diversas perspectivas teóricas, la identificación de tendencias relevantes y la síntesis de información significativa, permitiendo la construcción de un marco conceptual coherente que sustenta las conclusiones del estudio (Franco, 2024).

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

Durante la investigación se establecieron criterios claros para la búsqueda de información, con el fin de garantizar la relevancia y confiabilidad de los documentos seleccionados. Se definieron como criterios principales la actualidad de los artículos, considerando publicaciones entre los años 2021 y 2025, la pertinencia temática respecto al desarrollo de las condiciones físicas, como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices en estudiantes de secundaria, y la validez académica, priorizando artículos científicos revisados por pares, libros especializados y documentos institucionales. Además, se estableció como criterio de idioma el uso de publicaciones en español e inglés, a fin de acceder a la mayor cantidad de información relevante disponible.

La búsqueda de información se realizó de manera sistemática en diversas bases de datos académicas y científicas, incluyendo repositorios como Redalyc, SciELO y MDPI, entre otros, empleando palabras clave relacionadas con la temática de estudio, tales como “condiciones físicas”, “Educación Física en secundaria”, “capacidad cardiorrespiratoria escolar”, “fuerza y resistencia muscular en adolescentes”, “habilidades motrices” y “flexibilidad en el contexto educativo”. Posteriormente, se aplicaron criterios de exclusión, descartando documentos duplicados, artículos de opinión sin sustento científico, publicaciones fuera del rango temporal establecido o que no abordaran directamente la población objetivo. Este procedimiento permitió seleccionar artículos y documentos confiables, pertinentes y actualizados, los cuales sirvieron de base para el análisis, la síntesis y la construcción del marco teórico del estudio

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

Para la recolección de datos se emplearon técnicas documentales, las cuales permitieron obtener información confiable y relevante sobre las condiciones físicas en estudiantes de secundaria. Se utilizó como técnica principal la revisión bibliográfica sistemática, complementada con el análisis de contenido de artículos científicos, libros especializados y documentos institucionales, previamente seleccionados de acuerdo con los criterios de búsqueda establecidos. Este procedimiento posibilitó identificar, clasificar y extraer información pertinente sobre los componentes de las condiciones físicas, tales como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices, así como las estrategias metodológicas aplicadas en la Educación Física escolar. Asimismo, se empleó un instrumento de recolección estructurado, consistente en fichas de registro, en las que se consignaron datos relevantes de cada

documento, como autor, año de publicación, tipo de estudio, población, metodología, principales hallazgos y aportes al tema de investigación

La validación del instrumento se realizó mediante la revisión por expertos en Educación Física y metodología de la investigación, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de las fichas de registro y de los criterios de análisis empleados. Asimismo, la confiabilidad del proceso se aseguró a través de la consistencia interna, mediante la comparación de la información extraída por diferentes investigadores y la revisión de posibles discrepancias en la interpretación de los datos. De esta manera, se garantizó que la recolección de información fuera sistemática, precisa y objetiva, permitiendo la construcción de un marco teórico sólido y debidamente fundamentado que respalde los objetivos y conclusiones del estudio

## **5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Una vez recopilada la información, se procedió al análisis de los documentos seleccionados, categorizando los hallazgos de acuerdo con las dimensiones de las condiciones físicas, tales como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices. En este proceso se identificaron las principales tendencias teóricas, enfoques conceptuales y estrategias metodológicas aplicadas en la Educación Física escolar, comparando los resultados obtenidos en distintos estudios y verificando su pertinencia para la población de estudiantes de secundaria. Asimismo, se analizaron los beneficios físicos, cognitivos y sociales reportados en cada documento, así como los desafíos y limitaciones señalados por los autores, con el propósito de establecer un panorama integral sobre el estado actual del desarrollo de las condiciones físicas en el contexto educativo.

Posteriormente, se realizó la interpretación de la información, relacionando los hallazgos con los objetivos específicos del estudio, se destacaron las prácticas pedagógicas más efectivas, los programas y actividades propuestos para mejorar las condiciones físicas y la evidencia científica que respalda su implementación en el ámbito escolar. Del mismo modo, se establecieron conexiones entre los estudios revisados, identificando similitudes y diferencias en los enfoques metodológicos y en los resultados obtenidos, lo que permitió formular conclusiones fundamentadas sobre las estrategias más adecuadas para potenciar las condiciones físicas de los estudiantes de secundaria, contribuyendo así a la construcción de un marco teórico sólido y actualizado.

## **6. CONCLUSIONES**

El análisis de la información documental permitió concluir que la condición física en los estudiantes del VII ciclo de secundaria constituye un elemento fundamental para su desarrollo integral, ya que engloba un conjunto de capacidades físicas relacionadas directamente con la salud, el bienestar y el desempeño funcional. La revisión de estudios científicos evidenció que una adecuada condición física en la adolescencia favorece el correcto funcionamiento del organismo y sienta las bases para la adopción de estilos de vida saludables a lo largo de la vida

Se identificó que los principales componentes de la condición física saludable en adolescentes incluyen la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y las habilidades motrices, los cuales cumplen un rol clave en el rendimiento físico y la prevención de enfermedades. Estos componentes, desarrollados de manera equilibrada, permiten a los estudiantes afrontar con mayor eficiencia las actividades escolares, deportivas y cotidianas, tal como lo sostienen los enfoques teóricos revisados en el marco conceptual

Se concluye que existe una relación directa y significativa entre la condición física y la salud física, mental y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Una buena condición física se asocia con menores riesgos de enfermedades, mayor estabilidad emocional, mejor atención, memoria y disposición para el aprendizaje. Por el contrario, niveles bajos de condición física se vinculan con el sedentarismo, la fatiga y dificultades en el desempeño académico, lo que resalta la importancia de promover la actividad física en el ámbito escolar

Se determinó que los factores que influyen en el nivel de condición física de los adolescentes están estrechamente relacionados con el estilo de vida y los hábitos, el contexto escolar y educativo y los factores individuales. La evidencia teórica señala que la práctica regular de actividad física, el apoyo de la familia y la escuela, así como la motivación personal y las características biológicas, condicionan el desarrollo de la condición física. En este sentido, se concluye que la escuela, en articulación con la familia y la comunidad, cumple un rol fundamental en la promoción de estrategias y programas que contribuyan al fortalecimiento de la condición física de los estudiantes

## 7. REFERENCIAS

- Aguirre, H., Walkup, L., Villareal, M., Gallegos, J. y Ramírez, A. (2023). Evaluación de las capacidades físicas en el contexto escolar sesión de educación física. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 18(2), 26–34. <https://doi.org/10.29105/rcefod.v18i2.96>
- Altermann, W. y Gröpel, P. (2024). La condición física se relaciona con el rendimiento de la concentración en adolescentes. *Scientific Reports*, 14, 587. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0>
- Chacón, F., Corral, J. y Castañeda, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(1), 99–114. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/html/>.
- Chalco, N., et al. (2024). Nivel de actividad física de adolescentes en establecimientos educativos privados de nivel secundario en la ciudad de Lima tras el periodo de confinamiento por COVID-19. *Retos*, 59, 32–38. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Chávez, A., Islas, S., Ortiz, C., Orona, A. y Martínez, A. (2025). Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*, 62, 503-512. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485>.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (23 de julio del 2024) Mejorar los aprendizajes: La transformación educativa que la región necesita. <https://www.cepal.org/es/articulos/2024mejoraraprendizajeslatransformacioneducativa-que-la-region-necesita>.
- Franco, S. (2024). Métodos de investigación cualitativa para la construcción de conocimiento científico: Análisis documental. *Revista Científica Élite*, 6(1). <https://www.revistaelite.itsqmet.edu.ec/index.php/elite/article/view/75>
- Kokkinos, P. (2025). *Current concepts on cardiorespiratory fitness, and health outcomes: A brief review. Journal of Cardiovascular and Metabolic Disease Epidemiology*, 1(1), 2. <https://www.sciltp.com/journals/jcmde/articles/2504000295>
- Leso, V., Scalfi, L., Giordano, A., Reppuccia, L., Guarino, D., Fedele, M., & Iavicoli, I. (2024). Association between health-related physical fitness indicators and working ability: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 66(1), Article uiad006. <https://doi.org/10.1093/joccuh/uiad006>
- López, K. (2024). Physical activity and mental health in adolescents aged 14 to 16 years. RUNAS. *Journal of Education & Culture*, 5(10), e240218. <https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218>.

- Martínez, V. y Sánchez, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 40(157), 19–30. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551678431009/html/>
- Moral-García, J.E., Arroyo-Del Bosque, R. & Jiménez-Eguizábal, A. (2021). Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 1-8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01)
- Osorio, J. y De La Espriella, F. (2024). Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias educativas en la Institución Educativa José Antonio Galán San Pelayo – Córdoba. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 103–116. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455>.
- Peinado, E., Mora, C. y Hutchison, L. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: una revisión sistemática años 2018-2022. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 10(1), 158–187. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759>.
- Rosa, A. y López, J. (2022). Relación entre condición física, educación física y rendimiento académico en adolescentes españoles según sexo y grupo de escolarización. *VIREF Revista De Educación Física*, 12(1), 68–87. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/35097>
- Silva, D. y Tremblay, M. (2025). Condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas: señales de convergencia. *Journal of Sport and Health Science*, 15, 101105. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101105>
- UNESCO. (24 de julio del 2024). París 2024: la UNESCO pide a los Estados que inviertan masivamente en educación física. <https://www.unesco.org/es/articles/paris-2024-la-unesco-pide-los-estados-que-inviertan-masivamente-en-educacion-f>.
- Valladares, M., Hernández, P., Pereira, C. et al. (2025). Prevalencia y factores asociados a la actividad física en adolescentes de cinco colegios secundarios del norte del Perú. *Salud Pública del BMC*, 25(2528). [https://link.springer.com/article/10.1186/s12889025235961?utm\\_source=chatgpt.com](https://link.springer.com/article/10.1186/s12889025235961?utm_source=chatgpt.com)
- Vargas, P., Rivas, L. y Carcelén, C. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 49(3). [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086434662023000300005](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662023000300005).
- Vásquez, J., Gatica, N., Jiménez, P., Rojas, L., Faundez, C., y Castillo, M. (2021). Cardiorespiratory fitness: Reference on the six-minute walk test and oxygen consumption in adolescents from south-central Chile. *International Journal of*

*Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2474.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18052474>.

Vera, J. y Villafuerte, C. A. (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>

Yanira L, Prada R, Dávila C. (2022) Implementación de arqueo bibliográfico para la elaboración del diagnóstico referente al pensamiento aleatorio. *Mundo Fesc*, 13(26): 24-39. <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ImplementacionDeArqueoBibliograficoParaLaElaboraci-10244461.pdf>.

## ANEXOS

### 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	Aguirre et al.	2023	Evaluación de las capacidades físicas en el contexto escolar sesión de educación física	Español	Dialnet	Revista de Ciencias del Ejercicio FOD	La evaluación sistemática de las capacidades físicas en educación física permite identificar el nivel real de desarrollo físico del alumnado y orientar estrategias pedagógicas.	<a href="https://doi.org/10.29105/rcefod.v18i2.96">https://doi.org/10.29105/rcefod.v18i2.96</a>
2	Altermann y Gröpel	2024	La condición física se relaciona con el rendimiento de la concentración en adolescentes	Inglés	Scopus	Scientific Reports	Se evidencia una relación positiva entre la condición física y la capacidad de concentración, destacando la importancia del ejercicio regular en el rendimiento cognitivo adolescente.	<a href="https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0">https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0</a>
3	Chacón et al.	2020	Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar	Español	Redalyc	Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado	de Formación del Profesorado La práctica constante de actividad física, tanto escolar como extraescolar, se asocia con mejores niveles de condición física en jóvenes.	<a href="https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/html/">https://www.redalyc.org/journal/274/27467982006/html/</a>
4	Chalco et al.	2024	Nivel de actividad física de adolescentes tras el confinamiento por COVID-19	Español	Scopus	Retos	Tras el confinamiento, se observa una disminución significativa de la actividad física en adolescentes, afectando negativamente su condición física.	<a href="https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index">https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index</a>
5	Chávez et al.	2025	Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos	Español	Scopus	Retos	Las intervenciones bien estructuradas en educación física favorecen la adopción de estilos de vida activos y sostenibles en niños y adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485">https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485</a>
6	López	2024	Physical activity and mental health in adolescents	Inglés	CrossRef	RUNAS Journal of Education & Culture	La actividad física regular contribuye significativamente al bienestar psicológico y la salud mental en adolescentes	<a href="https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218">https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218</a>

7	Martínez y Sánchez	2024	Factores que influyen en la participación físico-deportiva de la adolescentes	Español	Redalyc	Apunts Educación Física y Deportes	La participación física de las adolescentes está influida por factores sociales, familiares y escolares.	<a href="https://www.redalyc.org/journal/5516/551678431009/html/">https://www.redalyc.org/journal/5516/551678431009/html/</a>
8	Moral-García e	2021	Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes	Español	Scopus	Apunts Educación Física y Deportes	Existe una relación directa entre la práctica habitual de actividad física y un mayor nivel de condición física en escolares.	<a href="https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01">https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01</a>
9	Osorio y De la Espriella	2024	Promoción de hábitos saludables mediante estrategias educativas	Español	Dialnet	GADE Revista Científica	Las estrategias educativas escolares son eficaces para promover hábitos saludables y actividad física en estudiantes.	<a href="https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455">https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455</a>
10	Peinado et al.	2024	Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes	Español	Scopus	Sportis	El entrenamiento de la fuerza, adecuadamente planificado, es seguro y beneficioso para el desarrollo físico en edades escolares.	<a href="https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759">https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759</a>
11	Rosa y López	2022	Condición física, educación física y rendimiento académico	Español	Dialnet	VIREF	Una buena condición física se asocia con un mejor rendimiento académico en adolescentes.	<a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/35097">https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/35097</a>
12	Silva y Tremblay	2025	Condición física relacionada con la salud y los ODS	Inglés	Scopus	Journal of Sport and Health Science	La condición física en niños y adolescentes contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible	<a href="https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101105">https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101105</a>
13	Vargas et al.	2023	Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes peruanos	Español	SciELO	Revista Cubana de Salud Pública	El sedentarismo es un problema creciente en adolescentes del Perú, con implicancias en la salud pública.	<a href="https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S086434662023000300005">https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S086434662023000300005</a>
14	Vásquez et al.	2021	Cardiorespiratory fitness in adolescents	Inglés	Scopus	IJERPH	La capacidad cardiorrespiratoria es un indicador clave del estado de salud en adolescentes.	<a href="https://doi.org/10.3390/ijerph18052474">https://doi.org/10.3390/ijerph18052474</a>
			Programas para la				Los programas escolares	

15 Vera y Villafuerte 2025 actividad física en adolescentes Español Scopus Horizontes estructurados favorecen la adherencia a la actividad física en adolescentes. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932>

---

Anexo 2. Listado de revistas científicas

**Tabla 2.** *Listado de revistas científicas y cantidad de artículos*

<b>Nombres de las revistas</b>	<b>Cantidad</b>
PACHA Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global	1
Retos	1
Children	1
PODIUM – Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física	1
Praxis Educativa (Arg)	1
Polo de Conocimiento	1
Revista Boletín Redipe	1
Revista Social Fronteriza	1
Ciencia Latina Sociales y Humanos	1
African Journal of Biomedical Research	1
Religación	1
Revista InveCom	1
Applied Sciences	1
Apuntes: Educación Física y Deportes	1
GADE: Revista Científica	1
<b>Total</b>	<b>15</b>