

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 5

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Revisión sistemática

Physical activity and its influence on the academic performance of university students. Systematic review

* Alex Leonardo Malla Acevedo
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4846-7692>

* Estudiante, Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Contacto:
* almalla@uce.edu.ec

Recibido: 02-03-2023
Aceptado: 06-05-2023



Resumen

La actividad física beneficia la salud corporal y mental de las personas, por ello, su impacto en diversos aspectos psicológicos, como la baja autoestima, el estado de ánimo y los niveles de estrés, es un fenómeno recientemente estudiado y puede estar relacionado con el rendimiento académico. En tal sentido, el objetivo de esta revisión sistemática fue describir la incidencia entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para esto, se analizaron diversas bases de datos para recopilar información, de las cuales se destacaron Scielo, Dialnet y Google Scholar, que arrojaron un total de 7.074 artículos en la primera búsqueda, finalmente, luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se utilizaron 16 estudios relacionados a la temática. Así mismo, como principales resultados se puede comprobar que existe una correlación positiva entre la realización de actividades físicas y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, ahora sin dejar de lado aspectos tan beneficiosos como un estilo de vida óptimo, mejora de la condición física y bajo índice en preocupaciones.

Palabras clave: Actividad física, condición física, rendimiento académico, estudiantes universitarios.

Abstract

Physical activity benefits the physical and mental health of individuals, therefore, its impact on various psychological aspects, such as low self-esteem, mood and stress levels, is a recently studied phenomenon and may be related to academic performance. In this sense, the aim of this systematic review was to describe the incidence between physical activity and academic

performance in university students. For this purpose, several databases were analyzed to collect information, among which Scielo, Dialnet and Google Scholar were highlighted, which yielded a total of 7,074 articles in the first search. Finally, after applying the inclusion and exclusion criteria, 16 studies related to the subject were used. Likewise, as main results, it can be proved that there is a positive correlation between the performance of physical activities and its impact on the academic performance of university students, now without leaving aside such beneficial aspects as an optimal lifestyle, improvement of physical condition and low rate of worries

Keywords: physical activity, physical condition, academic performance, university students.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS (2020) la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente gasto energético (...). Tanto la actividad física moderada como la vigorosa pueden mejorar la salud.” Por ello, es bien sabido que actividades como caminar, correr, hacer deporte, etc., se consideran actividades físicas porque provocan un gasto de energía para la persona que lo realiza y tienen un efecto positivo en su salud corporal.

Devís (2000) define la actividad física como: “Cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que genera gasto de energía y experiencia personal y nos permite interactuar con los demás y con el medio ambiente”. Sin embargo, además de la experiencia personal, la actividad física combina otras dos dimensiones, como la biológica y la sociocultural como "Las actividades físicas se combinan biológicamente" en diferentes dimensiones socioculturales. Por lo tanto, cualquier intento de explicar y definir la actividad física debe integrar las tres dimensiones.

Debido a sus diversos beneficios, la actividad física se ha convertido en los últimos años en la base de las estrategias de salud pública según la Organización Mundial de la Salud - OMS, (2010). Cabe mencionar que la actividad física no solo permite a las personas mantener un estilo de vida saludable, sino que también brinda diversos beneficios tanto a nivel físico como psicológico (Palacio et al., 2022; González y Portóles, 2016; Valladares y Posso, 2022; Córdor et al., 2021). Entre los retornos psicológicos se pueden encontrar puntos como: reducción de los niveles de ansiedad o estrés, mejora de la autoestima, aumento del estado de ánimo y, según algunos autores, perfeccionamiento de las capacidades cognitivas (Marcillo et al., 2021; Reynaga-Estrada et al., 2016; Valladares y Posso, 2022).

Al hablar de rendimiento académico se puede definir como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas alcanzados por los estudiantes a lo largo de un ciclo escolar (Pulido y Herrera, 2017), dichos aprendizajes son medidos por el docente a través de un sistema de evaluación que arroja resultados cuantitativos. De esta forma, se puede mencionar que un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que alcanza calificaciones sobresalientes durante el año lectivo (Núñez et al., 2018), en cambio, el bajo rendimiento se ha convertido en uno de los problemas más importantes de los jóvenes estudiantes, dando la necesidad de investigar estrategias que permitan mejorar la calidad de vida de los alumnos y de manera indirecta su desempeño escolar.

En los últimos años, según Ávila et al. (2018), los estudios han encontrado que la actividad física está relacionada con el rendimiento académico, lo que muestra un impacto significativo en los estudiantes universitarios al analizar las variables de actividad física. En cambio, en el artículo publicado por Ojeda et al. (2020) mencionaron que no encontraron

evidencia clara de una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico a lo largo del estudio.

Hellín (2008) también afirma que “el ejercicio físico es una subcategoría de la categoría anterior cuyas demandas están destinadas a mantener o mejorar repetidamente la condición física”. Por tanto, el ejercicio físico utiliza la actividad física para conseguir el objetivo más importante, que no es otro que mejorar la salud de quienes lo practican.

Por su parte, Lamas (2015) conceptualiza el logro académico como el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia en comparación con la norma. Por lo general, se mide contra el promedio de la escuela. Guerrero y Posso (2023) también se puede decir que el rendimiento académico toma la forma de calificaciones cuantitativas y cualitativas, cuya calificación consistente y válida será una especie de reflejo del aprendizaje en la relación docente-estudiante de acuerdo con objetivos predeterminados durante las lecciones.

Con base en la información analizada por varios autores, los resultados requieren ser esclarecidos e interpretados, especialmente entre jóvenes y adolescentes, ya que la relación directa entre actividad física y rendimiento académico aún se define como controvertida (Conde y Tercedor, 2015). Los beneficiarios de esta investigación serán los profesionales de la actividad física, los estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte y el público en general. Además, es posible realizar esta investigación porque está fácilmente disponible en bases de datos y artículos de acceso abierto. Por lo tanto, el objetivo de esta revisión sistemática es describir la incidencia entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios y recopilar información sobre las dos variables estudiadas.

Metodología

Una revisión sistemática implica la recopilación, selección y evaluación crítica de artículos científicos relacionados con el tema de investigación para luego elaborar resúmenes claros y estructurados a partir de la información obtenida (Letelier et al., 2005; Posso et al., 2023). Este proceso permitió al investigador identificar las evidencias más relevantes de la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, que luego serán presentadas en un cuadro de síntesis.

La revisión sistemática preparada para este artículo es descriptiva en el sentido de que ofrece un conjunto de diferentes definiciones y estrategias, utilizando diferentes enfoques, que comprenden describir la relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios, que informarán futuras investigaciones.

Además, se consideró un enfoque cualitativo mediante el análisis y extracción de información de todas las referencias en repositorios indexados a diferentes bases de datos cuyas variables de investigación estén relacionadas con el tema de este estudio. También se seleccionaron artículos que mencionaran la actividad física y el rendimiento académico.

Estrategia de búsqueda y procedimiento.

Para el proceso de obtención de información del estudio se buscó información en las siguientes bases de datos: Scielo, Dialnet y Google Scholar. La revisión realizada a fines del 2022 donde se analizó estudios que incluyeron actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El marco de tiempo para esta búsqueda es de 2017 a 2022 usando palabras clave como "actividad física", "rendimiento académico", "estudiantes universitarios" y usando el operador booleano "Y". Luego de este proceso se obtuvieron un total de 7074 artículos de investigación.

Criterios de Inclusión/Exclusión

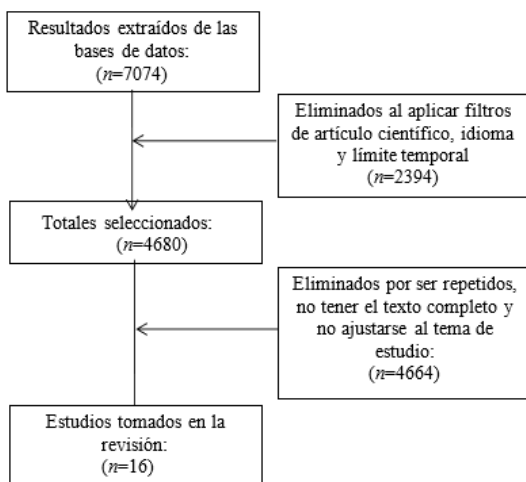
Para estudios relevantes, los artículos incluidos en esta revisión cumplieron con los siguientes criterios: ser estudios publicados entre 2017 y 2022 en personas mayores de 18 años (estudiantes universitarios) que mostraron una asociación entre las variables de actividad física y rendimiento académico; además, debían realizar un estudio original (experimental, cuasi-experimental u observacional) (Conde y Tercedor, 2015; Manangón et al., 2020; Posso et al., 2023) cuyos resultados estadísticos permitan el análisis de las variables propuestas.

Excluir artículos con las siguientes características:

- Estudios escritos en un idioma diferente al español o inglés;
- Investigaciones publicadas antes de 2017;
- Estudios incompletos que no se encuentran en las bases de datos de acceso abierto;
- Investigaciones que no contribuyan al logro de los objetivos de la investigación;
- Artículos de revisión, metaanálisis y estudios no publicados;

De acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, se registraron un total de 16 artículos científicos.

Figura 1.
Diagrama de flujo del proceso de selección



Resultados

Esta sección presenta los resultados de estudios seleccionados (n=16) que discutieron la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

En la tabla 1 se muestran los artículos obtenidos tras realizar la revisión sistemática, destacando los criterios de inclusión y exclusión y analizando la correlación entre las dos variables estudiadas en población universitaria. Tras la recogida de la muestra para cada estudio se obtuvo un total aproximado de 2450 estudiantes universitarios que participaron en el estudio con un tipo de control que podía medir y/o controlar la realización de cualquier tipo de actividad física y su efecto sobre la actividad física y su correlación entre efectos con el desempeño académico.

Los paquetes de datos enumerados en la siguiente tabla tienen las siguientes codificaciones:

1. Autores del estudio y año de publicación;
2. Título del artículo;
3. Diseño metodológico que se aplicó en la investigación;
4. Muestra seleccionada;
5. Herramientas utilizadas para la recopilación de información;
6. Resultados de la investigación.

Tabla 1.
Análisis de los artículos que abordan la AF y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Autor/a ño	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados
Ávila et al. (2018)	La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Investigación cuantitativa, con alcance exploratorio	Estudiantes universitarios (UTI) entre 18 y 35 años que se encuentran en modalidad presencial.	Cuestionario	Se pudo concluir que la actividad física afecta considerablemente en el rendimiento académico de los universitarios.
Javaloyes et al. (2017)	El efecto de la actividad física sobre el rendimiento académico en alumnos del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.	Transversal	43 alumnos universitarios pertenecientes al CADF	Encuesta	Los resultados no reflejaron una diferencia significativa en las calificaciones obtenidas por los estudiantes en la funcionalidad
Sánchez-Alcaraz et al. (2020); Posso, (2020)	Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Estudio descriptivo de tipo transversal	87 estudiantes universitarios pertenecientes al CADF	Cuestionarios : PACE y CERV	Los resultados demostraron una interacción positiva entre los niveles de actividad física y el rendimiento académico (a mayor actividad física, mayor puntaje promedio).
Montealegre et al. (2019)	Influencia del estado nutricional, nivel de actividad y condición físicas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.	Estudio correlacional y transversal	251 estudiantes universitarios	Cuestionario IPAQ, test Course Navette, test de RAST y test de salto	La interacción de las variables actividad física y rendimiento académico reveló una preponderancia positiva estadísticamente significativa entre estas variables.
Cigarroa et al. (2020)	Asociación entre el tiempo de uso de teléfono celular, nivel de actividad física y rendimiento académico en universitarios.	Estudio correlacional con diseño observacional y longitudinal	36 estudiantes universitarios	Aplicaciones: Pacer y Moment	El análisis no encontró relación entre el grado de actividad física y el rendimiento académico.
Lara (2022)	Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Investigación no experimental de nivel descriptivo y corte transversal	30 estudiantes de la UCE	Cuestionario de tipo escala Likert	En cuanto a la actividad física y el rendimiento escolar, gracias a los resultados obtenidos, existe una profunda correlación positiva.
Molano-Tobar et al. (2018)	Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios.	Cuantitativa de tipo descriptivo-correlacional	350 estudiantes universitarios	Cuestionario CEVJU-R	Se reveló que los estudiantes que presentaban una alta carga académica recibían calificaciones sobresalientes para este valor, y por lo tanto se encontraba en el rango de prácticas "no saludables"
Palomino et al. (2021)	Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Descriptivo, correlacional, transversal	157 estudiantes universitarios	Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida	El coeficiente de correlación de Spearman mostró un grado de correlación positiva, considerable y significativa entre las variables actividad física y rendimiento
Elías et al. (2019)	Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios que acuden a los módulos de activación física que ofrece la Universidad de Guanajuato.	Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal	31 estudiantes de la Universidad de Guanajuato	Cuestionarios : GPAQ y EBEPAFyD	Más de la mitad de la muestra obtuvo importantes beneficios al momento de practicar actividad física, principalmente la reducción de los niveles de ansiedad, el afrontamiento de situaciones estresantes, entre otros.
Ojeda et al. (2020)	Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.	Transversal	108 estudiantes universitarios	Adaptación del test de Walker, Sechrist & Pender (1987)	El análisis del estudio de la actividad y ejercicio físico no mostró una interacción clara como predictores del rendimiento académico
López-Bonilla et al. (2015)	Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses.	Transversal	200 estudiantes universitarios	Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)	Los resultados muestran una interacción directa entre las respuestas a la actividad física y el rendimiento académico, pero solo en una muestra de los estudiantes españoles
Sánchez y Sierra (2018)	Asociación del rendimiento académico con el estado nutricional y condición física en estudiantes de primer año de medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán.	Estudio observacional, analítico, retrospectivo, de corte transversal.	169 estudiantes Universitarios	Test físicos	Entre los diversos análisis, existe una interacción positiva que menciona que un estado nutricional óptimo sumado a una buena condición física se asocia con un mejor rendimiento académico.
Yáñez et al. (2016)	Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile.	Transversal	124 estudiantes universitarios	Cuestionario IPAQ y test de valoración del autoconcepto físico (ACF)	Los hombres y mujeres jóvenes que tienen mayores niveles de actividad física muestran un alto rendimiento académico y un mejor autoconcepto físico.

Oropeza et al. (2017)	Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios.	Estudio cuantitativo	331 estudiantes universitarios	Ficha de identificación y el Inventario sobre Actividades Académicas y Extra-Académicas	Se estima que realizar alguna actividad física tiene un efecto positivo tanto en el rendimiento académico como en la autoeficacia de los estudiantes, ya que promueve la disciplina, un estilo de vida saludable y ayuda a lograr un rendimiento académico óptimo.
Cara et al. (2021)	Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería.	Estudio observacional descriptivo de tipo transversal	488 estudiantes universitarios	Cuestionario con datos sociodemográficos y cuestionario de hábitos	Se reveló que un estilo de vida poco saludable repercutiría en el rendimiento académico de los estudiantes.
Gomez (2020)	Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de postgrado.	Estudio con enfoque mixto y un diseño secuencial	15 estudiantes universitarios	Test psicométrico y entrevistas	Los resultados estadísticos pueden representar correlaciones significativas entre las variables de estudio (autoconcepto y rendimiento

Discusión

El objetivo de este estudio es determinar las diferentes motivaciones que inciden en las clases de educación física. En este sentido, los resultados encontrados son básicamente positivos, ya que las formas de motivación más autodeterminadas es la motivación intrínseca y motivación extrínseca (Valladares y Posso, 2022). La comparación de los resultados de nuestro estudio con estudios similares demuestra similitudes y diferencias entre diferentes autores, dado que los veinte estudios muestran que la motivación de la clase de educación física influye en las actitudes de los estudiantes, los métodos de actividades y el desempeño de cumplir los ejercicios. Se analizó la motivación desde una variedad de perspectivas científicas durante el proceso de enseñanza- aprendizaje necesario para completar la tarea, siendo importante conocer las principales herramientas que se pueden utilizar para evaluar la motivación de los estudiantes.

Se puede aludir que dentro de las clases de educación física es importante mantener una motivación, es por ello que se menciona los siguientes motivos:

Castaño et al. (2015) como citado en Deci y Ryan, (2002) manifiestan que, en primer lugar, por su beneficio, ya sea porque les motiva a percibir, indagar y aprender, o porque superan retos y consiguen objetivos planteados dentro de las clases de educación física

(motivación intrínseca), en segundo lugar, la intervención del docente en educación física es importante ya que ayuda a los estudiantes a que se mantengan motivados para alcanzar las metas personales planteadas por cada estudiante, mientras que Almagro et al. (2015) aluden que, en tercer lugar, la motivación extrínseca está sujeta por recompensas o componentes extrínsecos, puesto que el aporte del docente es una clave importante para la participación de las clases. También, los estudiantes pueden acudir a las clases de educación física por presión externa, es por lo cual el docente induce a una motivación extrínseca porque quieren mejorar sus habilidades motoras (condicionamiento específico) de los estudiantes de bachillerato y porque saben que es importante mantener un estilo de vida saludable.

Por otro lado, la motivación intrínseca está presente en los estudiantes de primaria que produce resultados esperados acordes con las hipótesis de investigación, es por ello que si un estudiante está motivado para la clase educación física va a sentir interés, presentara mayor desempeño al momento de realizar las actividades y disfrutara del aprendizaje que esta recibiendo por parte del docente.

En definitiva, este estudio muestra los beneficios que tiene la motivación para los estudiantes de las clases de educación física, ya que influye de manera favorable para que realicen las actividades de las clases de educación física con un mayor interés, atracción y desempeño así mejorara su rendimiento académico dentro de la asignatura y la autoestima de los estudiantes se desarrollara y favorecerá en el ámbito personal.

Para finalizar; el propósito de este estudio es mencionar que la motivación intrínseca y extrínseca está presente en el ámbito escolar durante la primaria y secundaria puesto que la motivación intrínseca depende más de como el estudiante presente mayor interés para el

desarrollo de la clase, por otro lado, la motivación extrínseca está generado por los docentes para que los estudiantes se motiven a realizar las actividades.

Conclusiones

Cabe destacar las principales limitaciones de esta revisión sistemática. Primero, el tipo de archivo utilizado puede considerarse un obstáculo moderado, ya que existen otros estudios (como tesis de pregrado) con métodos y resultados interesantes que podrían contribuir significativamente a este estudio. El uso de los últimos cinco años como marco de tiempo también permite que el estudio sea más reciente, pero puede dar lugar a que se pase por alto una investigación muy importante tanto a nivel nacional como internacional. En general, se ha encontrado que la diversidad de herramientas de recolección de datos sobre rendimiento académico y niveles de actividad física dificulta que los investigadores comparen resultados y saquen conclusiones generales.

Los resultados indicaron una incidencia positiva entre la actividad física y el rendimiento académico y concluyeron que un estilo de vida saludable, que incluye un nivel aceptable de actividad física, crea un amplio sentido de responsabilidad entre los estudiantes universitarios, lo que a su vez enfatiza el rendimiento académico y/o cognitivo efectivo. Además, la mayoría de los estudios muestran que la práctica de actividad física aporta mejoras significativas a los estudiantes universitarios tanto a nivel físico (estado físico y salud) como a nivel psicológico (reducción de la tensión, ansiedad, preocupación, estrés, etc.).

Finalmente, los resultados contradictorios observados en varios estudios pueden estar relacionados con el uso de diferentes herramientas de recolección de datos, por lo que se

recomienda la armonización de estándares, métodos y herramientas para profundizar la incidencia entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Referencias

- Ávila, C., Aldas, H. y Jarrín, A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Sociales*, 2(4), 97-102.
https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Cara, R., Cara, M., Gálvez, M., Martínez, C. y Rodríguez, C. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), 1-18.
<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3703/745>
- Cigarroa, I., Fierro-Villarroel, I., Bravo-Leal, M., Parra-Acevedo, M., Guzmán-Muñoz, E., Tapia-Figueroa, A. y Zapata-Lamana, R. (2020). Asociación entre el tiempo de uso de teléfono celular, nivel de actividad física y rendimiento académico en universitarios. *Universidad Y Salud*, 24(2), 135-143. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.267>
- Conde, A. y Tercedor, P. (2015). La actividad física, la educación y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Archivos de Medicina del Deporte*, 32(166), 100-109.
http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf
- Cóndor Chicaiza, M. G., Cóndor Chicaiza, J., Posso Pacheco, R. J. (2021). Propuesta educativa para el desarrollo personal y social de los adolescentes en la pandemia.

Revista científica Olimpia, 18(3), 1-13.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26183>

Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE.

Elías, V., Ramírez, D., Lozano, M., Armenta, H. y Lara, A. (2019). Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios que acuden a los módulos de activación física que ofrece la Universidad de Guanajuato. *Jóvenes en la ciencia*, 5(1), 1-17.

<https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3056>

Guerrero Gallardo, H. y Posso Pacheco, R. (2023). Docentes noveles: limitaciones para su desarrollo profesional en el contexto ecuatoriano. *Mendive. Revista de Educación*, 21(1), e3137. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3137>

Gomez, J. (2020). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de postgrado.

Revista Guatemalteca de Educación Superior, 1(1), 25-34.

<https://doi.org/10.46954/revistadusac.v1i1.4>

González, J. y Portóles, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos*, (29), 100-104.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464020>

Hellín, P. (2008). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*.

[Tesis doctoral]. Universidad de Murcia

<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/373>

Javaloyes, A., Peña, I., Sarabia, J., Riquelme, A., Mateo, M. y Moya, M. (2018). El efecto de la actividad física sobre el rendimiento académico en alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *In Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria: Convocatoria 2017-18* (pp. 1197-1204). Instituto de Ciencias de la Educación.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6942185>

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>

Lara, S. (2022). Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 166-176.

<https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2136>

Letelier, L., Manriquez, J. y Rada, G. (2005). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: ¿son la mejor evidencia? *Revista Médica de Chile*, 133(2), 246-249.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872005000200015>

López-Bonilla, J., López-Bonilla, L., Serra, F. y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 275-284.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311137747013>

Managón, R., Posso, R. J., Paullán, M., y Váscquez, C. O. (2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años.

Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(369), 92-102.

doi:10.46642/efd.v25i269.1859

Marcillo Ñacato, J. C., Otáñez Enríquez, N. R., Carrera Toapanta, P. F. y Posso Pacheco, R. J. (2021). Desafío del entrenamiento en la pandemia: Una mirada prospectiva desde lo pedagógico. *Revista científica Olimpia*, 18(3), 64-76.

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2718>

Molano-Tobar, N., Vélez-Tobar, R. y Rojas-Galvis, E. (2018). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la salud*, 24(1), 112- 120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

Montealegre, D., Lerma, P. y Mazuera, C. (2019). Influencia del estado nutricional, nivel de actividad y condición físicas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Acción Motriz*, 24(1), 15-22.

<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/146>

Núñez, C., Hernández, V., Jerez, D., Rivera, D. y Núñez, M. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 47, 37-49. <http://doi.org/10.15198/seeci.2018.47.37-49>.

Ojeda, M., Muñoz, J. y Menéndez, E. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34-44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). *Actividad Física*. OMS.

- Oropeza, B., Ávalos, M. y Ferreyra, D. (2017). Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(1), 1-21. <https://doi.org/10.15517/aie.v17i1.27271>
- Palacios Zumba, E. M., Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C. y Paz Viter, B. S. (2022). Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque "integración escuela comunidad desde el área de Educación Física". *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 758-779.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200758&script=sci_abstract&tlng=pt
- Palomino, J., Zevallos, G. y Orizano, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92.
<https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Posso Pacheco, R. J. (2020). *Factores dentro del Determinante Humano en la Implementación del Currículo Nacional para Educación Física Ecuatoriana* (Doctoral dissertation) Universidad Internacional Iberoamericana México.
<https://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/443/>
- Posso Pacheco, . R. J., & Posso Pacheco, C. J. (2023). Reflexiones sobre el futuro de la educación: retos para la investigación. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(4), 1–5. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.5454>
- Posso, R. J., Córdor, M. G, Rojas, M. D. C. H., Ronquillo, N. D. y Machado, P. E. (2023). La nivelación de conocimientos: Retos de la educación post pandemia. *Revista*

EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0, 27(1), 94–110.

<https://doi.org/10.46498/reduipb.v27i1.1861>

Pulido, F. y Herrera, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39.

<https://www.redalyc.org/journal/4595/459551482004/459551482004.pdf>

Reynaga-Estrada, P., Arévalo, E., Verdesoto, A., Jiménez, I., Preciado, M. y Morales, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo (Psychological benefits of physical activity in an educational center work).

Retos, 30, 203-206. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50254>

Sánchez, R. y Sierra, G. (2018). Asociación del rendimiento académico con el estado nutricional y condición física en estudiantes de primer año de medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 5(2), 73-81.

<http://revista.medicina.uady.mx/revista/index.php/cienciayhumanismo/article/view/107>

7

Sánchez-Alcaraz, B., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel-Ibáñez, J. y Sánchez-

Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 64-73. <https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2900>

Walker, S., Sechrist K. & Pender, N. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.

Yáñez, R., Barraza, F. y Mahecha, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1- 10. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439949202009>

Valladares Fuente, F. y Posso Pacheco, R. J. (2022). A brief reference about fresh and salt water worldwide and in Cuba. *International Journal for research in Climatic Change & Earth Science*, 1(9), 1-7.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27952/1/22%20POSSO%20A%20BRIEF%20REFERENCE%20ABOUT.pdf>

Valladares, E. y Posso, R. (2022). Metodología para fortalecer la dimensión salud en la clase de educación física. Una perspectiva desde ecuador. *FIEP BULLETIN*, 92(especial), 332-344.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25779/1/22%20POSSO%20METODOLOGIA%20PARA%20FORTALECER.pdf>