



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

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL ARTICULO

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PREVENTIVA DE
ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES: REVISIÓN
SISTEMÁTICA INTEGRADORA**

AUTOR:

NIXON EDUARDO GARCIA RIVAS

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTOR:

Paula Chica Maritza Gisella

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**PhD. William González Panchana
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**PhD. Gisella Paula Chica
DOCENTE TUTORA**

**PhD. María Velastegui Mendoza
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. 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 NIXON EDUARDO GARCIA RIVAS, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PhD. Maritza Gisella Paula Chica
C.I. 0910610682
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **NIXON EDUARDO GARCIA RIVAS**

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Actividad física como herramienta preventiva de enfermedades crónicas no transmisibles: revisión sistemática integradora**”. previo a la obtención del título en Magister en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 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 23 días del mes de marzo del año 2026

Nixon Eduardo Garcia Rivas

13131007302

AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, NIXON EDUARDO GARCIA RIVAS

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 artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico 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 23 días del mes de marzo del año 2026

Nixon Eduardo Garcia Rivas
13131007302
AUTOR



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

TEMA

Actividad física como herramienta preventiva de enfermedades crónicas no transmisibles: revisión sistemática integradora

AUTOR: Nixon Eduardo García Rivas

TUTOR: Maritza Gisella Paula Chica

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyeron la principal causa de mortalidad mundial, representando alrededor del 71% de las defunciones registradas. Frente a esta problemática, la presente revisión sistemática integradora analizó el papel de la actividad física (AF) en la prevención de las ECNT, considerando mecanismos fisiológicos, evidencia epidemiológica y enfoques de política pública. Se incluyeron 21 estudios publicados entre 2018 y 2025 en bases de datos especializadas, seleccionados bajo criterios de calidad metodológica y relevancia temática. Los hallazgos mostraron que la AF se asoció con mejoras fisiológicas consistentes, evidenciadas en reducciones de lípidos aterogénicos, disminuciones en los niveles de glucemia y mejoras en parámetros cardiorrespiratorios. Asimismo, los estudios epidemiológicos revisados identificaron asociaciones protectoras entre mayores niveles de AF y menor incidencia de diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, destacándose patrones dosis–respuestas favorables. En el ámbito de políticas públicas, se documentaron programas con niveles de cobertura sostenida y entornos comunitarios que facilitaron la adherencia a la AF en distintos contextos socio territoriales. En conjunto, la revisión permitió establecer que la AF constituyó un componente esencial para la prevención de ECNT; no obstante, su impacto dependió de factores estructurales, sociales y ambientales que condicionaron su implementación y continuidad. Se concluye que la combinación de AF con estrategias intersectoriales integrales es necesaria para fortalecer la prevención y mejorar la calidad de vida poblacional.

Palabras clave: Actividad física, Enfermedades crónicas no transmisibles, Prevención, Salud Pública, Revisión sistemática



UPSE

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

TEMA

**PHYSICAL ACTIVITY AS A PREVENTIVE TOOL FOR NON-COMMUNICABLE
CHRONIC DISEASES: AN INTEGRATIVE SYSTEMATIC REVIEW**

AUTOR: Nixon Eduardo Garcia Rivas


TUTOR: Maritza Gisella Paula Chica

ABSTRACT

Noncommunicable diseases (NCDs) constituted the leading cause of global mortality, accounting for approximately 71% of worldwide deaths. In response to this challenge, the present integrative systematic review examined the role of physical activity (PA) in the prevention of NCDs, considering physiological mechanisms, epidemiological evidence, and public policy approaches. A total of 21 studies published between 2018 and 2025 in major scientific databases were included, following strict methodological quality and thematic relevance criteria. The findings indicated that PA was associated with consistent physiological improvements, including reductions in atherogenic lipids, decreases in blood glucose levels, and enhancements in cardiorespiratory performance. Epidemiological studies showed protective associations between higher levels of PA and a lower incidence of type 2 diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases, with favorable dose–response patterns. In the policy sphere, several programs demonstrated sustained population coverage and community environments that facilitated adherence to PA across diverse socio-territorial contexts. Overall, the review demonstrated that PA was an essential component in preventing NCDs; however, its impact depended on structural, social, and environmental factors that shaped its implementation and long-term adherence. It is concluded that integrating PA with comprehensive intersectoral strategies is necessary to strengthen prevention efforts and improve population quality of life.

Keywords: Physical activity, Noncommunicable diseases, Prevention, Public Health, Systematic review.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: **Certificación de publicación** Oficio N* Cienc-educ2026-18286313-C
Ecuador, 18 de Enero del 2026

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y
la Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:


Que el artículo científico denominado: **“Actividad física como herramienta preventiva de enfermedades crónicas no transmisibles: Revisión sistemática integradora”**. Siendo:

**Autores: Mgtr. Nixon Eduardo Garcia Rivas,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica.**

Fue presentado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la **Revista Ciencia y Educación** con **ISSN 2790-8402** en la correspondiente publicación de **Edición Especial I del 2026**: de la página **341** a la **354** siendo publicado el **14 de enero del 2026** el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:


<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.18286313>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.



Firmado digitalmente por:
**DUANYS MIGUEL PEÑA
LOPEZ**
Validar únicamente con Firm@C

PhD. Duany Miguel Peña López
Director General
Revista Ciencia y Educación



Nombre de la revista: **Ciencia y Educación**

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo:
Ciencia y Educación
<https://www.cienciayeducacion.com>