



Doi: <https://doi.org/10.70577/ASCE/93.110/2025>

Recibido: 2025-01-10

Aceptado: 2025-02-11

Publicado: 2025-03-18

"Evaluación del impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa: Una revisión sistemática"

**"Evaluation of the impact of the implementation of physical activity programs on the academic performance and mental health of students in an educational unit:
A systematic review"**

Dario Fernando Pérez Pérez

<http://orcid.org/0000-0002-5573-6766>

ikigaiambato@gmail.com

Unidad educativa Augusto Nicolás

Martínez

Ambato-Ecuador

Gissela Katherine López Martínez

<http://orcid.org/0009-0001-0122-7018>

gisskathe2@gmail.com

Unidad educativa Augusto Nicolás

Martínez

Ambato-Ecuador

Jeanette Del Rocío Aguirre Cruz

<http://orcid.org/0009-0008-1090-4528>

gabriespa17@hotmail.com

Unidad educativa Augusto Nicolás

Martínez

Ambato-Ecuador

Gabriela Paola Reyes Garces

<http://orcid.org/0009-0008-0576-3716>

gabyaoreyes30@hotmail.es

Unidad educativa Augusto Nicolás

Martínez

Ambato-Ecuador

Cómo citar

Pérez Pérez, D. F., López Martínez, G. K., Aguirre Cruz, J. D. R., & Reyes Garces, G. P. (2025). Evaluación del impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa: Una revisión sistemática. ASCE, 4(1), 93-110. <https://doi.org/10.70577/ASCE/93.110/2025>



Resumen

La Actividad Física (AF) juega un papel importante en la mejora de calidad de la salud física y mental de los estudiantes. Sus impacto respecto a varios aspectos cognitivos entre ellos la atención, la memoria, la concentración y las emociones, están vinculados con el rendimiento académico en la institución educativa. El presente estudio tiene como objetivo, evaluar el impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa. Mediante una revisión sistemática de la literatura con el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), lo cual nos permite identificar, seleccionar y analizar estudios. Se emplearon como base datos científicas y reconocidas como: Scopus, Dialnet, Google scholar y Scielo.

La búsqueda de información se realizó mediante la palabras claves: “Rendimiento académico”, “actividad física”, “salud mental” y para obtener más información se utilizó sinónimos con otra denominación como: “ejerció físico” y “rendimiento escolar”. Se obtuvo una muestra total de 15 artículos científicos, de los cuales 5 Trabajos de investigación fueron de revisión sistematiza y 10 se aplicaron programas relacionados con la actividad física, estos de los últimos 5 años. Como resultados se obtuvieron los siguientes hallazgos, se evidencio que la práctica de actividad física conlleva un vínculo positivo con el progreso del rendimiento académico, principalmente en los parámetros de la atención y la concentración, sin dejar de lado aspectos positivos sobre la salud mental en cuanto a sus emociones, estrés académico, motivación y el autoestima de los estudiantes.

Palabras claves: Actividad física, salud mental, rendimiento académico, PRISMA, aspectos cognitivos.



Abstract

Physical Activity (PA) plays an important role in improving the quality of students' physical and mental health. Its impact on several cognitive aspects, including attention, memory, concentration and emotions, is linked to academic performance in the educational institution. The objective of this study is to evaluate the impact of the implementation of physical activity programs on the academic performance and mental health of students in an educational unit. Through a systematic review of the literature with the PRISMA method (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), which allows us to identify, select and analyze studies. Scientific and recognized databases such as: Scopus, Dialnet, Google scholar and Scielo were used.

The search for information was carried out using the keywords: "Academic performance", "physical activity", "mental health" and to obtain more information, synonyms with another denomination such as: "physical exercise" and "school performance" were used. A total sample of 15 scientific articles was obtained, of which 5 research works were systematic review and 10 programs related to physical activity were applied, these from the last 5 years. As results, the following findings were obtained, it was evidenced that the practice of physical activity entails a positive link with the progress of academic performance, mainly in the parameters of attention and concentration, without neglecting positive aspects about mental health in terms of emotions, academic stress, motivation and self-esteem of students.

Keywords: Physical activity, mental health, academic performance, PRISMA, cognitive aspects.



Introducción

La actividad física (AF) juega un rol importante en la vida del ser humano y está relacionada a los procesos de enseñanza-aprendizaje (PEA) de los escolares, tanto por el desarrollo de capacidades motrices, cualidades morales, y los conocimientos relacionados con estos (Rodríguez et al., 2023). Según (Ávila et al., 2021) la práctica recurrente de actividad física, además de los ya conocidos beneficios físicos que trae consigo, los cuales se ven reflejados en un estado óptimo de salud, también está asociada a la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los escolares.

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano que abarca la estabilidad emocional, psicológica y social. La actividad física ha demostrado tener un impacto significativo en la salud mental como resultado una ,mejora en el rendimiento académico, con numerosos estudios que respaldan su influencia positiva en la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y la mejora del estado de ánimo (Simanga et al., 2024)

El rendimiento académico, es considerado un factor imprescindible y fundamental en el abordaje de la calidad de la educación superior, permitiendo una aproximación a la realidad educativa; a través de la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido como un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Unos de estos factores es la actividad física (AF), ya que hay una relación a nivel fisiológico factible de la AF con los procesos de control cognitivo y se cree que esta mejora la salud cerebral, aumentando la plasticidad neural y la activación de diferentes factores de crecimiento. (González et al., 2023).

En los últimos años la relación entre la actividad física y el rendimiento académico ha sido de gran relevancia, números estudios señalan como un elemento determinante en los procesos cognitivos tales como la flexibilidad mental, plasticidad cognitiva, el funcionamiento ejecutivo y el procesamiento del lenguaje, la memoria de trabajo, la concentración la conciencia plena y la atención en niños y jóvenes. (Guillamón et al., 2020). En el estudio (Villalba et al., 2020) muestran que los alumnos que exponen mayores niveles de actividad física tienen un mejor rendimiento académico que los que no realizan dicha práctica. A su vez, estos resultados son más positivos

cuantas más horas de práctica deportiva se realizan, y los alumnos que realizan cualquier tipo de práctica deportiva tienen una valoración más positiva que los alumnos inactivos.

Por lo que la siguiente investigación busca evaluar el impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa mediante una revisión sistemática.

Metodología

La metodología en el presente trabajo de investigación para evaluar el impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa, se basó en una revisión sistemática de la literatura mediante el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), lo cual nos permite identificar, seleccionar y analizar estudios más relevantes al tema.

Diseño de estudio

Para el proceso de recopilación de información, para llevar a cabo esta revisión sistemática, se realiza en base datos científicas y reconocidas como: Scopus, Dialnet, Google scholar y Scielo.

La búsqueda de información se realizó mediante la palabras claves: “Rendimiento académico”, “actividad física”, “salud mental” y para obtener más información se utilizó sinónimos con otra denominación como: “ejerció físico” y “rendimiento escolar”.

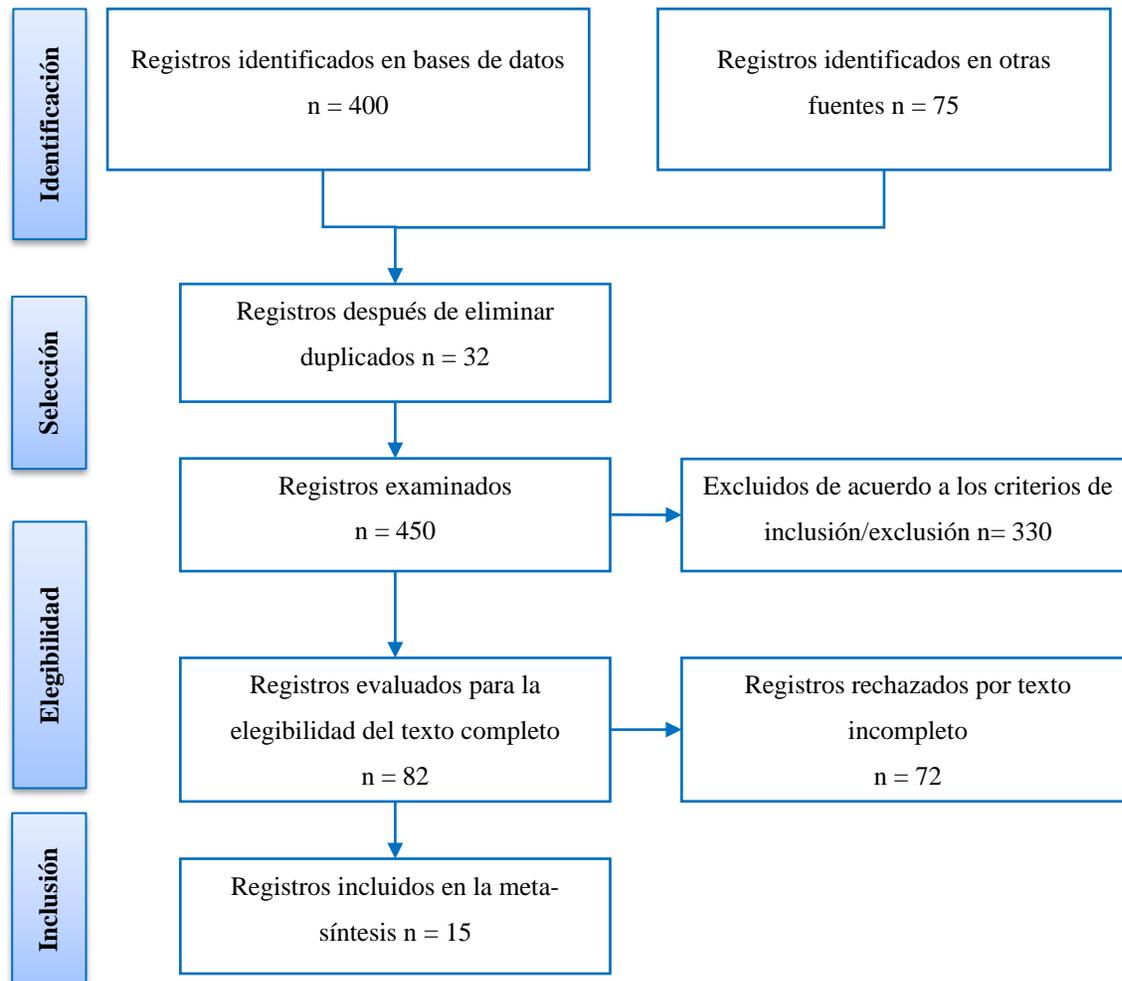
Al total de los artículos encontrados, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 1. *Criterios de inclusión y exclusión.*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos publicados en los últimos 5 años	Estudios que por su tema o resultados no brinden características relevantes para la investigación.
Estudios disponibles en idioma español y inglés	Estudios que no se encuentre en idioma español e inglés
Artículos con acceso a texto completo	Artículos que no estén involucrados en ámbito académico.

Artículos sobre el rendimiento académico, la actividad física y salud mental.	Artículos incompletos sin metodología estructurada
---	--

La fase de selección de información de los estudios se lleva a cabo en diferentes fases, como se muestra a continuación, en la figura 1.



Como se muestra en la figura 1 una vez obtenidos una base de datos de 400 artículos científicos, se procede a seleccionar los estudios que se encuentre dentro del tema los cuales fueron (n=15) que se enfocaron en evaluar la actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa.



Resultados

Después de realizar el proceso de revisión con enfoque PRISMA, se seleccionaron 15 artículos para la revisión sistemática, estos son tanto de revisión sistemática o de intervención a continuación, se presenta una tabla que sintetiza los principales aportes de cada artículo seleccionado para la investigación.

Tabla 2. *Matriz de sistematización de resultados*

Nº	BASE DATOS	AUTOR	TITULO	AÑO	REVISTA	METODOLOGIA	RESULTADO/CONCLUSIÓN
1	Google scholar	Rodríguez, Bohórquez, Aimara, Cusme	El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.	2022	Ciencias de la educación	La metodología es de tipo descriptiva, no experimental con la utilización de métodos teóricos. Dentro de estos se utilizaron: el analítico – sintético, inductivo –deductivo y el análisis bibliográfico.	Como principales hallazgos, se ha podido evidenciar que la práctica de actividad física conlleva una relación positiva con la mejora del rendimiento académico, especialmente en los parámetros de la atención y la concentración, sin dejar de lado aspectos positivos sobre la salud.
2	Scielo	Andrade, Faundez, Carreño, López, Sobarzo, Valderrama	Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática	2022	Ciencias de la actividad física (Talca)	la metodología de revisión sistemática basada en las declaraciones internacionales PRISMA, la cual se desarrolló en dos fases. La primera tuvo por objetivo identificar los estudios a incluir y la segunda, elaborar una matriz con el propósito de extraer la información de los estudios para su posterior análisis.	El análisis de la influencia de la AF sobre el RA es el más frecuente dentro de todos los artículos investigados, seguido por el estudio de los efectos de la AF en diferentes funciones ejecutivas y cognitivas. Indican que la práctica de AF repercute de manera positiva en las variables de RA y FE.



3	Scielo	Luque, Arancha, Gálvez, Gómez, Escámez, Tárraga, Tárraga Pedro	¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica	2021	Journal of Negative and No Positive Results,	Tipo descriptivo mediante la revisión de artículos publicados en diferentes fuentes bibliográficas (Web of Science, Redalyc, Pubmed, Researchgate, Scielo, Dialnet y Google Académico). Siguiendo los objetivos descritos, se ha utilizado una serie de palabras claves tales como, escolares, actividad física, rendimiento cognitivo, Educación Física, et.	Se observa una relación directa y lineal entre la práctica de actividad física extraescolar y el rendimiento académico del alumnado. No existe una relación entre hombres y mujeres, ya que la diferencia marcada del rendimiento académico en base a la práctica de actividad física se ve reflejada en la cantidad en horas y en la intensidad a la que se realizan las actividades.
4	Google scholar	Villalba, Villena, Castro	Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria.	2020	Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte	Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo con un carácter inferencial. La muestra utilizada para la realización de este trabajo fue de 91 alumnos (n=91) estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO),	Los resultados muestran que los alumnos que exponen mayores niveles de actividad física tienen un mejor rendimiento académico que los que no realizan dicha práctica. A su vez, estos resultados son más positivos cuantas más horas de práctica deportiva se realizan, y los alumnos que realizan cualquier tipo de práctica deportiva tienen una valoración más positiva que los alumnos inactivos.
5	Google Scholar	Paredes, Echeverría	Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una	2025	Revista INVECOM	En la metodología de la investigación se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo aplicado, combinando métodos de investigación de campo y de laboratorio según su lugar	Los resultados sugieren que el programa de actividades físicas tiene un impacto positivo en los estudiantes, promoviendo hábitos saludables y mejorando su bienestar general. Mejorando el estrés



			Unidad educativa en Ecuador 2024			de aplicación. Se llevó a cabo un estudio no experimental, transversal y descriptivo con estudiantes de primer año de bachillerato que participaron en un programa de actividades físicas.	percibido, los síntomas de ansiedad y depresión, y la autoestima
6	Dialnet	Sucunota María Gloria	Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues.	2024	Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar	Enfoque cuantitativo con un diseño transversal descriptivo. Este método, por lo tanto, facilita la recolección y análisis de datos de manera sistemática. De esta manera, se pueden identificar patrones y correlaciones entre la actividad física regular, la salud integral y las calificaciones académicas de los estudiantes en un momento específico	Los resultados destacan el papel fundamental de la educación física en la mejora de su capacidad para funcionar de manera efectiva en su vida personal y académica, promoviendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la autoestima y el respeto. Se destaca la responsabilidad de las Unidades Educativas de fortalecer la educación física para cultivar hábitos de vida saludables y mejorar el rendimiento académico.
7	Dialnet	David Camuñas Vega, Margarita Alcaide Risoto	La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria	2020	Revista española de educación física y deportes - REEFD	La metodología fue de tipo cuantitativo y dentro de ella la utilización del método correlación. El estudio ha seguido un método descriptivo, realizando un análisis comparativo en base a los datos recogidos.	Los resultados obtenidos de esta investigación demuestran que los adolescentes que realizan deporte tienen mejor autoconcepto en las dimensiones física, social y emocional También los alumnos que realizan deporte obtienen mejores resultados académicos.
8	Dialnet	Garcés, Solís, Lojan, Serrano,	Actividades físicas para desarrollar competencias digitales y	2024	Revista PODIUM	La investigación utilizó un diseño preexperimental con un enfoque cuantitativo y cualitativo, aplicado a 105	Los resultados mostraron mejoras en las competencias digitales y socioemocionales tras la intervención. El 63% de los



		Zapata	socioemocionales en estudiantes de bachillerato			estudiantes de bachillerato en Quito, Ecuador. Para ello se diseñó un programa de actividades físicas aplicado durante dos meses, validado por expertos, con pretest y postest para medir las competencias.	estudiantes reportó una mayor capacidad tecnológica, mientras que un 60% expresó satisfacción con su desarrollo socioemocional, se destacó avances en liderazgo, trabajo en equipo y gestión emocional. Las actividades físicas, mejoraron el rendimiento, desarrollaron competencias esenciales para el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes.
9	Dialnet	Castro, Torres, Ávila, Moscoso	Incidencia de actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico colegial de la Unidad Educativa UNE.	2020	Revista Polo del conocimiento	Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo, de tipo de investigación descriptiva y de corte transversal; empleando el método comparativo y explicativo para el proceso de la investigación. La población de estudio de esta investigación estuvo conformada por 52 adolescentes que realizaron Actividades Físicas Extracurriculares del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa UNE	Dentro de los resultados relevantes se puede describir los grandes beneficios que las actividades físicas extracurriculares les brindaron a los estudiantes, principalmente en lo que se refiere al buen uso del tiempo libre. Se concluye esta investigación indicando que las actividades físicas, influyen positivamente, no solo en el rendimiento académico sino también en los aspectos emocional y corporal, además de garantizar una vida saludable a todos los estudiantes.
10	Dialnet	Burbano Cristhian, Aguilar Elva,	Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en	2021	Revista Polo del Conocimiento	Tipo correlacional, cuantitativo y exploratorio, ya que se buscará estudiar la relación entre dos variables, la variable independiente	Luego de ejecutado el programa de actividades y comparando las notas obtenidas por los estudiantes entre el primer parcial y el segundo parcial en el cual se ejecutó el



			épocas de Pandemia			actividad física y la variable dependiente rendimiento académico. Se utilizará una metodología cuantitativa por lo cual se emplearán distintas técnicas e instrumentos para la recolección de datos y su posterior análisis estadístico.	programa, se pudo evidenciar que en la mayoría de los casos hubo un mejoramiento de las notas, pero en un reducido porcentaje no, por lo cual, no se puede comprobar que en todos los estudiantes la actividad física ayudó a mejorar su rendimiento académico.
11	Google Scholar	Rodríguez, García, Aimara, Cortina	La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria.	2023	Revista GAIDE	Las bases de datos utilizadas para llevar a cabo la revisión sistemática propuesta fueron: Redalyc, Dialnet y Google Académico. La revisión se realizó durante los meses de junio a septiembre del 2022	Como principales hallazgos de la revisión sistemática, se ha podido evidenciar que la práctica de actividad física mejora el rendimiento escolar, los procesos cognitivos (la atención y el control inhibitorio), la autoestima y la adquisición de hábitos saludables en una edad escolar, los mismos que predominan a lo largo de la vida.
12	Google Scholar	Escolano Elena, Martin Fernando	Actividad física en escolares: efecto sobre las funciones ejecutivas, el rendimiento académico y la calidad de vida	2023	Apunts Educación Física y Deportes	Estudio no experimental cuyo diseño fue ex post facto prospectivo simple de corte transversal.	Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en función del nivel de actividad física realizado por el alumnado en la calidad de vida (concretamente, en las cinco dimensiones que la componen: bienestar físico, bienestar psicológico, autonomía y relación con padres, relación con amigos y apoyo social, relación y apoyo en el entorno escolar).



13	Google Scholar	Gaspar Ana, Alguacil Mario	Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife	2022	Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)	El diseño de esta investigación es un diseño de corte cuantitativo transversal, en el que la recogida de datos ha sido abordada mediante un cuestionario creado a través de Google Forms, dirigido a las chicas adolescentes de entre 14 y 18 años de la isla de Tenerife: pertenecientes a una unidad educativa.	En cuanto al rendimiento académico, se ha confirmado que las adolescentes que practican AFD obtienen notas significativamente mayores. En adolescentes que practican AFD obtienen mejores valores medios en la competencia física percibida, en la fuerza física, y en la autoconfianza, mientras que las encuestadas que no practican AFD obtienen medias más elevadas en el atractivo físico
14	Google Scholar	Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García, Martínez Héctor	Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en escolares	2020	Revista (FEADEF)	Se diseñó un estudio cuasiexperimental intrasujetos en el que participaron 24 niños y 20 niñas de 9-10 años pertenecientes a España	Estudio indican que el programa de actividad física tuvo un efecto positivo sobre la atención, especialmente, la atención selectiva, la eficacia atencional y el control inhibitorio.
15	Scielo	Ysholde Cornejo, Frank González, Hugo Chumipitaz	Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021	2024	Revista Conrado	Revisión sistemática entre los años del 2016 al 2021. Contribuyendo en su desarrollo social, ya que expresa y fomenta la confianza en su metodología es la revisión sistemática de artículos encontrados en la base de datos de Ebsco, Scielo y Scopus.	Los resultados reflejan, que la actividad física influye en la autoestima misma al interactuar e integrarse con la sociedad. El adolescente, al convertir en hábito la actividad física, puede controlar la ansiedad, la depresión adoptando un comportamiento saludable que le permita tener un mejor rendimiento escolar y una mejor calidad de vida



Discusiones

En esta revisión sistemática recogió 15 artículos científicos relacionados con el tema "Evaluación del impacto de la implementación de programas de actividad física en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de una unidad educativa. Lo cual se evidencio, que la actividad física juega un papel primordial en el rendimiento académico y la salud mental en los estudiantes.

En el contexto, Rodríguez et al. (2022) menciona que la práctica de actividad física conlleva una relación positiva con la mejora del rendimiento académico, especialmente en los parámetros de la atención y la concentración, sin dejar de lado aspectos positivos sobre la salud. Mediante una revisión sistemática al igual que los autores Andrade et al., (2022) y Luque et al., (2021) que también optaron por una revisión sistemática en sus estudios, obteniendo resultados similares en sus estudios, indican que la práctica de AF repercute de manera positiva en las variables de RA y FE.

En este sentido los hallazgos de Villalba et al., (2020) muestran que los alumnos que exponen mayores niveles de actividad física tienen un mejor rendimiento académico que los que no realizan dicha práctica. De igual manera Paredes & Echeverría (2025) sugiere que el programa de actividades físicas tiene un impacto positivo en los estudiantes, promoviendo hábitos saludables y mejorando su bienestar general. Mejorando el estrés percibido, los síntomas de ansiedad, depresión y la autoestima. Mientras que Suconota (2024) respalda que la implementación de políticas educativas centradas en el fortalecimiento de la educación física para mejorar este bienestar integral, ya que activa y beneficia no solo la salud física, sino también la mental y emocional, y facilita interacciones sociales positivas.

En la investigación de Camuñas & Alcaide, (2020) demostró que los adolescentes que realizan deporte tienen mejor autoconcepto en las dimensiones física, social y emocional También se concluye que los estudiantes que realizan actividad física presentan mejores rendimientos académicos. Al igual que Gonzáles et al., (2024) que también realizo su investigación con n adolescentes, menciona que la actividad física influye en la autoestima. El adolescente, al convertir en hábito la actividad física, puede controlar la ansiedad, la depresión adoptando un comportamiento saludable que le permita tener un mejor rendimiento escolar y una mejor calidad de vida. Gaspar & Alguacil, (2022) confirma que los adolescentes que practican AFD obtienen notas significativamente mayores.



Según Castro et al., (2020) y (Garcés et al., (2024). obtuvieron resultados similares en sus investigaciones, donde mencionan actividades físicas, mejoraron el rendimiento, desarrollaron competencias esenciales para el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes y garantizar una vida saludable a todos los estudiantes. Po su parte Escolano & Martín, (2023) aporta que la actividad física realizado por el alumnado en la calidad de vida (concretamente, en las cinco dimensiones que la componen: bienestar físico, bienestar psicológico, autonomía y relación con padres, relación con amigos y apoyo social, relación y apoyo en el entorno escolar).

En el estudio de Guillamón et al., (2020) indica que el programa de actividad física tuvo un efecto positivo sobre la atención, especialmente, la atención selectiva, la eficacia atencional y el control inhibitorio, al igual Paredes & Echeverría, (2025) que sugieren que el programa de actividades físicas tiene un impacto positivo en los estudiantes, promoviendo hábitos saludables y mejorando su bienestar general. Mejorando el estrés percibido, los síntomas de ansiedad y depresión, y la autoestima

Pero Burbano & Aguilar, (2021) aseguran que luego de aplicar el programa, se evidencia que en la mayoría de los casos hubo un mejoramiento de las notas, pero en un reducido porcentaje no, por lo cual, no se puede comprobar que en todos los estudiantes la actividad física ayudó a mejorar su rendimiento académico

Conclusiones

La práctica de la actividad física (AF) mejora la salud mental de los estudiantes los procesos cognitivos, la autoestima y los de hábitos saludables en los alumnos de las instrucciones educativas que persisten a lo largo de la vida y también en la mejora del rendimiento académico. Como resultado, existe la necesidad de promover el establecimiento de programas y proyectos de AF en las instituciones educativas y fuera de ellas. Se encontró que las clases de Educación Física son el entorno más adecuado para el desarrollo de las funciones cognitivas de los adolescentes en relación con la AF.

La gran parte de las investigaciones resaltan que la actividad física, mejora el rendimiento académico y la salud mental de los alumnos que están pasando por etapas emocionales bajas. quedando evidencia de relevancia que si los estudiantes desean equilibrar o mejorar sus rendimientos académicos deben ser parte de programas de actividad física. Finalmente se observaron resultados que los niveles moderados y vigorosos de actividad física, condición física, y educación física favorecen el rendimiento académico y cognitivo de adolescentes y pequeños en una educación educativa.



Referencias:

- Andrade, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., . . . Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2). <https://www.scielo.cl/pdf/rcaf/v23n2/0719-4013-rcaf-23-02-10.pdf>
- Ávila, F., Méndez, J. C., Silva, J. M., y Gómez, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000200125&script=sci_arttext
- Burbano, C., y Aguilar, E. (2021). Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en épocas de Pandemia. 6(10). <https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3220>
- Burbano, C., y Aguilar, E. (2021). Impacto de la Actividad Física en el Rendimiento Académico de los estudiantes en épocas de Pandemia. *Polo del conocimiento*, 6(10), 495-508. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3220>
- Camuñas, D., y Alcaide, M. (2020). LA INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE SECUNDARIA. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES - REEFD-*, 29. <https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/942/770>
- Castro, R., Torres, Z., Ávila, C., y Moscoso, R. (2020). Incidencia de actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico colegial de la Unidad Educativa UNE. *Polo del conocimiento*, 5(11), 270-276. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659474>
- Consuelo, Y., Gonzáles, F., y Chumpitaz, H. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Revista Conrado*, 20(97), 141-149. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v20n99/1990-8644-rc-20-99-141.pdf>
- Escolano, E., y Martín, F. (2023). Actividad física en escolares: efecto sobre las funciones ejecutivas, el rendimiento académico y la calidad de vida. 39(153), 114-123. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551674794012/html/>



- Garcés, R., Solís, R., Loján, S. E., Serrano, J., y Zapata, J. (2024). Actividades físicas para desarrollar competencias digitales y socioemocionales en estudiantes de bachillerato. *Revista Podium*, 19(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9883745>
- Gaspar, A., y Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 120-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8542830>
- González, W., Cerón, J., Fernández, E., y Mora, D. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución. (47), 775-778. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8718467>
- Guillamón, A. R., Garcia, E., y Martínez, H. (2020). Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en escolares. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(38), 550-556. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77191/49481>
- Luque, A., Gálvez, A., Gómez, L., Escámez, J. C., Loreto, T., y Tárraga, P. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021000100007&lang=es
- Paredes, C. A., y Echeverría, J. P. (2025). Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una Unidad Educativa en Ecuador 2024. *Revista IVECOM*, 5(4). <https://zenodo.org/records/14977749>
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J., Guerrero, H. I., Arias, E., Paredes, A. E., y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rodríguez, Á. F., Garcés, J. R., García, J. A., Córdova, M. F., Correa, J. E., y Aimara, J. C. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Polo del Conocimiento*, 62(6), 991-1015. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5359>



- Rodríguez, Á., Bohórquez, N., Aimara, J., y Cusme, A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(2). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8638019.pdf>
- Simanga , G., Cossío Ponce de León, A., Montes, K., y Aguirre, J. R. (2024). ad Física en la Salud Mental; Una Revisión Sistemática en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física Universidad Autónoma de Chihuahua. *Revista Científica Multidisciplinar*, 4(3), 1348. <https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/download/487/745/2955>
- Sucunota, M. G. (2024). Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. 8(3). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583
- Villalba, S., Villena , M., y Castro , R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *evista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2). <https://revistas.um.es/sportk/article/view/454231/292661>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.