



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física y salud: estudio basado en revisión
sistemática**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Gerson André TIRADO ZUÑIGA

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCÓN DÍAZ

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Tirado, G. (2023). *Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Gerson Andre Tirado Zuñiga
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70806971
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7087-9231
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dr. Mitchell Alberto Alarcòn Díaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dr. Hernando Díaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Dr. Cesar Daniel ESCUZA MESIAS
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Dr. Miguel Aquilino DIAZ BARBOZA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06810363
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Dr. Mitchell Alberto Alarcòn Díaz
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	09728050
Datos de investigación	
Línea de investigación	3. Ciencias aplicadas y actividad física para la salud
Grupo de investigación	NO APLICA
Agencia de financiamiento	propia
Ubicación geográfica de la investigación	PAIS: PERU DEPARTAMENTO: LIMA PROVINCIA: LIMA DISTRITO: CERCADO DE LIMA 12°03'30"S 77°05'00"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2020 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Educación general: https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 001-2023-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 31 días del mes de mayo de 2023, siendo las 14:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: "ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ESTUDIO BASADO EN REVISIÓN SISTEMÁTICA", que presenta el Bachiller GERSON ANDRE TIRADO ZÚÑIGA, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

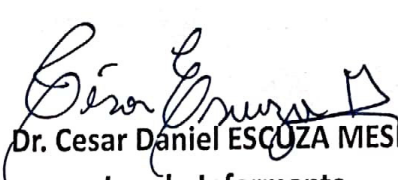
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *MUY. B.V.E.N.O.*, con la calificación de *D.I.C.I.P.C.H.O.*..... (18.).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *15:05* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. Hernando DÍAZ ANDÍA
Presidente


Dr. Mitchell ALBERTO ALARCÓN DÍAZ
Asesor


Dr. Cesar Daniel ESCOZA MESIAS
Jurado Informante


Dr. Miguel Aquilino DIAZ BARBOZA
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD N°. 003-2023-EPEF-FE/UNMSM

Autoridad	Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
Título de la tesis evaluada	Actividad física y salud: Estudio basado en revisión sistemática.
Grado a obtener	Título profesional en Educación Física
Autor de la tesis	Bach. Gerson Andre TIRADO ZÚÑIGA
Fecha de recepción de la tesis	25/05/2023
Fecha de aplicación del programa informático de similitudes	29/05/2023
Software utilizado	Turnitin
Configuración del programa detector de similitudes	• Exclusión de material citado. • Exclusión de material bibliográfico. • Exclusión de fuentes pequeñas (40 palabras).
Porcentaje de similitud	4 %
Fuentes originales de las similitudes encontradas	Ninguna
Observaciones	Ninguna
Calificación de originalidad	El documento cumple criterios de originalidad, sin observaciones.

Lima, 29 de mayo de 2023



UNMSM

Firmado digitalmente por DIAZ ANDIA
Hernando FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06.06.2023 13:33:21 -05:00

Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

HDA/gae

DEDICATORIA

A mis padres y familiares por sus consejos, apoyo incondicional y velar por mi futuro. A mis amigos, compañeros, profesores y a todos quienes me han brindado su colaboración a fin que el trabajo se lleve a cabo en forma satisfactoria, en especial a los que en el proceso de aprendizaje continuo con dedicación y paciencia compartieron su experiencia y conocimientos.

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la Actividad física y la salud en estudiantes de educación básica regular a través del método de revisión sistemática se encontró un total de 43 publicaciones, de las cuales se incluyeron 27 publicaciones para el análisis final: 22 publicaciones en Google Académico, 1 en Pubmed y 4 en Science Direct, las publicaciones se encuentran en idioma español, luego de revisar los estudios seleccionados se establece que la actividad física influye positivamente en la salud de los niños y adolescentes, en los niveles físico, psicológico, social y académico, los beneficios físicos son los más reconocidos resaltando que contribuyen a la disminución del sobrepeso y la obesidad, favorece el aumento de las destrezas motrices, así como la maduración del sistema muscular y sistema óseo, la práctica de la actividad física disminuye y protege de los riesgos provenientes del sedentarismo, ayuda en el desarrollo de las habilidades sociales, incide en el desarrollo de la autoestima, contribuye a evitar el estrés, ansiedad, depresión, favorece el rendimiento académico de los estudiantes, juega un rol muy importante en la creación de hábitos saludables, favoreciendo una mejor calidad de vida. Asimismo, se concluye señalando que las actividades físicas tienen un impacto positivo en la salud de niños y adolescentes en los niveles físico, psicológico, social y académico, por lo cual el mayor conocimiento de éstos beneficios, la práctica y el fomento de la actividad física es clave para que niños y adolescentes adquieran hábitos saludables que mejoren su calidad de vida y le acompañen durante la etapa escolar y lo que es más importante, a lo largo de su vida.

Palabra claves: “actividad física”, obesidad, “educación básica regular”, “revisión sistemática”

ABSTRACT

The main objective of this study was to analyze the current state of research related to physical activity and health in regular basic education students through the systematic review method, a total of 43 publications were found, of which 27 publications were included. for the final analysis: 22 publications in Google Scholar, 1 in Pubmed and 4 in Science Direct, the publications are in Spanish, after reviewing the selected studies it is established that physical activity positively influences the health of children and adolescents , at the physical, psychological, social and academic levels, the physical benefits are the most recognized, highlighting that they contribute to the reduction of overweight and obesity, favor the increase of motor skills, as well as the maturation of the muscular system and bone system, the practice of physical activity decreases and protects from the risks arising from a sedentary lifestyle, helps in the development of social skills, affects the development of self-esteem, helps to avoid stress, anxiety, depression, favors the academic performance of students, plays a very important role in the creation of healthy habits, favoring a better quality of life . Likewise, it concludes by pointing out that physical activities have a positive impact on the health of children and adolescents at the physical, psychological, social and academic levels, for which the greater knowledge of these benefits, the practice and promotion of physical activity It is key for children and adolescents to acquire healthy habits that improve their quality of life and accompany them during the school stage and, more importantly, throughout their lives.

Keywords: physical activity, obesity, basic education, systematic review

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Resumen	iii
Abstract	iv
I. Introducción	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Definición del Problema	4
1.3 Objetivos	5
1.4 Justificación o importancia de la investigación	5
1.5 Limitaciones de la investigación	7
II. Revisión de literatura	7
2.1 Marco teórico	7
2.2 Antecedentes del estudio	8
2.3 Bases Teóricas	9
2.4 Definición de categoría de análisis	10
III. Hipótesis y variables	14
3.1 Hipótesis o supuestos teóricos	14
3.2 Sistemas y categoría de análisis	15
IV. Materiales y métodos	15
4.1 Enfoque de investigación (hipótesis inductiva)	15
4.2 Tipo de investigación	15
4.3 Diseño de investigación	16
4.4 Credibilidad de la investigación	16
4.5 Sujetos de estudio	16
4.6 Procedimientos y técnicas de recojo de información	17
4.6.1 Procedimientos	17
4.6.2 Técnicas e instrumentos de recolección de información	17
4.7 Análisis de datos	17
V. Resultados	17
5.1 Presentación y análisis de los resultados	17
VI. Discusión	52
Conclusiones	60
Recomendaciones	63
Referencias	65
Anexos	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 A: Registros cribados 1	20
Tabla 1 B: Registros cribados 2	21
Tabla 1 C: Registros cribados 3	22
Tabla 1 D: Registros cribados 4	23

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Selección de estudios	24
---------------------------------	----

I. Introducción

1.1 Descripción de la realidad problemática.

La inactividad física se ha constituido en un problema de salud pública a nivel global y va en incremento, esto se debe parcialmente a la falta de actividad física durante el tiempo de entretenimiento y a la conducta sedentaria durante las horas de labor en el trabajo, así como en la casa. Las naciones y las colectividades deben promover acciones para brindar a todos los individuos, mayores oportunidades de permanecer activos, con la finalidad de aumentar la actividad física, se necesita utilizar políticas y medios adecuados a cada nación que animen, faciliten y fomenten la actividad física en las escuelas a nivel primario y secundario, que se suministre una educación física de buena calidad que anime a los niños a seguir modelos de comportamiento que les permita mantenerse activos físicamente durante la vida. (OMS, 2020)

Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth y Li (2020) señalan que las medidas estatales que limitan los movimientos de las personas debido a la crisis del COVID-19 no quiere decir que la actividad física sea restringida o que todas las modalidades de ejercicio físico deban descartarse totalmente. En vista que se ha llegado a demostrar que el ejercicio tiene múltiples beneficios en la salud de personas sanas y para pacientes con enfermedades heterogéneas, concluye que la estadía en el hogar es el camino principal que nos asegura que se puede frenar la difusión de infecciones. Hay que tener en cuenta que la permanencia prolongada en casa puede acrecentar el comportamiento que nos arrastra a la falta de actividad, así como a la ansiedad y crisis depresivas, características típicas de un modo de vida sedentario. Por lo que establece que mantener un nivel de ejercicios regular en el hogar, en un ambiente seguro, es una táctica importante para un modo de vida saludable durante la crisis del COVID-19.

Es necesario que desde la etapa de infante hasta la adultez mantengamos un nivel alto de condición física, el periodo de la adolescencia se identifica por el desarrollo físico y psicológico, de la mejora, el establecimiento y sostenimiento de distintos comportamientos saludables que trascenderán de modo efectivo en el estado de salud actual y futuro de los sujetos. Actualmente entre los problemas con que nos podemos topar en esta etapa, están los elevados niveles de sobrepeso y obesidad, el crecimiento de la inactividad física, los cuales se han convertido en grandes retos para la salud pública a todo nivel. De modo que es necesario una adecuada estimulación para una práctica frecuente de ejercicio físico, a fin de lograr un buen estado físico, con una alimentación adecuada y un tiempo y calidad de sueño conveniente. (Galán, 2020).

La práctica de actividades físicas, en el aula, así como en la vida social se constituye como un factor primordial para el crecimiento de los niños y adolescentes. En la escuela o colegio por medio de las clases de educación física, constituyen un entorno excelente a fin de impulsar buenas prácticas que encaminen entre otros beneficios a la mejora de la salud física y emocional de niños, adolescentes, profesores, padres de familia y entorno social, lo cual es de gran ayuda para mejorar la evolución docente educativa. (Rodríguez, Rodríguez, Guerrero, Arias, Paredes y Chávez, 2020).

Por la pandemia del COVID-19 la OMS estableció como estrategias el confinamiento y el guardar distancia social, lo que aumenta el sedentarismo, de allí el interés de mantenerse activo, por lo que durante el tiempo de pandemia realizar actividades físicas contribuirá a sostener o corregir una óptima condición física y mental. Es importante tener en consideración las instrucciones de las autoridades o profesionales de la salud o del ejercicio, ejecutar actividad física al aire libre manteniendo la correcta distancia entre personas, no hacer uso de equipos y accesorios en parques o espacios públicos, ejecutar actividades cotidianas con una intensidad moderada dentro de casa y mezclar con ejercicios simples como usar escaleras, brincar, danzar, hacer uso de diferentes ambientes de la casa y de accesorios como la escoba, cuerdas, botellas adecuándolos para realizar diversos ejercicios. En los niños y adolescentes estas acciones serán paulatinas y progresivas con actividades que incluyan el juego y la alegría, encaminadas a optimizar la potencia cardiovascular, la fuerza, la motricidad y sistema óseo. (Villaquirán, Ramos, Jácome, y Meza, 2020)

Las clases de educación física nos ofrecen experiencias de vida a través de la participación, siendo importantes en la creación de valores, conducta social e instrumentos para la determinación de conflictos (agresividad, indisciplina, dificultades para socializar, no seguir las instrucciones o normas, entre otros) en forma pacífica, lo cual provee un excelente ambiente de convivencia escolar, la misma que se constituye en un factor de gran importancia en el rendimiento escolar y el crecimiento integral de los estudiantes. El presente estudio establece la necesidad de reconocer los beneficios de la clase de educación física, a través del deporte, el juego y las actividades físicas, más allá del aspecto físico motriz, la recreación, como instrumento para la educación en valores y habilidades sociales que creen entornos positivos para la convivencia escolar. (Martín-Parra y Cortés, 2020)

La actividad física está vinculada con la calidad de vida, con la práctica habitual se logra una mejora de las funciones físicas y mentales. Si bien es cierto que los niños son más dinámicos, esta cualidad se reduce con la edad, la proporción de estudiantes universitarios que

practican actividades físicas es baja, por diversos factores como la falta de motivación, el estado físico, el tiempo disponible y el apoyo social. Los elementos motivadores para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios son: el gozo por el deporte, el espíritu competitivo, la mejoría de la imagen corporal, la administración del estrés y los beneficios para la salud; por otro lado, la flojera, el temor a sufrir una lesión, la falta de locales deportivos y la falta de seguridad del entorno son los inconvenientes más usuales para la práctica de actividad física. Los beneficios obtenidos por la práctica de actividad física durante la infancia pueden extenderse en la adultez, mediante una práctica cotidiana, logrando prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, reducción de niveles de colesterol y glucemia, disminución de la ansiedad, estrés y depresión, asimismo tiene efectos positivos en las funciones cognitivas y rendimiento escolar. (Caro y Rebolledo, 2017)

Prieto y Martínez (2016), destacan que los alumnos que efectúan mayor actividad física presentan un incremento del rendimiento académico. La práctica de actividad física continua es imprescindible para niños y mayores en vista que es muy trascendental para prevenir enfermedades o perfeccionar aspectos físicos y cognitivos, en este trabajo se procura establecer vínculos entre la práctica de actividad física con el rendimiento académico ya que nos favorece al tener una mente más despierta a la hora de estudiar y almacenar mayor información. Se debe disponer tiempo para todo y la actividad física nunca debe dejarse de lado. Actualmente los chicos usan su tiempo de ocio en diversas actividades de carácter sedentario tal como ver televisión o pasar el tiempo con videojuegos, siendo la práctica de actividad física menor a la habitual.

Huaracallo, (2021) en su trabajo establece una relación entre el estrés académico con la actividad física en estudiantes del quinto grado, determinando que mientras mayor sea la actividad física que se realice, menor será el estrés académico. En años recientes los cambios resultantes de la globalización han repercutido en el modo de vida, siendo el estrés académico para el caso de los niños y adolescentes, un problema que cobra importancia y genera conductas y comportamientos inapropiados en el aspecto físico, psicológico y social, que repercuten en el buen funcionamiento del entorno escolar, por lo que es necesario una mejora e incremento de la práctica de la actividad física a fin de disminuir la presencia del estrés y establecer estilos de vida saludable.

Castillo y Vivancos (2019), en su trabajo establece una relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, demuestra que existe una correspondencia estadística significativa entre

costumbres alimenticias, actividad física y estrés académico. Y como consecuencia establece que los estudiantes, con un modo de vida fundado en buenas costumbres alimenticias y práctica moderada de actividad física, tienen un mejor control del estrés en el medio universitario.

Pajuelo-Ramírez (2017) nos señala que es necesario concientizar a la población que la obesidad es una enfermedad que viene aumentando y que ocasiona complicaciones que ponen en riesgo muy serio la salud y que su existencia se vincula a enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, y otras, siendo necesario el fomento de la actividad física y una buena alimentación, así como contar con el compromiso de autoridades e instituciones que tengan como objetivo ofrecer a la población una salud adecuada. Por lo cual es necesario seguir las indicaciones que procuran encaminarnos hacia una alimentación saludable y al fomento de la actividad física.

Por su parte el MINSA (2015), nos señala beneficios que la actividad física proporciona comenzando con lo biológico, psicosocial y cognoscitivo, así como ser una variable de ayuda para prevenir enfermedades crónicas, la educación física en la escuela y el colegio es esencial para la adopción de hábitos saludables futuros. En niños fortalece el potencial concerniente a la actividad motriz, fortalece el sistema inmunológico, contribuye a reducir enfermedades no transmisibles tales como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, presión alta y cáncer. En adolescentes y jóvenes la práctica de la actividad física incrementa la capacidad cardiovascular y muscular, la resistencia, la flexibilidad, la densidad ósea, así como la autoestima, el bienestar emocional y aspecto cognitivo; ayuda a mantener un peso saludable, a respetar reglas y aceptar responsabilidades; impulsa la cooperación y sociabilidad, reduciendo el uso de tabaco, alcohol y drogas, y se consigue mayor rendimiento escolar.

1.2 Definición del Problema.

1.2.1 Problema general.

¿Cuál es el estado actual de las investigaciones relacionadas con la Actividad física y la salud?

1.2.2 Problemas específicos.

- a. ¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?
- b. ¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?
- c. ¿En qué consistió la metodología utilizada en los artículos de investigación revisados?
- d. ¿Cuáles son los principales resultados de los estudios que se analizaron?

1.3 Objetivos del trabajo.

1.3.1 Objetivo General

Analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la Actividad física y la salud.

1.3.2 Objetivos específicos

- a. Conocer las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física.
- b. Identificar las acciones que se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular.
- c. Reconocer la metodología utilizada en los artículos de investigación revisados.
- d. Revisar los principales resultados los estudios que se analizaron.

1.4 Justificación o Importancia de la investigación.

1.4.1 Justificación social

Este proyecto tiene importancia social porque en las escuelas y colegios no se le da la debida importancia al desarrollo de la actividad física, por lo cual se busca motivar y hacer conocer que la educación física además ayuda a la socialización, aprender a comprenderse, a cumplir las reglas que exige cada juego, favoreciendo de ese modo la tolerancia, aceptar reglas de conducta para la convivencia, con el consiguiente respeto a la libertad individual, la colaboración y la apreciación de la pluralidad. Las acciones dirigidas a la obtención de destrezas motrices demandan el potencial de aceptar las diferencias, de reconocer los medios y restricciones propios y ajenos. Asimismo, a través de los juegos variados y bailes típicos se promueve nuestra riqueza cultural.

También este proyecto se justifica socialmente porque los estudiantes universitarios de educación física en el Perú, en el contexto de pandemia se han dado cuenta de la importancia de la actividad física ahora más que nunca, ya que realizar actividad física no solo lleva un beneficio de fuerza, velocidad y resistencia, sino que la actividad física facilita beneficios físicos, beneficios psicológicos y beneficios sociales. Se busca conseguir un cambio de modelo en la sociedad a través del aumento del conocimiento, del comprender y valorar los diversos beneficios que brinda la actividad física regular, de acuerdo a la habilidad y edad, que permita ejercitarse durante todas las etapas de la vida y así gozar de una vida saludable.

1.4.2 Justificación práctica

El presente proyecto se justifica en la práctica ya que permitirá estar al tanto de las investigaciones que se emplean para promover los beneficios de la actividad física sobre la

salud. En tiempos de pandemia como el COVID-19 hay pruebas que la actividad física puede contribuir a reducir la gravedad de la enfermedad, así como a mejorar la calidad de vida. Por un lado la realidad está mostrando que en pacientes con comorbilidades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, padecimientos cardiovasculares o alguna combinación de estas enfermedades se aumenta el riesgo de mayor gravedad o muerte al infectarse con el coronavirus, y por otro lado la actividad física ayuda a sobrellevar el estrés y evitar problemas psicológicos, en tiempos de pandemia el estrés se incrementa debido al riesgo de perder la vida, el confinamiento obligatorio y la falta de trabajo.

Tiene asimismo una justificación práctica porque nos ayuda a tomar conciencia y tener en cuenta que existe diversas posibilidades de realizar actividades físicas, modificando aspectos sencillos, como el tipo de actividad cotidiana (las más habituales caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, realizar acciones recreativas y juegos), el lugar donde se practica, su intensidad (moderada o intensa) o su duración de acuerdo a gusto y capacidad de cada uno. Es un planteamiento para el cambio de punto de vista hacia la actividad física buscando la participación activa, hasta adoptar estilos de vida saludables.

1.4.3 Justificación teórica

Este estudio tiene una importancia teórica porque dará a conocer los avances de las tesis y artículos actualizados que se han consultado, los mismos que gozan de la confiabilidad de su información, entre ellos citamos a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la misma que presenta recomendaciones con fundamento científico sobre los beneficios, la cantidad, la intensidad, las modalidades, la frecuencia y duración de actividad física requerida para mejora de la salud, lo cual constituye una indicación básica para los encargados de políticas gubernamentales que se interesen por la actividad física de la población y que contribuyen en la preparación de normas y políticas de trascendencia regional y nacional para la prevención y vigilancia de enfermedades no transmisibles.

Además este trabajo tiene una importancia teórica porque los profesionales de la educación física podrán conocer cuáles son los factores que inciden en el tema de la Actividad física y la salud, ya que si bien es cierto en la Educación Física, prima el desarrollo de la parte corporal, este trabajo ayudará a conocer que las actividades físicas constituyen una forma de estimulación de los potenciales físicos, cognoscitivos, afectivos, sociales y motrices de las personas, con la finalidad de implantar, más allá de la enseñanza obligatoria, un estilo de vida activo y saludable.

1.4.4 Justificación metodológica

Este proyecto tiene una justificación metodológica porque se analizarán artículos científicos publicados en libros, documentos o revistas especializadas, relacionados con el tema de la Actividad física y la salud, se realizarán revisiones sistemáticas que permitan identificar, seleccionar y analizar en forma ágil y resumida las teorías actuales más destacadas ya que actualmente hay una baja en los niveles de actividad física por los modos de vida cada vez más sedentarios de nuestra sociedad y de ese modo colaborar con la construcción de teorías y establecer rutas para futuros estudios relacionados con éste importante tema.

De la misma manera éste proyecto, se justifica metodológicamente porque se revisarán documentos con el fin de comprender la actualidad científica respecto al tema de la Actividad física y la salud, se empleará el enfoque cualitativo, se recogerá información y una vez registrada se procederá a describir en forma detallada y objetiva la situación, asimismo se colaborará con la creación de conocimiento en función al desarrollo de opiniones, buscando el entendimiento, explicación y comprensión de la realidad.

1.5 Limitaciones de la investigación.

En esta investigación se revisarán fuentes documentales con el propósito de conocer más el tema de la Actividad física y la salud. En ese sentido se considera como limitaciones lo que se relaciona con el uso de solo las bases de datos de PUBMED y Science Direct y los repositorios Google académico y Cybertesis, dejando de lado a otros, así como solo uso de artículos o tesis de textos completos y de libre acceso. lo que dificulta el hallazgo de un número mayor de investigaciones, igualmente se considera como limitación el tiempo de recolección de la información que incluye los años 2020-2021, años críticos por la pandemia del Covid-19, donde se redujo la cantidad de investigaciones, asimismo se considera como limitación el uso de solo un idioma y por otro lado el estudio solamente se centró en alumnos de educación básica regular.

II. Revisión de literatura.

2.1 Marco teórico

La elección del tema Actividad Física y Salud, es motivado por varias razones: en primer lugar, el observar una disminución de los niveles de actividad física por el cambio de estilo de vida, la gran mayoría no realiza ejercicio y sus ocupaciones recreativas se concentran en la televisión, los videojuegos, celulares y computadora, siendo un tema recurrente en los escolares de nuestro país. Asimismo, cada año aparecen nuevos artículos, señalando que el aumento de la inactividad física o sedentarismo, generan incremento del sobrepeso y la obesidad, aumentando la vulnerabilidad para sufrir enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, osteoartritis y

ciertos tipos de cáncer. En segundo lugar, la pandemia del COVID-19. ha demostrado que pacientes con comorbilidades como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, padecimientos cardiovasculares o alguna combinación de estas enfermedades, en caso de contagiarse con el coronavirus, en el desarrollo de la enfermedad se aumenta el grado de infección o muerte. En tercer lugar, la educación física se imparte considerando principalmente beneficios en la parte física, sin incidir en el resultado positivo que las actividades físicas presentan sobre el desarrollo cognitivo, psicológico y sobre todo en el rol socializador. Teniendo en cuenta todo lo anterior, el propósito de este trabajo es concientizar de los beneficios de la actividad física sobre la salud (ámbitos físico, psicológico y social), buscando la participación activa hasta la aceptación de un estilo de vida saludable.

2.2 Antecedentes del estudio

2.2.1 Internacionales

Prieto (2019), establece la necesidad de valorar y estudiar la relación de la actividad física, la condición física y los comportamientos sedentarios en niños y adolescentes, indicando que los hábitos sedentarios, como son el tiempo en familia que pasan frente a pantallas (televisor, celulares, computadoras), se relacionan con el sobrepeso y obesidad (el exceso de peso es mayor en las mujeres que en los hombres), así como con la aparición prematura de patologías cardiometabólicas y enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial). Además de una disminución de la competencia escolar, déficit de atención, perturbaciones del sueño, dificultades para socializar, conductas agresivas, consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos. Por otro lado, la actividad física se relaciona con el desarrollo óseo y músculo esquelético, con el desarrollo adecuado del sistema cardiorrespiratorio, la transformación de triglicéridos e insulina, una mejora en las habilidades perceptivas, cociente intelectual y desempeño académico.

Barbosa y Urrea (2018), opinan que la práctica del deporte y la actividad física como hábitos saludables suelen generar bienestar en múltiples contextos y colaboran con el fomento de estilos de vida saludable. El artículo nos muestra los beneficios que aporta el deporte y la actividad física en relación al estado de la salud tanto física como mental, en la salud física podemos señalar: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas y enfermedades degenerativas como la demencia y el Alzheimer; y en relación a la salud mental: disminución del estrés, de la ansiedad y de la depresión, un aumento en la capacidad cognitiva, mejora en las habilidades sociales, autoestima y resiliencia.

Monroy, Calero y Fernández (2018), en su artículo señalan que la obesidad y el sobrepeso, son actualmente dos problemas de salud apremiantes en nuestra sociedad, y que se están incrementando hasta límites alarmantes. Es por ello que varios países han iniciado programas donde la actividad física se constituye en una de las herramientas primordiales a usar para mejorar la situación, en vista que la inactividad física se ha incrementado disminuyendo la calidad de vida, los programas de entrenamiento comprenden ejercicios aeróbicos y los de fuerza que han de ser de tipo recreativo y aplicado a grupos numerosos.

2.2.2 Nacionales

Campos (2019), se orienta a describir los variados beneficios de la actividad física, beneficios orgánicos, psicológicos, afectivos y sociales, principalmente en la población escolar que se ve asediada por una serie de medios tecnológicos que centran su atención y dan paso a la inactividad física, sobrepeso y obesidad. La actividad física fortalece las habilidades motoras, el sistema muscular, promueve la integración y socialización de los estudiantes, contribuye en la actividad de aprender, posibilita la mejora de la autoestima y calidad de vida.

Carquin (2019), nos señala que la inactividad física y el sedentarismo han devenido en una gran problemática en los estudiantes universitarios, debido a que han reemplazado las actividades recreativas y deportivas por acceso al uso de celulares, computadoras, redes sociales, videojuegos, predominando la falta de una costumbre deportiva y el poco compromiso familiar con el deporte, lo que se constituye como factores negativos para nuestro bienestar. Dando paso al aumento de valores de sobrepeso y obesidad, así como de enfermedades no transmisibles.

Cjuno (2017) destaca la necesidad de fomentar actividades físico deportivas que contribuyan a la formación de estilos de vida saludables, mejoría en el estado físico, mejores prácticas de higiene corporal, una alimentación balanceada y disminución en el uso de tabaco, alcohol y drogas. Realizar actividades físico deportivas no solo en cumplimiento a las programaciones curriculares establecidas sino pensando en que las actividades físicas son un factor principal que contribuye al desarrollo personal y social en niños, adolescentes, jóvenes y adultos, que se constituye en un estilo de vida con beneficios psicológicos y sociales. Por el nivel es una Investigación descriptiva explicativa, mientras que por su naturaleza es una investigación aplicada, con una población de 105 estudiantes, se han utilizado los instrumentos cuestionarios y guías de entrevista.

2.3 Bases teóricas.

2.3.1 Enfoque teórico.

El tema del presente proyecto trata de resaltar la trascendencia de la actividad física sobre la salud. La actividad física nos ayuda a evitar y dar tratamiento a enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, y el cáncer de mama y colon. De igual manera ayuda a evitar el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión y mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar, en resumen, la actividad física proporciona beneficios físicos, psicológicos y conductuales. Se trata de conseguir un cambio de modelo en toda la sociedad por medio de mayores conocimientos, el entendimiento y la valoración de los variados beneficios que brinda la actividad física regular, de acuerdo a la capacidad y a la edad de cada uno, lo que permita gozar de mayores oportunidades para ejercitarse durante todas las etapas de la vida a fin de garantizar una cultura de salud, este tema pertenece al campo de las ciencias aplicadas y actividad física para la salud.

El tema elegido se relaciona con la línea de investigación ya que busca concientizar a la población de los beneficios de la actividad física en la salud, a generar hábitos de práctica continua de la actividad física conociendo de los efectos que tiene sobre el desarrollo integral de las personas, que se entienda que aumentar los niveles de actividad física es una necesidad no solo individual sino que le compete a la sociedad en su conjunto, por lo que es necesario tener un enfoque multisectorial, multidisciplinario y culturalmente apropiado.

2.4 Definición de categoría de análisis: Actividad física

OMS (2020) nos indica que la actividad física es el movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos, que implica gasto de energía. Comprende las actividades cotidianas, el ejercicio y el deporte, y se llevan a cabo en los momentos del juego, del trabajo, del transporte activo, de realizar tareas domésticas. La actividad física frecuente ayuda a evitar y controlar enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, ayuda a evitar la hipertensión, a conservar un peso corporal adecuado, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable, mejora la calidad de vida al crear hábitos saludables.

Actividad física se denomina a toda actividad o ejercicio que involucre consumo de energía y que ponga en movimiento a la persona en el plano físico, psicológico y emocional. La actividad física es un potencial al alcance de todos los seres vivos que se mueven: seres humanos y animales. La actividad física puede ser planeada y organizada con la finalidad de llegar a resultados concretos, o con un claro propósito de contribuir a la salud del cuerpo, por los beneficios que su práctica origina. (Bembibre, 2009).

Actividad física viene a ser toda acción que precisa de algún nivel de esfuerzo desde movilizarse de un lugar a otro para satisfacer sus requerimientos, limpiar el hogar, lavar el carro, realizar deporte de alto rendimiento y otras actividades que realizamos en forma diaria. La actividad física está en base al periodo de vida en que se encuentra la persona, en los niños es a través del juego, en la juventud será el deporte y en la etapa adulta se integran estas experiencias en diferentes modos de expresión y de desarrollo físico y mental. Las actividades físicas deben iniciarse desde niños ya que influyen positivamente en la salud, un mejor uso del tiempo libre, reducen el estrés, mejor estabilidad emocional, reducen sobrepeso y la obesidad, previenen la presión arterial alta, la debilidad muscular, etc. (Meneses y Monge, 1999).

La actividad física se relaciona a la energía usada durante el movimiento debido a la ejecución de actividades cotidianas llámese caminar, subir escaleras, transportar cosas o realizar labores domésticas. El término ejercicio se relaciona a movimientos planificados y repetitivos, realizados para estar en forma y tener una buena salud. Si el ejercicio físico se llega a realizar a nivel de competición y se orienta por reglas establecidas se denomina deporte. Es conveniente mantener un estilo de vida saludable que incluya actividades físicas diarias en vista que está verificado que la actividad física contribuye a controlar el sobrepeso y obesidad, a reducir el riesgo de afecciones cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y ofrece beneficios psicológicos. (Márquez y Garatechea, 2009).

Actividad física se refiere a todo movimiento corporal producido al desplazarnos, al realizado en el trabajo, inclusive a los realizados durante nuestro tiempo libre, con un desgaste de energía mayor al del reposo. Diferentes metodologías nos permiten evaluar la práctica de actividad física. Una de las más frecuentes es la utilización de cuestionarios. Otros métodos más precisos son el uso de podómetros o acelerómetros. El término ejercicio físico, se refiere a la actividad física que se planifica, estructura y repite, con la finalidad de obtener, conservar o mejorar la condición física. La condición física es una fase de energía y vitalidad que permite a las personas ejecutar las tareas cotidianas de la vida, los momentos de ocio activo y afrontar cualquier emergencia inesperada sin mayor fatiga. (Escalante 2011)

Las dimensiones que teóricamente se desprenden de la actividad física son tres (actividades físicas cotidianas, ejercicio físico y deporte) y provienen de la OMS (2020); estas fueron tomadas solamente por una cuestión referencial y se especifican a continuación:

Dimensión 1: Actividades físicas cotidianas, se refiere a actividades como caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas (limpiar, barrer, etc.), las cuales pueden producir una

cantidad relevante de gasto energético y también que el incremento de actividad física producida de esta forma es más fácil que se mantenga en el tiempo. (Veiga y Martínez, 2007)

Los indicadores de la dimensión actividades físicas cotidianas son tres (caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas). Según la propuesta de Veiga y Martínez (2007); en la presente tesis estos indicadores fueron considerados referencialmente como parte de la literatura relacionada con el tema.

Indicador 1: Caminar: es el traslado de un sitio a otro por medio de las extremidades inferiores, con un pie en constante contacto con el suelo. Es el medio de traslado natural más utilizado por las personas, es una actividad que generalmente es recomendada para el control del peso y tratamiento en las rehabilitaciones en una determinada frecuencia e intensidad. (Herrera, 2010)

Indicador 2: Subir escaleras: es una acción muy completa en la que entran en escena las piernas ya que entran en funcionamiento todos los músculos del tren inferior. Al subir las escaleras la intensidad es mayor, y es que las piernas nos van a servir como propulsoras para poder movernos hacia arriba. Para el caso de bajar las escaleras es un tanto diferente, lo que tenemos que hacer es frenar y controlar la fuerza de gravedad que va a actuar sobre nuestro cuerpo. (Vitónica, 2009)

Indicador 3: Tareas domésticas: Comprende las actividades usuales que realizamos como limpiar la casa, cocinar, lavar y planchar la ropa, realizar compras, así como actividades de mantenimiento y reparación, cuidado del jardín, huerta y animales domésticos o gestiones administrativas, son actividades de carácter no remunerativo realizadas para el bienestar del propio hogar y de la familia. (Eustat, sf)

Dimensión 2: Ejercicio físico. Se entiende como la actividad física correspondiente a movimientos físicos proyectados, ordenados y repetitivos, los cuales son realizados con el objetivo de mejoría o conservación de uno o más factores de las capacidades físicas. (OMS 2020)

El Ejercicio físico se conceptualiza como el conjunto de actividades planificadas que se encarga a una persona, para realizar actividad física de manera constante e individualizada con el objetivo de lograr los mayores beneficios con los menores riesgos. (Casajús y Vicente-Rodríguez, 1995).

Ejercicio físico: se define como una actividad física proyectada, ordenada y repetitiva, con la finalidad de conservar y mejorar nuestro estado físico; considerando por estado físico el grado de energía y vitalidad con el cual llevamos a cabo las tareas cotidianas habituales, y de

esa forma gozar en forma activa nuestro ocio, reduciendo las enfermedades derivadas de inactividad física y el desarrollo máximo de nuestra capacidad intelectual. (Junta de Castilla y León, 2018).

Asimismo, el ejercicio físico, es toda actividad física que se realiza en forma proyectada y estructurada, con el objetivo de una mejora o conservar uno o varios atributos de las capacidades físicas básicas: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio y composición corporal. (Serra, Román y Aranceta, 2006).

Considerar la actividad física como parte de nuestros hábitos siempre será beneficioso para la salud, debemos adecuar la ocasión para realizar el ejercicio físico correspondiente, considerando que existen dos tipos de clasificaciones, los ejercicios llamados aeróbicos y los anaeróbicos, la diferencia entre ambos ejercicios es el tiempo y la intensidad. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2017).

Los indicadores teóricos de la dimensión ejercicio físico son 2: ejercicios aeróbicos y los anaeróbicos. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2017).

Indicador 1: Ejercicio aeróbico: Ejercicio donde predomina el movimiento continuo, conocido como dinámico o cardio. Requiere de la respiración aeróbica para llegar a realizarse o sea el uso de oxígeno para obtener energía de los músculos. Dentro de este tipo de ejercicios, están los de baja y mediana intensidad durante largos periodos de tiempo, son utilizados para bajar de peso, ya que se consigue quemar grasas y azúcar con gran rapidez, el más común es caminar, bicicleta, correr, nadar, etc. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2017).

Indicador 2 Ejercicio anaeróbico: El ejercicio anaeróbico, llamado también estático, es pausado se refiere a las actividades físicas que demandan mayor esfuerzo, se caracterizan por ser de alta intensidad y se llevan a cabo en series de corto tiempo en el cual la glucosa o glucógeno son consumidos sin oxígeno, como ejemplo levantar pesas u otro tipo de acción para tonificar los músculos. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2017).

Dimensión 3: Deporte. Se entiende el término deporte como la actividad física que implica una participación organizada y competitiva, que tengan por objetivo la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de todo tipo de nivel. (Blanco, Burriel, Campos, Carretero, Landaberea y Montes, 2006). El deporte, es una actividad física, llevada cabo como juego o competición, su aplicación representa entrenar y someterse a normas. (RAE, 2020).

El deporte, toda actividad física, ejercida en forma competitiva ya sea en forma individual o colectiva. De esta manera el deporte practicado en forma individual o en grupo,

se lleva a cabo con una finalidad competitiva, inclusive en las sesiones de entrenamiento ya que se toma en cuenta cronómetro, la distancia, el esfuerzo y la resistencia necesaria para llegar a la plenitud requerida para la competencia. (Alcoba, 2001).

Los indicadores de la dimensión deporte son dos: deporte en forma individual y deporte en forma colectiva. (Alcoba, 2001).

Indicador1: Deporte en forma individual, es el propio practicante que compite consigo mismo, no tiene nada que ver con la competitividad contra otros deportistas, buscando superar sus propias marcas. (Alcoba, 2001).

Indicador 2: Deporte en forma colectiva, comprende la actividad física realizada en grupo con la existencia de dos equipos, o sea la confrontación entre dos grupos, dentro de las reglas que delimitan el desarrollo de juego o deporte. (Alcoba, 2001).

III. Hipótesis y variables

3.1 Hipótesis o supuestos teóricos

Los supuestos teóricos que se asumen en este estudio, fundamentan la actividad física como una marcada influencia sobre la salud personal (estado físico, mental y social) y el bienestar.

La actividad física tiene gran influencia sobre la salud y ha sido ampliamente demostrado durante la pandemia del COVID-19 donde se ha observado que pacientes con comorbilidades como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, padecimientos cardiovasculares o alguna combinación de estas enfermedades aumentaron el riesgo de mayor gravedad o muerte al infectarse con el coronavirus, y por otro lado la actividad física ayuda a sobrellevar el estrés y evitar problemas psicológicos, los cuales se han vistos incrementados en ésta pandemia debido al riesgo de perder la vida, el confinamiento obligatorio y la falta de trabajo.

La OMS (2020), explica que realizar una actividad física en forma regular a través de rutinas sencillas, como caminar, correr, subir escaleras repercute de modo positivo en el estado de salud y bienestar, permitiendo prevenir o reducir una gran cantidad de patologías crónicas como la diabetes, la hipertensión, accidentes cerebrovasculares, cardiopatías coronarias, disminuye la probabilidad de padecer cáncer de colon y de mama, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional en general del cuerpo, permite reducir el sobrepeso y obesidad al actuar como consumidor de energía, reducción e incluso mejora de la ansiedad y depresión, mejora el desempeño académico así como el sueño.

Martín-Parra y Cortés (2020) nos señalan en su trabajo que las clases de educación física no solamente proporcionan beneficio físico, al mismo tiempo son parte del desarrollo

integral de los alumnos, las clases de educación física, impartidas a través de los juegos, la actividad física y el deporte, se constituyen en una herramienta para la educación y promoción en valores y construcción de habilidades sociales, brindando experiencias de vida que permitan la resolución de conflictos de modo no violento, una mejor disciplina, seguir instrucciones o normas y lograr una sana convivencia escolar al interior de los centros educativos.

3.2 Sistemas y categoría de análisis

En el presente estudio el sistema de categorización está establecido de la siguiente manera:

Categorías	Subcategorías
Actividad física	Beneficios de la actividad física
	Niveles de la actividad física
	Conducta sedentaria
Obesidad	Nivel de inactividad física

IV. Materiales y Métodos

4.1 Enfoque de investigación (hipótesis inductiva).

El enfoque empleado será el cualitativo, conocido como naturalista, fenomenológico, interpretativo o etnográfico, se entiende como un conjunto de habilidades interpretativas que transforman la realidad en una serie de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos, en las cuales se engloban una diversidad de conceptos, puntos de vista, técnicas y estudios no cuantitativos. La investigación cualitativa es un procedimiento inductivo que explora y describe, para luego crear enfoques teóricos, se encamina a comprender los fenómenos en profundidad, examinándolos desde el punto de vista de los participantes en un entorno natural y en relación a su contexto. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

4.2 Tipo de investigación.

Esta investigación será básica, también llamada pura o fundamental, tiene como objetivo recoger información de la realidad para adquirir conocimientos teóricos, busca generalizar los resultados orientado al descubrimiento de principios y leyes, no tiene objetivos prácticos específicos. (Sánchez y Reyes, 2015).

El nivel de investigación será el estudio descriptivo el cual consiste esencialmente en recoger información al describir un fenómeno en un evento definido, en un momento concreto. (Sánchez y Reyes, 2015).

4.3 Diseño de investigación.

El diseño de investigación será revisión sistemática, consiste en recopilaciones organizadas que hacen uso de métodos sistemáticos para la identificación, selección, y análisis crítico de investigación importante que ya ha sido publicada. Son importantes porque identifican de forma rápida y sumaria las teorías destacadas, asimismo identifican las ideas claves, los autores más sobresalientes, las metodologías usadas, los descubrimientos más interesantes, configurando corrientes o líneas de investigación y crear rutas para futuros estudios. (Páramo, 2020)

4.4 Credibilidad de la investigación

En la presente investigación el criterio de credibilidad se sustenta en un análisis imparcial de los diferentes estudios consultados y registrados, los enlaces de los artículos quedan registrados y son de fácil acceso para revisiones posteriores, los artículos señalados provienen de bases de datos y repositorios reconocidos y de acceso abierto. Otro aspecto importante a resaltar en la credibilidad es que los capítulos se han estructurado siguiendo con el formato establecido por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, lo que nos permite proporcionar una información ordenada y lógica, iniciando desde la detección de la existencia de un problema, culminando con las conclusiones y recomendaciones. Del mismo modo se aplica la metodología establecida para una investigación cualitativa, en forma específica para una investigación sistemática que nos permite obtener una información de acuerdo a un diseño sistemático preestablecido que nos sirva de guía y ruta en la búsqueda bibliográfica, el análisis y resumen de los datos disponibles con referencia a una pregunta de investigación sistemática, obtenida haciendo uso de la técnica PICO y asimismo se aplicará la declaración Prisma, con los criterios de inclusión y exclusión correspondiente, la información resultante será comparada con lo expuesto en los antecedentes y lo establecido en las bases teóricas.

4.5 Sujetos de estudio

En la presente investigación los sujetos de estudio estuvieron representados por el número total de documentos revisados, para éste caso serán 43 documentos los cuales provienen de Bases de datos PubMed y ScienceDirect y de los repositorios Google Académico y Cybertesis. Estos documentos fueron obtenidos haciendo uso de la técnica PICO y para el cribado correspondiente se aplicó la declaración Prisma. Los artículos o tesis revisados y cribados son

completos y de libre acceso, incluidos en el periodo de los años 2017-2021, y se encuentran en idioma español.

4.6 Procedimientos y Técnicas de recojo de información

4.6.1 Procedimientos

El procedimiento de recojo de información de acuerdo con Berenguera, Fernández, Pons, Pujol, Rodríguez. y Saura (2014): comprende cuatro fases

- 1) Preparación del corpus textual.
- 2) Descubrimiento o preanálisis.
- 3) Análisis
- 4) Relativización, comprobación y contraste de los hallazgos y creación del marco explicativo definitivo.

4.6.2 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica a emplear será el análisis documental. Esta técnica consiste en reconocer, detallar y presentar los documentos de forma uniforme y sistemática lo que permitirá una fácil consulta y recuperación de manera selectiva y oportuna, posibilitando su intercambio, transmisión y empleo posterior. Comprende la referencia bibliográfica de la fuente, asimismo la elaboración, clasificación, acotación y remoción de reseñas. (Dulzaides y Molina, 2004).

4.7 Análisis de datos

La metodología análisis de contenido es una técnica de investigación que permite investigar el contenido de las comunicaciones por medio de la identificación sistemática y objetiva en categorías de los elementos de la comunicación o mensaje, en el marco de las relaciones emisor-receptor, esencialmente interesa el estudio de las ideas contenidas en los conceptos y no de las palabras con la que se expresan. (Aigeneren, s/f).

V. Resultados

5.1 Presentación y análisis de los resultados

En el presente estudio se ha llevado a cabo una revisión sistemática de literatura científica, publicada en materia de Actividad física y Salud, utilizando las directrices propuestas por PRISMA. Ha sido preciso definir un plan o conjunto de pasos a seguir en la preparación de la revisión que permite responder a la pregunta planteada en la investigación siguiendo la estrategia PICO.

P	I	C	O
¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?

La búsqueda sistemática se realizó en las Bases de datos PubMed y ScienceDirect y en los repositorios Google Académico y Cybertesis.

La combinación de términos utilizada fue la siguiente:

“actividad física” AND obesidad AND “educación básica regular” AND “revisión sistemática”

((physical activity)AND (obesity))AND (basic education).AND “systematic review”

Se obtuvieron 48 resultados en PubMed y 222 en ScienceDirect, 533 en Google Académico y 10 en Cybertesis, con solo la lectura de los títulos se eliminaron 770 registros resultando 43 registros cribados. Antes de proceder a la selección de artículos, se definieron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

Periodo (años)	2017 – 2021
Tipo de documentos	Tesis-artículos
Idioma	Español
Documentos a incluir	En base de datos y repositorios
Disponibilidad de texto	Completo
Selección	Resumen a través de PRISMA

Criterios de exclusión:

Periodo (años)	Anteriores a 2017
Tipo de documentos	Informes, recortes periodísticos
Idioma	Diferentes al español
Documentos a incluir	No incluidos en base de datos y repositorios
Disponibilidad de texto	Incompletos
Selección	Resumen a través de PRISMA

Según estos criterios se procedió a excluir 12 registros por ser anteriores a 2017 y 4 registros por corresponder al idioma inglés, resultando 27 artículos elegibles para ser revisados por texto completo, finalmente, 27 artículos se seleccionaron para llevar a cabo la revisión sistemática.

Tabla 1A: Registros cribados 1

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
1	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	GOOGLE ACADEMICO	533	SI	https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/810/TL%20PC-CF%20S95%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Surichauqui Y	Sobrepeso y obesidad en escolares de educación física regular del distrito de Barranco	2011	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
2				SI	repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/411/T_0230.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Contreras y Chiclla	Condición física y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel secundaria de la IEI Abancay	2011	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
3				SI	tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2686/Quispe_Mayta_Jhon_Willian.pdf?sequence=1	Quispe J	Actividad Física y la condición física en estudiantes de la institución educativa primaria N° 70024	2013	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
4				SI	https://core.ac.uk/download/pdf/249337548.pdf	Flores A	Actividad Física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes Escolares de 12 a 18 años de la Ciudad de Juliaca 2015	2015	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
5				SI	https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/1540/Tesis_niveles_actividad%20f%C3%ADsica%20habitual_g%C3%A9nero_estudiantes%205to.secundaria_institucion%20educativa_Lur%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Lafora J.	Niveles de actividad física habitual y género en estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Miguel Grau Seminario de Lurín	2016	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
6				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Chanca M.	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa "Manuel Gonzáles Prada" Los-Olivos-2017	2017	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
7				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14174/Abreg%C3%BA_DPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Abregú N.	Relación entre la aptitud física-deportiva y el rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de primaria IE 2025-Carabaylo 2016	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
8				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/811/SAJAMIN%20CALVO%20YANUA%20MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Sajamin Y.	Mejorando nuestra salud a través de la actividad física	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
9				SI	https://docplayer.es/117339915-Actividad-fisica-y-calidad-de-vida-en-estudiantes-de-v-ciclo-de-primaria-institucion-educativa-antonio-raimondi-san-juan-de-miraflores-2018.html	Cabello C.	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
10				SI	https://docplayer.es/96846322-La-actividad-fisica-y-el-rendimiento-academico-en-estudiantes-de-tercer-ano-de-secundaria-en-un-colegio-de-pueblo-libre.html	Campojo L.	La actividad física y elrendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un Colegio de Pueblo Libre	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
11				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25895/sanchez_ef.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Sánchez F.	Evaluación de la condición física en estudiantes de tercer grado de nivel secundario en Colegio de Alto Rendimiento, Trujillo, 2018	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

Tabla 1B: Registros cribados 2

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
12				SI	http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Aguilar y Yopla	Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
13				SI	http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/6579/EDCgozarv3.pdf?sequence=5&isAllowed=y	Gonzalez y Luque	Aplicación de la actividad física para mejorar los aprendizajes de los estudiantes del tercer grado "A" de primaria de la Institución Educativa N° 40174 "Paola"	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
14				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2314/TABAJO%20ACADEMICO%20-%20NIMA%20TIZON.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Nima R.	La educación física en el desarrollo de las competencias de los niños del nivel primario	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
15				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31817	Colqui J.	La educación física y el autoconcepto en estudiantes del sexto ciclo	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
16				SI	http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/7511/187601096_188295916%20MENE_SAG.pdf?sequence=1	Basaldua y Esquivel	El alto consumo de grasas saturadas y azúcares y la baja actividad física en niños de educación básica como causa de un bajo rendimiento escolar	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
17				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1669/TALLEDO%20PALOMEQUE%2c%20JORG E%20ANDRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Talledo J.	Actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
18				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/1929/CASTRO%20TORRES%2c%20AYNEIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Castro A.	La educación física en los adolescentes de educación básica regular	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
19				SI	https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5622/T010_19977331_T.pdf?sequence=1	Soriano y Ramos	Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
20				SI	http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/234/217	Lizana A, et al	Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable	2019	A	EBR	ESPAÑOL	PERU
21				SI	http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9914/UPmamatm.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Mayca T.	Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel de secundaria. Colegio	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
22				SI	https://1library.co/document/zwk9e1vz-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-estudiantes.html	Campos M.	Beneficios de la actividad física en los estudiantes	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

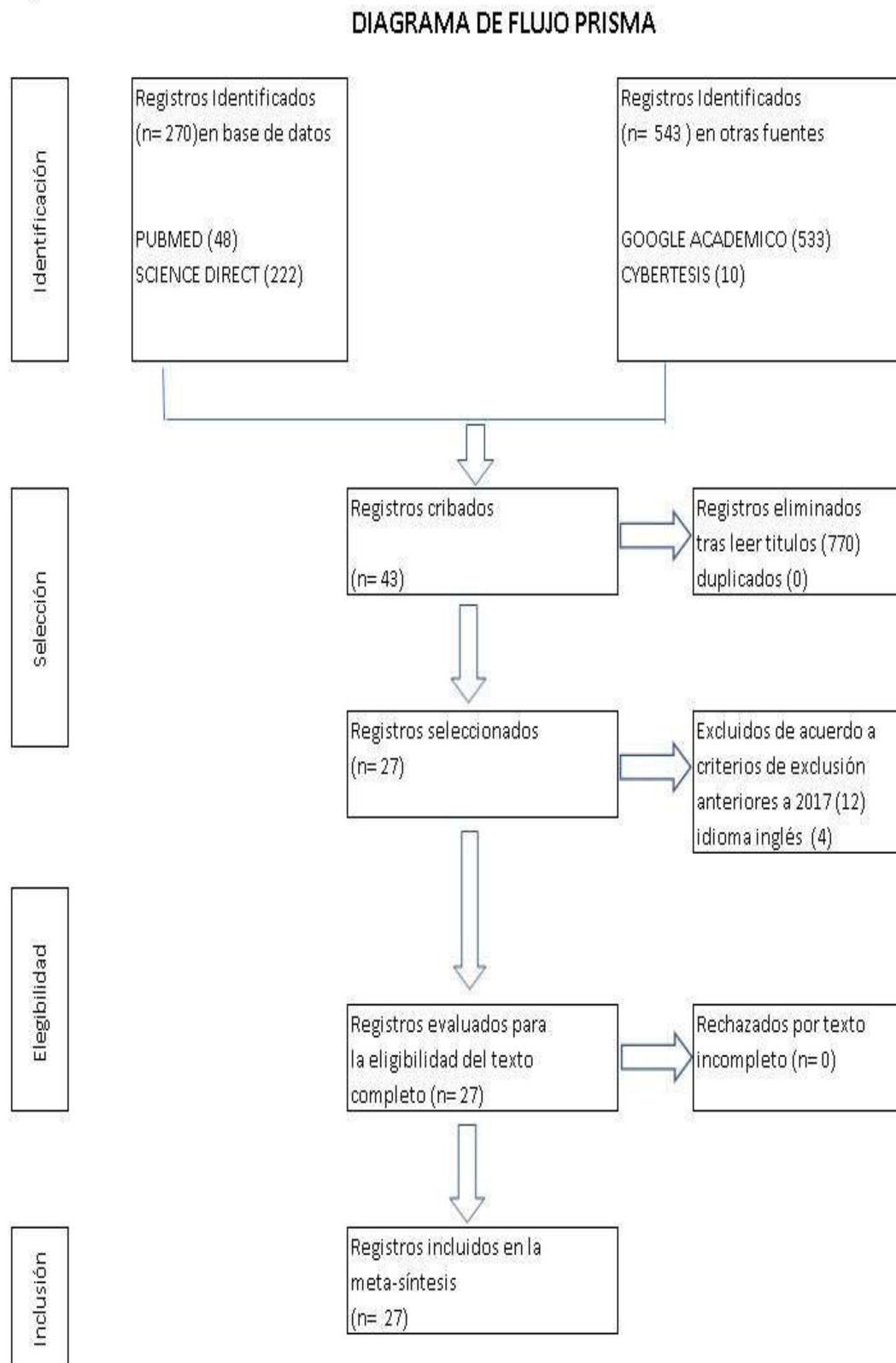
Tabla 1C: Registros cribados 3

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
23				SI	http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4246/BHETSY%20YOSSELIN%20GUTIERREZ%20UGARTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Gutierrez B.	Condición física y rendimiento académico en estudiantes del 1° de secundaria en la IEE Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay 2018	2020	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
24				SI	http://190.119.145.154/bitstream/handle/20.500.12773/12270/UPvetemj%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y	Gonzales J.	Proceso del sedentarismo por ausencia de interés de la práctica del área de educación física de los estudiantes del V Ciclo del Nivel Primaria de la Institución	2020	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
25				SI	http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12350/MDidmeme.pdf?sequence=1	Idme M.	Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID 19, Arequipa 2021	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
26				SI	https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/5209/Miguel%20QUISEP%20AR%20C3%89STEGUI.pdf?sequence=1	Quispe M.	Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
27				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69045/Pinedo_CZJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Pinedo Z.	Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de Ucayali, 2021	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
28	((physical activity) AND (obesity)) AND (students) AND (basic education)	PUBMED	48	SI	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15266727/	Buckworth y Nigg	Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students	2004	A	EBR	INGLES	USA
29				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5647354/pdf/hpp-7-197.pdf	Fonseca del Pozo F, et al	Physical fitness as an indicator of health status and its relationship to academic performance during the prepubertal period	2017	A	EBR	INGLES	ESPAÑA
30				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6876601/pdf/ofa-0012-0554.pdf	Slowick J, et al	Nutritional Status Assessment in Children and Adolescents with Various Levels of Physical Activity in Aspect of Obesity	2019	A	EBR	INGLES	POLONIA
31				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893640/pdf/nutrients-11-02594.pdf	Trigueros R, et al	Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle	2019	A	EBR	INGLES	ESPAÑA
32				SI	https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n6/0212-1611-nh-37-6-1166.pdf	Hernández C, et al	Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile	2020	A	EBR	ESPAÑOL	CHILE
33				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8451337/pdf/jpmh-2021-02-e407.pdf	Alkatan et al	Physical activity and sedentary behaviour among active college students in Kuwait relative to gender status	2021	A	EBR	INGLES	KUWAIT

Tabla 1D: Registros Cribados 4

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
34	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	SCIENCE DIRECT	222	SI	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391111300229X	Martínez M, et al	Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y exceso de peso en población adulta joven	2014	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
35				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S012049121500004X?token=34C8E8DB70CBC36A5FB1B872B117C93CF939285307EFE6F86F44ED75913C36472550D98AA21DD3B37ED4C9C0783F5B4F&originRegion=us-east-	Díaz-Martínez M, et al	Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca	2015	A	EBR	ESPAÑOL	COLOMBIA
36				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1695403314003968?token=A243790E1C543B16126496B15785EC7F796E2B688C41DACE010665BD7429FFB9136B7839902BFDD1069A710FACFF3546&originRegion=us-east-	Arriscado D, et al	¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos?	2015	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
37				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S037041061630105X?token=8C95EBA5B7839E074FC5517EE82EA0CF1876CD4E678D488A1952832036330C98A521D6DEE7B1A71841DCB08473D6C776&originRegion=us-east-	Cossio M, et al	Patrones de actividad física de adolescentes escolares: validez, confiabilidad y propuesta de percentiles para su evaluación	2016	A	EBR	ESPAÑOL	CHILE
38				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S188875461630048X?token=97AC187CA2A6B18BB21A5ECA2A881F52FC20CD50F2648F4BC96698A4B6727F11A739128036BAE80FB40425B2E3E7F70B&originRegion=us-east-	Reloba S, et al	Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual	2016	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
39				SI	https://pdf.sciencedirectassets.com/312298/1-s2.0-S0120053417X00034/1-s2.0-S0120053416300528/main.pdf?X-	Grao-Cruces A, et al	Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años	2017	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
40				SI	https://www.elsevier.es/es-revista-boletin-medico-del-hospital-infantil-401-pdf-S1665114616301526	Ayala-Guzmán C, et al	El auto-reporte de actividad física y comportamientos sedentarios no concuerda con la acelerometría en escolares mexicanos	2017	A	EBR	ESPAÑOL	MEXICO
41				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656717306728?token=771CC0A3179657DFED2DF93AE435EDC5EE634E37ADED73C5C5915DF4E6644D1E8C0E60187C50C259E729D6C64ACCE12D&	Blanco M, et al	Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-controles	2018	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
42				SI	https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/AIP/1-s2.0-S1695403321001442/main.pdf?X-Amz-	Jiménez R, et al	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)	2021	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
43	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	CYBERTESIS	10	SI	https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4121/Quispe_ce.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Quispe E.	Conocimientos de los padres sobre la prevención de la obesidad en escolares en una Institución Educativa de Lima - 2014	2015	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

Figura 1: Selección de estudios



Síntesis de los resultados

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
1	Chanca (2017)	Constitución corporal y estados físico, se presentan calificaciones bajas y comportamientos inadecuados, se agreden física y psicológicamente entre compañeros, no trabajan en equipo, baja autoestima, sienten que no cuentan con la capacidad suficiente para lograr un objetivo, se aíslan.	Identificar la relación que existe entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima de los alumnos de institución educativa, incentivar mayor cantidad de horas de deporte, con el fin de poner freno a la actividad sedentaria lo cual conlleva a la obesidad, también contribuir a la formación de valores y principios, enseñar a tolerar el fracaso, respetar reglamentos y normas	Investigación no experimental transversal, explicativo, su nivel de investigación es correlacional causal, con una población de 446 estudiantes, se utilizó el muestreo no probabilístico, el instrumento que se empleó es la encuesta y el inventario de autoestima, siendo las variables la actividad física y la autoestima	En general la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes, en forma específica la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima, asimismo la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima, la actividad física no presenta incidencia en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes, una adecuada autoestima en los niños se refleja en que presentan altos y valiosos niveles de creatividad, mayor independencia, baja impulsividad y presentan un mayor rendimiento académico

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
2	Abregú (2018)	El nivel del rendimiento escolar y la aptitud físico deportiva (condición física o aptitud biológica) que presentan para desarrollar actividades físico-deportivas, elementos relacionados con el bienestar físico y que comprende la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal (peso) y la flexibilidad	Analizar los niveles de aptitud física-deportiva (a través de pruebas de resistencia aeróbica, velocidad, salto horizontal, flexibilidad y abdominales) relacionadas con el rendimiento académico, para obtener un mayor conocimiento acerca de los niveles de los estudiantes a fin que el estudiante logre una educación integral y un equilibrio en los aspectos físicos como cognitivos	Investigación de tipo no experimental, analítico y transversal, con una muestra total de 132 estudiantes, se emplean diversas técnicas para obtener una medida cuantitativa o cualitativa, se hace uso de los test de aptitud física: Test de Course Navetta prueba de resistencia cardiovascular), test de velocidad de 20mt, Test Sit and Reach modificado, Test de abdominales, Test de Salto Horizontal	Se determina la existencia de relación entre la aptitud físico deportiva y el rendimiento escolar en matemáticas, no se evidenció diferencias significativas entre aptitud física deportiva y rendimiento escolar en lectura. Se evidenció que la mayoría presentaron niveles regulares en aptitud física, además se evidencia un mayor número de estudiantes de sexo femenino con niveles deficientes de aptitud física. En relación con la capacidad cardiorespiratoria los resultados muestran que un grupo de escolares presentaron niveles deficientes. Para el desarrollo de aptitudes en los escolares se resalta la importancia del uso e implementación de actividades dentro del área de Educación Física.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
3	Sajamin (2018)	Alto grado de sedentarismo, falta de información de importancia de la actividad física en la salud, que detalle la influencia que tiene la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud de la persona, a fin de crear hábitos de actividad física saludables.	Búsqueda de alternativas que permitan dentro del poco tiempo disponible de las clases de Educación Física, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio, actitudes positivas que permitan la práctica continua del mismo. Entender los beneficios que se obtiene cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad física	En la investigación se desarrolla definiciones que clarifican conceptos relacionados a la actividad física, la influencia que tiene la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud, conceptos que debemos poner en práctica en el desarrollo del área de Educación Física.	La actividad física juega un rol muy importante en la creación de hábitos de ejercicios saludables e influye positivamente en la salud de los niños y adolescentes para el desarrollo de la corporeidad, tener una buena salud y desenvolverse en la sociedad a través del deporte, principalmente de los niños y adolescentes en el área de Educación Física.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
4	Cabello (2018)	Actividades sedentarias y malos hábitos alimenticios, lo que se evidencia con la presencia de sobrepeso y obesidad, problemas respiratorios, cardiopatía, depresión, enfermedades que ponen en riesgo la salud de los niños	Demostrar la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida, a fin de incentivar un cambio de actitud, establecer la intensidad, la duración, la frecuencia de la actividad física, ya que la inactividad física está exponiendo a una obesidad prematura y depresiva que trae consigo muchas enfermedades y bajo rendimiento académico	Investigación tiene un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo, correlacional y censal, participaron 120 estudiantes de V y VI ciclo de primaria, obtención de datos a través de encuestas, el instrumento utilizado fue la escala de Likert	La actividad física se relaciona directamente con la mejor calidad de vida (dimensión física, psicológica, social, bienestar emocional y relaciones interpersonales), la intensidad y la frecuencia se relacionan con la calidad de vida, la duración de la actividad no se relaciona con la calidad de vida. Se halló que la práctica de actividad física en los estudiantes era en la mayoría de ellos moderada. Se afirma que a mayor actividad física mejor calidad de vida, reafirmando la necesidad de la permanencia del área de Educación Física en el nivel primario

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
5	Campojo (2018)	Baja motivación para la práctica de actividad física y bajo nivel de rendimiento académico de los estudiantes, falta combinar ambos aspectos, crear una cultura física que le permita motivarse en el desarrollo de actividades físicas para reforzar el desarrollo integral de la persona	Analizar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza y el rendimiento académico, a fin de medir sus capacidades cognitivas durante su desarrollo formativo que le permitan la relación social, beneficios de salud y un buen rendimiento académico	La investigación es de enfoque cuantitativo no experimental, de tipo básica y de naturaleza descriptiva y correlacional, la población estuvo constituida por 94 estudiantes de tercer año de secundaria, la técnica utilizada es la encuesta, se empleó un cuestionario tipo escala de Likert	Se puede afirmar que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes, entre la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza de la actividad física con el rendimiento académico (Matemática, Comunicación, Ciencia, Tecnología y Ambiente, Historia, Geografía y Economía) concluyendo con la presencia de un vínculo directo entre las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y el rendimiento académico

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
6	Sánchez (2018)	Dificultades de coordinación al momento de realizar actividad física, baja condición física, que es ocasionada porque los niños han dejado de lado los juegos motrices por pasar horas sentados en juegos de ocio como internet, chat, video juegos.	Evaluar la condición física de los estudiantes del tercer año de nivel secundario, determinando los valores antropométricos, los componentes de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	La investigación es no experimental, tipo descriptivo simple, con una población de 84 estudiantes, los datos son recolectados utilizando una ficha de observación el instrumento para evaluar la condición física fue la batería EUROFIT (peso, talla, velocidad, flexibilidad, abdominales)	Se determina que los escolares se ubican en un nivel regular de condición física, lo que determina que ciertos estudiantes presentan deficiencias en el desarrollo de la actividad física, los valores antropométricos indican que los estudiantes varones presentan un porcentaje de índice de masa corporal inferior a las estudiantes mujeres, en la evaluación de condición física las estudiantes mujeres alcanzaron un mejor resultado que los estudiantes varones. La condición física es fundamental para predecir el estilo de vida saludable a futuro, por lo que se debe concientizar a los estudiantes a mayor práctica de actividad física.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
7	Aguilar y Yopla (2018)	Baja autoestima, estrés, ansiedad, por problemas de sobrepeso y obesidad por la falta de actividad física adecuada que contribuya a su desarrollo personal, social y emocional, que le permita desempeñarse mejor con las personas de su entorno.	Evaluar la relación entre la actividad física y bienestar psicológico, entre actividad física y autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal	La investigación es de método no experimental, estadística, descriptiva correlacional de tipo transversal se usa como instrumento de recolección de datos el cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y la escala de bienestar psicológico SPWB LS, se trabaja con una muestra de 217 estudiantes de edades que oscilan entre 15 y 17 años	Se establece que no existe correlación entre actividad física y bienestar psicológico. La mayoría de los estudiantes evaluados tienen un nivel bajo de actividad física, tanto en varones como en mujeres, en lo que corresponde a la escala de Bienestar Psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal) la mayoría de estudiantes evaluados se encuentran en bajo nivel. Lo cual nos indica de otros factores para un equilibrio emocional, como reuniones con amigos, enamoramiento, vacaciones, logros personales, la comunicación familiar, la motivación, la alimentación y factores genéticos.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
8	Gonzales y Luque (2018)	Bajo nivel de rendimiento académico de estudiantes, impuntualidad, formación de malos hábitos de disciplina, falta de responsabilidad, obesidad, mala alimentación, hábitos sedentarios, dependencia de video juegos.	Aplicar actividades físicas para mejorar el aprendizaje de los estudiantes en sesiones de aprendizaje de diferentes áreas, identificar posibles debilidades en el proceso de aprendizaje, fortalecimiento de la práctica pedagógica al utilizar actividades físicas.	La investigación cualitativa, tipo investigación acción pedagógica, técnica observación participante, instrumento diario de campo, lista de cotejos y sesiones de aprendizaje en diferentes áreas, muestra 35 estudiantes de educación primaria (17 varones y 18 mujeres)	Se demuestra que mediante la actividad física los estudiantes logran una mejora en sus aprendizajes, en su rendimiento escolar. La actividad física realza el aprendizaje, el éxito y la autoestima. Se observan cambios tanto cualitativos como cuantitativos que evidencian el desarrollo de la motivación, fluidez y originalidad, así como la apropiación de rasgos creativos como el pensamiento divergente y consolidación de sus habilidades.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
9	Nima (2018)	Bajo nivel de motricidad, para el desarrollo de las competencias del nivel inicial en la educación física, incremento de sedentarismo y obesidad, que no ayudan en la formación del niño	Desarrollar las competencias del nivel inicial en la educación física, teniendo como referencia el programa de diseño curricular y la forma como está articulada con los procesos de enseñanza.	La investigación comprende la revisión de documentos que informan de la importancia que tiene la educación física en el desarrollo de las competencias que ayudan en la formación de los niños.	La investigación nos informa de la importancia de la educación física en el fortalecimiento de las competencias que ayudan en la formación del niño y además se analiza y estudia a través de los movimientos del cuerpo, la motricidad y habilidades socio motrices y esencialmente el rol que tienen los educadores en fomentar mayor actividad física para frenar el incremento del sedentarismo y obesidad, priorizando la actividad física durante la fase de crecimiento.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
10	Colqui (2019)	Desmotivación, falta de interés en la ejecución de actividades físicas, poca iniciativa, bajo rendimiento escolar, bajos niveles de autoconcepto y autoestima, bajas habilidades sociomotrices, conductas agresivas.	Analizar la relación entre la educación física, el desenvolvimiento autónomo a través de la motricidad, la interacción a través de las habilidades sociomotrices, el asumir una vida saludable y el autoconcepto	Investigación con método cuantitativo no experimental, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, con una muestra de 30 estudiantes, se emplearon 2 técnicas: la observación y la encuesta	Existe relación directa significativamente alta entre la educación física y el autoconcepto, con el desenvolvimiento autónomo a través de la motricidad, la interacción a través de las habilidades sociomotrices, el asumir una vida saludable y el autoconcepto. se debe fomentar actividades físicas que no impliquen necesariamente grandes capacidades o logros, sino que valoren el esfuerzo de los niños, considerando que las actividades físico recreativas promueven una actitud favorable hacia la práctica de actividad física y motivan su realización, creando un hábito de vida activo.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
11	Basaldúa y Esquivel (2019)	Altos niveles de sobrepeso y obesidad, baja actividad física, sedentarismo, bajo desempeño escolar, mala alimentación, alto consumo de azúcares y grasas saturadas	Recopilar investigación bibliográfica en base a estudios, investigaciones, experimentos y datos de revistas científicas que vincule la actividad física y el abuso en el consumo de grasas saturadas y azúcar y su rendimiento escolar	La investigación descubre información relevante en base a revistas, investigaciones nacionales e internacionales con el fin de analizar la dieta nutricional y los niveles de actividad física y sedentarismo de los estudiantes.	El aumento de las horas de actividad física en los establecimientos educativos tiene un efecto positivo en el rendimiento escolar; el azúcar y las grasas saturadas impacta en la baja capacidad de aprendizaje, ocasiona sobre excitación, problemas de concentración y dependencia como efecto a corto plazo y pueden ser precursores de enfermedades mentales como el Alzheimer.

Ítem	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
12	Talledo (2019)	Desmotivación para la práctica de la actividad física, poco conocimiento de los beneficios de su práctica, baja elasticidad y movimiento articular, aumento de peso corporal, hipotrofia muscular, rápida sensación de cansancio, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.	Aplicar actividades programadas semestralmente para Identificar los intereses motivacionales de los estudiantes de educación básica en la práctica de actividades físicas y explicar los beneficios en el aspecto afectivo, psíquico, físico y personal.	En la investigación se desarrollan conceptos relacionados a la importancia de la actividad física, la influencia que tiene en el aspecto orgánico, psicológico, afectivo y social, conceptos de motivación y su clasificación en las actividades deportivas	Se establece que es conveniente usar diversas motivaciones como estrategias para lograr el desarrollo y aprendizaje de los alumnos en la práctica de actividades físicas tanto grupales como individuales, asimismo explicar los beneficios de las prácticas deportivas con el objetivo de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando la autoestima y la mejora de su estado físico.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
13	Castro (2019)	Inactividad física y sedentarismo, sobrepeso y obesidad, falta de confianza en su capacidades y habilidades, falta de seguridad y estructuras y costumbres familiares, que provocan insuficiente participación en la actividad física	Realizar actividades físicas como la caminata, el ciclismo, la natación, el baile, juego en los gimnasios, así como exámenes físicos como pauta de evaluación de la salud.	Se desarrolla conceptos de inactividad física y sedentarismo, sus causas, niveles, oportunidades y beneficios de practicar actividades físicas y promover un estilo de vida activo. Exámenes físicos como pauta básica de salud y escoger un plan de entrenamiento personal	En esta investigación los estudiantes pueden ser considerados sedentarios ya que tienen un porcentaje bajo en la práctica de actividades físicas y deportivas, lo cual es preocupante por la expectativa de calidad de vida adulta. En el ámbito urbano los estudiantes pasan mucho tiempo con la computadora, en el entorno rural se carece de infraestructura, pero en compensación se realizan actividades agrícolas y ganaderas. Es importante promover y facilitar estilos de vida activos por los beneficios físicos, emocionales y sociales.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
14	Soriano y Ramos (2019)	Baja frecuencia de práctica deportiva, autoestima media, niveles de estrés, bajas relaciones con sus amigos, poca capacidad para aprender, alta masa corporal, alto nivel de sedentarismo.	Determinar el estilo de vida saludable según el género y frecuencia de práctica deportiva en dos instituciones educativas, comparar las similitudes y diferencias.	El nivel de investigación es básico de tipo descriptivo comparativo, los métodos utilizados fueron el analítico-sintético, inductivo-deductivo, analítico-descriptivo. La muestra es de 114 estudiantes de tercer grado en dos centros educativos.	En el presente estudio se establece que no existe una diferencia significativa entre estilo de vida saludable y la frecuencia de la práctica deportiva y el género, el estilo de vida de los estudiantes de ambas instituciones son de nivel regular mala alimentación, poca actividad física, lo que conduce a un proceso de obesidad. Se recomienda incentivar la práctica deportiva y una alimentación saludable.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
15	Lizana A, et al (2019)	Obesidad e inactividad física, actividades sedentarias, bajo tono muscular, baja psicomotricidad, necesidad de un cambio hacia hábitos de vida saludable en los estudiantes de educación secundaria	Determinar en que medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria, que manifiesten sus habilidades motrices básicas con énfasis al cuidado y la preservación de la salud lo cual por ende mejorará los aprendizajes.	Investigación tipo aplicada de diseño cuasi experimental, población de 294 estudiantes, con muestra de 71 estudiantes, para la colecta de datos se utilizó la lista de cotejo, asimismo para la presentación de datos se utilizó tablas estadísticas	Se concluye que el uso de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable de los estudiantes, esta investigación será trascendente en medida que se utilice esta estrategia y recurso para un buen cuidado y la preservación de la salud. Es importante la práctica de actividades físicas al aire libre.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
16	Mayca (2019)	Actividad sedentaria, conducta adictiva a los videojuegos, la interactividad y accesibilidad a los video juegos, disminución de empatía, desinhibición a las respuestas agresivas con sus compañeros, bajo rendimiento escolar.	Determinar si el nivel de conducta adictiva al uso de video juego influye en el nivel de agresividad y de actividad física de escolares de educación secundaria. Asimismo, el uso excesivo de video juegos puede repercutir negativamente en el rendimiento escolar.	Investigación tipo observacional, recolección de datos prospectiva y transversal, población de 1121 escolares entre el primero y quinto grado de secundaria, instrumentos aplicados los cuestionarios: Cuestionario de experiencias relacionadas a videojuegos, el cuestionario de agresión de Buss y Perry y el cuestionario de actividad física para adolescentes.	Se establece que los problemas de uso adictivo de videojuegos influyen en el nivel de agresividad y la baja actividad física. Se observa que aproximadamente la mitad de los estudiantes presentarían un nivel medio de problemas de conducta adictiva a los videojuegos, asimismo en cuanto a la actividad física, se aprecia que cerca de las dos terceras partes tendría un nivel bajo, lo cual evidencia que son pocos los que realizan una intensa actividad física lo que ocasionaría que tengan posteriores problemas de salud como la obesidad o sobrepeso.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
17	Campos (2019)	Dentro de las características se presenta la obesidad, falta de elasticidad corporal, escasa práctica de juegos, los hábitos sedentarios, uso de tablets, videojuegos, televisión redes sociales, así como la falta de instalaciones para realizar las actividades físicas y recreativas, además de docentes especializados en el área de Educación Física	El docente de educación física adicional a las prácticas en el centro educativo fomenta actividades extra, sensibilizar a los estudiantes sobre los efectos positivos presentes y también en el futuro	Investigación de tipo descriptivo, se desarrolla conceptos de beneficios de la actividad física y sedentarismo, sus causas, niveles y promover estilos de vida activo.	Se concluye que las actividades físicas están relacionadas estrechamente al concepto de salud y calidad de vida, entre los beneficios de la actividad física se señala el fortalecimiento de las habilidades motoras, evita el sedentarismo, disminuye el sobrepeso y la obesidad, favorece procesos mentales, logra un estado de satisfacción, mejora de estado de ánimo y control de emociones negativas, asimismo reporta beneficios de orden social, promueve la integración y socialización

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
18	Gutiérrez (2020)	Bajo nivel de condición física (habilidades y destrezas aeróbicas, así como fortaleza muscular) y rendimiento académico, actividades sedentarias, presencia de sobrepeso y obesidad, si no hay manifestación de complicaciones de salud los estudiantes pueden rendir con eficiencia en sus estudios	Analizar la condición física (situación orgánica y psicológica) y sus implicancias con el rendimiento académico logrado a través de los aprendizajes	La investigación es de tipo descriptivo y diseño correlacional, la técnica de recolección de datos fue la encuesta tipo cuestionario de condiciones física y la escala valorativa de rendimiento académico, se trabajó con 56 alumnos de la IE	Se concluye que hay una correspondencia significativa entre la condición física y el rendimiento académico, entre la condición física y la evaluación cognitiva, la relación entre la condición física y la evaluación actitudinal, la relación de la condición física y la evaluación procedimental. Se recomienda desarrollar un estado físico adecuado de los estudiantes y sensibilizar a los padres que la calidad del estado físico redunde en mejoras académicas

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
19	Gonzales (2021)	Ausencia de interés para la actividad física, actividades sedentarias, sobrepeso y obesidad, esta falta de ejercicio se considera uno de los principales riesgos de desarrollar enfermedades	Analizar el proceso del sedentarismo por ausencia de interés de la práctica del área de educación física de estudiantes de nivel primario, diseñar un plan de estrategias que logre ajustarse a las necesidades específicas de la sociedad	La investigación tiene un diseño descriptivo, correlacional, transeccional, con una población de 411 estudiantes y una muestra de 67 estudiantes varones de nivel primario, técnicas utilizadas la entrevista y la encuesta.	Se concluye que el sedentarismo influye de manera negativa en el bajo interés por la práctica de actividades físicas, un alto porcentaje de estudiantes presenta un comportamiento sedentario medio. La mayoría de estudiantes afirman estar predispuestos a practicar actividades físicas con el objeto de tener una mejoría en su condición física y salud y así evitar el riesgo de incremento del sobrepeso, obesidad y un estado de salud inadecuado.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
20	Idme (2021)	Disminución de actividad física ante confinamiento, la pandemia del COVID ha ocasionado que niños y adolescentes se acerquen al mundo de la tecnología, principalmente a los videojuegos disminuyendo la actividad física, provocando bajo rendimiento escolar, trastornos emocionales, falta de sueño, ansiedad y depresión.	Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en los estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia donde se ha suspendido o no aconsejan la práctica de actividad física al aire libre.	Investigación observacional, prospectiva y longitudinal, población de 700 alumnos, con una muestra de 142 alumnos, se trabajó con una ficha de recolección de datos y cuestionarios: Cuestionario de experiencia relacionadas con el video juego (CERV), el Cuestionario de Actividad Física para adolescentes.	Se concluye que no hay relación entre la adicción a los videojuegos y el nivel de actividad física en los estudiantes en ésta época de pandemia por COVID. Se puede decir que en la población estudiantil la pandemia no ha tenido el impacto para desarrollar un incremento en la adicción a los videojuegos, podría deberse a que los padres también se quedaron en casa, controlando el tiempo de uso de los videojuegos, en relación al género son los varones los que tienen mayor predisposición a los videojuegos. Se puede apreciar que la pandemia al no permitir muchas actividades recreativas ha afectado la actividad física de los estudiantes por el bajo nivel resultante, por ello se requiere incentivar la realización de actividades físicas que mejoren su condición física.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
21	Quispe. (2021)	Vida monótona y sedentaria, problemas de obesidad, nivel bajo de práctica de actividad física, nos hemos convertido en personas sedentarias que buscamos diversión en la televisión, celulares y evitamos la práctica de actividades físicas	Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en su dimensión afectiva, cognitiva, comunicativa y dimensión corporal en estudiantes dedicados al fútbol en la institución educativa.	Investigación de enfoque cuantitativo, diseño básico, descriptivo correlacional y de método hipotético deductivo, muestra de 32 alumnos, técnica a usar: la encuesta, instrumentos de recolección de datos: Cuestionario sobre actividad física, cuestionario sobre formación integral.	Existe una relación significativa entre la actividad física y la formación integral en alumnos dedicados al fútbol en la institución educativa. La variable actividad física, se relaciona con las dimensiones educativa, recreativa, cognitiva, afectiva, corporal, comunicativa, así como la variable formación integral. Se recomienda a los estudiantes y autoridades educativas promover y concientizar la participación continua en actividades físicas deportivas y recreativas.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
22	Pinedo (2021)	Actividad sedentaria, educación virtual y escasa práctica de actividad física por el confinamiento debido al COVID, las clases virtuales ocasionan problemas asociados a la obesidad debido a la falta de actividad física	Determinar la relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas, aplicando diferentes tipos de estrategias para que los estudiantes logren desarrollar sus diferentes competencias en el área de Educación Física y adopten una vida saludable.	Investigación de tipo básica no experimental, diseño correlacional, de corte transversal, se utiliza el método hipotético-deductivo, técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario, con una muestra de 108 estudiantes de la institución educativa.	Se concluye que existe relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas en el área de educación física, la educación virtual y sus dimensiones se percibe que existe satisfacción por parte de los estudiantes, esto se debe a los recursos visuales añadidos a los narrativos que incrementan el aprendizaje de los alumnos, permitiendo a los docentes, entrenadores mejorar el trabajo con los medios tecnológicos y la comunicación entre las partes, la mayoría de los estudiantes presentan un nivel alto en actividad física, práctica que debe ser frecuente y ejecutada sin riesgo para la salud.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
23	Hernández C., et al(2020)	Sobrepeso y obesidad, bajo nivel de actividad física y estado nutricional, rendimiento académico, estrés entre otros, en la actualidad el ejercicio físico practicado con regularidad es la mejor herramienta para una mejor salud.	Determinar el nivel de condición física, y el estado nutricional y su relación de ambos, en estudiantes entre 10 y 14 años	Investigación de tipo descriptiva, corte transversal y relacional, muestra de 2500 estudiantes, se hace uso de test: flexibilidad (test Wells y Dillon), potencia miembros inferiores (test Sargent), capacidad aeróbica (test de 1 milla de la AAPHARRD) capacidad muscular localizada (Abdominales en 30 segundos).	Se concluye que presentan una mejor condición física los estudiantes con normopeso en comparación con quienes presentan sobrepeso u obesidad, siendo los hombres quienes presentan una mejor condición física (peso y talla, salto vertical, abdominales, y capacidad aeróbica) a excepción de flexibilidad donde las mujeres presentan mejores resultados, al relacionar el índice de masa corporal (IMC) con la capacidad física se observa una relación negativa en ambos sexos donde un IMC alto se traduce en un bajo nivel de rendimiento físico.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
24	Grao-Cruces A, et al(2016)	Bajo autoconcepto físico (apariencia, fuerza muscular, la condición y competencia física), baja autoestima, ansiedad, estrés, el autoconcepto físico que tienen los estudiantes de sus habilidades y apariencia física es muy importante durante la adolescencia	Examinar la relación entre condición física (fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal) y autoconcepto físico en estudiantes de 12 a 16 años de distinto sexo.	Investigación de tipo descriptiva, transversal, instrumento usado el cuestionario, el cuestionario de Autoconcepto físico, las pruebas de fuerza muscular y potencia aeróbica de la batería ALPHA y se calculó el índice de masa corporal a partir de medidas objetivas, se empleó una muestra de 1816 alumnos.	Se concluye que los adolescentes con bajos niveles de fuerza muscular, potencia aeróbica y con sobrepeso u obesidad incrementan el riesgo de mostrar bajo nivel de autoconcepto físico en la mayoría de sus dimensiones. Los varones mostraron mayor puntuación en las dimensiones del autoconcepto físico y en los valores de fuerza muscular, potencia aeróbica e IMC. Aumentar la fuerza muscular y la potencia aeróbica, así como reducir el IMC podría influir positivamente en el autoconcepto físico de los adolescentes de ambos sexos

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
25	Ayala-Guzmán C, et al (2017)	Actividades sedentarias, sobrepeso y obesidad, síntomas de depresión, se requiere precisión en la medición de la actividad física, es necesario una evaluación precisa a fin de implementar estrategias que favorezcan estilos de vida saludables	Evaluar la validez de cuestionario autoadministrado de actividad física y actividades sedentarias y ligeras en escolares, a fin de evaluar la actividad física que permita recomendar e implementar estrategias que favorezcan estilos de vida saludables y activos	Investigación realizada en forma aleatoria a través de cuestionarios, y métodos objetivos como los acelerómetros, la población inicial fue de 107 alumnos de primaria de 8 a 12 años y se redujo a 86.	Se concluye que los escolares sobreestiman las actividades físicas moderadas y vigorosas y subestiman las actividades sedentarias ligeras. Por ello no se recomienda evaluar la actividad física y comportamientos sedentarios por medio de cuestionarios, se deben utilizar métodos objetivos como los acelerómetros. El estado de nutrición fue evaluado mediante el IMC y mostró prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
26	Blanco M, et al (2018)	Sobrepeso y obesidad, bajos niveles de actividad y sedentarismo, la actividad física rigurosa y el ambiente familiar difieren entre los niños con obesidad y peso normal.	Comparar los niveles de actividad física y sedentarismo en niños que presentan obesidad y normopeso.	Investigación caso-control, con una población de 50 niños con obesidad y sobrepeso entre 8 y 12 años emparejados con 50 niños con normopeso, se emplearon acelerómetros y el ambiente con cuestionario de ambiente familiar.	Se observa que el grupo de estudiantes con obesidad presentó menor actividad física vigorosa al compararse con el grupo normopeso, los bajos niveles de actividad física y el aumento de conductas sedentarias son una de las causas más importantes en el aumento de peso en la infancia. Es necesario tomar una mayor concientización de la obesidad durante el periodo infantil, y fomentar un mayor apoyo familiar hacia la actividad física y los hábitos saludables en torno a la alimentación.

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	¿Qué acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	¿En qué consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado?	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?
27	Jiménez R, et al (2021)	Bajo nivel actividad física, baja autoestima, hábitos sedentarios a pesar que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para la salud	Analizar el nivel de actividad física, los factores físicos, psicológicos, sociodemográficos, examinando su relación con diversos indicadores de salud física, psicológica, hábitos de vida, diferentes variables socio demográficas.	Investigación transversal con una muestra de 761 estudiantes de primero y cuarto de secundaria con edades entre 12 y 17 años, se trabajó con diversos tipos de cuestionarios y métodos objetivos.	Se concluye que la actividad física brinda asociaciones positivas con la calidad de vida relacionada con la salud, autoestima, horas de sueño nocturno, dieta, consumo máximo de oxígeno, índice de masa corporal, rendimiento académico. El nivel de actividad física se relacionó con diversas variables sociodemográficas hábitos de vida e indicadores de salud tanto físicos como mentales. La realización de actividades deportivas extraescolares genera mayor influencia en los niveles de actividad física.

VI. Discusión

En la presente revisión sistemática, el objetivo general de la investigación consiste en analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la actividad física y la salud en estudiantes de educación básica regular, se encontró un total de 43 publicaciones, de las cuales se incluyeron 27 publicaciones para el análisis final: 22 publicaciones en Google Académico, 1 en Pubmed y 4 en Science Direct, las publicaciones se encuentran en idioma español, 22 provienen de investigaciones realizadas en Perú, 3 en España, 1 en México y 1 en Chile, y corresponden a los años comprendidos entre 2017 y 2021, en general la evidencia científica actual establece que la actividad física tiene efecto positivo en la salud de niños y adolescentes en los niveles físico, psicológico, social y académico, los beneficios físicos son los más reconocidos y con los cuales nos identificamos resaltando que contribuyen a la disminución del sobrepeso y la obesidad, los niños con sobrepeso se encontrarán con mayores dificultades para perder peso que aquellas personas que suban de peso siendo mayores, favorece el aumento de las destrezas motrices, así como la maduración del sistema muscular y sistema óseo, la práctica de la actividad física disminuye y protege de los riesgos provenientes del sedentarismo, ayuda en el desarrollo de las habilidades sociales, incide en el desarrollo de la autoestima, contribuye a evitar el estrés, ansiedad, depresión, favorece el aprovechamiento académico de los estudiantes, juega un rol muy importante en la creación de hábitos saludables, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Este resultado tiene similitud con el estudio de Campos (2019), quien sostiene que la actividad física principalmente en la población escolar fortalece las habilidades motoras como la flexibilidad, ímpetu, armonía, ligereza, reduciendo el sedentarismo, sobrepeso y obesidad, promueve la integración y socialización de los estudiantes, contribuye en la actividad del aprendizaje, posibilita la mejora de la autoestima y calidad de vida incrementando su bienestar. Estos hallazgos refuerzan la teoría propuesta por la OMS (2020) la cual afirma que la actividad física frecuente permite evitar y controlar enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, ayuda a evitar la hipertensión, a conservar un peso corporal adecuado, aminora los síntomas de la ansiedad y la depresión, mejora las competencias de razonamiento, aprendizaje y juicio, certifica el crecimiento y el desarrollo saludable, mejora la calidad de vida al crear hábitos saludables.

Según el primer objetivo específico de la investigación, conocer las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física, en la presente revisión sistemática en general se evidencia características como sobrepeso

y obesidad, falta de condición física, bajo desarrollo de masa muscular, baja coordinación y equilibrio, escasa práctica de actividad física en momentos de esparcimiento, desmotivación para la actividad física, baja autoestima y autoconcepto de sus habilidades y apariencia física, bajo rendimiento académico, muestran conductas inadecuadas se ve agresión física y psicológica entre compañeros, baja participación en equipo buscan sobresalir en forma individual, se aíslan de sus compañeros, muestran temor, presentan limitadas costumbres de vida saludable y presencia de estilo de vida sedentaria. Este resultado tiene similitud con el estudio de Prieto (2019), quien sostiene que la actividad física, la condición física y los comportamientos sedentarios en niños y adolescentes se relacionan con el sobrepeso y obesidad (el exceso de peso es mayor en las mujeres que en los hombres), así como con la aparición prematura de patologías y enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial). Además de una disminución de la competencia escolar, déficit de atención, perturbaciones del sueño, dificultades para socializar, conductas agresivas, consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos. Estos resultados refuerzan la teoría propuesta por (Meneses y Monge, 1999) quienes nos señalan la influencia positiva de la práctica de la actividad física como promotor de la salud, siendo la escuela el lugar idóneo para establecer condiciones positivas hacia una mejor calidad de vida, y su práctica ayuda a reducir o prevenir los riesgos de sobrepeso y obesidad, riesgos cardiovasculares, estrés, nos proporciona mejor estabilidad emocional, mejor desarrollo muscular, etc.

Como complemento a lo expuesto y según el análisis realizado con el libro de códigos de Excel así como con el software Atlas.ti, encontramos que las investigaciones desarrolladas por Chanca (2017) y Gonzales y Luque (2018) se asocian ya que señalan comportamientos inadecuados, agresión física y psicológica entre compañeros, impuntualidad, falta de responsabilidad y falta de trabajo en equipo. La actividad física se convierte en un factor muy importante en procesos de socialización en la escuela, con la participación de todos, del respeto a las demás personas, cooperación, creación de amistades, sentimiento de pertenencia a un grupo, trabajo en equipo, responsabilidad grupal. Abregú (2018) y Hernández, et al., (2020) se asocian señalando el bajo nivel de aprovechamiento académico que presentan los alumnos, la actividad física propicia que la persona se sienta más dispuesta y motivada, aumenta su autoestima tiene mayor confianza, mejora su calidad de sueño, siente menos estrés, factores que permiten un mejor desarrollo académico. Sajamin (2018), Cabello (2018), Castro (2019), Mayca (2019), Idme (2021), Pinedo (2021) y Ayala-Guzmán, et al., (2017) se asocian al señalar la inactividad física y sedentarismo que se hace evidente con la presencia de sobrepeso,

obesidad, trastornos emocionales, por lo que es importante disminuir el tiempo de actividades que consumen muy poca energía como el pasar tiempo frente a la computadora, los videojuegos, la televisión, etc, combinando este tiempo con movimientos como pararse, caminar o subir escaleras. Campojo (2018), Talledo (2019) y Gonzales (2020) se asocian al señalar la desmotivación para la realización de actividades físicas, desmotivación por el poco conocimiento de los beneficios de su práctica, por baja elasticidad y movimiento articular, aumento de peso corporal, hipotrofia muscular, rápida sensación de cansancio, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

Sánchez (2018), Nima (2018) y Gutiérrez (2020) se asocian al señalar la motricidad para la práctica de la actividad física, falta de motricidad que es ocasionada porque los niños han descuidado los juegos motrices por pasar horas sentados en juegos de ocio como videojuegos, redes sociales, internet, chat, televisión. Aguilar y Yopla (2018), Soriano y Ramos (2019) y Jiménez et al., (2021) se asocian al señalar la baja autoestima, por la falta de actividad física adecuada, debido al estrés, ansiedad, problemas de sobrepeso y obesidad, que no le permiten desempeñarse mejor con las personas de su entorno y lograr un óptimo desarrollo personal, social y emocional. Colqui (2019) y Grao-Cruces, et al., (2016) se asocian al señalar el bajo autoconcepto físico que tienen los estudiantes de sus habilidades sociomotrices y apariencia física es muy importante durante la adolescencia y guarda cercana relación con la actividad física y hábitos de vida saludable y bienestar psicológico. Basaldúa y Esquivel (2019), Lizana et al., (2019), Campos (2019), Quispe (2021) y Blanco et al., (2018) se asocian al señalar el sobrepeso y la obesidad, lo cual es un problema que causa gran preocupación por sus consecuencias negativas en la salud física y psicológica de los niños y adolescentes, en ese sentido es primordial sobre todo para los profesores de educación física trabajar en la prevención del sobrepeso y obesidad tratando de inculcar en los alumnos hábitos de actividad física saludable.

Según el segundo objetivo específico de la investigación, identificar las acciones que se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular, en la presente revisión sistemática las acciones en general consisten en aplicar programas de educación física, con experiencias y oportunidades de actividades físicas extraescolares, juegos y deportes integradores, inclusión de entornos seguros, inclusivos y de fácil acceso a fin que los estudiantes se mantengan físicamente activos. Mejorar los niveles de actividad física de los escolares mediante actividades como caminar, montar en bicicleta, entretenimiento activo, practicando juegos y deportes en función de sus capacidades y

aptitudes, de preferencia actividades en grupo, que se incorporen a lo cotidiano y creen un hábito saludable, buscar reducir los hábitos sedentarios gracias a la promoción de la actividad física cotidiana como estar de pie, subir escaleras o caminar por ciclos cortos, lo cual puede ayudar a aumentar progresivamente hacia los niveles de actividad física recomendada. Fomentar la ampliación de los conocimientos, el entendimiento y valoración de los variados beneficios de la actividad física regular. Este resultado tiene similitud con el estudio de Monroy, Calero y Fernández (2018), quienes en su artículo señalan que varios países han iniciado programas donde la actividad física se constituye en una de las herramientas primordiales a usar para mejorar la situación de sedentarismo que se ha incrementado en los últimos años, los programas de entrenamiento comprenden ejercicios aeróbicos y los de fuerza que han de ser de tipo recreativo y aplicado a grupos numerosos. Estos hallazgos refuerzan la teoría propuesta por (Bembibre, 2009) La actividad física puede ser planeada y organizada con la finalidad de llegar a resultados concretos, o con un claro propósito de contribuir a la salud del cuerpo, por los beneficios que su práctica origina.

Como complemento a lo expuesto y según el análisis realizado con el libro de códigos de Excel así como con el software Atlas.ti, encontramos que las investigaciones desarrolladas por Chanca (2017), Talledo (2019), Campos (2019), Gonzales (2020) y Quispe (2021) se asocian al aplicar actividades programadas para identificar y mejorar la motivación de los estudiantes en la práctica de actividades físicas y explicar los beneficios en el aspecto afectivo, psíquico, físico y personal, Abregú (2018), Gutiérrez (2020), Hernández, et al., (2020) y Grao-Cruces, et al., (2016) se asocian al examinar las acciones a llevar a cabo para determinar o mejorar la condición física (fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal) y autoconcepto físico en los estudiantes, Sajamin (2018) y Lizana, et al., (2019) se asocian en la búsqueda de alternativas que permitan dentro del poco tiempo disponible de las clases de Educación Física, desarrollar hábitos saludables que permitan la práctica de actividades continuas.

Cabello (2018), Aguilar y Yopla (2018), Castro (2019), Soriano y Ramos (2019), Idme (2021), Pinedo (2021), Ayala-Guzmán, et al., (2017), Blanco, et al., (2018) y Jiménez, et al., (2021) se asocian al establecer acciones que identifiquen y mejoren la calidad de vida a través de la actividad física, a fin de incentivar un cambio de actitud, establecer la intensidad, la duración, la frecuencia de la actividad física, ya que la inactividad física está exponiendo a una obesidad prematura y depresiva que trae consigo muchas enfermedades y bajo rendimiento académico, Campojo (2018), Gonzales y Luque (2018), Basaldúa y Esquivel (2019) y Mayca

(2019) se asocian al aplicar actividades físicas para identificar y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a fin de medir sus capacidades cognitivas durante su desarrollo formativo que le permitan la relación social, beneficios de salud y un buen rendimiento académico, Sánchez (2018), Nima (2018) y Colqui (2019) se asocian al aplicar actividades físicas para identificar y mejorar la motricidad de los estudiantes, en la búsqueda de desarrollo autónomo, la interacción social a través de las habilidades sociomotrices.

Según el tercer objetivo específico de la investigación, reconocer la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado, en la presente revisión sistemática la mayoría de estudios adopta un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental, transversal, tienen como población o muestra a estudiantes de educación básica regular, hacen uso de instrumentos estandarizados para la recopilación de datos como la lista de cotejo, encuesta y cuestionarios entre los cuales podemos mencionar cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A), Cuestionario Kidscreen, Batería Alpha Fitness, Batería de Test Eurofit, además de ello se han adecuado algunos de éstos instrumentos, y para una mayor precisión el uso de tecnologías digitales como podómetros y acelerómetros, para el tratamiento de datos se aplica la estadística descriptiva e inferencial. Este resultado tiene similitud con el estudio de Cjuno (2017), quien realiza una investigación de enfoque cuantitativo, de nivel explicativo, tipo aplicada, diseño no experimental descriptivo simple, con una muestra de 52 estudiantes, utilizando como instrumentos de recolección de datos los cuestionarios y guías de entrevista que luego de elaborados han sido procesados aplicando el proceso estadístico correspondiente y mostrarlo a través de tablas y gráficas. Estos hallazgos refuerzan la teoría propuesta por Escalante (2011), quien nos señala la existencia de diversas metodologías para la evaluación de la práctica de actividad física, una de ellas es el uso del cuestionario siendo su ventaja que es un método no invasivo y puede aplicarse en muestras grandes y su desventaja es que se basa en la auto respuesta del entrevistado, entre los más utilizados el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ y el GPAQ, otros métodos para mayor precisión son los podómetros y acelerómetros.

Como complemento a lo expuesto y según el análisis realizado con el libro de códigos de Excel así como con el software Atlas.ti, encontramos que las investigaciones desarrolladas por Chanca (2017), Aguilar y Yopla (2018), Colqui (2019), Soriano y Ramos (2019) y Grao-Cruces A, et al., (2016) se asocian al emplear instrumentos como la encuesta y el inventario de autoestima, bienestar psicológico, investigación no experimental transversal, explicativo, nivel

de investigación es correlacional causal, se utilizó el muestreo no probabilístico, Abregú (2018), Campojo (2018) y Gonzales y Luque (2018) se asocian al emplear la técnica de la encuesta, se emplea cuestionario tipo escala de Likert con el objetivo de determinar y mejorar el rendimiento académico, la investigación es de enfoque cuantitativo no experimental, de tipo básica y de naturaleza descriptiva y correlacional, Sajamin (2018), Nima (2018), Basaldúa y Esquivel (2019), Talledo (2019), Castro (2019) y Campos (2019), se asocian al desarrollar conceptos de inactividad física y sedentarismo, sus causas, niveles, oportunidades y beneficios de practicar actividades físicas y promover un estilo de vida activo.

Cabello (2018), Sánchez (2018), Lizana, et al., (2019), Gutiérrez (2020), Gonzales (2020), Hernández, et al., (2020) y Jiménez, et al., (2021) se asocian al recolectar datos utilizando fichas de observación, e instrumentos para evaluar la condición física (peso, talla, velocidad, flexibilidad, abdominales), la investigación es no experimental, tipo descriptivo simple, Mayca (2019) e Idme (2021) se asocian al aplicar instrumentos como los cuestionarios de experiencias relacionadas a videojuegos (CERV), el cuestionario de agresión y el cuestionario de actividad física para adolescentes, investigación tipo observacional, recolección de datos prospectiva y transversal, Quispe (2021) y Pinedo (2021) se asocian al utilizar el método hipotético-deductivo, técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario, investigación de tipo básica no experimental, diseño correlacional, de corte transversal, Ayala-Guzmán, et al., (2017) y Blanco, et al., (2018) se asocian al aplicar cuestionarios y métodos objetivos como los acelerómetros en forma aleatoria.

Según el cuarto objetivo específico de la investigación, revisar los principales resultados del estudio, en la presente revisión sistemática se establece que la actividad física en niños, ayuda al desarrollo del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices, coordinación motora gruesa y fina, previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias crónicas y la enfermedad renal, ayuda al control del sobrepeso y la obesidad, previene la osteoporosis al ayudar a aumentar la densidad ósea, fortalece el sistema muscular mejorando la forma y condiciones físicas, previene y reduce el estrés, ansiedad, depresión, proporciona mayor desarrollo de la autoestima, mejora las habilidades cognitivas, se observa un mayor rendimiento académico de los estudiantes, genera una disminución del sedentarismo y ayuda en la creación de hábitos saludables. Estos resultados guardan similitud con el estudio de Barbosa y Urrea (2028) que refleja una relación positiva de la actividad física disminuyendo los factores de riesgo tanto de la salud física como la salud mental, disminuye riesgos

cardiovasculares, enfermedades crónicas y degenerativas, se mejoran las habilidades sociales, rendimiento académico, autoestima, resiliencia, disminución de estrés, ansiedad, depresión. Estos resultados corroboran la teoría propuesta por la Márquez y Garatechea, (2009) quienes nos señalan la conveniencia de tener un estilo de vida activo y saludable ya que está confirmado que la actividad física ayuda a controlar el sobrepeso y obesidad, a la reducción de enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y ofrece beneficios psicológicos.

Como complemento a lo expuesto y según el análisis realizado con el libro de códigos de Excel así como con el software Atlas.ti, encontramos que las investigaciones desarrolladas por Chanca (2017), Aguilar y Yopla (2018), Colqui (2019) y Grao-Cruces, et al., (2016) se asocian ya que señalan como principal resultado del estudio a la autoestima, un adecuado nivel de actividades físicas nos permiten mejorar nuestra autoestima, que es básico para nuestra salud física, mental y social, a nivel físico fortalecemos el sistema inmunológico, previene o disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora el sistema óseo y muscular, nos ayuda a controlar el sobrepeso y obesidad, Abregú (2018), Sánchez (2018), Gonzales y Luque (2018), Gonzales (2020) y Hernández., et al., (2020) se asocian señalando la condición física los estudiantes, las actividades físicas permiten una mejor condición física (peso y talla, salto vertical, abdominales, y capacidad aeróbica) y una disminución del riesgo de sobrepeso y obesidad. Sajamin (2018) y Nima (2018) se asocian al indicar a la motricidad, las actividades físicas juegan un rol muy importante en la creación de hábitos de ejercicios saludables e influye positivamente en el desarrollo de la motricidad en niños y adolescentes de allí la importancia del área de Educación Física a temprana edad, Cabello (2018), Talledo (2019), Castro (2019), Campos (2019) y Jiménez , et al., (2021) se asocian al indicar a la calidad de vida, la práctica de actividades físicas están relacionadas estrechamente al concepto de calidad de vida, y salud por los beneficios que nos reporta, fortalecimiento de las habilidades motoras, evita el sedentarismo, disminuye el sobrepeso y la obesidad, favorece procesos mentales, logra un estado de satisfacción, mejora de estado de ánimo y control de emociones negativas, asimismo reporta beneficios de orden social.

Campojo (2018), Gonzales y Luque (2018), Basaldúa y Esquivel (2019), Quispe (2021) y Pinedo (2021) se asocian al indicar al rendimiento académico, como principal resultado, mediante la actividad física los estudiantes logran una mejora en sus aprendizajes, en su rendimiento escolar. La actividad física realza el aprendizaje, el éxito y la autoestima que evidencian el desarrollo de la motivación, fluidez y originalidad, Soriano y Ramos (2019),

Lizana, et al., (2019), Ayala-Guzmán, et al., (2017) y Blanco et al., (2018) se asocian al señalar a los hábitos saludables, un estilo de vida saludable así como la práctica de actividades físicas, se erigen como una de las intervenciones más importantes para crear bienestar y en la prevención de enfermedades, Mayca (2019), e Idme (2021) se asocian al señalar a los videojuegos, el uso adictivo de videojuegos influyen en el nivel de agresividad y la baja actividad física. Si bien es cierto algunos videojuegos se caracterizan por desarrollar habilidades de coordinación y desarrollo cognitivo sin embargo la falta de actividad física puede conllevar en los niños problemas de sobrepeso, obesidad y diabetes.

CONCLUSIONES

Primera

Al analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la actividad física y la salud, materia del objetivo general de la investigación, se concluye que las investigaciones realizadas en la presente revisión sistemática, nos señalan que la actividad física tiene un impacto favorable en la salud de niños y adolescentes, en los niveles físico, psicológico, social y académico; por lo tanto el conocimiento, la práctica y el fomento de la actividad física es clave en programas de promoción de la salud, para que adquieran estilos de vida saludables que le acompañen durante la etapa escolar y lo que es más importante, a lo largo de su vida, serán la base del bienestar para la etapa adulta. En vista que ayudan a contribuir a la disminución del sobrepeso y la obesidad, favorece el aumento de las destrezas motrices, la maduración del sistema muscular y sistema óseo, el desarrollo de habilidades sociales, mejora de estados emocionales al evitar o disminuir el estrés, ansiedad, depresión; asimismo favorece el desarrollo de la autoestima y potenciales cognitivos e intelectuales.

Segunda

El conocer las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en una falta de actividad física, propósito del primer objetivo específico de la investigación en la presente revisión sistemática permite concluir que es primordial enfatizar con los profesores de educación física el trabajo de identificación de éstas características a fin de combatirlas con la promoción de una vida activa para los estudiantes, las principales características a ser tomadas en cuenta y que saltan a primera vista son el sobrepeso y la obesidad, bajo desarrollo del sistema muscular y sistema óseo, poca coordinación y equilibrio, desmotivación para la práctica de la actividad física, conducta agresiva, baja autoestima, baja socialización, y preferencia por hábitos sedentarios entre otras. Como complemento y por medio de la aplicación del software Atlas.ti, se evidencian detalles tales como comportamientos agresivos de tipo notorio y reactivo tanto físicos como psicológicos entre compañeros, lo que evidencia baja capacidad de autocontrol, falta de responsabilidad y de trabajo en equipo, bajo nivel de rendimiento académico, baja motricidad, bajo autoconcepto físico.

Tercera

Según el segundo objetivo específico de la investigación, identificar las acciones que se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física, se concluye que a pesar de la forma de vida actual y que los entornos físicos y sociales no favorecen la práctica de actividades físicas, es necesario la búsqueda de alternativas que limiten o sustituyan el tiempo destinado a

actividades sedentarias por actividades físicas con la aplicación de programas de educación física de calidad que incentiven a los alumnos a la realización de actividades cotidianas simples como caminar, hacer uso de la bicicleta, patines, subir por las escaleras, incentivar las actividades extraescolares, la práctica de ejercicio físico debe ser incorporada a la vida cotidiana como un comportamiento de vida saludable y sobre todo fomentar el conocimiento y entendimiento del real valor de los beneficios y consecuencias que tiene la actividad física en la salud. Promocionar instalaciones deportivas y recreativas que brinden oportunidades adecuadas a la edad y capacidades, que sean accesibles y seguras. Como complemento y mediante la aplicación del software Atlas.ti, se establece que dentro del poco tiempo disponible de las clases de Educación Física se planifique acciones que permitan que los alumnos encuentren su propia motivación y escojan la actividad que desean practicar, tal que si lo realizan de forma voluntaria y disfrutan con ello tendrá una mejor actitud hacia la actividad física y lograrán incluirlo en su estilo de vida, es muy importante la implicación individual y colectiva en los centros escolares.

Cuarta

Según el tercer objetivo específico de la investigación, reconocer la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado, se concluye resaltando la importancia del uso de cuestionarios así como la elaboración de métodos e instrumentos para evaluar la actividad física y el comportamiento sedentario, así como la utilización de tecnologías digitales como podómetros y acelerómetros, en la presente revisión sistemática la mayoría de estudios adopta un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental, transversal, tienen como población o muestra a estudiantes de educación básica regular, hacen uso de instrumentos estandarizados así como cuestionarios de actividad física para adolescentes (PAQ-A), Cuestionario Kidscreen, Batería Alpha Fitness, Batería de Test Eurofit y para mayor precisión los podómetros y acelerómetros, mientras que para el tratamiento de datos la aplicación de estadística descriptiva e inferencial. Como complemento y mediante la aplicación del software Atlas.ti, podemos añadir que se recolectaron datos utilizando fichas de observación e instrumentos como la encuesta para evaluar la condición física e inventario de autoestima, bienestar psicológico, cuestionario tipo escala de Likert, cuestionarios de experiencias relacionadas a videojuegos (CERV), el cuestionario de agresión, etc.

Quinta

Según el cuarto objetivo específico de la investigación, revisar los principales resultados del estudio, en la presente revisión sistemática se concluye que es necesario apoyar y reforzar la

práctica de actividades físicas programadas de forma regular y metódica y debe empezar a ser implementada a temprana edad, ya que el hábito de llevar una vida activa desde niños permite que se mantenga toda la vida, en vista que lleva a la mejora de las habilidades y capacidades motrices de los estudiantes, a un mayor desarrollo muscular, a la reducción de los factores de riesgo y el control de algunas enfermedades físicas como: sobrepeso, obesidad generadoras de una aparición prematura de patologías cardiometabólicas y enfermedades no transmisibles y en lo que respecta a las enfermedades psicológicas: evita o reduce la depresión, ansiedad, baja autoestima, en el aspecto social mejora la socialización e interacción con los demás, contribuye a la creación de hábitos saludables y por ende una mejor calidad de vida. Como complemento y mediante la aplicación del software Atlas.ti, podemos señalar que los estudios revisados revelan un aumento de la coordinación y el control de los movimientos, de la condición física, así como en el aprendizaje y rendimiento escolar, un mayor desarrollo de la motivación, fluidez y originalidad, cambio de hábitos sedentarios por hábitos de vida saludables los mismos que generan bienestar y previenen enfermedades en el futuro.

RECOMENDACIONES

Primera

A las autoridades educativas, profesores de Educación física y padres de familia, se recomienda realizar y fomentar la práctica de actividades físicas por ser de suma importancia para un desarrollo adecuado de la persona en vista que involucra al ser humano en su integridad física, psicológica y social, siendo el centro educativo un entorno adecuado y beneficioso para el impulso de la actividad física y la salud.

Segunda

A las autoridades educativas, profesores de Educación física y padres de familia, se recomienda prestar atención a las características de sobrepeso y obesidad, bajo desarrollo del sistema muscular y óseo, baja autoestima, a fin de insistir con el alumnado en la práctica de actividades físicas que llevadas de manera regular es la mejor herramienta disponible para fomentar el bienestar de las personas y una mejor salud

Tercera

Se recomienda a las autoridades educativas y profesores de Educación Física que se realicen actividades físicas con los niños y adolescentes en el centro escolar, adaptadas a la condición física, a la edad y el sexo, se debe limitar el tiempo que el niño o el adolescente esté en situación de inactividad física o sedentarismo, realizando actividades en el tiempo de recreo y llevando a cabo la pausa activa, asimismo incentivar las actividades extraescolares, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, hacer uso de la bicicleta, patines y subir por las escaleras, la práctica de ejercicio físico debe ser incorporada a la vida cotidiana como un estilo de vida saludable, siendo indispensable la creación de entornos adecuados.

Cuarta

A las autoridades educativas y profesores de Educación Física se recomienda la implementación de cuestionarios de actividad física para evaluar la condición física y sus capacidades de niños y adolescentes que permita planificar las clases a impartir y de esa manera ayudar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades de coordinación, resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, velocidad, equilibrio entre otras en forma adecuada.

Quinta

A las autoridades educativas y padres de familia se recomienda realizar y fomentar en forma regular actividades físicas en función a los beneficios que tiene para la salud, entre los que resaltan que contribuye a mantener un peso adecuado, un mejor desarrollo muscular y óseo, se

logra un aumento de la autoestima, mejor las emociones, aumenta la autonomía y la socialización, así como un mejor rendimiento intelectual.

REFERENCIAS

- Abregú, N. (2018) *Relación entre la aptitud física-deportiva y el rendimiento escolar*. (Tesis Universidad César Vallejo).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14174/Abreg%C3%BA_DPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, J. y Yopla J. (2018) *Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares*, (Tesis Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo)
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aigeneren (s/f). Análisis de Contenido: Una introducción, Universidad de Antioquía, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Centros de Estudio de Opinión
- Alcoba A. (2001) Enciclopedia del deporte. Madrid.
<https://books.google.com.pe/books?id=4mzuLW7mWDgC&printsec=frontcover&dq=que+es+deporte&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj8gKK6473xAhUIqZUCHcTeAM8Q6AEwAHoECAgQAg#v=onepage&q=que%20es%20deporte&f=false>
- Alvarez F. (2010). Sedentarismo y Actividad física. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, v.10. <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/viewFile/10/10>
- Ayala-Guzmán C, et al (2017) El auto-reporte de actividad física y comportamientos sedentarios no concuerda con la acelerometría en escolares mexicanos.
<https://www.elsevier.es/es-revista-boletin-medico-del-hospital-infantil-401-pdf-S1665114616301526>
- Ayuntamiento de Madrid (2018). Sedentarismo y Salud.
<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Temas-de-Salud/?vgnextfmt=default&vgnextoid=5ad240e32f416110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=6b1e31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=4775476#>
- Basaldúa, J. y Esquivel, M. (2019) *El alto consumo de grasas saturadas y azúcares y la baja actividad física en niños de educación básica como causa de un bajo rendimiento escolar*. (Tesis Universidad Mayor de Chile).
http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/7511/187601096_188295916%20MENE_SAG.pdf?sequence=1

- Barbosa, S., Urrea, C. y Ángela, M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Revista Khatarsis*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bembibre, C. (2009) Actividad física. <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>
- Berenguera, A., Fernández, M. Pons. M., Pujol, E., Rodríguez, D. y Saura, S. (2014). Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. <https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcomprender.pdf>
- Blanco, E., Burriel, J., Campos, A., Carretero J-, Landaberea, J., y Montes, V. (2006). Manual de la Organización Institucional del deporte. Barcelona.
- Blanco M, et al (2018) Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-contróles. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656717306728?token=771CC0A3179657DFED2DF93AE435EDC5EE634E37ADED73C5C5915DF4E6644D1E8C0E60187C50C259E729D6C64ACCE12D&originRegion=us-east-1&originCreation=20211125203232>
- Cabello C. (2018) *Actividad física y calidad de vida en estudiantes*. (Tesis Universidad César Vallejo) <https://docplayer.es/117339915-Actividad-fisica-y-calidad-de-vida-en-estudiantes-de-v-ciclo-de-primaria-institucion-educativa-antonio-raimondi-san-juan-de-miraflores-2018.html>
- Campojo, L. (2018) *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes*. (Tesis Universidad César Vallejo) <https://docplayer.es/96846322-La-actividad-fisica-y-el-rendimiento-academico-en-estudiantes-de-tercer-ano-de-secundaria-en-un-colegio-de-pueblo-libre.html>
- Campos, M. (2019). *Beneficios de la actividad física en los estudiantes*. (Tesis, Universidad Nacional de Tumbes). <https://1library.co/document/zwk9e1vz-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-estudiantes.html>
- Caro, A. y Rebolledo, R. (2017) Determinantes para la práctica de Actividad física en Estudiantes Universitarios. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*. Vol 14 N°2, 2017. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5985534>

- Carquin, R. (2019). *Actividad Física y Sedentarismo en la Escuela Profesional de Enfermería*, (Tesis, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión). <http://200.48.129.167/bitstream/handle/UNJFSC/3481/CARQUIN%20VARGAS%2C%20ROSA%20DAYANNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casajús, J. y Vicente-Rodríguez, G. (1995). Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64755/Ejercicio_f%C3%ADsico_y_dolor_lumbar_inespecifico_ocupacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo, L. y Vivancos, J. (2019) *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este*, 2019 (Tesis, Universidad Peruana Unión). https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_15bc1880d68af6f3422c047bec822ccc/Details
- Castro A. (2019) *La educación física en los adolescentes de educación básica regular*. (Tesis Universidad Nacional de Tumbes). <http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/1929/CASTRO%20TORRES%2c%20AYNEIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cjuno E. (2017). *Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar* (Tesis, Universidad San Antonio Abad). <https://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4551/EDSejche.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colqui, J. (2019) *La educación física y el autoconcepto en estudiantes del sexto ciclo*. (Tesis Universidad César Vallejo). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31817>
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2017). Ejercicio aeróbico y anaeróbico, dos formas de adquirir energía, Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conade/prensa/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-dos-formas-de-adquirir-energia>
- Cristi-Montero C. y Rodríguez F. (2014). Paradoja: Activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente. *Revista Médica de Chile*, vol 142 N° 1, Santiago. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000100011

- Chanca, M. (2017) *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes* (Tesis Universidad César Vallejo). https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B. y Li, F. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19): la necesidad de mantener una actividad física regular mientras se toman precauciones. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- Definición (s/f). Definición de educación física. <https://definicion.mx/educacion-fisica/>
- Dulzaid M. y Molina A, (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso, ACIMED v. 12 n. 2. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000200011
- ECURED (s/f). Educación física. https://www.ecured.cu/Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=en.
- Eustat, (sf). Tareas domésticas. https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_173/elem_3235/definicion.html
- Galán, P. (2020) *Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeo*. (Tesis doctoral, Universidad de Sevilla). <https://idus.us.es/handle/11441/99092>
- Gonzales, J. (2020) *Proceso del sedentarismo por ausencia de interés de la práctica del área de educación física de los estudiantes del V Ciclo del Nivel Primaria*. (Tesis Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa). <http://190.119.145.154/bitstream/handle/20.500.12773/12270/UPvetemj%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Gonzalez, R y Luque, S. (2018) *Aplicación de la actividad física para mejorar los aprendizajes de los estudiantes del tercer grado "A" de primaria* (Tesis Universidad Nacional San Agustín de Arequipa) <http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/6579/EDCgozarv3.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

- Grao-Cruces A, et al (2016) Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80551191006.pdf>
- Gutierrez, B. (2020) *Condición física y rendimiento académico en estudiantes del 1º de secundaria*. (Tesis Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión).
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4246/BHETSY%20YOSSE LIN%20GUTIERREZ%20UGARTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández R. , Fernández C. y Baptista P. (2014) Metodología de la Investigación, México. Mc Graw Hill. Sexta Edición
- Herrera, T. (2010). Actividad física, caminata y costo energético en niños y adolescentes: una revisión, revista digital-Buenos Aires - Año 14 N°141.
<https://www.efdeportes.com/efd141/caminata-y-costo-energetico-en-ninos-y-adolescentes.htm>
- Huaracallo, C. (2021) *Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno*. (Tesis, Facultad e Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Altiplano).
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri_Cindy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández C., et al (2020) Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n6/0212-1611-nh-37-6-1166.pdf>
- Idme, M. (2021) *Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID 19*. (Tesis Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12350/MDidmeme.pdf?sequence=1>
- Jimenez, R. et al (2021) Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321001442?via%3Dihub>
- Junta de Castilla y León, (2018). ¿Qué es ejercicio físico?.
<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>

- Lizana A, et al (2019) Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable. <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/234/217>
- Márquez R. y Garatechea N. (2009). Actividad física y Salud, Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid.
https://books.google.com.pe/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20fisica&f=false
- Martín-Parra L., Y Cortés C. (2020). Percepciones de los estudiantes sobre la relación entre la clase de educación física y la convivencia escolar.
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/25257/ArticuloLeidyMartin%28RIE%29%20version%20final.pdf>
- Mayca T. (2019) *Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel de secundaria.* (Tesis Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9914/UPmamatm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meneses, M., y Monge, M. (1999). Actividad Física y recreación. Revista Costarricense de Salud Pública, vol 8, N° 15.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- MINSA (2015). Gestión para la Promoción de la actividad física para la salud.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/320833-gestion-para-la-promocion-de-la-actividad-fisica-para-la-salud-documento-tecnico>
- Monroy, A., Calero, S., y Fernández, R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Rev. Cubana Pediatra*, 90(3),
<http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>
- Nima, R. (2018) *La educación física en el desarrollo de las competencias de los niños del nivel primario.* (Tesis Universidad Nacional de Tumbes).
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2314/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20NIMA%20TIZON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS (2020) Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Owen N., Healy G., Matthews C. , y Dunstan D. (2010). Demasiado sentado: La ciencia de la salud de la población del comportamiento sedentario. *Exerc Sports Sci. Rev* 210, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>
- Pardal J y Pardal B. (2020) Anotaciones para estructurar una revisión sistemática, *Revista ORL*, vol 11 N° 2 Salamanca abr/jun. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-79862020000200005
- Pajuelo-Ramírez, J. (2017). La Obesidad en el Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1025-55832017000200012
- Pancorbo, A., y Pancorbo, E. (2011). Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica, la dosis del ejercicio cardiosaludable. https://www.smhstar.org/archivos/111025_libro_ejercicio_cardiosaludable_CSD.pdf
- Páramo, P. (2020). Como elaborar una revisión sistemática. https://www.researchgate.net/publication/339252551_Como_elaborar_una_REVISIO_N_SISTEMATICA/citation/download
- Pinedo Z. (2021) *Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria*. (Tesis Universidad César Vallejo). https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69045/Pinedo_CZJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Prieto, D. (2019). *Actividad física, comportamientos sedentarios y condición física en escolares latinos* (Colombia y Chile). (Tesis, Universidad Pública de Navarra). <https://hdl.handle.net/2454/36488>
- Prieto, J. y Martínez, C. (2016). La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico. <https://g-se.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-el-rendimiento-academico-2210-sa-S5875359b5dd64>
- Quispe M. (2021) *Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro*. (Tesis Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle). <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/5209/Miguel%20QUISPE%20AR%C3%89STEGUI.pdf?sequence=1>
- RAE (2020). Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://www.asale.org/>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar . *Rev*

Integr, vol.36 no.2 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

- Romero, T. (2009) Hacia una definición de Sedentarismo. *Rev Chil Cardiol*, v.28 n.4. <https://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
- Sajamin, Y. (2018) *Mejorando nuestra salud a través de la actividad física*. (Tesis Universidad Nacional de Tumbes) <http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/811/SAJAMIN%20CALVO%20YANUA%20MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salleras, L., (1985). Educación Sanitaria. Madrid. https://books.google.com.pe/books/about/Educaci%C3%B3n_sanitaria.html?id=23fCHlt_HdUC&redir_esc=y
- Sánchez, F. (2018) *Evaluación de la condición física en estudiantes*. (Tesis Universidad César Vallejo) https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25895/sanchez_ef.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sanchez, H. y Reyes, C (2015). Metodología y diseños en la Investigación Científica. Business Support Anneth . Quinta Edición
- Serra, L., Roman, B., y Aranceta, J. (2006) Actividad física y salud. <https://books.google.com.pe/books?id=HoBRW1Nk8SIC&pg=PA2&dq=ejercicio+fisico+definicion&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiOwcfkwL3xAhVmQZUCHResB44Q6AEwBXoECAQQAg#v=onepage&q=ejercicio%20fisico%20definicion&f=false>
- Soriano, F. y Ramos, D. (2019) *Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo*. (Tesis Universidad Nacional del Centro del Perú). https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5622/T010_19977331_T.pdf?sequence=1
- Talledo, J. (2019) *Actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular*. (Tesis Universidad Nacional de Tumbes). <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1669/TALLEDO%20PALOMEQUE%20c%20JORGE%20ANDRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Veiga, O., y Martínez, D. (2007). Actividad física saludable, Guía para el profesorado de Educación Física, <https://books.google.com.pe/books?id=gpsfAgAAQBAJ&pg=PA121&dq=Actividade>

s+f%C3%ADsicas+cotidianas&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjct6zjgb7xAhWqGrkGHYbgCP4Q6AEwAHoECAgQAQ#v=onepage&q=Actividades%20f%C3%ADsicas%20cotidianas&f=false

- Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S., y Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med.; Especial COVID-19*: 51-58.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34nspe/0120-8705-cesm-34-spe-51.pdf>
- Vitónica (2009), ¿Que es mejor?, subir o bajar escaleras.
<https://www.vitonica.com/musculacion/que-es-mejor-subir-o-bajar-escaleras>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de categorización

Anexo 2: Fichas de validación de los instrumentos

Anexo 3: Instrumento: Matriz Excel o base de datos de excel

Anexo 4: Declaración Prisma

Anexo 5: Capturas pantalla de Atlas.ti

Anexo 6: Libros de códigos de excel

Anexo 7: Dictamen virtual presentación de proyecto

Anexo 1: Matriz de categorización

MATRIZ DE CATEGORIZACION						
Título del Proyecto						
ACTIVIDAD FISICA Y SALUD: ESTUDIO BASADO EN REVISION SISTEMÁTICA						
Datos del autor						
Nombre:		GERSON ANDRE TIRADO ZUÑIGA	Código de Estudiante: 17060170	Correo: gerson.tirado@unmsm.edu.pe		
Código ORCID:		0000-0001-7087-9231				
Objetivo de la tesis	Categorías	Subcategorías	Pregunta PICO	Bases de Datos	Técnicas	
Analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la Actividad física y la salud	Actividad física	Beneficios de la actividad física	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	GOOGLE ACADEMICO		
		Niveles de la actividad física	Que acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación basica regular?	PUBMED	* Pregunta PICO	
	Sedentarismo	Conducta sedentaria	a. ¿Cuáles son los factores que inciden en la práctica del sedentarismo?	SCIENCE DIRECT	* Análisis PRISMA	
		Nivel de inactividad física				
	Estudiantes de educación básica regular	Inicial				
		Primaria		b. ¿Cuáles son las estrategias que se emplean para cultivar hábitos saludables y promover la Actividad física y la salud?.		
		Secundaria				

Anexo 2: Fichas de validación de los instrumentos

Instrumento 1: Validación profesor Freddy Jesús Romaní Arredondo

F2: FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO CUALITATIVO

PLANTILLA DE VALORACION-REVISION SISTEMATICA

Marque con una X el valor otorgado a cada ítem, de acuerdo al grado de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia.

Sr.(a) docente evaluador(a): en cada uno de los criterios marque del 1 al 4 según corresponda.

(1)= No cumple con el criterio (2)= Bajo nivel (3)= Moderado nivel (4)= Alto nivel

CATEGORÍAS POR ANALIZAR	ESTRUCTURA DE LA MATRIZ DE RECOLECCIÓN DE DATOS	Criterio 1:	Criterio 2:	Criterio 3:	Criterio 4:
		Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
"Educación física" Sedentarismo "Estudiantes de educación básica regular"	Palabras clave que se emplearon en la búsqueda de información	3	3	3	3
	Banco o Base de datos que se emplearon en la búsqueda de información	3	3	4	4
	Total de documentos encontrados al realizar la búsqueda (sin filtrar)	3	3	3	3
	Texto completo: artículos encontrados en forma completa (no resúmenes)	2	3	3	3
	URL de los artículos revisados	2	3	3	3
	Autor o autores de los artículos revisados	2	3	3	3
	Título de los artículos revisados	3	3	3	3
	Año de los artículos revisados	3	3	3	3
	Nivel de los artículos revisados	2	3	3	3
	Idioma de los artículos revisados	2	3	3	3
	País de los artículos revisados	2	3	3	3

Observaciones adicionales: DETERMINAR EL TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. DEFINIR LAS VARIABLES DE CORRELACIÓN.

ES UNA INDAGACIÓN INTERESANTE.

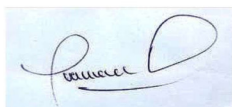
Opinión de aplicabilidad: Aplicable (**X**) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Fecha: 17/11/ 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador:

DR FREDDY JESÚS HUAMANÍ ARREDONDO

DNI:09049353



Firma del docente:

Instrumento 1: Validación profesor Freddy Alejandro Soto Zedano.

F2: FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO CUALITATIVO

PLANTILLA DE VALORACION-REVISION SISTEMATICA

Marque con una X el valor otorgado a cada ítem, de acuerdo al grado de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia.

Sr.(a) docente evaluador(a): en cada uno de los criterios marque del 1 al 4 según corresponda.

(1)= No cumple con el criterio (2)= Bajo nivel (3)= Moderado nivel (4)= Alto nivel

CATEGORÍAS POR ANALIZAR	ESTRUCTURA DE LA MATRIZ DE RECOLECCIÓN DE DATOS	Criterio 1:	Criterio 2:	Criterio 3:	Criterio 4:
		Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
"Educación física" Sedentarismo "Estudiantes de educación básica regular"	Palabras clave que se emplearon en la búsqueda de información	4	3	3	3
	Banco o Base de datos que se emplearon en la búsqueda de información	2	2	3	3
	Total de documentos encontrados al realizar la búsqueda (sin filtrar)	3	3	3	3
	Texto completo: artículos encontrados en forma completa (no resúmenes)	2	3	3	3
	URL de los artículos revisados	3	3	3	3
	Autor o autores de los artículos revisados	3	3	3	3
	Título de los artículos revisados	3	3	3	3
	Año de los artículos revisados	3	4	4	4
	Nivel de los artículos revisados	3	3	3	3
	Idioma de los artículos revisados	3	2	3	3
	País de los artículos revisados	3	3	3	3

Observaciones adicionales: tu base de datos amplia para tu búsqueda en scopus-elsevier

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Fecha: 23/11/ 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: Soto Zedano, Freddy Alejandro DNI: 31189691

Firma del docente:



Instrumento 1: Validación profesor Sandy Dorian Isla Alcoser

F2: FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO CUALITATIVO

PLANTILLA DE VALORACION-REVISION SISTEMATICA

Marque con una X el valor otorgado a cada ítem, de acuerdo al grado de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia.

Sr.(a) docente evaluador(a): en cada uno de los criterios marque del 1 al 4 según corresponda.

(1)= No cumple con el criterio (2)= Bajo nivel (3)= Moderado nivel (4)= Alto nivel

CATEGORÍAS POR ANALIZAR	ESTRUCTURA DE LA MATRIZ DE RECOLECCIÓN DE DATOS	Criterio 1:	Criterio 2:	Criterio 3:	Criterio 4:
		Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
"Educación física" Sedentarismo "Estudiantes de educación básica regular"	Palabras clave que se emplearon en la búsqueda de información	3	3	4	3
	Banco o Base de datos que se emplearon en la búsqueda de información	3	3	4	3
	Total de documentos encontrados al realizar la búsqueda (sin filtrar)	3	3	4	3
	Texto completo: artículos encontrados en forma completa (no resúmenes)	3	4	3	3
	URL de los artículos revisados	3	4	3	3
	Autor o autores de los artículos revisados	3	3	4	3
	Título de los artículos revisados	3	4	2	3
	Año de los artículos revisados	3	3	4	3
	Nivel de los artículos revisados	4	3	3	3
	Idioma de los artículos revisados	4	3	3	3
	País de los artículos revisados	3	4	3	3

Observaciones adicionales:.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Fecha: ...23/...11./ 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: ISLA ALCOSER SANDY DORIAN..... DNI: 40678008



Firma del docente:

Anexo 3: Instrumento: Matriz Excel o base de datos de Excel (registros cribados 1,2,3 y 4)

Registros cribados 1

Nº	Plabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
1	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	GOOGLE ACADEMICO	533	SI	https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/810/TL%20PC-CF%20595%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Surichauqui Y	Sobrepeso y obesidad en escolares de educación física regular del distrito de Barranco	2011	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
2				SI	repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/411/T_0230.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Contreras y Chicla	Condición física y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes del nivel secundaria de la IE Abancay	2011	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
3				SI	tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2686/Quispe_Mayta_Jhon_Willian.pdf?sequence=1	Quispe J	Actividad Física y la condición física en estudiantes de la institución educativa primaria N° 70024	2013	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
4				SI	https://core.ac.uk/download/pdf/249337548.pdf	Flores A	Actividad Física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes Escolares de 12 a 18 años de la Ciudad de Juliaca 2015	2015	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
5				SI	https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/1540/Tesis_niveles_actividad%20f%C3%ADsica%20habitual_g%C3%A9nero_estudiantes%205to.secundaria_institucion%20educativa_Lur%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Lafora J.	Niveles de actividad física habitual y género en estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Miguel Grau Seminario de Lurín	2016	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
6				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanc_a_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Chanca M.	Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa "Manuel Gonzáles Prada" Los-Olivos-2017	2017	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
7				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14174/Abreg%C3%BA_DPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Abregú N.	Relación entre la aptitud física-deportiva y el rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de primaria IE 2025-Carabayllo 2016	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
8				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/811/SAJAMIN%20CALVO%20YANU_A%20MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Sajamin Y.	Mejorando nuestra salud a través de la actividad física	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
9				SI	https://docplayer.es/117339915-Actividad-fisica-y-calidad-de-vida-en-estudiantes-de-v-ciclo-de-primaria-institucion-educativa-antonio-raimondi-san-juan-de-miraflores-2018.html	Cabello C.	Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, Antonio Raimondi San Juan de Miraflores 2018	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
10				SI	https://docplayer.es/96846322-La-actividad-fisica-y-el-rendimiento-academico-en-estudiantes-de-tercerano-de-secundaria-en-un-colegio-de-pueblo-libre.html	Campojo L.	La actividad física y elrendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un Colegio de Pueblo Libre	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
11				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25895/sanchez_ef.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Sánchez F.	Evaluación de la condición física en estudiantes de tercer grado de nivel secundario en Colegio de Alto Rendimiento, Trujillo, 2018	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

Registros cribados 2

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
12				SI	http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Aguilar y Yopla	Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
13				SI	http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/6579/EDCgozarv3.pdf?sequence=5&isAllowed=y	Gonzalez y Luque	Aplicación de la actividad física para mejorar los aprendizajes de los estudiantes del tercer grado "A" de primaria de la Institución Educativa N° 40174 "Paola"	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
14				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2314/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20NIMA%20TIZON.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Nima R.	La educación física en el desarrollo de las competencias de los niños del nivel primario	2018	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
15				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31817	Colqui J.	La educación física y el autoconcepto en estudiantes del sexto ciclo	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
16				SI	http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/7511/187601096_188295916%20MENE_SAG.pdf?sequence=1	Basaldua y Esquivel	El alto consumo de grasas saturadas y azúcares y la baja actividad física en niños de educación básica como causa de un bajo rendimiento escolar	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
17				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1669/TALLEDO%20PALOMEQUE%2c%20JORG E%20ANDRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Talledo J.	Actividades físico deportivas en los estudiantes de educación básica regular	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
18				SI	http://repositorio.untumbes.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12874/1929/CASTRO%20TORRES%2c%20AYNEIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Castro A.	La educación física en los adolescentes de educación básica regular	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
19				SI	https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5622/T010_19977331_T.pdf?sequence=1	Soriano y Ramos	Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la Ugel Huancayo	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
20				SI	http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/234/217	Lizana A, et al	Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable	2019	A	EBR	ESPAÑOL	PERU
21				SI	http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9914/UPmammatm.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Mayca T.	Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel de secundaria. Colegio	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
22				SI	https://library.co/document/zwk9e1vz-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-estudiantes.html	Campos M.	Beneficios de la actividad física en los estudiantes	2019	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

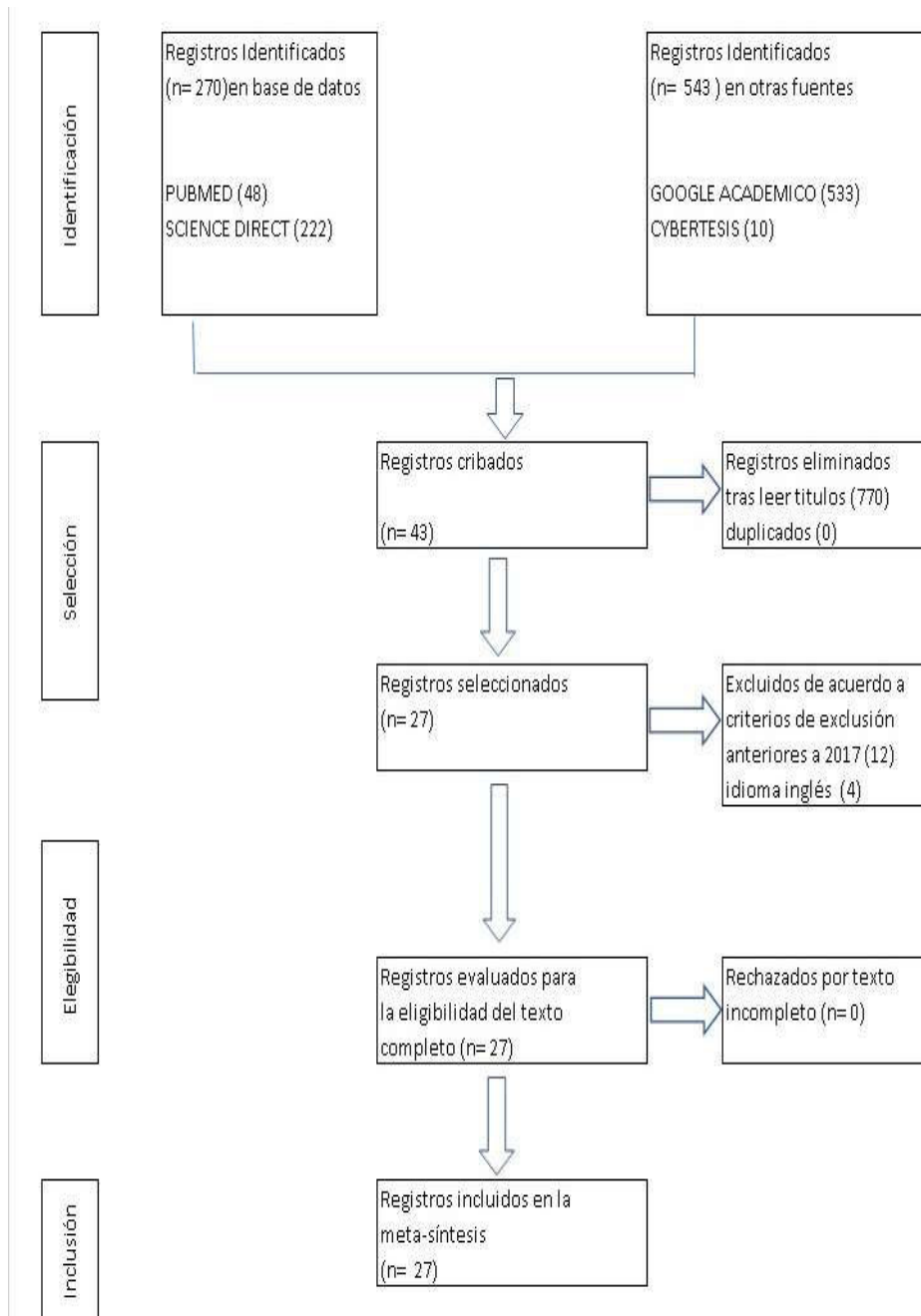
Registros cribados 3

Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
23				SI	http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4246/BHETSY%20Y%20OSSELIN%20GUTIERREZ%20UGARTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Gutierrez B.	Condición física y rendimiento académico en estudiantes del 1° de secundaria en la IEE Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay 2018	2020	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
24				SI	http://190.119.145.154/bitstream/handle/20.500.12773/12270/UPvetemj%201%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y	Gonzales J.	Proceso del sedentarismo por ausencia de interés de la práctica del área de educación física de los estudiantes del V Ciclo del Nivel Primaria de la Institución	2020	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
25				SI	http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12350/MDidmeme.pdf?sequence=1	Idme M.	Relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia por COVID 19, Arequipa 2021	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
26				SI	https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/5209/Miguel%20QUISEP%20AR%20C3%89STEGUI.pdf?sequence=1	Quispe M.	Actividad física y la formación integral en estudiantes futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
27				SI	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69045/Pinedo_CJZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Pinedo Z.	Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de Ucayali, 2021	2021	T	EBR	ESPAÑOL	PERU
28	((physical activity) AND (obesity)) AND (students) AND (basic education)	PUBMED	48	SI	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15266727/	Buckworth y Nigg	Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students	2004	A	EBR	INGLES	USA
29				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5647354/pdf/hpp-7-197.pdf	Fonseca del Pozo F, et al	Physical fitness as an indicator of health status and its relationship to academic performance during the prepubertal period	2017	A	EBR	INGLES	ESPAÑA
30				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6876601/pdf/ofa-0012-0554.pdf	Slowick J, et al	Nutritional Status Assessment in Children and Adolescents with Various Levels of Physical Activity in Aspect of Obesity	2019	A	EBR	INGLES	POLONIA
31				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893640/pdf/nutrients-11-02594.pdf	Trigueros R, et al	Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle	2019	A	EBR	INGLES	ESPAÑA
32				SI	https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n6/0212-1611-nh-37-6-1166.pdf	Hernández C, et al	Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile	2020	A	EBR	ESPAÑOL	CHILE
33				SI	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8451337/pdf/jpmh-2021-02-e407.pdf	Alkatan et al	Physical activity and sedentary behaviour among active college students in Kuwait relative to gender status	2021	A	EBR	INGLES	KUWAIT

Registros Cribados 4

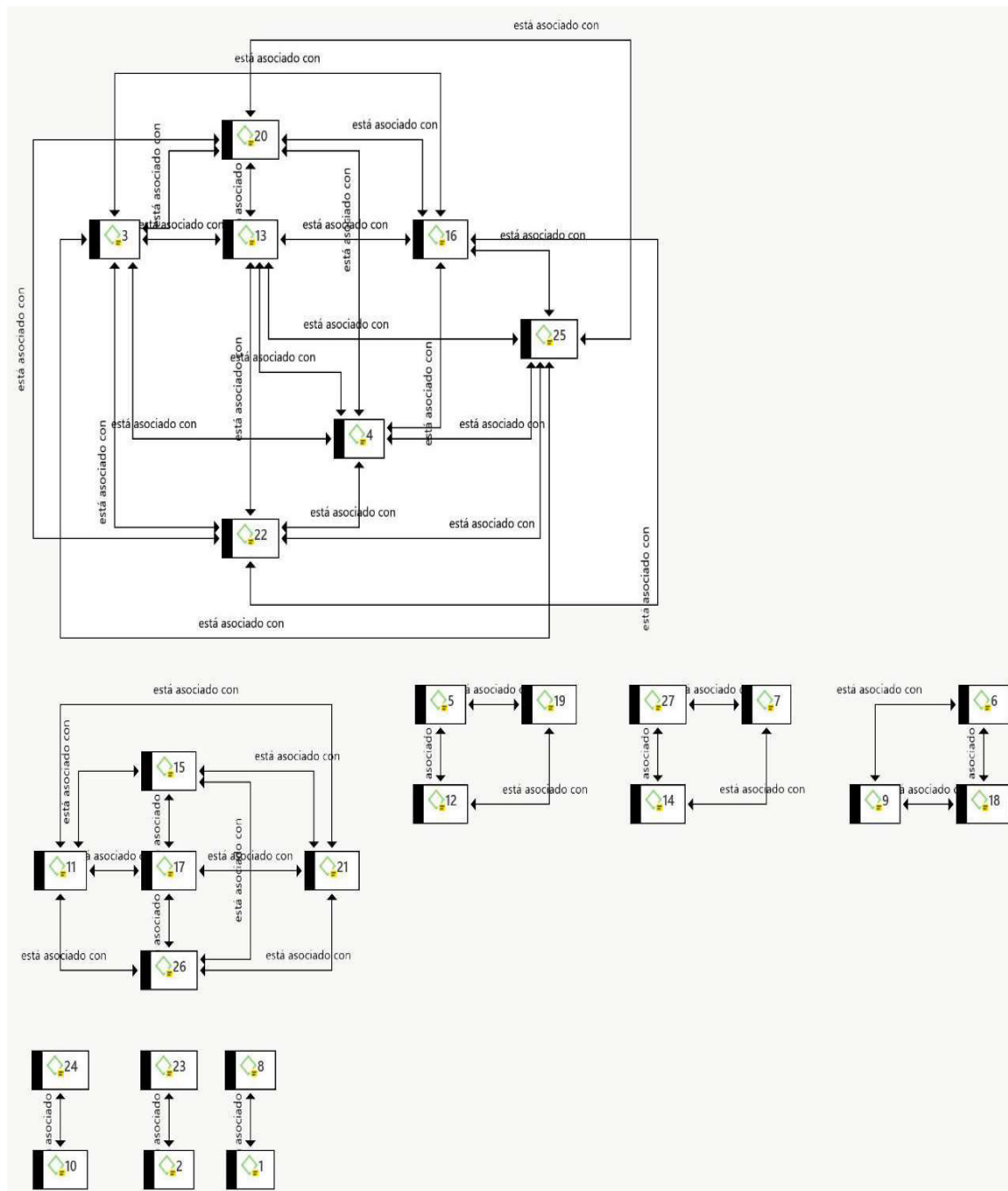
Nº	Palabra clave	Banco o base de datos	Sin filtrar	Texto completo	url	Autor	Título	Año	Tesis/Artículo	Nivel educativo	Idioma	País
34	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	SCIENCE DIRECT	222	SI	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391111300229X	Martínez M, et al	Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y exceso de peso en población adulta joven	2014	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
35				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S012049121500004X?token=34C8E8DB70CBC36A5F81B872B117C93CF939285307EFE6F86F44ED75913C36472550D98AA21DD3B37ED4C9C0783F5B4F&originRegion=us-east-	Díaz-Martínez M, et al	Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca	2015	A	EBR	ESPAÑOL	COLOMBIA
36				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1695403314003968?token=A243790E1C543B16126496B15785EC7F796E2B688C41DACE010665BD7429FFB9136B7839902BFD01069A710FACFF3546&originRegion=us-east-	Arriscado D, et al	¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos?	2015	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
37				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S037041061630105X?token=8C95E8A5B7839E074FC5517EE82EA0CF1876CD4E678D488A1952832036330C98A521D6DEE7B1A71841DCB08473D6C776&originRegion=us-east-	Cossio M, et al	Patrones de actividad física de adolescentes escolares: validez, confiabilidad y propuesta de percentiles para su evaluación	2016	A	EBR	ESPAÑOL	CHILE
38				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S188875461630048X?token=97AC187CA2A6B1BBB21A5ECA2A8B1F52FC20CD50F2648F4BC96698A4B6727F11A739128036BAE80F840425B2E3E7F70B&originRegion=us-east-	Reloba S, et al	Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual	2016	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
39				SI	https://pdf.sciencedirectassets.com/312298/1-s2.0-S0120053417X00034/1-s2.0-S0120053416300528/main.pdf?X-	Grao-Cruces A, et al	Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años	2017	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
40				SI	https://www.elsevier.es/es-revista-boletin-medico-del-hospital-infantil-401-pdf-S1665114616301526	Ayala-Guzmán C, et al	El auto-reporte de actividad física y comportamientos sedentarios no concuerda con la acelerometría en escolares mexicanos	2017	A	EBR	ESPAÑOL	MEXICO
41				SI	https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656717306728?token=771CC0A3179657DFED2DF93AE435EDC5EE634E37ADED73C5C5915DF4E6644D1E8C0E60187C50C259E729D6C64ACCE12D&	Blanco M, et al	Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-control	2018	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
42				SI	https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/AIP/1-s2.0-S1695403321001442/main.pdf?X-Amz-	Jiménez R, et al	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)	2021	A	EBR	ESPAÑOL	ESPAÑA
43	"actividad física" AND obesidad AND estudiantes OR alumnos AND "educación básica regular"	CYBERTESIS	10	SI	https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4121/Quispe_ce.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Quispe E.	Conocimientos de los padres sobre la prevención de la obesidad en escolares en una Institución Educativa de Lima - 2014	2015	T	EBR	ESPAÑOL	PERU

Anexo 4: Declaración Prisma

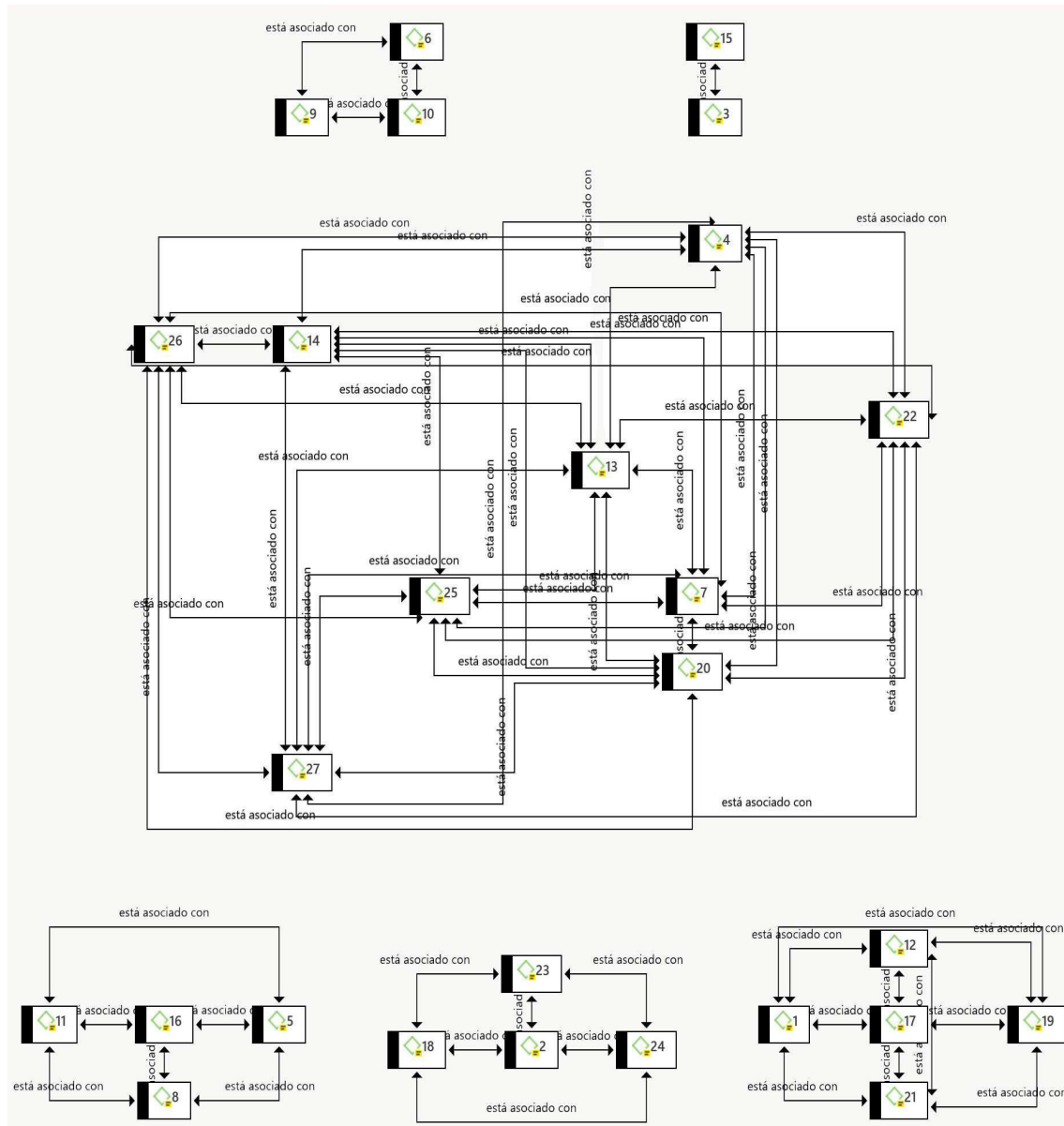


Anexo 5: Capturas pantalla de Atlas.ti

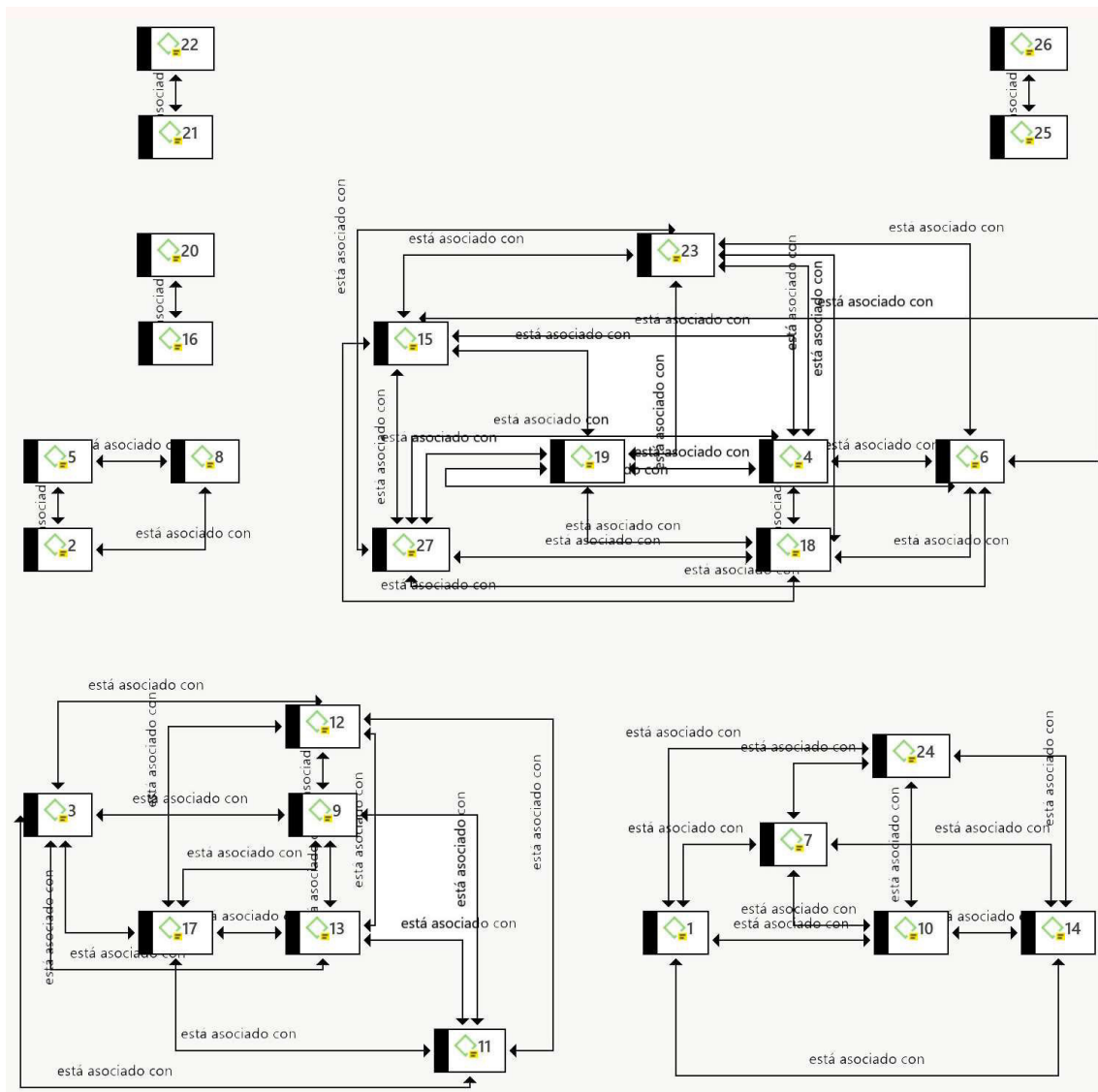
Análisis 1



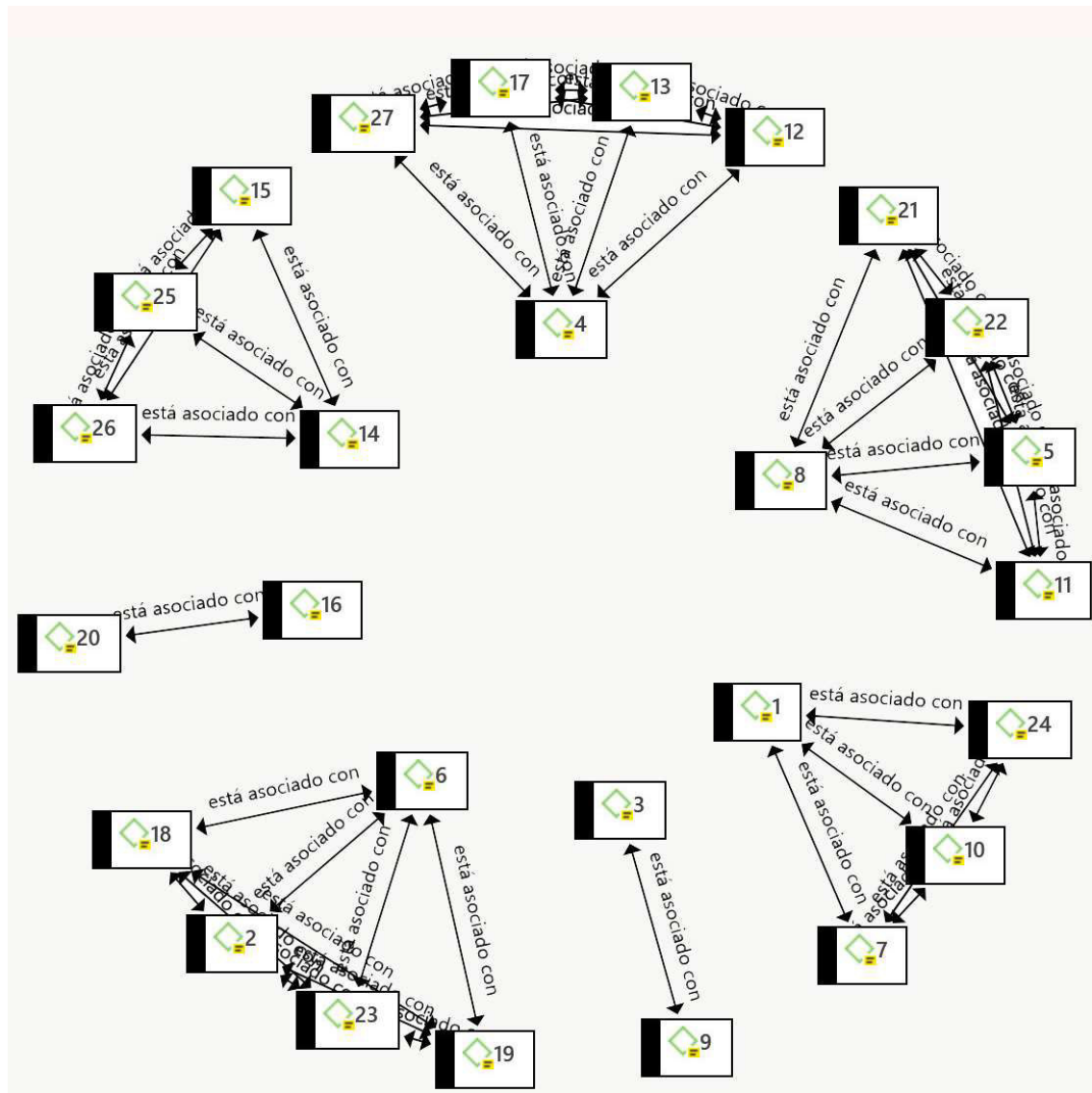
Análisis 2



Análisis 3



Análisis 4



Anexo 6: Libros de código de excel

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 1 A						
Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	ANÁLISIS P			
1	Chanca M (2017)	Constitución corporal y estados físico, se presentan calificaciones bajas y comportamientos inadecuados, se agreden física y psicológicamente entre compañeros, no trabajan en equipo, baja autoestima sienten que no cuentan con la capacidad suficiente para lograr un objetivo, se aíslan.	Esta idea se relaciona con la 8			
2	Abregú N (2018)	El nivel del rendimiento escolar y la aptitud físico deportiva (condición física o aptitud biológica) que presentan para desarrollar actividades físico-deportivas, elementos relacionados con el bienestar físico y que comprende la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal (peso) y la flexibilidad	Esta idea está asociada con la 23			
3	Sajamin Y (2018)	Alto grado de sedentarismo, falta de información de importancia de la actividad física en la salud, que detalle la influencia que tiene la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud de la persona, a fin de crear hábitos de actividad física saludables.	Esta idea se relaciona con la 4, 13, 16, 20, 22 y 25			
4	Cabello C (2018)	Actividades sedentarias y malos hábitos alimenticios, lo que se evidencia con la presencia de sobrepeso y obesidad, problemas respiratorios, cardiopatía, depresión, enfermedades que ponen en riesgo la salud de los niños	Esta idea se relaciona con la 3, 13, 16, 20, 22 y 25			
5	Campojo L (2018)	Baja motivación para la práctica de actividad física y bajo nivel de rendimiento académico de los estudiantes, falta combinar ambos aspectos, crear una cultura física que le permita motivarse en el desarrollo de actividades físicas para reforzar el desarrollo integral de la persona	Esta idea se relaciona con la 12 y 19			
6	Sánchez F (2018)	Dificultades de coordinación al momento de realizar actividad física, baja condición física, que es ocasionada porque los niños han dejado de lado los juegos motrices por pasar horas sentados en juegos de ocio como internet, chat, video juegos.	Esta idea se relaciona con la 9 y 18			
7	Aguilar y Yopla (2018)	Baja autoestima, estrés, ansiedad, por problemas de sobrepeso y obesidad por la falta de actividad física adecuada que contribuya a su desarrollo personal, social y emocional, que le permita desempeñarse mejor con las personas de su entorno.	Esta idea se relaciona con la 14 y 27			
8	Gonzales y Luque (2018)	Bajo nivel de rendimiento académico de estudiantes, impuntualidad, formación de malos hábitos de disciplina, falta de responsabilidad, obesidad, mala alimentación, hábitos sedentarios, dependencia de video juegos.	Esta idea se relaciona con la 1			
9	Nima R. (2018)	Bajo nivel de motricidad, para el desarrollo de las competencias del nivel inicial en la educación física, incremento de sedentarismo y obesidad, que no ayudan en la formación del niño	Esta idea se relaciona con la 6, y 18			
10	Colqui J (2019)	Desmotivación, falta de interés en la ejecución de actividades físicas, poca iniciativa, bajo rendimiento escolar, bajos niveles de autoconcepto y autoestima, bajas habilidades sociomotrices, conductas agresivas.	Esta idea se relaciona con la 24			
11	Basaldúa y Esquivel (2019)	Altos niveles de sobrepeso y obesidad, baja actividad física, sedentarismo, bajo desempeño escolar, mala alimentación, alto consumo de azúcares y grasas saturadas	Esta idea se relaciona con la 15, 17, 21 y 26			
12	Talledo J. (2019)	Desmotivación para la práctica de la actividad física, poco conocimiento de los beneficios de su práctica, baja elasticidad y movimiento articular, aumento de peso corporal, hipotrofia muscular, rápida sensación de cansancio, poca autoestima relacionada con la imagen corporal	Esta idea se relaciona con la 5 y 19			
13	Castro A. (2019)	Inactividad física y sedentarismo, sobrepeso y obesidad, falta de confianza en su capacidades y habilidades, falta de seguridad y estructuras y costumbres familiares, que provocan insuficiente participación en la actividad física	Esta idea se relaciona con la 3, 4, 16, 20, 22 y 25			
14	Soriano y Ramos (2019)	Baja frecuencia de práctica deportiva, autoestima media, niveles de estrés, bajas relaciones con sus amigos, poca capacidad para aprender, alta masa corporal, alto nivel de sedentarismo.	Esta idea se relaciona con la 7 y 27			
15	Lizana A, et al (2019)	Obesidad e inactividad física, actividades sedentarias, bajo tono muscular, baja psicomotricidad, necesidad de un cambio hacia hábitos de vida saludable en los estudiantes de educación secundaria	Esta idea se relaciona con la 11, 17, 21 y 26			

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 1 B

Item	Autor y año	¿Cuáles son las características que presentan los alumnos de educación básica regular lo cual nos hace pensar en falta de actividad física?	ANALISIS P
16	Mayca T(2019)	Actividad sedentaria, conducta adictiva a los videojuegos, la interactividad y accesibilidad a los video juegos, disminución de empatía, desinhibición a las respuestas agresivas con sus compañeros, bajo rendimiento escolar.	Esta idea se relaciona con la 3, 4, 13, 20, 22 y 25
17	Campos M (2019)	Dentro de las características se presenta la obesidad, falta de elasticidad corporal, escasa práctica de juegos, los hábitos sedentarios, uso de tablets, videojuegos, televisión redes sociales, así como la falta de instalaciones para realizar las actividades físicas y recreativas, además de docentes especializados en el área de Educación Física	Esta idea se relaciona con la 11, 15, 21 y 26
18	Gutierrez B. (2020)	Bajo nivel de condición física (habilidades y destrezas aeróbicas así como fortaleza muscular) y rendimiento académico, actividades sedentarias, presencia de sobrepeso y obesidad, si no hay manifestación de complicaciones de salud los estudiantes pueden rendir con eficiencia en sus estudios	Esta idea se relaciona con la 6 y 9
19	Gonzales J 2020)	Ausencia de interés para la actividad física, actividades sedentarias, sobrepeso y obesidad, esta falta de ejercicio se considera uno de los principales riesgos de desarrollar enfermedades	Esta idea se relaciona con la 5 y 12
20	Idne M (2021)	Disminución de actividad física ante confinamiento, la pandemia del COVID ha ocasionado que niños y adolescentes se acerquen al mundo de la tecnología, principalmente a los videojuegos disminuyendo la actividad física, provocando bajo rendimiento escolar, trastornos emocionales, falta de sueño, ansiedad y depresión.	Esta idea se relaciona con la 3, 4, 13, 16, 22 y 25
21	Quispe M (2021)	Vida monótona y sedentaria, problemas de obesidad, nivel bajo de práctica de actividad física, nos hemos convertido en personas sedentarias que buscamos diversión en la televisión, celulares y evitamos la práctica de actividades físicas	Esta idea se relaciona con la 11, 15, 17 y 26
22	Pinedo Z (2021)	Actividad sedentaria, educación virtual y escasa práctica de actividad física por el confinamiento debido al COVID, las clases virtuales ocasionan problemas asociados a la obesidad debido a la falta de actividad física	Esta idea se relaciona con la 3, 4, 13, 16, 20 y 25
23	Hernández C., et al(2020)	Sobrepeso y obesidad, bajo nivel de actividad física y estado nutricional, rendimiento académico, estrés entre otros, en la actualidad el ejercicio físico practicado con regularidad es la mejor herramienta para una mejor salud.	Esta idea se relaciona con la 2
24	Grac-Cruces A, et al(2016)	Bajo autoconcepto físico (apariencia, fuerza muscular, la condición y competencia física), baja autoestima, ansiedad, estrés, el autoconcepto físico que tienen los estudiantes de sus habilidades y apariencia física es muy importante durante la adolescencia	Esta idea se relaciona con la 10
25	Ayala-Guzmán C, et al (2017)	Actividades sedentarias, sobrepeso y obesidad, síntomas de depresión, se requiere precisión en la medición de la actividad física, es necesario una evaluación precisa a fin de implementar estrategias que favorezcan estilos de vida saludables	Esta idea se relaciona con la 3, 4, 13, 16, 20 y 22
26	Blanco M, et al (2018)	Sobrepeso y obesidad, bajos niveles de actividad y sedentarismo, la actividad física rigurosa y el ambiente familiar difieren entre los niños con obesidad y peso normal	Esta idea se relaciona con la 11, 15, 17 y 21
27	Jimenez R, et al (2021)	Bajo nivel actividad física, baja autoestima, hábitos sedentarios a pesar que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para la salud	Esta idea se relaciona con la 7 y 14

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 2 A

Item	Autor y año	¿Que acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	ANALISIS I
1	Chanca M (2017)	Identificar la relación que existe entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima de los alumnos de institución educativa, incentivar mayor cantidad de horas de deporte, con el fin de poner freno a la actividad sedentaria lo cual conlleva a la obesidad, también contribuir a la formación de valores y principios, enseñar a tolerar el fracaso, respetar reglamentos y normas	Esta idea está asociada con 12, 17, 19 y 21
2	Abregú N (2018)	Analizar los niveles de aptitud física-deportiva (a través de pruebas de resistencia aeróbica, velocidad, salto horizontal, flexibilidad y abdominales) relacionadas con el rendimiento académico, para obtener un mayor conocimiento acerca de los niveles de los estudiantes a fin que el estudiante logre una educación integral y un equilibrio en los aspectos físicos como cognitivos	Esta idea está asociada con 18, 23 y 24
3	Sajamin Y (2018)	Búsqueda de alternativas que permitan dentro del poco tiempo disponible de las clases de Educación Física, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio, actitudes positivas que permitan la práctica continua del mismo. Entender los beneficios que se obtiene cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad física	Esta idea está asociada con 15
4	Cabello C (2018)	Demostrar la estrecha relación entre la actividad física y la calidad de vida, a fin de incentivar un cambio de actitud, establecer la intensidad, la duración, la frecuencia de la actividad física, ya que la inactividad física está exponiendo a una obesidad prematura y depresiva que trae consigo muchas enfermedades y bajo rendimiento académico	Esta idea está asociada con la 7, 13, 14, 20, 22, 25, 26 y 27
5	Campojo L (2018)	Analizar la relación entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza y el rendimiento académico, a fin de medir sus capacidades cognitivas durante su desarrollo formativo que le permitan la relación social, beneficios de salud y un buen rendimiento académico	Esta idea está asociada con la 8, 11 y 16
6	Sánchez F (2018)	Evaluar la condición física de los estudiantes del tercer año de nivel secundario, determinando los valores antropométricos, los componentes de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	Esta idea está asociada con 9 y 10
7	Aguilar y Yopla (2018)	Evaluar la relación entre la actividad física y bienestar psicológico, entre actividad física y autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal	Esta idea está asociada con la 4, 13, 14, 20, 22, 25, 26 y 27
8	Gonzales y Luque (2018)	Aplicar actividades físicas para mejorar el aprendizaje de los estudiantes en sesiones de aprendizaje de diferentes áreas, identificar posibles debilidades en el proceso de aprendizaje, fortalecimiento de la práctica pedagógica al utilizar actividades físicas	Esta idea está asociada con la 5, 11 y 16
9	Nima R (2018)	Desarrollar las competencias del nivel inicial en la educación física, teniendo como referencia el programa de diseño curricular y la forma como está articulada con los procesos de enseñanza.	Esta idea está asociada con 6 y 10
10	Colqui J (2019)	Analizar la relación entre la educación física, el desenvolvimiento autónomo a través de la motricidad, la interacción a través de las habilidades sociomotrices, el asumir una vida saludable y el autoconcepto	Esta idea está asociada con 6 y 9
11	Basaldúa y Esquivel (2019)	Recopilar investigación bibliográfica en base a estudios, investigaciones, experimentos y datos de revistas científicas que vincule la actividad física y el abuso en el consumo de grasas saturadas y azúcar y su rendimiento escolar	Esta idea está asociada con la 5, 8 y 16
12	Talledo J. (2019)	Aplicar actividades programadas semestralmente para Identificar los intereses motivacionales de los estudiantes de educación básica en la práctica de actividades físicas y explicar los beneficios en el aspecto afectivo, psíquico, físico y personal	Esta idea está asociada con 1, 17, 19 y 21
13	Castro A (2019)	Realizar actividades físicas como la caminata, el ciclismo, la natación, el baile, juego en los gimnasios, así como exámenes físicos como pauta de evaluación de la salud.	Esta idea está asociada con la 4, 7, 14, 20, 22, 25, 26 y 27
14	Soriano y Ramos (2019)	Determinar el estilo de vida saludable según el género y frecuencia de práctica deportiva en dos instituciones educativas, comparar las similitudes y diferencias.	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13, 20, 22, 25, 26 y 27
15	Lizana A, et al (2019)	Determinar en que medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria, que manifiesten sus habilidades motrices básicas con énfasis al cuidado y la preservación de la salud lo cual por ende mejorará los aprendizajes.	Esta idea está asociada con 3

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 2 B

Item	Autor y año	¿Que acciones se llevan a cabo para hacer frente a la falta de actividad física en los estudiantes de educación básica regular?	ANALISIS I
16	Mayca T(2019)	Determinar si el nivel de conducta adictiva al uso de video juego influye en el nivel de agresividad y de actividad física de escolares de educación secundaria. Asimismo el uso excesivo de video juegos puede repercutir negativamente en el rendimiento escolar.	Esta idea está asociada con la 5, 8, y 11
17	Campos M (2019)	El docente de educación física adicional a las prácticas en el centro educativo fomenta actividades extra, sensibilizar a los estudiantes sobre los efectos positivos presentes y también en el futuro	Esta idea está asociada con 12, 17, 19 y 21
18	Gutiérrez B. (2020)	Analizar la condición física (situación orgánica y psicológica) y sus implicancias con el rendimiento académico logrado a través de los aprendizajes	Esta idea está asociada con 2, 23 y 24
19	Gonzales J 2020)	Analizar el proceso del sedentarismo por ausencia de interés de la práctica del área de educación física de estudiantes de nivel primario, diseñar un plan de estrategias que logre ajustarse a las necesidades específicas de la sociedad	Esta idea está asociada con 1, 12, 17 y 21
20	Idme M (2021)	Determinar la relación entre la adicción a los videojuegos y la actividad física en los estudiantes de un colegio nacional en época de pandemia donde se ha suspendido o no aconsejan la práctica de actividad física al aire libre.	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13,14, 22, 25, 26 y 27
21	Quispe M (2021)	Establecer la relación que existe entre la actividad física y la formación integral en su dimensión afectiva, cognitiva, comunicativa y dimensión corporal en estudiantes dedicados al fútbol en la institución educativa.	Esta idea está asociada con 1, 12, 17 y 19
22	Pinedo Z (2021)	Determinar la relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas, aplicando diferentes tipos de estrategias para que los estudiantes logren desarrollar sus diferentes competencias en el área de Educación Física y adopten una vida saludable.	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13,14, 20, 25, 26 y 27
23	Hernández C., et al(2020)	Determinar el nivel de condición física, y el estado nutricional y su relación de ambos, en estudiantes entre 10 y 14 años	Esta idea está asociada con 2, 18 y 24
24	Grao-Cruces A, et al(2016)	Examinar la relación entre condición física (fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal) y autoconcepto físico en estudiantes de 12 a 16 años de distinto sexo.	Esta idea está asociada con 2, 18 y 23
25	Ayala-Guzmán C, et al (2017)	Evaluar la validez de cuestionario autoadministrado de actividad física y actividades sedentarias y ligeras en escolares, a fin de evaluar la actividad física que permita recomendar e implementar estrategias que favorezcan estilos de vida saludables y activos	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13,14, 20, 22, 26 y 27
26	Blanco M, et al (2018)	Comparar los niveles de actividad física y sedentarismo en niños que presentan obesidad y normopeso	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13,14, 20, 22, 25 y 27
27	Jimenez R, et al (2021)	Analizar el nivel de actividad física, los factores físicos, psicológicos, sociodemográficos, examinando su relación con diversos indicadores de salud física, psicológica, hábitos de vida, diferentes variables socio demográficas.	Esta idea está asociada con la 4, 7, 13,14, 20, 22, 25 y 26

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 3 A

Item	Autor y año	¿En que consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado ?	ANALISIS C
1	Chanca M (2017)	Investigación no experimental transversal, explicativo, su nivel de investigación es correlacional causal, con una población de 446 estudiantes, se utilizó el muestreo no probabilístico, el instrumento que se empleó es la encuesta y el inventario de autoestima, siendo las variables la actividad física y la autoestima	Esta idea está relacionada con 7, 10, 14 y 24
2	Abregú N (2018)	Investigación de tipo no experimental, analítico y transversal, con una muestra total de 132 estudiantes, se emplean diversas técnicas para obtener una medida cuantitativa o cualitativa, se hace uso de los test de aptitud física: Test de Course Navetta prueba de resistencia cardiovascular), test de velocidad de 20mt, Test Sit and Reach modificado, Test de abdominales, Test de Salto Horizontal	Esta idea está relacionada con 5 y 8
3	Sajamin Y (2018)	En la investigación se desarrolla definiciones que clarifican conceptos relacionados a la actividad física, la influencia que tiene la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud, conceptos que debemos poner en práctica en el desarrollo del área de Educación Física.	Esta idea está relacionada con 9, 11, 12, 13 y 17
4	Cabello C (2018)	Investigación tiene un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo, correlacional y censal, participaron 120 estudiantes de V y VI ciclo de primaria, obtención de datos a través de encuestas, el instrumento utilizado fue la escala de Likert	Esta idea está relacionada con 6, 15, 18, 19, 23 y 27
5	Campojo L (2018)	La investigación es de enfoque cuantitativo no experimental, de tipo básica y de naturaleza descriptiva y correlacional, la población estuvo constituida por 94 estudiantes de tercer año de secundaria, la técnica utilizada es la encuesta, se empleó un cuestionario tipo escala de Likert	Esta idea está relacionada con 2 y 8
6	Sánchez F (2018)	La investigación es no experimental, tipo descriptivo simple, con una población de 84 estudiantes, los datos son recolectados utilizando una ficha de observación el instrumento para evaluar la condición física fue la batería EUROFIT (peso, talla, velocidad, flexibilidad, abdominales)	Esta idea está relacionada con 4, 15, 18, 19, 23 y 27
7	Aguilar y Yopla (2018)	La investigación es de método no experimental, estadística, descriptiva correlacional de tipo transversal se usa como instrumento de recolección de datos el cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y la escala de bienestar psicológico SPWB LS, se trabaja con una muestra de 217 estudiantes de edades que oscilan entre 15 y 17 años	Esta idea está relacionada con 1, 10, 14 y 24
8	Gonzales y Luque (2018)	La investigación cualitativa, tipo investigación acción pedagógica, técnica observación participante, instrumento diario de campo, lista de cotejos y sesiones de aprendizaje en diferentes áreas, muestra 35 estudiantes de educación primaria (17 varones y 18 mujeres)	Esta idea está relacionada con 2 y 5
9	Nima R (2018)	La investigación comprende la revisión de documentos que informan de la importancia que tiene la educación física en el desarrollo de las competencias que ayudan en la formación de los niños.	Esta idea está relacionada con 3, 11, 12, 13 y 17
10	Colqui J (2019)	Investigación con método cuantitativo no experimental, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, con una muestra de 30 estudiantes, se emplearon 2 técnicas: la observación y la encuesta	Esta idea está relacionada con 1, 7, 14 y 24
11	Basaldúa y Esquivel (2019)	La investigación descubre información relevante en base a revistas, investigaciones nacionales e internacionales con el fin de analizar la dieta nutricional y los niveles de actividad física y sedentarismo de los estudiantes.	Esta idea está relacionada con 3, 9, 12, 13 y 17
12	Talledo J. (2019)	En la investigación se desarrollan conceptos relacionados a la importancia de la actividad física, la influencia que tiene en el aspecto orgánico, psicológico, afectivo y social, conceptos de motivación y su clasificación en las actividades deportivas	Esta idea está relacionada con 3, 9, 11, 13 y 17
13	Castro A (2019)	Se desarrolla conceptos de inactividad física y sedentarismo, sus causas, niveles, oportunidades y beneficios de practicar actividades físicas y promover un estilo de vida activo. Exámenes físicos como pauta básica de salud y escoger un plan de entrenamiento personal	Esta idea está relacionada con 3, 9, 11, 12 y 17
14	Soriano y Ramos (2019)	El nivel de investigación es básico de tipo descriptivo comparativo, los métodos utilizados fueron el analítico-sintético, inductivo-deductivo, analítico-descriptivo. La muestra es de 114 estudiantes de tercer grado en dos centros educativos.	Esta idea está relacionada con 1, 7, 10 y 24
15	Lizana A, et al (2019)	Investigación tipo aplicada de diseño cuasi experimental, población de 294 estudiantes, con muestra de 71 estudiantes, para la colecta de datos se utilizó la lista de cotejo, asimismo para la presentación de datos se utilizó tablas estadísticas	Esta idea está relacionada con 4, 6, 18, 19, 23 y 27

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 3 B

Item	Autor y año	¿En que consistió la metodología utilizada en el artículo de investigación revisado ?	ANALISIS C
16	Mayca T(2019)	Investigación tipo observacional, recolección de datos prospectiva y transversal, población de 1121 escolares entre el primero y quinto grado de secundaria, instrumentos aplicados los cuestionarios: Cuestionario de experiencias relacionadas a videojuegos, el cuestionario de agresión de Buss y Perry y el cuestionario de actividad física para adolescentes.	Esta idea está relacionada con 20
17	Campos M (2019)	Investigación de tipo descriptivo, se desarrolla conceptos de beneficios de la actividad física y sedentarismo, sus causas, niveles y promover estilos de vida activo.	Esta idea está relacionada con 3, 9, 11, 12 y 13
18	Gutierrez B. (2020)	La investigación es de tipo descriptivo y diseño correlacional, la técnica de recolección de datos fue la encuesta tipo cuestionario de condiciones físicas y la escala valorativa de rendimiento académico, se trabajó con 56 alumnos de la IE	Esta idea está relacionada con 4, 6, 15, 19, 23 y 27
19	Gonzales J 2020)	La investigación tiene un diseño descriptivo, correlacional, transeccional, con una población de 411 estudiantes y una muestra de 67 estudiantes varones de nivel primario, técnicas utilizadas la entrevista y la encuesta.	Esta idea está relacionada con 4, 6, 15, 18, 23 y 27
20	Idme M (2021)	Investigación observacional, prospectiva y longitudinal, población de 700 alumnos, con una muestra de 142 alumnos, se trabajó con una ficha de recolección de datos y cuestionarios: Cuestionario de experiencia relacionadas con el video juego (CERV), el Cuestionario de Actividad Física para adolescentes.	Esta idea está relacionada con 16
21	Quispe M (2021)	Investigación de enfoque cuantitativo, diseño básico, descriptivo correlacional y de método hipotético deductivo, muestra de 32 alumnos, técnica a usar: la encuesta, instrumentos de recolección de datos: Cuestionario sobre actividad física, cuestionario sobre formación integral	Esta idea está relacionada con 22
22	Pinedo Z (2021)	Investigación de tipo básica no experimental, diseño correlacional, de corte transversal, se utiliza el método hipotético-deductivo, técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario, con una muestra de 108 estudiantes de la institución educativa.	Esta idea está relacionada con 21
23	Hernández C., et al(2020)	Investigación de tipo descriptiva, corte transversal y relacional, muestra de 2500 estudiantes, se hace uso de test : flexibilidad (tests Wells y Dillon), potencia miembros inferiores (test Sargent), capacidad aeróbica (test de 1 milla de la AAPHARD) capacidad muscular localizada (Abdominales en 30 segundos).	Esta idea está relacionada con 4, 6, 15, 18, 19 y 27
24	Grao-Cruces A, et al(2016)	Investigación de tipo descriptiva, transversal, instrumento usado el cuestionario, el cuestionario de Autoconcepto físico, las pruebas de fuerza muscular y potencia aeróbica de la batería ALPHA y se calculó el índice de masa corporal a partir de medidas objetivas se empleó una muestra de 1816 alumnos.	Esta idea está relacionada con 1, 7, 10 y 14
25	Ayala-Guzmán C, et al (2017)	Investigación realizada en forma aleatoria a través de cuestionarios, y métodos objetivos como los acelerómetros, la población inicial fue de 107 alumnos de primaria de 8 a 12 años y se redujo a 86.	Esta idea está relacionada con 26
26	Blanco M, et al (2018)	Investigación caso-control, con una población de 50 niños con obesidad y sobrepeso entre 8 y 12 años emparejados con 50 niños con normopeso, se emplearon acelerómetros y el ambiente con cuestionario de ambiente familiar.	Esta idea está relacionada con 25
27	Junenez R, et al (2021)	Investigación transversal con una muestra de 761 estudiantes de primero y cuarto de secundaria con edades entre 12 y 17 años, se trabajó con diversos tipos de cuestionarios y métodos objetivos.	Esta idea está relacionada con 4, 6, 15, 18, 19 y 23

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 4 A

Item	Autor y año	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?	ANALISIS O
1	Chanca M (2017)	En general la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes, en forma específica la actividad física incide en el desarrollo cognitivo de la autoestima, asimismo la actividad física incide en el desarrollo afectivo de la autoestima, la actividad física no presenta incidencia en el desarrollo conductual de la autoestima de los estudiantes, una adecuada autoestima en los niños se refleja en que presentan altos y valiosos niveles de creatividad, mayor independencia, baja impulsividad y presentan un mayor rendimiento académico	Esta idea está relacionada con 7, 10 y 24
2	Abregú N (2018)	Se determina la existencia de relación entre la aptitud físico deportiva y el rendimiento escolar en matemáticas, no se evidenció diferencias significativas entre aptitud física deportiva y rendimiento escolar en lectura. Se evidenció que la mayoría presentaron niveles regulares en aptitud física, además se evidencia un mayor número de estudiantes de sexo femenino con niveles deficientes de aptitud física. En relación con la capacidad cardiorespiratoria los resultados muestran que un grupo de escolares presentaron niveles deficientes en aptitud cardiorespiratoria. Para el desarrollo de aptitudes en los escolares se resalta la importancia del uso e implementación de actividades dentro del área de Educación Física.	Esta idea está relacionada con 6, 18, 19 y 23
3	Sajarnán Y (2018)	La actividad física juega un rol muy importante en la creación de hábitos de ejercicios saludables e influye positivamente en la salud de los niños y adolescentes para el desarrollo de la corporeidad, tener una buena salud y desenvolverse en la sociedad a través del deporte, principalmente de los niños y adolescentes en el área de Educación Física.	Esta idea está relacionada con 9
4	Cabello C (2018)	La actividad física se relaciona directamente con la mejor calidad de vida (dimensión física, psicológica, social, bienestar emocional y relaciones interpersonales), la intensidad y la frecuencia se relacionan con la calidad de vida, la duración de la actividad no se relaciona con la calidad de vida. Se halló que la práctica de actividad física en los estudiantes era en la mayoría de ellos moderada. Se afirma que a mayor actividad física mejor calidad de vida, reafirmando la necesidad de la permanencia del área de Educación Física en el nivel primario	Esta idea está relacionada con 12, 13, 17 y 27
5	Campojo L (2018)	Se puede afirmar que existe relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes, entre la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza de la actividad física con el rendimiento académico (Matemática, Comunicación, Ciencia, Tecnología y Ambiente, Historia, Geografía y Economía) concluyendo con la presencia de un vínculo directo entre las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y el rendimiento académico	Esta idea está relacionada con 8, 11, 21 y 22
6	Sánchez F (2018)	Se determina que los escolares se ubican en un nivel regular de condición física, lo que determina que ciertos estudiantes presentan deficiencias en el desarrollo de la actividad física, los valores antropométricos indican que los estudiantes varones presentan un porcentaje de índice de masa corporal inferior a las estudiantes mujeres, en la evaluación de condición física las estudiantes mujeres alcanzaron un mejor resultado que los estudiantes varones. La condición física es fundamental para predecir el estilo de vida saludable a futuro, por lo que se debe concientizar a los estudiantes a mayor práctica de actividad física.	Esta idea está relacionada con 2, 18, 19 y 23
7	Aguilar y Yopla (2018)	Se establece que no existe correlación entre actividad física y bienestar psicológico. La mayoría de los estudiantes evaluados tienen un nivel bajo de actividad física, tanto en varones como en mujeres, en lo que corresponde a la escala de Bienestar Psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal) la mayoría de estudiantes evaluados se encuentran en bajo nivel. Lo cual nos indica de otros factores para un equilibrio emocional, como reuniones con amigos, enamoramiento, vacaciones, logros personales, la comunicación familiar, la motivación, la alimentación y factores genéticos.	Esta idea está relacionada con 1, 10 y 24
8	Gonzales y Luque (2018)	Se demuestra que mediante la actividad física los estudiantes logran una mejora en sus aprendizajes, en su rendimiento escolar. La actividad física realiza el aprendizaje, el éxito y la autoestima. Se observan cambios tanto cualitativos como cuantitativos que evidencian el desarrollo de la motivación, fluidez y originalidad, así como la apropiación de rasgos creativos como el pensamiento divergente y consolidación de sus habilidades.	Esta idea está relacionada con 5, 11, 21 y 22
9	Nirna R. (2018)	La investigación nos informa de la importancia de la educación física en el fortalecimiento de las competencias que ayudan en la formación del niño y además se analiza y estudia a través de los movimientos del cuerpo, la motricidad y habilidades socio motrices y esencialmente el rol que tienen los educadores en fomentar mayor actividad física para frenar el incremento del sedentarismo y obesidad, priorizando la actividad física durante la fase de crecimiento.	Esta idea está relacionada con 3

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 4 B

Item	Autor y año	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?	ANALISIS O
10	Colqui J (2019)	Existe relación directa significativamente alta entre la educación física y el autoconcepto, con el desenvolvimiento autónomo a través de la motricidad, la interacción a través de las habilidades sociomotrices, el asumir una vida saludable y el autoconcepto. se debe fomentar actividades físicas que no impliquen necesariamente grandes capacidades o logros, sino que valoren el esfuerzo de los niños, considerando que las actividades físico recreativas promueven una actitud favorable hacia la práctica de actividad física y motivan su realización, creando un hábito de vida activo.	Esta idea está relacionada con 1, 7 y 24
11	Basaldúa y Esquivel (2019)	El aumento de las horas de actividad física en los establecimientos educativos tiene un efecto positivo en el rendimiento escolar, el azúcar y las grasas saturadas impacta en la baja capacidad de aprendizaje, ocasiona sobre excitación, problemas de concentración y dependencia como efecto a corto plazo y pueden ser precursores de enfermedades mentales como el Alzheimer.	Esta idea está relacionada con 5, 8, 21 y 22
12	Talledo J. (2019)	Se establece que es conveniente usar diversas motivaciones como estrategias para lograr el desarrollo y aprendizaje de los alumnos en la práctica de actividades físicas tanto grupales como individuales, asimismo explicar los beneficios de las prácticas deportivas con el objetivo de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando la autoestima y la mejora de su estado físico.	Esta idea está relacionada con 4, 13, 17 y 27
13	Castro A (2019)	En ésta investigación los estudiantes pueden ser considerados sedentarios ya que tienen un porcentaje bajo en la práctica de actividades físicas y deportivas, lo cual es preocupante por la expectativa de calidad de vida adulta. En el ámbito urbano los estudiantes pasan mucho tiempo con la computadora, en el entorno rural se carece de infraestructura, pero en compensación se realizan actividades agrícolas y ganaderas. Es importante promover y facilitar estilos de vida activos por los beneficios físicos, emocionales y sociales.	Esta idea está relacionada con 4, 12, 17 y 27
14	Soriano y Ramos (2019)	En el presente estudio se establece que no existe una diferencia significativa entre estilo de vida saludable y la frecuencia de la práctica deportiva y el género, el estilo de vida de los estudiantes de ambas instituciones son de nivel regular, mala alimentación, poca actividad física lo que conduce a un proceso de obesidad. Se recomienda incentivar la práctica deportiva y una alimentación saludable.	Esta idea está relacionada con 15, 25 y 26
15	Lizana A, et al (2019)	Se concluye que el uso de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable de los estudiantes, esta investigación será trascendente en medida que se utilice esta estrategia y recurso para un buen cuidado y la preservación de la salud. Es importante la práctica de actividades físicas al aire libre.	Esta idea está relacionada con 14, 25 y 26
16	Mayca T(2019)	Se establece que los problemas de uso adictivo de videojuegos influyen en el nivel de agresividad y la baja actividad física. Se observa que aproximadamente la mitad de los estudiantes presentarían un nivel medio de problemas de conducta adictiva a los videojuegos, asimismo en cuanto a la actividad física, se aprecia que cerca de las dos terceras partes tendría un nivel bajo, lo cual evidencia que son pocos los que realizan una intensa actividad física lo que ocasionaría que tengan posteriores problemas de salud como la obesidad o sobrepeso.	Esta idea está relacionada con 20
17	Campos M (2019)	Se concluye que las actividades físicas están relacionadas estrechamente al concepto de salud y calidad de vida, entre los beneficios de la actividad física se señala el fortalecimiento de las habilidades motoras, evita el sedentarismo, disminuye el sobrepeso y la obesidad, favorece procesos mentales, logra un estado de satisfacción, mejora de estado de ánimo y control de emociones negativas, asimismo reporta beneficios de orden social, promueve la integración y socialización	Esta idea está relacionada con 4, 12, 13 y 27
18	Gutiérrez B. (2020)	Se concluye que hay una correspondencia significativa entre la condición física y el rendimiento académico, entre la condición física y la evaluación cognitiva, la relación entre la condición física y la evaluación actitudinal, la relación de la condición física y la evaluación procedimental. Se recomienda desarrollar un estado físico adecuado de los estudiantes y sensibilizar a los padres que la calidad del estado físico redunde en mejoras académicas	Esta idea está relacionada con 2, 6, 19 y 23

Anexo 3: Libro de códigos de Excel - PICO 4 C					
Item	Autor y año	¿Cuáles son los principales resultados del estudio?	ANALISIS O		
19	Gonzales J (2020)	Se concluye que el sedentarismo influye de manera negativa en el bajo interés por la práctica de actividades físicas, un alto porcentaje de estudiantes presenta un comportamiento sedentario medio. La mayoría de estudiantes afirman estar predispuestos a practicar actividades físicas con el objeto de tener una mejoría en su condición física y salud y así evitar el riesgo de incremento del sobrepeso, obesidad y un estado de salud inadecuado.	Esta idea está relacionada con 2, 6, 18 y 23		
20	Idme M (2021)	Se concluye que no hay relación entre la adicción a los videojuegos y el nivel de actividad física en los estudiantes en ésta época de pandemia por COVID. Se puede decir que en la población estudiantil la pandemia no ha tenido el impacto para desarrollar un incremento en la adicción a los videojuegos, podría deberse a eu los padres también se quedaron en casa, controlando el tiempo de uso de los videojuegos, en relación al género son los varones los que tienen mayor predisposición a los videojuegos. Se puede apreciar que la pandemia al no permitir muchas actividades recreativas ha afectado la actividad física de los estudiantes por el bajo nivel resultante, por ello se requiere incentivar la realización de actividades físicas que mejoren su condición física.	Esta idea está relacionada con 16		
21	Quispe M (2021)	Existe una relación significativa entre la actividad física y la formación integral en alumnos dedicados al fútbol en la institución educativa. La variable actividad física, se relaciona con las dimensiones educativa, recreativa, cognitiva, afectiva, corporal, comunicativa, así como la variable formación integral. Se recomienda a los estudiantes y autoridades educativas promover y concientizar la participación continua en actividades físicas deportivas y recreativas.	Esta idea está relacionada con 5, 8, 11 y 22		
22	Pinedo Z (2021)	Se concluye que existe relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas en el área de educación física, la educación virtual y sus dimensiones se percibe que existe satisfacción por parte de los estudiantes, esto se debe a los recursos visuales añadidos a los narrativos que incrementan el aprendizaje de los alumnos, permitiendo a los docentes, entrenadores mejorar el trabajo con los medios tecnológicos y la comunicación entre las partes, la mayoría de los estudiantes presentan un nivel alto en actividad física, práctica que debe ser frecuente y ejecutada sin riesgo para la salud.	Esta idea está relacionada con 5, 8, 11 y 21		
23	Hernández C., et al(2020)	Se concluye que presentan una mejor condición física los estudiantes con normopeso en comparación con quienes presentan sobrepeso u obesidad, siendo los hombres quienes presentan una mejor condición física (peso y talla, salto vertical, abdominales, y capacidad aeróbica) a excepción de flexibilidad donde las mujeres presentan mejores resultados, al relacionar el índice de masa corporal (IMC) con la capacidad física se observa una relación negativa en ambos sexos donde un IMC alto se traduce en un bajo nivel de rendimiento físico.	Esta idea está relacionada con 2, 6, 18 y 19		
24	Grao-Cruces A, et al(2016)	Se concluye que los adolescentes con bajos niveles de fuerza muscular, potencia aeróbica y con sobrepeso u obesidad incrementan el riesgo de mostrar bajo nivel de autoconcepto físico en la mayoría de sus dimensiones. Los varones mostraron mayor puntuación en las dimensiones del autoconcepto físico y en los valores de fuerza muscular, potencia aeróbica e IMC. Aumentar la fuerza muscular y la potencia aeróbica así como reducir el IMC podría influir positivamente en el autoconcepto físico de los adolescentes de ambos sexos.	Esta idea está relacionada con 1, 7 y 10		
25	Ayala-Guzmán C, et al (2017)	Se concluye que los escolares sobreestiman las actividades físicas moderadas y vigorosas y subestiman las actividades sedentarias ligeras. Por ello no se recomienda evaluar la actividad física y comportamientos sedentarios por medio de cuestionarios, se deben utilizar métodos objetivos como los acelerómetros. El estado de nutrición fue evaluado mediante el IMC y mostró prevalencia de sobrepeso y obesidad.	Esta idea está relacionada con 14, 15 y 26		
26	Blanco M, et al (2018)	Se observa que el grupo de estudiantes con obesidad presentó menor actividad física vigorosa al compararse con el grupo normopeso, los bajos niveles de actividad física y el aumento de conductas sedentarias son una de las causas más importantes en el aumento de peso en la infancia. Es necesario tomar una mayor concientización de la obesidad durante el periodo infantil, y fomentar un mayor apoyo familiar hacia la actividad física y los hábitos saludables en torno a la alimentación.	Esta idea está relacionada con 14, 15, y 25		
27	Jimenez R, et al (2021)	Se concluye que la actividad física brinda asociaciones positivas con la calidad de vida relacionada con la salud, autoestima, horas de sueño nocturno, dieta, consumo máximo de oxígeno, índice de masa corporal, rendimiento académico. El nivel de actividad física se relacionó con diversas variables sociodemográficas hábitos de vida e indicadores de salud tanto físicos como mentales. La realización de actividades deportivas extraescolares generan mayor influencia en los niveles de actividad física.	Esta idea está relacionada con 4, 12, 13 y 17		

Anexo 7: Dictamen virtual presentación de proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"



DICTAMEN VIRTUAL N° 011-2022-EPEF-FE/UNMSM

Lima, 24 de febrero del 2022

Vistos: la solicitud, presentado a Mesa de Partes de modo virtual, de fecha 24 de febrero del 2022.
Gerson Andre TIRADO ZÚÑIGA, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física

CONSIDERANDO:

Que, don **Gerson Andre TIRADO ZÚÑIGA**, con código de matrícula N° **17060170**, ha presentado su proyecto de tesis titulada: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ESTUDIO BASADO EN REVISIÓN SISTEMÁTICA"**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Que, es necesario designar a un(a) docente que asesore la tesis presentada, a fin de que brinde las orientaciones que juzgue conveniente hasta considerar que se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante, y;

Estando en uso de las atribuciones que la Ley Universitaria y el Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos confieren;

DICTAMINA:

Designar al **Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCÓN DÍAZ**, como asesor de la tesis titulada: **"ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ESTUDIO BASADO EN REVISIÓN SISTEMÁTICA"**, presentado por don **Gerson Andre TIRADO ZÚÑIGA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física; quien brindará las orientaciones que juzgue convenientes y considere que la referida tesis se encuentra apto para ser sometida a la opinión de un Jurado Informante,

Regístrese, comuníquese y archívese.


Dr. Hernando Díaz Andía
Director de la E. P. Educación Física

HDA/gae