Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
“Nuestra Señora de Lourdes”
Ayacucho

Trabajo de Investigación

Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica

Autor:

Loayza Rubina, Miguel Angel

(orcid.org/0009-0006-3788-8228)

Asesor:

Dr. Gamarra Rivera, Carlos Enrique

(orcid.org/ 0000-0002-1194-3181)

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

Programa de Formación Inicial:

Educación Física

Línea de Investigación

Educación de la corporalidad, corporeidad y bienestar físico

Ayacucho - Perú

2025

Página del Jurado

Mg. Orihuela Sosa, Milton

orcid.org/0000-0003-2961-675X

Presidente

Dr. Escobar Centeno, Homar

orcid.org/0009-0006-3760-4969

Secretario

Lic. Ramos Delgadillo, Randy

orcid.org/0009-0003-9414-6050

Vocal

ANEXO 4.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Nuestra Señora de Lourdes" - Ayacucho

I. DATOS DEL DECLARANTE

(En caso de coautoría, todos los coautores deben suscribir la presente declaración.)

Campo	Información
Apellidos y nombres	Loayza Rubina, Miguel Angel
Documento de identidad (DNI/CE/Pasaporte)	72352358
Programa de estudios / Especialidad	Educación física
Correo institucional	72352358@iesppnsl.edu.pe

II. DATOS DEL DOCUMENTO

Campo	Información
Título del trabajo	Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica
Tipo de documento	Trabajo de investigación
Fecha de sustentación o aprobación	24 / 12 / 2025

III. DECLARACIÓN

En mi condición de autor del documento descrito en la sección II, **declaro bajo juramento** lo siguiente:

PRIMERO. Soy el autor originario de la obra y titular de los derechos morales y patrimoniales sobre la misma, conforme al Decreto Legislativo N.° 822, Ley sobre el Derecho de Autor.

SEGUNDO. La obra es original y constituye el resultado de mi trabajo intelectual personal. No se trata de un trabajo previamente presentado en otra institución para la obtención de grado, título o certificación alguna, salvo lo expresamente declarado en la sección IV.

TERCERO. La obra no infringe derechos de propiedad intelectual de terceros. Toda fuente, idea, dato, gráfico, imagen, instrumento o cita incorporado en la obra se encuentra debidamente identificado y referenciado conforme a las normas APA séptima edición.

CUARTO. El informe de similitud generado por el software antiplagio institucional refleja fielmente el contenido de la obra. No he intervenido técnicamente el documento ni utilizado herramientas de evasión para alterar el resultado del análisis de similitud.

QUINTO. Cuando la obra haya sido elaborada con uso de herramientas de inteligencia artificial generativa, declaro haberlo señalado expresamente en el cuerpo del trabajo, con indicación de las secciones donde se empleó y el tipo de uso (apoyo en redacción, traducción, análisis de datos, etc.).

SEXTO. Cuando la obra incluya datos personales o información de terceros (especialmente menores de edad, comunidades, docentes en práctica), declaro haber obtenido el consentimiento informado correspondiente conforme a la Ley N.° 29733, y que la versión depositada en el RID se encuentra debidamente anonimizada.

SÉPTIMO. La información consignada en la ficha de metadatos (Anexo 2), en el Formato de Autorización (Anexo 1) y en el expediente de depósito es veraz, exacta y completa.

OCTAVO. Conozco que la falsedad total o parcial de la presente declaración me hace responsable conforme al artículo 411 del Código Penal (delito de falsa declaración en procedimiento administrativo) y demás disposiciones aplicables, así como del régimen sancionador previsto en el Reglamento del RID, incluyendo el retiro del recurso, la inhabilitación para depositar y, cuando proceda, la suspensión o anulación del trámite de grado o título.

IV. DECLARACIONES ESPECÍFICAS *(marcar lo que corresponda)*

☑ La obra **es inédita** y no ha sido publicada total o parcialmente con anterioridad.

☐ Partes de la obra fueron previamente publicadas como artículo, ponencia o capítulo. **Detallar:**

☑ La obra incluye contenido elaborado con **apoyo de inteligencia artificial generativa**. **Detallar herramienta y secciones:** Chat GPT, Perplexity (búsqueda de libros, referencias).

☐ La obra incluye **datos personales de terceros** que requieren consentimiento informado, los cuales he obtenido y conservo en mi custodia.

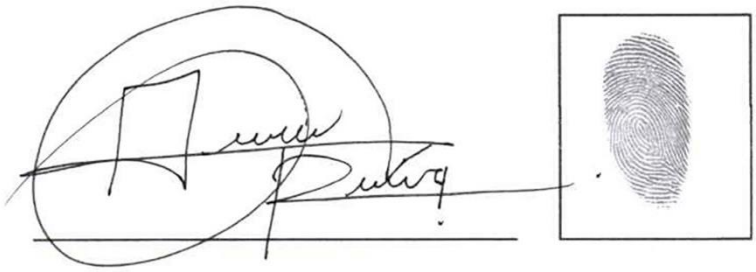
☐ La obra incluye **conocimientos colectivos de pueblos indígenas**, en cuyo caso he cumplido lo dispuesto en la Ley N.° 27811 y en el artículo 22.6 del Reglamento del RID.

☐ La obra está vinculada a **trámite de patente o registro de propiedad industrial**, por lo que solicito embargo conforme al Anexo 1.

V. SUSCRIPCIÓN

Suscribo la presente declaración jurada en señal de conformidad con todas las afirmaciones contenidas en ella.

Lugar y fecha: Ayacucho, **16 de setiembre de 2026**



Firma del declarante

Loayza Rubina, Miguel Angel

DNI: 72352358

Huella digital del índice derecho:

(En caso de coautoría, replicar la sección V por cada coautor)

ANEXO 3.

INFORME OFICIAL DE SIMILITUD

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Nuestra Señora de Lourdes" - Ayacucho

I. IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Campo	Información
Autor(es)	Loayza Rubina, Miguel Angel
DNI	72352358
Programa de estudios	Educación Física
Título del trabajo	Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica
Tipo de documento	☑ Trabajo de investigación (Bachiller) ☐ Proyecto de innovación ☐ Tesis ☐ TSP ☐ Tesis de Segunda Especialidad ☐ Artículo científico ☐ Informe de proyecto
Asesor	Dr. Gamarra Rivera, Carlos Enrique

II. DATOS DEL ANÁLISIS

Campo	Información
Fecha del análisis	12 / 09 / 2025
Software empleado	☑ Turnitin ☐ Compilatio ☐ Otro:
Versión / configuración	
Número de páginas analizadas	32
Identificador del reporte	23102:497482752

III. RESULTADOS DEL ANÁLISIS

A. Similitud

Indicador	Porcentaje	Umbral institucional
Similitud global del documento	14 %	25 % máx. (artículos científicos: 20 %)
Similitud máxima en una sola fuente	1 %	5 % máx. (artículos científicos: 4 %)

Cumplimiento de umbrales institucionales (Art. 13.4 del Reglamento):

☑ Cumple ambos umbrales
☐ Excede umbral global
☐ Excede umbral por fuente
☐ Excede ambos

B. Exclusiones aplicadas al cómputo (Art. 13.6)

☐ Citas textuales formales (entrecomilladas y referenciadas)
☑ Bibliografía y referencias
☑ Páginas preliminares (carátula, dedicatoria, agradecimientos, índices)
☐ Anexos con instrumentos validados de terceros (con autorización adjunta)
☐ Frases comunes y terminología técnica estandarizada

No se admiten exclusiones manuales discrecionales adicionales.

IV. OBSERVACIONES TÉCNICAS

_____
_____
_____
_____

V. VALIDACIÓN DEL ASESOR

☑ El trabajo cumple con los umbrales del Art. 13.4 del Reglamento del RID; APRUEBO el informe.
☐ El trabajo excede los umbrales; recomiendo devolución al autor para subsanación.
☐ El trabajo presenta indicios que ameritan revisión por el Comité del Repositorio Institucional.

Fecha: 16 / 09 / 2026

Firma del asesor: _____

Apellidos y nombres: Gamarra Rivera, Carlos Enrique **DNI:** 28270200
ORCID: 0000-0002-1194-3181

VI. VALIDACIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

☑ Conforme; se autoriza el depósito en el RID.
☐ Observado; se devuelve al autor por: _____
☐ Remitido al Comité del Repositorio Institucional por: _____

Fecha: 16 / 09 / 2026

Firma y sello del Jefe de la Unidad de Investigación: _____

VII. RECEPCIÓN POR EL RESPONSABLE DEL REPOSITORIO

Fecha de recepción: ____ / ____ / 20____ Número de expediente del depósito: _____

Firma del responsable del Repositorio: _____

Anexos al presente informe: Reporte completo del software antiplagio (impreso o digital).

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
Licenciada: R.M. N° 0042-2024-MINEDU
Creación: R. Presidencial N° 003-57
Partida Registral N° 02004970
Jirón Lucanas 300 – Santa Elena – Andrés A. Cáceres - Huamanga
Teléfono N° 066-280876
AYACUCHO – PERÚ
"TRABAJANDO TODOS SOMOS CALIDAD"

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE TURNITIN Y VERIFICACIÓN DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

La Unidad de Investigación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Nuestra Señora de Lourdes", hace constar por la presente, que el trabajo de investigación titulado:

Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica

Cuyo autor(es) : Loayza Rubina, Miguel Angel

Programa de Estudios : Educación Física

Que fue presentado con fecha _12_/09_/2025 y luego de realizado el análisis respectivo en el software Turnitin con fecha _12_/09_/2025 _; con la siguiente configuración:

☑ Excluye bibliografía

☑ Excluye Aspectos preliminares

☑ Excluye anexos

☐ Otro criterio (especificar) _____

El Informe final presenta un porcentaje de similitud 14 % y texto escrito con IA 7_%

Por tanto, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Reglamento de Investigación, en el que se precisa que no se debe superar el 25% en ambos casos, se declara que el trabajo de investigación sí contiene un porcentaje aceptable de similitud y escrito con IA;

Observaciones: .....
.....

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presenta constancia

Ayacucho, 2025 setiembre 12

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
Prof. Dr. Gideón Bellido Miranda
Jefa de la Unidad de Investigación

PERÚ | Ministerio de Educación

Dirección General de Desarrollo Docente
Dirección de Formación Inicial Docente

ACTA DE GRADUACIÓN

Fecha

Día	Mes	Año
24	12	2025

Nombre de la Institución	EESP Público "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"					DRE	AYACUCHO	
						UGEL		
Código Modular		Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación		Jr. 28 DE JULIO Nº 393 - ALTOS		
0 4 1 9 9 3 7		EESP	PÚBLICO	D.S. Nº 04-84-ED	Provincia	HUAMANGA	Distrito	AYACUCHO

Carrera / Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA
Resolución de Autorización	R.D. N°1815-2003-ED/R.D. N° 0421-2013-ED

Director(a) General	Dr. Mauro Carrasco Espinoza	R.D. de Encargatura	R.D.R.S. Nº 00849-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

ACTA DE GRADUACION PARA OPTAR EL GRADO DE:

BACHILLER EN EDUCACIÓN

JURADO	PRESIDENTE	Mg. Milton ORIHUELA SOSA
	SECRETARIO	Dr. Homar ESCOBAR CENTENO
	VOCAL	Lic. Randy RAMOS DELGADILLO

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN

Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica.

Nº Orden	Nº de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
	72352358	LOAYZA RUBINA, MIGUEL ANGEL	15	15	15	15

OBSERVACIONES:

PRESIDENTE
Firma, Post Firma y Sello

VOCAL
Firma, Post Firma y Sello

SECRETARIO
Firma, Post Firma y Sello

EESPP "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES" AYACUCHO
DIRECCIÓN
Dr. MAURO CARRASCO ESPINOZA
Director (e)

Vº Bº DIRECTOR(A) GENERAL
Firma, Post Firma y Sello

INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena tres actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto, una para compra de formato de título y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.

*** De uso externo**

Dedicatoria

A mis padres, por ser los artífices de mis logros profesionales y a quienes debo toda mi formación personal.

Miguel Angel

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general realizar una revisión analítica de estudios recientes para evaluar la importancia de sus hallazgos y su impacto en el acondicionamiento físico en la educación básica. Para ello, se empleó un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo documental-descriptivo, basado en el análisis comparativo de cinco artículos científicos seleccionados por su relevancia temática y rigor metodológico. La recolección de información se realizó mediante la revisión sistemática de fuentes documentales, utilizando criterios de inclusión relacionados con la temática, el año de publicación y la accesibilidad de los documentos. El análisis se estructuró en torno a los marcos teóricos, conceptualizaciones, metodologías y resultados de los estudios seleccionados, lo cual permitió identificar tendencias actuales y vacíos de investigación en el campo. Entre los hallazgos más relevantes se encuentra la diversidad de enfoques teóricos que sustentan el acondicionamiento físico, desde perspectivas basadas en el entrenamiento deportivo hasta enfoques integradores que incorporan aspectos motivacionales y tecnológicos. Asimismo, se observará cierta heterogeneidad en la definición del concepto, aunque persiste un núcleo común que lo vincula al desarrollo de cualidades físicas y la promoción de estilos de vida saludables. Por otro lado, las metodologías utilizadas varían entre enfoques cuantitativos experimentales y cualitativos, lo cual refleja una tendencia hacia la complementariedad de métodos en la investigación educativa. Finalmente, los resultados destacan la efectividad de programas estructurados, adaptados a las necesidades del contexto escolar, para mejorar el acondicionamiento físico en estudiantes de educación básica.

Palabras clave: acondicionamiento físico, educación básica, sedentarismo, desarrollo.

Abstract

The general objective of this research was to conduct an analytical review of recent studies to evaluate the significance of their findings and their impact on physical conditioning in basic education. To this end, a qualitative approach was employed, with a documentary-descriptive design, based on the comparative analysis of five scientific articles selected for their thematic relevance and methodological rigor. Data collection was conducted through a systematic review of documentary sources, using inclusion criteria related to the topic, year of publication, and document accessibility. The analysis was structured around the theoretical frameworks, conceptualizations, methodologies, and results of the selected studies, which allowed for the identification of current trends and research gaps in the field. Among the most relevant findings is the diversity of theoretical approaches that support physical conditioning, ranging from perspectives based on sports training to integrative approaches that incorporate motivational and technological aspects. Likewise, some heterogeneity will be observed in the definition of the concept, although a common core persists that links it to the development of physical qualities and the promotion of healthy lifestyles. Furthermore, the methodologies used vary between quantitative, experimental, and qualitative approaches, reflecting a trend toward complementary methods in educational research. Finally, the results highlight the effectiveness of structured programs, tailored to the needs of the school context, in improving physical fitness in elementary school students.

Keywords: physical fitness, elementary education, sedentary lifestyle, development.

Índice de Contenidos

Carátula i

Dedicatoria ii

Resumen iii

Abstract iv

Índice de Contenidos v

I. Introducción 6

II. Revisión de la literatura 9

2.1. Enfoques teóricos *9*

2.1.1. Teoría del desarrollo neuromotor 9

2.1.2. Teoría del Desarrollo Psicomotor 10

2.2. Marco Conceptual *11*

2.2.1. Acondicionamiento físico *11*

III. Metodología de análisis de la información 19

3.1. Tipo de Investigación *19*

3.2. Diseño de Investigación *19*

3.3. Estrategia de Búsqueda de Información *20*

3.4. Procedimientos de Análisis de la Información *21*

IV. Exposición de resultados 22

4.1. Criterios en la selección de artículos científicos *22*

4.2. Matriz de Análisis Comparativo *24*

4.3. Análisis e interpretación de los resultados. *25*

Conclusiones 28

Referencias 30

Anexos

I. Introducción

La investigación sobre el acondicionamiento físico en la educación básica se presenta como un tema de urgente necesidad en el contexto educativo actual. La creciente prevalencia del sedentarismo entre los estudiantes, agravada por cambios en los estilos de vida y el aumento del uso de tecnologías digitales, ha generado una preocupación significativa en el ámbito académico y de salud pública. Estudios recientes, como el de Zhamardiy et al. (2019), destacan cómo las tecnologías de acondicionamiento físico pueden influir positivamente en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes, subrayando la necesidad de integrar estrategias efectivas en el currículo escolar. La relevancia de este tema se fundamenta no solo en los beneficios inmediatos para la salud física y mental de los estudiantes, sino también en su potencial para mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida a largo plazo. En este sentido, un análisis comparativo de las diferentes metodologías y enfoques utilizados en diversos contextos educativos puede proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones más efectivas.

Uno de los principales problemas asociados al acondicionamiento físico en la educación básica es la falta de integración efectiva de programas de actividad física en el currículo escolar. Factores educativos y metodológicos, tales como la falta de capacitación adecuada para los docentes y la insuficiente infraestructura deportiva, contribuyen significativamente a esta problemática. Según Cubides et al. (2021), la comparación del acondicionamiento físico en diferentes instituciones educativas revela disparidades significativas en la implementación de programas de actividad física, lo que afecta directamente el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes. Las consecuencias de esta situación son múltiples y graves, incluyendo un aumento en los índices de obesidad infantil, problemas de salud mental y un menor rendimiento académico. Si no se toman medidas efectivas para abordar estos problemas, se espera que la situación se deteriore aún más, afectando no solo a los estudiantes actuales, sino también a las futuras generaciones.

En este contexto, el objetivo general de esta investigación es realizar una revisión analítica de estudios recientes para evaluar la importancia de sus hallazgos y su impacto en el acondicionamiento físico en la educación básica. Para lograr este objetivo, se plantean tres objetivos específicos: primero, examinar las teorías que sustentan la variable de estudio según los artículos analizados; segundo, definir el concepto de acondicionamiento físico encontrado en estos estudios; y tercero, identificar los principales hallazgos de los resultados obtenidos en los artículos revisados. Como señala Morales (2025), la caracterización de los centros de acondicionamiento físico como escenarios de promoción y prevención desde la cultura física es crucial para entender su impacto en el contexto educativo. Estos objetivos permitirán una comprensión más profunda y matizada de cómo el acondicionamiento físico puede ser integrado de manera efectiva en la educación básica.

La justificación de este estudio se basa en su relevancia social y teórica. Desde una perspectiva social, los resultados de esta investigación pueden tener un impacto significativo en el proceso educativo y en el acondicionamiento físico de los estudiantes de educación básica. La implementación de programas efectivos de actividad física puede mejorar no solo la salud física y mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su calidad de vida en general. Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuye al conocimiento académico al proporcionar una revisión exhaustiva y comparativa de los estudios recientes sobre el acondicionamiento físico en la educación básica. Como indica Parra (2025), el entrenamiento personalizado y otros servicios destacados en los centros de acondicionamiento físico pueden ofrecer modelos valiosos para la implementación de programas escolares. En resumen, esta investigación busca llenar un vacío en la literatura actual y proporcionar una base sólida para futuras intervenciones y políticas educativas.

En efecto, la necesidad de abordar el sedentarismo y promover el acondicionamiento físico en la educación básica es más urgente que nunca. La integración de programas efectivos de actividad física en el currículo escolar no solo puede mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su desarrollo integral. Esta investigación busca

proporcionar una base sólida para futuras intervenciones y políticas educativas, contribuyendo así a la creación de un entorno educativo más saludable y efectivo para todos los estudiantes.

II. Revisión de la literatura

2.1. Enfoques teóricos

2.1.1. Teoría del desarrollo neuromotor

La teoría del desarrollo neuromotor proporciona un marco esencial para entender cómo el acondicionamiento físico influye en el desarrollo de los estudiantes de educación básica. Esta teoría se centra en la interacción entre el sistema nervioso y el sistema muscular, argumentando que las actividades físicas estructuradas pueden mejorar significativamente la coordinación, el equilibrio y la capacidad de movimiento. Según Zhamardiy et al. (2019), las tecnologías de acondicionamiento físico pueden potenciar el desarrollo de cualidades físicas en jóvenes estudiantes, facilitando así un mejor rendimiento neuromotor. En el contexto educativo, esto se traduce en una mayor capacidad de los estudiantes para participar en actividades físicas y deportivas, lo cual es crucial para su desarrollo integral.

Los fundamentos teóricos de la teoría del desarrollo neuromotor se basan en la plasticidad del cerebro y su capacidad para adaptarse y reorganizarse en respuesta a estímulos físicos. Esta adaptabilidad es particularmente relevante en la educación básica, donde el cerebro de los estudiantes está en una fase crítica de desarrollo. La integración de programas de acondicionamiento físico en el currículo escolar no solo mejora las habilidades motoras, sino que también puede tener un impacto positivo en el aprendizaje académico. Estudios como el de Zaleta et al. (2023) han demostrado que programas específicos de acondicionamiento físico pueden mejorar la fuerza y otras capacidades físicas, lo que a su vez puede facilitar un mejor desempeño en tareas cognitivas.

La pertinencia de la teoría del desarrollo neuromotor en el contexto educativo actual es innegable. Con el aumento del sedentarismo y la disminución de la actividad física entre los jóvenes, es crucial implementar estrategias que promuevan el desarrollo neuromotor desde una edad temprana. La teoría del desarrollo neuromotor no solo respalda la importancia del acondicionamiento físico, sino que también proporciona una base científica para el diseño de programas educativos que integren la actividad física de manera efectiva. En efecto, la

aplicación de esta teoría puede contribuir significativamente a la formación de estudiantes más saludables y capaces, preparados para enfrentar los desafíos físicos y cognitivos del siglo XXI.

2.1.2. Teoría del Desarrollo Psicomotor

La teoría del desarrollo psicomotor, por otro lado, se enfoca en la interrelación entre los procesos psicológicos y motrices, destacando cómo el desarrollo de habilidades motoras puede influir en el desarrollo cognitivo y emocional. Esta teoría es fundamental para entender cómo el acondicionamiento físico puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes. Según Subires y Starcevic (2021), métodos clásicos de acondicionamiento físico, como la calistenia, pueden tener un impacto significativo en el desarrollo psicomotor, mejorando no solo la capacidad física, sino también la autoconfianza y la autoestima de los estudiantes.

Los fundamentos teóricos de la teoría del desarrollo psicomotor se basan en la idea de que el movimiento y la cognición están intrínsecamente ligados. Esta teoría sugiere que las actividades físicas pueden estimular áreas del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria, facilitando así un mejor rendimiento académico. En el contexto de la educación básica, esto significa que los programas de acondicionamiento físico no solo deben enfocarse en el desarrollo de habilidades motoras, sino también en la promoción de un ambiente de aprendizaje que fomente la exploración y la creatividad. Como señala Franco y Zuluaga (2023), los programas de acondicionamiento físico para adolescentes pueden tener beneficios significativos en la salud y el bienestar general, respaldando así la relevancia de esta teoría en el ámbito educativo.

La teoría del desarrollo psicomotor es particularmente pertinente en el contexto educativo actual, donde se busca formar estudiantes integralmente. La integración de actividades físicas que promuevan el desarrollo psicomotor puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y emocionales, además de las físicas. Esto es crucial en un mundo donde las habilidades blandas, como la capacidad de trabajar en equipo y la resiliencia, son cada vez más valoradas. La teoría del desarrollo psicomotor, por lo tanto, no solo respalda la importancia del

acondicionamiento físico, sino que también proporciona una base para el diseño de programas educativos que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2. Marco Conceptual

2.2.1. Acondicionamiento físico

El acondicionamiento físico se refiere a un conjunto de actividades y ejercicios diseñados para mejorar la salud y el rendimiento físico de un individuo. Este concepto abarca una amplia gama de prácticas, desde ejercicios aeróbicos hasta entrenamiento de fuerza, todos orientados a mejorar la capacidad funcional del cuerpo. Según Marcial y Lara (2023), un programa de acondicionamiento físico bien estructurado puede tener efectos significativos en la salud de los estudiantes, mejorando su capacidad cardiovascular, muscular y ósea. En el contexto educativo, el acondicionamiento físico se presenta como una herramienta esencial para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Diferencias entre Acondicionamiento Físico y Condición Física

Aunque los términos "acondicionamiento físico" y "condición física" a menudo se utilizan de manera intercambiable, existen diferencias sutiles pero importantes entre ellos. La condición física se refiere al estado general de salud y bienestar de un individuo, mientras que el acondicionamiento físico se enfoca en el proceso de mejora de esa condición a través de ejercicios y actividades específicas. Como señala Guaillas et al. (2024), el acondicionamiento de las capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, es crucial para la salud general de los individuos. En el ámbito educativo, esta distinción es importante para el diseño de programas que no solo evalúen la condición física de los estudiantes, sino que también proporcionen las herramientas necesarias para mejorarla.

Importancia del Acondicionamiento Físico en la Salud Integral

El acondicionamiento físico juega un papel crucial en la promoción de la salud integral, abarcando no solo aspectos físicos, sino también mentales y emocionales. La práctica regular de ejercicio físico puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y aumentar la calidad de vida. Según Vargas y Carvajal (2024), la educación física es fundamental para fomentar estilos de vida

saludables en el contexto educativo. En este sentido, el acondicionamiento físico se presenta como una estrategia efectiva para abordar problemas de salud pública, como la obesidad y el sedentarismo, desde una edad temprana.

Componentes Principales del Acondicionamiento Físico

Los componentes principales del acondicionamiento físico incluyen la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la velocidad, la agilidad, la coordinación, el equilibrio y la composición corporal. Cada uno de estos componentes contribuye de manera única al desarrollo de la capacidad física de un individuo. Según Romero et al. (2024), la educación física y el acondicionamiento físico son esenciales para promover espacios de bienestar en los hogares y comunidades. En el contexto educativo, es importante diseñar programas que aborden todos estos componentes de manera integral, proporcionando a los estudiantes una base sólida para su desarrollo físico.

Componentes del Acondicionamiento Físico

Fuerza Muscular

La fuerza muscular se refiere a la capacidad de un músculo o grupo de músculos para ejercer fuerza contra una resistencia. Este componente es esencial para realizar actividades cotidianas y deportivas. Según Zhamardiy et al. (2019), el desarrollo de la fuerza muscular a través de tecnologías modernas de acondicionamiento físico puede tener un impacto significativo en la capacidad física de los estudiantes. En el contexto educativo, el entrenamiento de fuerza debe ser integrado de manera segura y efectiva, adaptándose a las necesidades y capacidades de los estudiantes.

Resistencia Muscular

La resistencia muscular es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para realizar contracciones repetidas durante un período prolongado. Este componente es crucial para actividades que requieren esfuerzo sostenido. Según Segovia y Gutiérrez (2019), programas de acondicionamiento físico como el HIIT pueden mejorar significativamente la resistencia muscular en estudiantes. En la educación básica, el desarrollo de la resistencia muscular puede ser promovido a

través de actividades lúdicas y deportivas que fomenten la participación activa y sostenida de los estudiantes.

Resistencia Cardiovascular o Aeróbica

La resistencia cardiovascular, también conocida como resistencia aeróbica, se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico prolongado, involucrando grandes grupos musculares y dependiendo principalmente del suministro de oxígeno. Este componente es fundamental para la salud del sistema cardiovascular y respiratorio. Según Rivera et al. (2021), la educación física y los estilos de vida saludables están intrínsecamente ligados, y la resistencia cardiovascular es un pilar esencial en este contexto. En el ámbito educativo, actividades como correr, nadar y andar en bicicleta son excelentes para desarrollar esta capacidad.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones y los músculos para moverse a través de su rango completo de movimiento. Este componente es crucial para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico. Según Blanco-Díaz y Quitian-González (2020), el análisis biomecánico de ejercicios como la sentadilla libre puede proporcionar información valiosa sobre la flexibilidad y el acondicionamiento físico de los estudiantes. En la educación básica, el desarrollo de la flexibilidad puede ser promovido a través de ejercicios de estiramiento y actividades como el yoga, que fomentan la movilidad y la relajación.

Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar movimientos rápidos en un período corto de tiempo. Este componente es esencial en muchas actividades deportivas y cotidianas. Según Cubides et al. (2021), la comparación del acondicionamiento físico en diferentes contextos educativos puede revelar la importancia de la velocidad en el rendimiento físico de los estudiantes. En el contexto educativo, el desarrollo de la velocidad puede ser promovido a través de juegos y actividades que requieran movimientos rápidos y reacciones inmediatas.

Agilidad

La agilidad se refiere a la capacidad de cambiar de dirección rápidamente y de manera eficiente. Este componente es crucial en deportes que requieren movimientos rápidos y cambios de dirección frecuentes. Según Morales (2025), la caracterización de centros de acondicionamiento físico puede proporcionar información valiosa sobre cómo desarrollar la agilidad en estudiantes. En la educación básica, actividades como los circuitos de obstáculos y los juegos de persecución pueden ser efectivos para mejorar la agilidad de los estudiantes.

Coordinación

La coordinación es la capacidad de usar diferentes partes del cuerpo de manera sincronizada y eficiente. Este componente es esencial para realizar actividades complejas que requieren precisión y control. Según Parra (2025), el entrenamiento personalizado en centros de acondicionamiento físico puede ser una estrategia efectiva para desarrollar la coordinación en estudiantes. En el contexto educativo, actividades como la danza, los malabares y los deportes de equipo pueden ser útiles para mejorar la coordinación de los estudiantes.

Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de mantener el control del cuerpo en posición estática o dinámica. Este componente es fundamental para la realización de actividades cotidianas y deportivas. Según Valencia et al. (2023), la sensibilización sobre el sedentarismo en la educación física puede incluir estrategias para mejorar el equilibrio en estudiantes. En la educación básica, actividades como el yoga, el tai chi y los ejercicios de estabilidad pueden ser efectivos para desarrollar el equilibrio de los estudiantes.

Potencia

La potencia se refiere a la capacidad de ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible. Este componente es crucial en actividades que requieren explosividad y velocidad. Según Ortega y Camacho-Hernández (2025), los factores motivacionales en centros de acondicionamiento físico pueden influir en el desarrollo de la potencia en estudiantes. En el contexto educativo, actividades

como los saltos, los lanzamientos y los sprints pueden ser efectivos para mejorar la potencia de los estudiantes.

Composición Corporal

La composición corporal se refiere a la proporción de grasa, músculo, hueso y otros tejidos en el cuerpo. Este componente es esencial para evaluar la salud y el estado físico de un individuo. Según Maldonado (2023), la actividad física en adolescentes puede tener un impacto significativo en la composición corporal. En la educación básica, es importante promover actividades que fomenten una composición corporal saludable, como ejercicios de fuerza y resistencia, así como una alimentación equilibrada.

Tipos de Acondicionamiento Físico

Acondicionamiento Físico General

El acondicionamiento físico general se enfoca en mejorar la salud y el bienestar general a través de una variedad de ejercicios y actividades. Este tipo de acondicionamiento es esencial para mantener un estado físico óptimo y prevenir enfermedades. Según Zhamardiy et al. (2019), las tecnologías modernas de acondicionamiento físico pueden ser efectivas para promover la salud general en estudiantes. En el contexto educativo, el acondicionamiento físico general puede ser promovido a través de programas que incluyan una variedad de actividades físicas, adaptadas a las necesidades y capacidades de los estudiantes.

Acondicionamiento Físico Específico

El acondicionamiento físico específico se enfoca en mejorar las capacidades físicas necesarias para un deporte o actividad particular. Este tipo de acondicionamiento es esencial para atletas y personas que buscan mejorar su rendimiento en una disciplina específica. Según Cubides et al. (2021), la comparación del acondicionamiento físico en diferentes contextos puede revelar la importancia de programas específicos para el desarrollo de habilidades deportivas. En la educación básica, el acondicionamiento físico específico puede ser integrado a través de programas deportivos escolares que fomenten la participación en diferentes disciplinas.

Acondicionamiento Físico Funcional

El acondicionamiento físico funcional se enfoca en mejorar la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas de manera eficiente y segura. Este tipo de acondicionamiento es esencial para prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida. Según Subires y Starcevic (2021), métodos clásicos de acondicionamiento físico, como la calistenia, pueden ser efectivos para desarrollar la capacidad funcional en estudiantes. En el contexto educativo, el acondicionamiento físico funcional puede ser promovido a través de actividades que simulen movimientos cotidianos, como levantar, empujar y tirar.

Acondicionamiento Físico para Población Especial

El acondicionamiento físico para población especial se enfoca en mejorar la salud y el bienestar de grupos específicos, como adultos mayores, personas con discapacidad o condiciones de salud crónicas. Este tipo de acondicionamiento es esencial para promover la inclusión y la equidad en el acceso a la actividad física. Según Franco y Zuluaga (2023), los programas de acondicionamiento físico para adolescentes pueden adaptarse para incluir a poblaciones especiales. En la educación básica, es importante diseñar programas que sean inclusivos y accesibles para todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas.

Beneficios del Acondicionamiento Físico

Beneficios Físicos

El acondicionamiento físico ofrece una amplia gama de beneficios físicos, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, muscular y ósea. La práctica regular de ejercicio físico puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar la resistencia y la fuerza, y aumentar la longevidad. Según Marcial y Lara (2023), los programas de acondicionamiento físico pueden tener efectos significativos en la salud física de los estudiantes. En el contexto educativo, estos beneficios son esenciales para promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud asociados con el sedentarismo.

Beneficios Psicológicos y Emocionales

Además de los beneficios físicos, el acondicionamiento físico también ofrece importantes beneficios psicológicos y emocionales. La práctica regular de ejercicio físico puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando así la salud mental y el bienestar emocional. Según Ortega y Camacho-Hernández (2025), los factores motivacionales en centros de acondicionamiento físico pueden influir en el bienestar psicológico de los estudiantes. En la educación básica, el acondicionamiento físico puede ser una herramienta efectiva para promover la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

El acondicionamiento físico juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. La práctica regular de ejercicio físico puede mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir la presión arterial y mejorar el perfil lipídico. Según Vargas (2025), el sedentarismo puede tener un impacto negativo en la motricidad de los estudiantes, subrayando la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades. En el contexto educativo, la promoción del acondicionamiento físico puede ser una estrategia efectiva para prevenir enfermedades crónicas y promover la salud a largo plazo.

Mejora del Rendimiento Académico/Laboral

El acondicionamiento físico también puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico y laboral. La práctica regular de ejercicio físico puede mejorar la función cognitiva, la memoria y la concentración, facilitando así un mejor desempeño en tareas académicas y laborales. Según Guaillas et al. (2024), el acondicionamiento de las capacidades físicas puede tener beneficios significativos en la salud y el rendimiento de los docentes. En la educación básica, la integración de programas de acondicionamiento físico puede ser una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Promoción de Estilos de Vida Saludables

Finalmente, el acondicionamiento físico es esencial para la promoción de estilos de vida saludables. La práctica regular de ejercicio físico puede fomentar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y la abstención de conductas de riesgo, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Según Rivera et al. (2021), la educación física y los estilos de vida saludables están intrínsecamente ligados. En el contexto educativo, el acondicionamiento físico puede ser una herramienta efectiva para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, preparándolos para una vida adulta saludable y activa.

III. Metodología de análisis de la información

3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación se enmarcó dentro del tipo documental, ya que se fundamentó en la recolección y análisis comparativo de artículos científicos. Este enfoque se justificó por la necesidad de examinar y sintetizar información existente sobre el acondicionamiento físico en la educación básica, lo cual permitió identificar patrones, tendencias y vacíos en la literatura actual. La investigación documental es especialmente adecuada para estudios que buscan consolidar y contrastar hallazgos previos, proporcionando una base sólida para la discusión y la formulación de recomendaciones.

La investigación documental, según Schenkel y Pérez (2019), implica la revisión sistemática de documentos con el fin de construir conocimiento a partir de la información ya existente. Este tipo de investigación se vinculó directamente con el objetivo del estudio, que fue realizar una revisión comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica. Al basarse en artículos científicos previamente publicados, se aseguró que los hallazgos estuvieran respaldados por evidencia empírica, lo que fortaleció la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

3.2. Diseño de Investigación

El estudio utilizó un diseño descriptivo-analítico, el cual permitió describir y analizar las secciones más sustanciales de los artículos científicos seleccionados. Este diseño fue elegido porque facilitó la identificación y comparación de los principales hallazgos, metodologías y teorías presentes en la literatura sobre acondicionamiento físico en la educación básica. Al adoptar este enfoque, se pudo no solo resumir la información existente, sino también evaluar críticamente su relevancia y aplicabilidad en el contexto educativo actual.

El diseño de investigación descriptivo-analítico, según Guzmán (2021), se caracteriza por su capacidad para proporcionar una visión detallada y estructurada de un fenómeno, permitiendo al investigador no solo describir, sino también interpretar y evaluar los datos recolectados. Este diseño se alineó con el objetivo del estudio, ya que permitió una revisión exhaustiva y crítica de la literatura,

identificando tanto las contribuciones significativas como las áreas que requieren mayor atención e investigación. En efecto, este enfoque metodológico fue crucial para lograr una comprensión profunda y matizada del tema en cuestión.

3.3. Estrategia de Búsqueda de Información

Para el acopio de información, se emplearon artículos científicos publicados en revistas indexadas que tratan sobre acondicionamiento físico y educación básica, reconocidos por su confiabilidad y rigor científico, que vendría a ser la respuesta a la interrogante ***¿Qué?*** El ***¿Dónde?***, en bases de datos académicas de alcance internacional, lo que aseguró que la información utilizada fuera relevante, actualizada y sometida a procesos rigurosos de revisión por pares. La selección de revistas científicas de alto impacto permitió acceder a estudios de alta calidad y con datos empíricamente verificables. ***Las revistas científicas indexadas que fueron consultadas fueron:*** Revista Científica General José María Córdova; Revista Internacional de Educación y Aprendizaje; Revista Digital Actividad Física y Deporte Redalyc, Latampass, Ciencia Latina, entre otras.

¿Cómo? A través de las técnicas de búsqueda de información incluyeron el uso de palabras clave específicas relacionadas con el acondicionamiento físico y la educación básica, combinadas en distintas variantes para ampliar la cobertura de los resultados. También se emplearon operadores booleanos y filtros avanzados en las bases de datos con el fin de refinar la búsqueda y seleccionar únicamente los artículos más pertinentes. Tal como sostienen Colás y de Pablos Pons (2023), el uso de tecnologías de la información y la comunicación fortalece los procesos de búsqueda y selección de información en investigaciones cualitativas, facilitando una revisión exhaustiva de la literatura.

Para registrar la información recolectada se utilizaron matrices de análisis y fichas bibliográficas, diseñadas para sistematizar los datos de manera clara y accesible. Las matrices se estructuraron en función de las variables y categorías de interés, lo que permitió una evaluación detallada y comparativa de los artículos seleccionados. Según Torres (2021), el empleo de matrices de análisis es crucial en la investigación cualitativa, pues posibilita identificar patrones y tendencias a partir de la organización eficiente de los datos.

3.4. Procedimientos de Análisis de la Información

Técnicas Utilizadas para la Sistematización de Datos

Para la sistematización de los datos, se empleó una matriz de análisis comparativo, la cual se estructuró en función de las variables y categorías clave identificadas en la revisión de la literatura. Esta matriz permitió organizar la información de manera sistemática, facilitando la comparación y el contraste de los hallazgos de los diferentes artículos. Cada fila de la matriz correspondió a un artículo específico, mientras que las columnas representaron las variables y categorías de análisis, tales como metodologías empleadas, hallazgos principales y limitaciones identificadas.

El uso de la matriz de análisis comparativo permitió una evaluación detallada y crítica de la información recolectada. Según Delgado y Romero (2021), este tipo de instrumentos son esenciales en la investigación cualitativa, ya que facilitan la organización y el análisis sistemático de los datos, permitiendo una comparación más efectiva y una identificación más clara de los patrones y tendencias. En este estudio, la matriz de análisis comparativo fue fundamental para lograr una comprensión profunda y matizada del acondicionamiento físico en la educación básica, proporcionando una base sólida para la discusión y las conclusiones del estudio.

IV. Exposición de resultados

4.1. Criterios en la selección de artículos científicos

En el contexto actual de la investigación educativa, la identificación y selección de artículos científicos se convierte en un proceso crítico que determina la calidad y pertinencia del análisis. Para el presente estudio, se optó por una revisión documental rigurosa, basada en criterios de inclusión y exclusión claramente definidos, con el propósito de obtener literatura relevante, reciente y de alto impacto sobre el acondicionamiento físico en el ámbito escolar. La elección de artículos se sustentó en su ***relevancia y pertinencia***, ya que todos los documentos abordan de manera directa el acondicionamiento físico y ofrecen aportes aplicables al contexto educativo. Además, se valoró su calidad científica, garantizada por la evaluación por pares, el rigor metodológico y la claridad en los objetivos y resultados (Blanco & Quitian, 2020).

Los cinco artículos seleccionados provienen de revistas indexadas y reconocidas en el campo de la educación física, la salud y el deporte, lo que asegura la ***accesibilidad y confiabilidad*** de las fuentes. Este criterio no solo permitió disponer de los textos completos, sino también verificar la autenticidad y validez de la información presentada. Aunque los estudios no se centran exclusivamente en estudiantes de educación básica, todos ellos abordan dimensiones del acondicionamiento físico extrapolables a este nivel educativo, lo cual fortalece la pertinencia del análisis. En efecto, estos documentos reflejan tendencias actuales en intervenciones y enfoques teóricos, ofreciendo también una base sólida para identificar líneas de convergencia y divergencia en torno a prácticas pedagógicas y modelos de intervención (Delgado & Romero, 2021).

La revisión crítica de estos documentos, seleccionados bajo criterios de ***calidad, pertinencia y accesibilidad***, permite explorar cómo el acondicionamiento físico se ha abordado desde diferentes perspectivas disciplinarias, enriqueciendo la comprensión del fenómeno en un contexto escolar. Al mismo tiempo, el análisis comparativo de enfoques, metodologías y hallazgos resulta clave para detectar vacíos de investigación, áreas de consenso y posibles líneas futuras de trabajo en

el campo de la educación física y el desarrollo motor en edades tempranas (Franco & Zuluaga, 2023).

Los artículos seleccionados fueron:

Marcial, D., & Lara, R. V. (2023). Efectos de un programa de acondicionamiento físico para estudiantes del área de la salud. https://doi.org/10.37467/revedu.v11.5024

Subires, P., & Starcevic, S. (2021). Calistenia: regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico. https://doi.org/10.24310/jpehmjpehmjpehm.v3i212974

Zhamardiy, V., Школа, O., Bezpaliy, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., Dovgan, N., Malynskyi, I., Danylenko, O., Griban, G., & Prontenko, K. (2019). Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. Dilemas Contemporáneos. https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1292

Ortega, L. M. O., & Camacho-Hernández, F. (2025). Factores motivacionales y compromiso de los usuarios en centros de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. https://doi.org/10.31910/rdafd.v11.n1.2025.2745

Cubides, J. R. C., Jiménez, L. E. C., & Muñoz, A. I. G. (2021). Comparación del acondicionamiento físico en alumnos de tres escuelas del Ejército Nacional de Colombia. https://doi.org/10.21830/19006586.679

4.3. Matriz de Análisis Comparativo

	Art. 1	Art. 2	Art. 3	Art. 4	Art. 5
Autor y año	Marcial, D. y Lara, RV (2023)	Subires, P., y Starcevic, S. (2021)	Zhamardiy, V., Школа, (2019)	Ortega, LMO y Camacho-Hernández, F. (2025)	Cubides, JRC, Jiménez, LEC, & Muñoz, AIG (2021)
Objetivo	Evaluar los efectos de un programa de acondicionamiento físico en estudiantes de ciencias de la salud	Analizar el uso de la calistenia como método clásico de acondicionamiento físico.	Evaluar la influencia de tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de cualidades físicas en jóvenes estudiantes.	Identificar factores motivacionales y niveles de compromiso en usuarios de centros de acondicionamiento físico.	Comparar el acondicionamiento físico entre alumnos de tres escuelas militares en Colombia.
Enfoque teórico	Basado en la mejora de la condición física para estudiantes universitarios de salud	Enfoque en métodos tradicionales de entrenamiento.	Enfoque en tecnologías educativas aplicadas al acondicionamiento físico.	Enfoque en motivación y compromiso en espacios de acondicionamiento físico.	Enfoque en rendimiento físico en contextos institucionales.
Definiciones conceptuales	Acondicionamiento físico como herramienta para mejorar la salud y el rendimiento académico.	Calistenia como método de acondicionamiento físico accesible y funcional.	Desarrollo de cualidades físicas mediante tecnologías innovadoras.	Compromiso y motivación como factores clave en la práctica de ejercicio.	Acondicionamiento físico como base para el desempeño militar y físico.
Metodología	Estudio cuasiexperimental con pre y post test.	Revisión teórica y análisis cualitativo.	Estudio cuantitativo con medición de variables físicas.	Estudio cualitativo con encuestas y entrevistas.	Estudio cuantitativo comparativo con medición de parámetros físicos.
Resultados	Mejora significativa en resistencia, fuerza y flexibilidad tras la intervención.	La calistenia favorece el desarrollo de fuerza y coordinación con bajo costo y alta accesibilidad.	Las tecnologías aplicadas al acondicionamiento físico mejoran el desarrollo de habilidades motoras.	Los factores motivacionales más relevantes son el bienestar físico y la socialización.	Las diferencias en acondicionamiento físico entre las escuelas se deben a variaciones en los programas de entrenamiento.

4.5. Análisis e interpretación de los resultados.

1. Comparación de propósitos

Aunque los objetivos de los cinco estudios presentan matices distintos, todos coinciden en abordar el acondicionamiento físico como un medio para mejorar el desarrollo físico y, en algunos casos, psicosocial de los participantes. Mientras el artículo de Marcial y Lara (2023) se centra en la mejora del acondicionamiento físico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, su enfoque puede extrapolarse a niveles educativos básicos al considerar cómo el ejercicio estructurado impacta en la salud y el rendimiento. Por su parte, Subires y Starcevic (2021) proponen la calistenia como una alternativa viable y accesible para el desarrollo físico, lo cual es particularmente relevante en contextos escolares con recursos limitados. Zhamardiy et al. (2019), en cambio, exploran el impacto de las tecnologías en el acondicionamiento físico, lo que refleja una tendencia hacia la innovación pedagógica. Ortega y Camacho-Hernández (2025), aunque no se enfocan directamente en estudiantes, aportan una mirada sobre los factores motivacionales que pueden incidir en la adopción de hábitos saludables desde edades tempranas. Finalmente, Cubides et al. (2021) ofrecen una comparación directa del acondicionamiento físico en contextos institucionales, lo cual permite identificar cómo los programas educativos inciden en el desarrollo físico de los alumnos.

2. Análisis de los marcos teóricos

Los enfoques teóricos de los artículos reflejan una diversidad de perspectivas. Mientras Marcial y Lara (2023) adoptan un enfoque práctico orientado a la mejora de la salud, Subires y Starcevic (2021) se sustentan en principios históricos del entrenamiento físico, recuperando prácticas clásicas como la calistenia. Zhamardiy et al. (2019) incorporan un enfoque tecnológico y educativo, integrando avances científicos en el diseño de programas. Ortega y Camacho-Hernández (2025), por su parte, abordan el acondicionamiento físico desde una perspectiva psicosocial, resaltando la importancia de la motivación y el compromiso. Cubides et al. (2021) emplean un marco técnico-militar, lo cual implica una visión más estricta y estandarizada del acondicionamiento físico. En conjunto,

estos marcos teóricos muestran una evolución del concepto de acondicionamiento físico, desde un enfoque puramente físico hasta uno más integral y contextualizado.

3. Identificación de teorías predominantes

La teoría del entrenamiento deportivo, con sus principios de sobrecarga, adaptación y periodización, aparece como un núcleo teórico común en varios de los artículos, particularmente en los que abordan intervenciones prácticas. Sin embargo, en los estudios más recientes, como el de Ortega y Camacho-Hernández (2025), se observa una mayor integración de teorías motivacionales, como la teoría de la autodeterminación, lo cual refleja una evolución hacia enfoques interdisciplinarios. Por otro lado, en el artículo de Zhamardiy et al. (2019), se identifica la incorporación de teorías del aprendizaje y la tecnología educativa, lo cual sugiere una tendencia creciente hacia la digitalización del acondicionamiento físico. En resumen, si bien las teorías tradicionales siguen vigentes, se ha ampliado el abanico de enfoques teóricos que respaldan las prácticas de acondicionamiento físico.

4. Comparación metodológica

En términos metodológicos, se observa una diversidad de enfoques. Tres de los artículos emplean metodologías cuantitativas, con medición de variables físicas y estadística descriptiva e inferencial. Cubides et al. (2021) y Zhamardiy et al. (2019) utilizan diseños experimentales o cuasiexperimentales, lo cual permite obtener resultados medibles y comparables. Por otro lado, Subires y Starcevic (2021) y Ortega y Camacho-Hernández (2025) optan por enfoques cualitativos, empleando análisis teórico-crítico y encuestas, respectivamente. El artículo de Marcial y Lara (2023) combina ambas aproximaciones, lo cual permite una visión más completa del fenómeno estudiado. Esta diversidad metodológica refleja la riqueza del campo y la necesidad de integrar enfoques para comprender el acondicionamiento físico desde múltiples dimensiones.

5. Comparación de hallazgos clave

Los hallazgos de los estudios coinciden en destacar la efectividad de estructura programas de acondicionamiento físico para mejorar parámetros físicos como fuerza, resistencia y flexibilidad. En efecto, Marcial y Lara (2023) y Cubides

et al. (2021) reportan mejoras significativas tras la implementación de programas. No obstante, mientras el primero resalta el impacto en el rendimiento académico, el segundo enfatiza las diferencias entre instituciones, lo cual sugiere la importancia del diseño curricular. Subires y Starcevic (2021) destacan la accesibilidad y versatilidad de la calistenia, mientras que Zhamardiy et al. (2019) resaltan el papel de la tecnología en el desarrollo físico. Por último, Ortega y Camacho-Hernández (2025) identifican factores clave motivacionales, lo cual puede ser relevante para diseñar estrategias pedagógicas sostenibles en educación básica. En conjunto, aunque los contextos y metodologías varían, los resultados convergen en la importancia del acondicionamiento físico como herramienta para el desarrollo integral del estudiante.

Este análisis comparativo no solo permite identificar tendencias actuales en torno al acondicionamiento físico, sino que también proporciona una base para proponer intervenciones educativas que integren los enfoques más efectivos y contextualizados. A partir de los hallazgos expuestos, se puede afirmar que el acondicionamiento físico no solo es una necesidad en el contexto escolar, sino también una oportunidad para fomentar estilos de vida saludables, habilidades motoras y bienestar psicosocial en estudiantes.

Conclusiones

1. La revisión documental y comparativa realizada permite concluir que el acondicionamiento físico se posiciona como un componente esencial dentro del contexto educativo, especialmente en la educación básica, no solo por su impacto en el desarrollo físico de los estudiantes, sino también por su papel en la prevención del sedentarismo y la promoción de estilos de vida saludables. Los estudios analizados coinciden en destacar la necesidad de implementar programas estructurados que respondan a las demandas actuales de salud y bienestar escolar, evidenciando avances en términos de metodologías, enfoques teóricos y resultados medibles. En efecto, se observa una tendencia creciente hacia la integración de estrategias innovadoras que van más allá del entrenamiento físico tradicional, a dimensiones como la motivación, la tecnología y la participación activa del estudiante.

2. En cuanto a las teorías que sustentan el acondicionamiento físico en los artículos revisados, se identifica una evolución progresiva desde enfoques basados en el entrenamiento deportivo hacia perspectivas más amplias que integran aspectos psicosociales, pedagógicos y tecnológicos. Aunque persisten autores que recurren a principios clásicos como la sobrecarga, la periodización y la adaptación, otros han incorporado teorías motivacionales y del aprendizaje que enriquecen la comprensión del acondicionamiento físico como práctica educativa. Esta diversidad teórica refleja un campo en constante desarrollo, lo cual amplía las posibilidades de intervención en el entorno escolar.

3. Respecto a la conceptualización del acondicionamiento físico, los artículos presentan definiciones que, si bien no son idénticos, comparten elementos clave como el desarrollo de cualidades físicas básicas, el bienestar integral y la mejora de la salud. Algunos lo definen como un proceso orientado a la mejora de la fuerza, resistencia y flexibilidad, mientras que otros lo vinculan con la adopción de hábitos activos y el fortalecimiento de la autoeficacia. A pesar de cierta heterogeneidad en su enunciación, existe un consenso

implícito sobre su relevancia educativa, lo que permite considerarlo como un eje transversal en la formación de estudiantes de educación básica.

4. Finalmente, los resultados obtenidos en los estudios revisados muestran una diversidad de estrategias metodológicas para fomentar el acondicionamiento físico en el ámbito escolar. Desde programas de calistenia y entrenamiento funcional hasta intervenciones basadas en tecnología y enfoques motivacionales, los resultados destacan la efectividad de prácticas estructuradas y contextualizadas. Las metodologías empleadas van desde estudios cuantitativos experimentales que miden cambios físicos, hasta enfoques cualitativos que exploran la percepción y el compromiso de los estudiantes. Esto sugiere que una intervención educativa efectiva debe integrar ambos enfoques para lograr un impacto integral en el desarrollo físico y psicosocial del estudiante.

Referencias

Blanco, C. F., & Quitian, A. K. (2020). Análisis biomecánico del ejercicio sentadilla libre en sujetos sin acondicionamiento físico. *Revista Ontare, 6*. https://doi.org/10.21158/23823399.v6.n0.2018.2423

Colás, P. C., & de Pablos Pons, J. (2023). Aplicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación en la investigación cualitativa. *Revista Española de Pedagogía, 70*(251). https://doi.org/10.22550/2174-0909.2534

Cubides, J. R. C., Jiménez, L. E. C., & Muñoz, A. I. G. (2021). Comparación del acondicionamiento físico en alumnos de tres escuelas del Ejército Nacional de Colombia. *Revista Científica General José María Córdova, 19*(34), 499–517. https://doi.org/10.21830/19006586.679

Delgado, P., & Romero, M. (2021). Elaboración de un proyecto de investigación con metodología cualitativa. *Enfermería Intensiva, 32*(3), 164–169. https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.001

Escagedo, C. P. (2021). Potencialidades y límites de los métodos de investigación cualitativa y cuantitativa de los marcadores discursivos interaccionales. *DOAJ (Directory of Open Access Journals).* https://doi.org/10.26378/rnlael1530424

Franco, S. F., & Zuluaga, C. F. A. (2023). Programa de acondicionamiento físico para la salud de mujeres adolescentes. *Lecturas Educación Física y Deportes, 27*(298), 125–140. https://doi.org/10.46642/efd.v27i298.3037

Guaillas, J. C. G., Torres, C. P. B., Galván, E., Jiménez, A., Granda, E. G. O., & Vega, V. (2024). El acondicionamiento de las capacidades físicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, orientado a la salud en los docentes de educación física en el Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(1), 11195–11204. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10425

Guzmán, V. A. G. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar Revista de Empresa y Gobierno, 1*(4), 19–31. https://doi.org/10.35622/j.rg.2021.04.002

Maldonado, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 2*(5), 315–331. https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725

Marcial, D., & Lara, R. V. (2023). Efectos de un programa de acondicionamiento físico para estudiantes del área de la salud. *EDU REVIEW International Education and Learning Review / Revista Internacional de Educación y Aprendizaje, 11*(3), 237–250. https://doi.org/10.37467/revedu.v11.5024

Morales, C. A. M. (2025). Caracterización de centros de acondicionamiento físico: Escenarios de promoción y prevención desde la cultura física. *Mérito - Revista de Educación, 7*(19), 2–16. https://doi.org/10.37260/merito.i7n19.6

Ortega, L. M. O., & Camacho-Hernández, F. (2025). Factores motivacionales y compromiso de los usuarios en centros de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. *Revista Digital Actividad Física y Deporte, 11*(1). https://doi.org/10.31910/rdafd.v11.n1.2025.2745

Parra, C. A. P. (2025). Entrenamiento personalizado: Servicio destacado en los centros de acondicionamiento físico. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 4*(11), 1114–1133. https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9512

Rivera, J. M. R., Chávez, J. F. A., & Enríquez, O. N. (2021). Educación física y estilos de vida saludables: Una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Cultura Física, 1*(1), 14–14. https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891

Romero, H. R., Cuestas, C. A. R., Reina, M. Q., & Bustos-Viviescas, B. J. (2024). Educación física, sedentarismo y espacios disponibles en los hogares comunitarios de bienestar tradicionales. *Praxis, 20*(2), 263–280. https://doi.org/10.21676/23897856.5680

Schenkel, É., & Pérez, M. I. (2019). Un abordaje teórico de la investigación cualitativa como enfoque metodológico. *Acta Geográfica, 12*(30), 227–233. https://doi.org/10.5654/acta.v12i30.5201

Segovia, Y., & Gutiérrez, D. (2019). Esfuerzo, implicación y condición física percibida en un programa HIIT en educación física: Modelo educación deportiva vs metodología tradicional. *Retos, 38*, 151–158. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73686

Subires, P., & Starcevic, S. (2021). Calistenia: Regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico. *Journal of Physical Education and Human Movement, 3*(2). https://doi.org/10.24310/jpehmjpehmjpehm.v3i212974

Torres, A. E. (2021). El transitar en la investigación cualitativa: Un acercamiento a la triangulación. *Revista Scientific, 6*(20), 275–295. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.15.275-295

Valencia, A., Lizandra, J., Cebriá, S., & Evangelio, C. (2023). Sensibilización sobre el sedentarismo en educación física a partir de la hibridación de dos modelos pedagógicos. *Ensayos Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 2*(37), 64–82. https://doi.org/10.18239/ensayos.v37i2.3173

Vargas, C. J. V. (2025). El sedentarismo y su influencia en la motricidad en estudiantes de educación general básica. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 4*(10), 608–624. https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8661

Vargas, L. S. V., & Carvajal, M. B. M. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: Una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5*(4). https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576

Zaleta, L., Ruíz, V. B., & Valle, A. B. (2023). Programa de acondicionamiento físico para la mejora de la fuerza en mujeres de 30 a 39 años en Ciudad del Carmen, México. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos, 3*(1), 74–79. https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.65

Zhamardiy, V., Школа, O., Bezpaliy, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., Dovgan, N., Malynskyi, I., Danylenko, O., Griban, G., & Prontenko, K. (2019). Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1292

Zhamardiy, V., Школа, O., Ulianova, V., Bilostotska, O., Охріменко, I., Okhrimenko, S., Griban, G., Prontenko, K., & Bloshchynskyi, I. (2019). Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* https://doi.org/10.46377/dilemas.v29i1.1947

Anexos

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
Licenciada: R.M. Nº 0042-2024-MINEDU
Creación: R. Presidencial Nº 003-57
Partida Registral Nº 02004970
Jirón Lucanas 300 – Santa Elena – Andrés A. Cáceres - Huamanga
Teléfono Nº 066-280876
AYACUCHO – PERÚ
"TRABAJANDO TODOS SOMOS CALIDAD"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN DIRECTORAL Nº 0093-2025-EESPP"NSL"-DG/JUI

Ayacucho, 17 JUL. 2025

Visto los informes presentados por los docentes de Práctica e Investigación X de formación inicial docente, correspondientes a los programas de estudio de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe, y Educación Física, con los números de expediente: 051, 053, 063, 092, y el Informe Nº 026-2025-EESPP "NSL" /JUI (17/07/2025).

CONSIDERANDO:

Que es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Nuestra Señora de Lourdes" de Ayacucho garantizar la adecuada formación profesional de sus estudiantes, brindando los servicios educativos en conformidad con las normas legales vigentes;

Que, conforme al artículo 11° del Reglamento de Grados y Títulos de la Formación Inicial Docente (FID) de la EESPP "NSL", los estudiantes deben presentar ante la Unidad de Investigación (UI) su solicitud de aprobación del título del trabajo de investigación, acompañada del informe técnico de conformidad emitido por el docente del curso de Investigación. La UI, a su vez, elabora el proyecto de resolución correspondiente, el cual incluye el título del trabajo, los nombres de los estudiantes y el docente asesor. Dicho proyecto es formalizado mediante Resolución Directoral de la EESPP "Nuestra Señora de Lourdes";

Que los docentes de Práctica e Investigación X de los programas de estudio de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe, y Educación Física, han presentado un informe consolidado, en el que se precisa la aprobación de los títulos del trabajo de investigación;

Que se ha recibido el informe del jefe de la Unidad de Investigación, quien ha evaluado y validado la información presentada;

Y, de conformidad con lo dispuesto por la Ley General de Educación Nº 28044, la Ley Nº 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, el D.S. Nº 010-2017-MINEDU, que aprueba el Reglamento de la Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, así como el Reglamento Interno y el Reglamento de Investigación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Nuestra Señora de Lourdes" de Ayacucho;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR los títulos de los trabajos de investigación presentado por los estudiantes de los distintos programas de estudios orientados a la obtención del Grado de Bachiller; según las especificaciones siguientes:

Programa de Estudios Educación Física X

N°	Título	Integrantes (Apellidos y Nombres)	Docente asesor
1.	De la teoría a la práctica: Un análisis cualitativo comparativo de los hallazgos actuales sobre actividad lúdico-motriz en estudiantes de educación básica	Maceda Quispe, Miguel Angel	Palomino Hermoza, Oscar Elias
2.	Entre avances y vacíos: análisis comparativo de la literatura sobre habilidades motrices en estudiantes de educación básica	Marmolejo Ccarhuaypiña, Frank Clinton. Nuñez Conde, Efraín Rigobert.	Sanchez Cuenca, Miguel Eduardo
3.	El desarrollo psicomotor como eje olvidado: una revisión crítica del reduccionismo cognitivo en los modelos educativos actuales	Mucha Alarcon, Emerson Ramos Izarra, Mari Luz	Sánchez Cuenca, Miguel Eduardo
4.	Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica	Loayza Rubina, Miguel Angel	Gamarra Rivera, Carlos Enrique
5.	La técnica bajo la lupa: ¿Hacia dónde va la enseñanza del futbol en la escuela? Un análisis comparativo de investigaciones recientes	Najarro Oscco, Vidal Yuri	Orihuela Sosa, Milton
6.	¿Evolución o estancamiento? Un análisis comparativo de los avances y desafíos en habilidades motrices básicas en estudiantes de educación básica	Quispe Sulca, Luis Angel	Rivera Cartolin, Carlos Luis
7.	De la teoría a la práctica: análisis documental comparativo de los avances y desafíos en la promoción de la destreza motriz en escolares	Fernandez Guerrero, Rusbelt Roberto	Gamarra Rivera, Carlos Enrique
8.	Entre líneas y goles: Revisión crítica de hallazgos recientes sobre la práctica del futsal en estudiantes de educación básica	Chuco Pichardo, Denis	Orihuela Sosa, Milton
9.	Aprendiendo a saltar, creciendo en movimiento: Hallazgos actuales sobre el aprendizaje del salto largo en educación básica	Pujaico Baldeon, Teobaldo	Rivera Cartolin, Carlos Luis
10.	Mas allá del salto y la carrera: análisis comparativo de hallazgos actuales sobre las capacidades físicas básicas en la educación básica	Rios Alata, Rogget Yeyson Vilca Aguirre, Paola Deysi	Sánchez Cuenca, Miguel Eduardo
11.	Mas que un deporte: Análisis comparativo de hallazgos actuales sobre el desarrollo de	Echegaray Diaz, Jesus Jermain	Gamarra Rivera, Carlos Enrique

N°	Título	Integrantes (Apellidos y Nombres)	Docente asesor
	habilidades básicas del baloncesto en escolares"		
12.	¿Estamos sincronizados? Análisis comparativo de hallazgos actuales sobre la coordinación motriz en estudiantes de educación básica	Paucca Martinez, Marcelo Junior Quispe Lapa, Juan Gabriel	Rivera Cartolin, Carlos Luis
13.	Mas que ejercicio: Análisis comparativo de investigaciones sobre capacidades físicas condicionales en la educación básica	Palomino Bellido, Jhofer	Palomino Hermoza, Oscar Elias
14.	Del cuerpo ignorado al cuerpo consciente: Revisión documental y análisis comparativo sobre el manejo de la propia corporalidad en educación básica	Trigos Jayo, Amilcar Jonathan	Gamarra Rivera, Carlos Enrique

SEGUNDO: **ENCARGAR** a las Unidades de Investigación, y Académica, así como a las Coordinaciones Académicas el seguimiento, acompañamiento y evaluación correspondientes para garantizar el adecuado desarrollo de los trabajos de investigación.

TERCERO: **PRECISAR** que la vigencia de la presente resolución finalizará el 17 de junio de 2026.

CUARTO: **COMUNICAR** a los interesados y a los diferentes estamentos de esta Casa Superior de Estudios para su conocimiento y fines pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

EESPP "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES" AYACUCHO
DIRECCIÓN
Dr. MAURO CARRASCO ESPINOZA
Director (e)

MCE/DG (e)
GBM/JUI (e)
Proy. 012
Tiraje N°008

INFORME DE CONFORMIDAD N.° 01 - 2026 - EESPP "NSL"/DA

A : Dr. Bellido Miranda, Gideon; Jefe de la Unidad de Investigación

De : Dr, Gamarra Rivera, Carlos Enrique; Docente Asesor

Asunto : Conformidad de acciones de asesoramiento y del trabajo de investigación

Referencia : Resolución Directoral N.° 0093 – 2025 - EESPP "NSL"

Fecha : Ayacucho, 17 de julio de 2025

Por medio del presente, en mi condición de docente asesor designado mediante la resolución de la referencia, cumplo con informar lo siguiente:

I. DATOS GENERALES

Ítem	Detalle
Apellidos y nombres del asesor	Gamarra Rivera, Carlos Enrique
DNI / Código de docente	28270200
Programa de estudios	Educación física
Apellidos y nombres del/la estudiante	Trabajo de investigación
DNI del/la estudiante	72352358
Título del trabajo	Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica
Línea / eje de investigación	Educación de la corporalidad, corporeidad y bienestar físico
Fecha de inicio del asesoramiento	09 / 04 / 25
Fecha de término del asesoramiento	18 / 08 / 25

II. BASE LEGAL

- Ley N.° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, y su reglamento.
- Diseño Curricular Básico Nacional de la Formación Inicial Docente vigente.
- Reglamento Institucional y Reglamento de Investigación e Innovación de la EESPP "Nuestra Señora de Lourdes".
- Resolución Directoral N.° 0093 . 2025 - EESPP - NSL, que designa al docente asesor.

III. ESQUEMA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ASESORADO

El presente trabajo de investigación se desarrolló bajo el siguiente esquema estructural, conforme a las disposiciones institucionales vigentes:

Sección	Contenido
Carátula	Identificación institucional, título, autora/autor, asesor, programa de estudios y año
Dedicatoria	Texto de dedicatoria personal del/la estudiante
Resumen y Abstract	Síntesis del trabajo en español e inglés (palabras clave incluidas)
Índice de contenidos	Tabla de contenidos con numeración de páginas
Introducción	Contexto, justificación, problema y objetivos del trabajo de investigación
Revisión de la literatura	2.1 Enfoques teóricos | 2.2 Marco conceptual
Metodología	3.1 Tipo | 3.2 Diseño | 3.3 Estrategia de búsqueda | 3.4 Procedimientos de análisis
Exposición de resultados	4.1 Criterios de selección | 4.2 Matriz de análisis comparativo (5 autores) | 4.3 Análisis e interpretación
Conclusiones	Hallazgos principales articulados con los objetivos
Referencias	Listado en formato APA 7.ª edición
Anexos	Documentación complementaria para la sustentación del trabajo de investigación

IV. CONFORMIDAD DE LAS ACCIONES DE ASESORAMIENTO

Declaro haber desarrollado el proceso de asesoramiento conforme al cronograma y a las disposiciones institucionales, según se detalla:

N.°	Acción de asesoramiento	Fecha	Modalidad (presencial/virtual
1	Revisión y orientación sobre el esquema del trabajo de investigación (carátula, dedicatoria, resumen, abstract, índice)	09 / 04 / 25	Presencial
2	Asesoramiento de la Introducción	28 / 04 / 25 29 / 04 / 25	Presencial
3	Asesoramiento de la Revisión de la literatura (enfoques teóricos y marco conceptual)	26 / 05 / 25 29 / 05 / 25 30 / 05 / 25	Presencial
4	Asesoramiento de la Metodología (tipo, diseño, estrategia de búsqueda y procedimientos de análisis)	26 / 06 / 25 27 / 06 / 25	Presencial
5	Revisión de la Exposición de resultados (criterios de selección, matriz comparativa y análisis)	24 / 07 / 25 25 / 07 / 25	Presencial
6	Revisión de conclusiones, referencias bibliográficas y anexos	13 / 08 / 25 15 / 08 / 25	Presencial
7	Revisión integral y aprobación del informe final para sustentación	18 / 08 / 25	Presencial

Total de sesiones de asesoramiento: 13

V. CONFORMIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN / TESIS

Tras la revisión integral, **DOY CONFORMIDAD** al trabajo titulado:

" Del sedentarismo a la acción: Revisión documental y comparativa sobre el acondicionamiento físico en la educación básica "

por cumplir con los siguientes criterios:

Criterio de evaluación	Cumple	Observación
El trabajo responde a una problemática claramente identificada y justificada	☑	
Los objetivos son coherentes con el título y el planteamiento del problema	☑	
La Introducción presenta con claridad el contexto, la justificación y los objetivos	☑	
La Revisión de la literatura desarrolla los enfoques teóricos y el marco conceptual de forma pertinente y actualizada	☑	

Criterio de evaluación	Cumple	Observación
La Metodología describe con rigor el tipo, diseño, estrategia de búsqueda y procedimientos de análisis	☑	
Los criterios de selección de artículos científicos están claramente definidos y son pertinentes	☑	
La matriz de análisis comparativo incluye los cinco autores requeridos y todas las categorías establecidas	☑	
El análisis e interpretación de resultados es coherente con los datos de la matriz comparativa	☑	
Las conclusiones responden a los objetivos planteados y reflejan los hallazgos del análisis	☑	
Las referencias bibliográficas están correctamente citadas en formato APA 7.ª edición	☑	
Los anexos sustentan el proceso de búsqueda y selección de información	☑	
El trabajo cumple con las normas de originalidad académica (índice de similitud: 14 %)	☑	
El trabajo respeta los principios éticos de la investigación documental	☑	

VI. CONCLUSIÓN

Por lo expuesto, declaro la **CONFORMIDAD** tanto de las acciones de asesoramiento como del trabajo de investigación/tesis, y recomiendo continuar con las etapas de revisión por jurado y sustentación, conforme al Reglamento de Investigación e Innovación institucional.

Es cuanto informo para los fines pertinentes.

Atentamente,

Dr. Gamarra Rivera, Carlos Enrique

DNI: 28270200

Programa de estudios: Educación física