



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA.**

**COMPONENTE PRÁCTICO DEL EXAMEN DE CARÁCTER COMPLEXIVO PREVIO A
LA OBTENCIÓN DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**

TÍTULO DEL TRABAJO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA VÍCTOR MUÑOZ CÓRDOVA, 2023-2024**

AUTORA:

LCDA. LIGUIA GUICELA VERDEZOTO VALDIVIEZO

TUTOR (A)

Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.

LA LIBERTAD - ECUADOR

2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**



Firmado electrónicamente por:
MARGOT MERCEDES
GARCIA ESPINOZA

**Lic. Margot García Espinoza, Ph.D.
ESPECIALISTA**

**Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
TUTOR**



Firmado electrónicamente por:
ALEX RICARDO LOPEZ
RAMOS

**Lic. Alex López Ramos, Mgtr.
ESPECIALISTA**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por LIGUIA GUICELA VERDEZOTO VALDIVIEZO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
C.I. 0602173080
TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LIGUIA GUICELA VERDEZOTO VALDIVIEZO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **La actividad física y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de segundo de educación básica de la escuela de educación básica Víctor Muñoz Córdova, 2023-2024** previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

Liguia Guicela Verdezoto Valdiviezo
C.I. 1205731936
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, **LIGUIA GUICELA VERDEZOTO VALDIVIEZO**

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

Liguia Guicela Verdezoto Valdiviezo
C.I. 1205731936
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado , **La actividad física y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de segundo de educación básica de la escuela de educación básica Víctor Muñoz Córdova, 2023-2024**, presentado por el estudiante, **LIGUIA GUICELA VERDEZOTO VALDIVIEZO** fue enviado al Sistema Antiplagio URKUND, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al XX%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
C.I. 0602173080
TUTOR (A)

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por haberme permitido completar mi estudio de posgrado con apoyo en todos los ámbitos educativos y económicos, logrando así alcanzar mi meta.

Agradezco a la Universidad Península de Santa Elena por brindarme la oportunidad de cursar esta maestría, y a todos los docentes que contribuyeron con sus conocimientos al éxito de mi carrera profesional.

Liguia Guicela Verdezoto Valdiviezo

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios por haberme fortalecido y por abrir puertas de éxito, permitiéndome adquirir nuevos conocimientos para mi desarrollo profesional.

Agradezco a mis hijos por su apoyo en este camino de progreso, esperando que les sirva de ejemplo y los motive a continuar con sus estudios para alcanzar sus propias metas.

Liguia Guicela Verdezoto Valdiviezo

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS

TÍTULO DEL TRABAJO	I
TRIBUNAL DE GRADO	II
CERTIFICACIÓN.....	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
Resumen	X
Abstract	XI
I. TEMA.....	1
II. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	1
III. INTRODUCCIÓN.....	1
IV. ESTUDIO DEL ARTE.....	2
Investigaciones Previas	2
Conceptos Fundamentales	3
Teorías y Modelos Explicativos	3
Contradicciones entre Teoría y Práctica.....	4
Necesidades de Mejora.....	4
V. SITUACIÓN PROBLÉMICA	4
VI. PROPUESTA DE SOLUCIÓN.....	6
Propuesta: Integración de la Actividad Física en el Currículo Escolar: Mejora del Rendimiento Académico y Bienestar Estudiantil	7
Objetivos.....	7
Estructura	7
Implementación de la Propuesta	8
VII. CONCLUSION.....	8
VIII. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	9

Resumen

Este estudio investigó la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de segundo grado durante el periodo 2023-2024 en la Escuela de Educación Básica Víctor Muñoz Córdova. Se examinaron estudios y teorías que respaldan la influencia positiva de la actividad física en la función cognitiva y el rendimiento académico del estudiante. Los hallazgos destacan la importancia de integrar la actividad física en el currículo escolar para mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar estudiantil. Se subraya la necesidad de promover una cultura escolar que valore y priorice la actividad física como parte esencial del proceso educativo, reconociendo su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque contribuye a mejorar el desempeño académico y promover hábitos saludables entre los estudiantes, enfatizando la importancia de una educación integral que integre la actividad física como componente fundamental para el aprendizaje y el bienestar estudiantil.

Palabras claves: entorno familiar, rendimiento académico, rol de la familia

Abstract

This work was conducted at the educational unit Víctor Muñoz Córdova with the main objective of analyzing the role of the family in the educational process and its impact on academic performance among fourth-year students. The topic of this research is justified by theoretical frameworks on family roles that help identify strategies for improving students' academic performance. The methodology involved literature review and synthesis to gather information for analyzing study variables such as family environment and academic performance. The proposal is based on the understanding that students' academic performance is intrinsically linked to their family environment, emphasizing the essential collaboration between families and schools to support each student's educational and personal development.

Keywords: physical activity, academic performance, student well-being

I. TEMA

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA VÍCTOR MUÑOZ CÓRDOVA, 2023-2024

II. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PEDAGOGIA DEL CUIDADO

III. INTRODUCCIÓN

En el contexto del ámbito educativo contemporáneo, ha surgido un creciente interés en comprender la interacción entre la actividad física y el rendimiento académico, reconociendo su potencial impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Por ende, el presente estudio tiene como objetivo investigar exhaustivamente el vínculo entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de segundo grado de educación básica de la Escuela de Educación Básica Víctor Muñoz Córdova durante el periodo comprendido entre 2023 y 2024.

La relevancia de esta indagación radica en la necesidad de esclarecer cómo la práctica regular de actividad física puede influir de manera significativa en el desempeño académico de los estudiantes, ofreciendo así una perspectiva integral sobre la educación y el bienestar estudiantil. Entender esta relación es crucial para optimizar las estrategias pedagógicas y promover un entorno escolar que favorezca tanto el desarrollo físico como cognitivo de los estudiantes.

En este contexto, numerosos estudios previos han abordado la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, proporcionando evidencia variada sobre su naturaleza y magnitud. Por ejemplo, la investigación realizada por Ávila et al (2021) resalta que la participación regular en actividades físicas no solo beneficia la salud física, sino también la salud mental y cognitiva.

Por consiguiente, el presente estudio se propone revisar críticamente estudios previos, teorías y evidencias científicas que respalden la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en esta población específica. A través de un análisis sistemático de la literatura, se buscará identificar tendencias, inconsistencias y lagunas en el

conocimiento existente, proporcionando así una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

IV. ESTUDIO DEL ARTE

Mediante un análisis sistemático de la literatura, se ha descubierto conceptos esenciales y tendencias destacadas en este ámbito, además de identificar áreas de vacío informativo y desafíos en el proceso de enseñanza-aprendizaje que requieren mayor consideración.

Investigaciones Previas

Para Luque et al. (2021), en su trabajo de investigación titulado “¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica” el objetivo principal fue investigar cómo la actividad física afecta los procesos cognitivos en escolares. En el resumen de su estudio, se encontró una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y el rendimiento académico. Se destacó que realizar actividad física durante un periodo de 30 a 90 minutos al día o de 2 a 5 horas semanales, con intensidad moderada, mejora notablemente el rendimiento académico. Estos hallazgos respaldan la conclusión de que la actividad física influye de manera positiva en el desempeño académico de los estudiantes, lo que ofrece una importante utilidad práctica para los docentes, quienes pueden promover la actividad física como parte fundamental de un estilo de vida saludable para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes.

En su estudio titulado “Actividad física y su relación con el rendimiento académico”, Ávila y otros (2021), evaluaron la eficacia de un programa de actividad física en el rendimiento escolar de estudiantes de una escuela primaria en Querétaro, México. Aplicando un diseño cuasiexperimental a 73 estudiantes durante nueve meses, encontraron una asociación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, así como una correlación con el desarrollo motriz. Sin embargo, no se halló asociación con el nivel socioeconómico. Concluyeron que la falta de hábitos de actividad física y la insuficiencia de horas dedicadas a ella en las escuelas afectan el rendimiento académico, resaltando la importancia para los educadores de considerar la promoción de la actividad física para mejorar el desempeño escolar.

El estudio realizado por Herrera (2023), titulado "Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática", tuvo como objetivo

determinar los factores vinculados a los niveles de actividad física en esta población. Se encontró una alta prevalencia de actividad física insuficiente entre los estudiantes universitarios, lo que se asoció significativamente con la obesidad y el género femenino. Además, se destacó que la medición objetiva de esta variable proporciona datos confiables. La conclusión obtenida es que la falta de hábitos de actividad física impacta negativamente en el rendimiento académico. Por lo tanto, se resalta la importancia para los educadores de promover la actividad física como una herramienta para mejorar el desempeño escolar.

Conceptos Fundamentales

Actividad Física: Según Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2019), la actividad física se entiende como aquella experiencia de vida que expresa acción y conciencia del cuerpo en movimiento. Esto abarca tanto actividades individuales como colectivas que requieren gasto energético. Por otro lado, Chasi (2022), define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que requiere gasto de energía. Esto puede incluir actividades como caminar, correr, nadar, levantar pesas o realizar ejercicios aeróbicos.

Rendimiento Académico: Rodríguez, et al. (2021), definen el rendimiento académico como aquel que refiere al nivel de logro educativo alcanzado por un estudiante en un determinado período de tiempo, medido a través de diversos indicadores como calificaciones, puntajes en exámenes estandarizados, participación en actividades extracurriculares, entre otros

Teorías y Modelos Explicativos

Teoría del Aprendizaje Basado en el Cerebro: Según Hillman, et al. (2019), la actividad física estimula el cerebro y mejora la función cognitiva al aumentar el flujo sanguíneo y promover la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina. Esto puede conducir a una mayor capacidad de atención, memoria y resolución de problemas.

Teoría de la Motivación: Touloumakos y Barrable (2020), sugieren que la participación en actividades físicas puede aumentar la motivación intrínseca al proporcionar experiencias gratificantes y satisfactorias. Además, el ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, lo que puede tener un impacto positivo en el compromiso y la atención en el entorno académico.

Modelo Ecológico de Bronfenbrenner: De acuerdo con Bronfenbrenner y Morris (2019), los entornos físicos y sociales influyen en los patrones de actividad física de los

estudiantes y su rendimiento académico. Factores como el apoyo familiar, la disponibilidad de instalaciones deportivas y las políticas escolares pueden tener un impacto significativo en los niveles de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes.

Contradicciones entre Teoría y Práctica

A pesar de los beneficios ampliamente reconocidos de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes, existen contradicciones entre la teoría y la práctica que necesitan ser abordadas. Por ejemplo, mientras que la teoría del aprendizaje basado en el cerebro y la teoría de la motivación respaldan los efectos positivos de la actividad física en la función cognitiva y la motivación intrínseca, la implementación de programas de actividad física en entornos educativos puede enfrentar desafíos significativos. La falta de recursos, la presión por cubrir el contenido académico y la falta de capacitación del personal docente pueden limitar la integración efectiva de la actividad física en el currículo escolar.

Necesidades de Mejora

Para superar estas contradicciones y maximizar los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico, es fundamental abordar varias necesidades de mejora. En primer lugar, se requiere una mayor inversión en recursos y capacitación para el personal educativo, con el fin de facilitar la integración de la actividad física de manera efectiva en el entorno escolar. Además, es necesario promover una cultura escolar que valore y priorice la actividad física como parte integral del proceso educativo.

Esto puede implicar la creación de políticas escolares que fomenten la actividad física, así como la colaboración con la comunidad para proporcionar acceso a instalaciones deportivas y programas extracurriculares. En última instancia, se necesita una investigación continua para comprender mejor los mecanismos subyacentes que vinculan la actividad física con el rendimiento académico, lo que permitirá desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes.

V. SITUACIÓN PROBLÉMICA

La integración efectiva de la actividad física en el entorno educativo enfrenta diversos desafíos en nuestra escuela, la Escuela de Educación Básica Víctor Muñoz Córdova, durante el periodo 2023-2024. A pesar de la creciente evidencia que respalda los

beneficios de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes, nos encontramos con las siguientes dificultades:

Limitaciones de tiempo y recursos: Representan un obstáculo importante para la implementación exitosa de programas de actividad física. El horario académico se encuentra abrumado por una carga de actividades curriculares, lo que deja escaso margen para integrar la actividad física de forma regular. Esta saturación dificulta la inclusión de períodos dedicados a la actividad física dentro de la rutina escolar. Además, la escasez de fondos adecuados limita la capacidad para invertir en instalaciones deportivas apropiadas. Estas limitaciones financieras impactan directamente en la calidad y diversidad de las oportunidades de actividad física que se ofrece a los estudiantes.

Resistencia cultural y percepciones erróneas: La resistencia cultural hacia la actividad física representa un desafío significativo, ya que tanto el personal docente como los estudiantes y sus familias suelen percibir esta práctica como una distracción de las materias académicas tradicionales. En ocasiones, se considera la actividad física como una actividad secundaria de menor importancia en comparación con otras áreas del currículo escolar. Esta percepción errónea dificulta los esfuerzos para promover la relevancia de la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no se le otorga la prioridad y el reconocimiento que merece en el contexto educativo.

Falta de capacitación y apoyo del personal educativo: Muchos educadores carecen del conocimiento necesario sobre los beneficios de la actividad física y la comprensión de cómo integrarla de manera adecuada en el currículo escolar. Esta falta de capacitación contribuye a la subutilización de la actividad física en el entorno escolar, ya que los educadores pueden sentirse inseguros sobre cómo incorporarla de manera significativa en sus prácticas pedagógicas. Además, la falta de apoyo institucional y recursos dedicados dificulta aún más la capacidad del personal educativo para promover y priorizar la actividad física en el ambiente escolar.

Seguridad escolar: La falta de cerramiento en la escuela agrega una capa adicional de complejidad a las desigualdades en el acceso y la participación en la actividad física. Sin un espacio seguro y delimitado para la práctica de actividades físicas al aire libre, los estudiantes pueden enfrentarse a obstáculos adicionales para participar en programas extracurriculares o realizar ejercicio durante el tiempo libre. La ausencia de un área protegida

puede disuadir a los estudiantes y sus familias de utilizar el espacio escolar para actividades físicas, lo que limita aún más las oportunidades de participación.

Si esta situación persiste, es probable que el establecimiento educativo experimente una serie de consecuencias negativas que afecte directamente el rendimiento académico ya que la falta de actividad física regular puede contribuir a problemas de salud física y mental entre los estudiantes, lo que a su vez puede afectar negativamente su rendimiento académico. La actividad física regular está vinculada a una mejor función cognitiva y habilidades de resolución de problemas, por lo que su ausencia puede traducirse en un bajo desempeño en el aula.

Por otro lado, se puede presentar problemas de salud ya que la inactividad física puede aumentar el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud entre los estudiantes. La falta de oportunidades para participar en actividades físicas puede llevar a un estilo de vida sedentario, lo que a su vez puede aumentar la probabilidad de desarrollar problemas de salud a largo plazo.

Finalmente es probable que existe desmotivación y desinterés en el aprendizaje: La falta de oportunidades para participar en actividades físicas gratificantes puede llevar a una falta de motivación y compromiso con el aprendizaje entre los estudiantes. La actividad física no solo promueve la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de los estudiantes, lo que puede tener un impacto positivo en su actitud hacia la escuela y el aprendizaje. Sin estas oportunidades, los estudiantes pueden volverse desmotivados y desinteresados en participar activamente en su educación.

En vista de estos desafíos, surge la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos superar las barreras y promover una cultura escolar que valore y priorice la actividad física como parte integral del proceso educativo en nuestra escuela? Luque, y otros (2021), destacan una relación directa y positiva entre la práctica regular de ejercicio físico en escolares y la mejora del rendimiento académico. Los estudiantes que participan en actividad física experimentan beneficios cognitivos que influyen en su desempeño en el aula.

VI. PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Ante los desafíos identificados en la Escuela de Educación Básica Víctor Muñoz Córdova, y mediante lo expuesto por Hillman et al. (2019), quienes afirman que a actividad física regular en la infancia no solo promueve la salud física, sino que también mejora la

concentración, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes , se propone un programa de integración para la actividad física en el currículo escolar que permita mejorar del rendimiento académico y bienestar estudiantil con una serie de medidas integrales.

Propuesta: Integración de la Actividad Física en el Currículo Escolar: Mejora del Rendimiento Académico y Bienestar Estudiantil

Asignatura/tema: educación física

Grado/nivel: segundo grado de educación general básica

Tipo de propuesta: plan de integración curricular

Objetivos

1. Promover la integración de la actividad física de manera transversal en el currículo escolar para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.
2. Proporcionar a los docentes las herramientas y recursos necesarios para incorporar la actividad física de manera efectiva en sus prácticas pedagógicas.
3. Fomentar una cultura escolar que valore y priorice la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes.

Estructura

1. Contenidos: Seleccionar y diseñar actividades físicas que se alineen con los objetivos curriculares de las distintas áreas de estudio. Integre la actividad física de manera transversal en las clases de matemáticas, ciencias, lenguaje, etc.
2. Métodos: Implementar métodos activos de enseñanza que involucren la participación activa de los estudiantes en actividades físicas durante las clases. Utilizar enfoques de aprendizaje basados en proyectos, aprendizaje cooperativo y juegos educativos para promover la actividad física.
3. Recursos: Proporcionar recursos didácticos y materiales adecuados para la realización de las actividades físicas, como implementos deportivos, equipos de protección y espacios seguros para la práctica.
4. Evaluación: Establecer criterios claros y objetivos de evaluación que permitan medir el progreso y el desempeño de los estudiantes en relación con la actividad física.

Valorar no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo de habilidades motrices, trabajo en equipo y hábitos saludables.

5. Rol del Docente: El docente actuará como facilitador del aprendizaje, diseñando y guiando las actividades físicas de acuerdo con los objetivos curriculares establecidos. Brindará retroalimentación constante a los estudiantes para apoyar su desarrollo integral.
6. Rol del Estudiante: Los estudiantes participarán activamente en las actividades físicas propuestas, demostrando compromiso, cooperación y esfuerzo. Serán responsables de su propio aprendizaje y bienestar físico.

Implementación de la Propuesta

1. Duración: La propuesta se implementará de manera continua a lo largo del año escolar, integrando la actividad física en todas las áreas del currículo.
2. Metodología: Se realizarán capacitaciones periódicas para el personal docente sobre la implementación efectiva de la propuesta. Se establecerán tiempos dedicados específicamente a la actividad física dentro del horario escolar.
3. Recursos: Se buscará el apoyo de la comunidad educativa, autoridades escolares y organizaciones externas para obtener los recursos necesarios para la implementación de la propuesta.
4. Evaluación: Se realizarán evaluaciones periódicas para monitorear el impacto de la propuesta en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil. Se recopilarán datos cualitativos y cuantitativos para analizar el progreso y realizar ajustes según sea necesario.

VII. CONCLUSION

Este estudio examinó la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de segundo grado. Se encontró una asociación positiva entre la participación en actividad física y el desempeño académico. Esta relación destaca la importancia de promover la actividad física como parte integral de la educación para mejorar el bienestar estudiantil y el rendimiento académico. Sin embargo, se identificaron desafíos en la implementación de programas de actividad física en el entorno escolar.

En adición, es crucial reconocer que la falta de actividad física regular puede tener repercusiones negativas en la salud física y mental de los estudiantes, lo que a su vez puede

afectar su desempeño académico. Por lo tanto, la promoción de la actividad física en el entorno escolar no solo beneficia el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los estudiantes.

VIII. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Ávila, Méndez, Silva, & Gómez. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 125-144. doi:10.23913/ride.v12i23.1030
- Bronfenbrenner, & Morris. (2019). The ecology of developmental processes. *Handbook of Child Psychology*, 993-1028. <https://psycnet.apa.org/record/2005-01926-019>
- Chasi. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 30-44. <http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v7n1/2223-1773-cyd-7-01-30.pdf>
- Herrera. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 1-18. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/210>
- Hillman, Erickson, & Kramer. (2019). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 123-130. doi:10.1038/nrn2298
- Luque, Gálvez, Gómez, Escámez, Tárraga, L., & Tárraga, P. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *JONNPR*, 6(1), 84-103. doi:10.19230/jonnpr.3277
- Rodríguez, Rico, Neira, & Navarro. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos*, 238-245. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7590955.pdf>
- Touloumakos, & Barrable. (2020). Adverse childhood experiences: The protective and therapeutic potential of nature. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2020.597935
- Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso. (2019). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista de Educación Física*, 202-218. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>