

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
“BENEDICTO XVI”

FACULTAD DE HUMANIDADES

**SEGUNDA ESPECIALIDAD EN DIDÁCTICA DE LA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**



**CONTRIBUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS
ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES**

**TRABAJO ACADEMICO PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN SEGUNDA ESPECIALIDAD
EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA, RECREACION Y
DEPORTES**

AUTOR

Br. Castillo Quispe, José Rodolfo
<https://orcid.org/0009-0002-4414-4084>

ASESOR

Dr. Cruz Aguilar, Reemberto
<https://orcid.org/0000-0003-2362-2147>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Diseño, desarrollo y evaluación curricular

TRUJILLO - PERÚ
2026

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Humanidades:

Yo, Cruz Aguilar, Reemberto con DNI N° 19096768, como asesor del trabajo de investigación titulado “**CONTRIBUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES**”, desarrollado por el egresado José Rodolfo Castillo Quispe con DNI N° 42649350 del Programa de estudios segunda especialidad en didáctica de la educación física, recreación y deportes; considero que dicho trabajo reúne las condiciones técnicas y científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Estudiantes y de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de titulación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Dr. Cruz Aguilar, Reemberto

Asesor

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, S.J.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DR. MARCOANTONIO PACHERRES TORREJON

Rector de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. SILVIA ANA VALVERDE ZAVALA

Vicerrectora Académica

DRA. GINA GENARA ZAVALA ESPEJO

Vicerrectora de Investigación

MS. ODALIS MEDALIT BOCANEGRA ESPARZA

Decana de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

A Dios, fuente de fortaleza y sabiduría, por darme la vida y la oportunidad de culminar este trabajo.

A mi familia, por creer siempre en mí y motivarme a seguir adelante, y sobre todo dándome fortaleza en cada momento de mi vida profesional incluso en los momentos de cansancio y duda. Este trabajo es reflejo y una muestra de gratitud hacia todo lo que han hecho por mí.

José Rodolfo

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincera gratitud, en primer lugar, a Dios, a mi casa de estudios, mis docentes y asesores, por su guía y paciencia durante todo el proceso de mi investigación. De igual manera, agradezco a mi familia, mi esposa mis dos hijos que son el pilar de mi vida y cuyo apoyo incondicional, comprensión y motivación han sido el motor principal para lograr esta meta profesional que me trace.

José Rodolfo

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, José Rodolfo Castillo Quispe, con DNI N.º42649350, egresado del **Programa de estudios de Segunda Especialidad en Didáctica de la Educación Física, Recreación y Deportes** de la “**Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**”, doy fe de que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos establecidos por la **Facultad de Humanidades** para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “**CONTRIBUCION DE LA PRACTICA DEL DEPORTE EN LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES**”, el cual consta de un total de 59 **páginas**, incluyendo tablas y figuras y 12 **páginas de anexos**.

Dejo constancia de la **originalidad y autenticidad** de la mencionada investigación y declaro, bajo juramento y en cumplimiento de los principios éticos, que el contenido del documento es **de mi exclusiva autoría** en cuanto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están debidamente sustentados en fuentes bibliográficas, asumiendo la responsabilidad de cualquier omisión involuntaria en la citación de autores.

En este sentido, declaro que el uso de herramientas de inteligencia artificial en el presente trabajo se ha limitado exclusivamente a la mejora de la redacción y corrección de errores gramaticales y sintácticos, sin que ello haya influido en la generación del contenido, análisis o interpretación de los resultados de la investigación.

Del mismo modo, reconozco que cualquier vulneración a los derechos de autor derivada del presente trabajo será de mi exclusiva responsabilidad, asumiendo las consecuencias académicas y legales que pudieran derivarse conforme a la normativa vigente.

El autor.



Nombre: José Rodolfo Castillo Quispe

DNI 42649350

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	2
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	6
ÍNDICE.....	7
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN	12
II. METODOLOGÍA	26
III. RESULTADOS.....	29
IV. DISCUSION Y CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Influencia de la práctica deportiva en los estilos de vida de los adolescentes...	29
Tabla 2 Principales beneficios físicos, psicológicos y sociales asociados a la práctica regular del deporte en la población adolescente	36
Tabla 3 Relación entre la frecuencia, intensidad y tipo de práctica deportiva con la adopción de hábitos de vida saludables en adolescentes	38
Tabla 4 Factores personales, familiares, escolares y contextuales que influyen en la práctica deportiva y de estilos de vida en adolescentes	39
Tabla 1 Estrategias y programas reportados en la literatura que promueven la práctica del deporte como medio para mejorar los estilos de vida de los adolescentes	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama PRISMA del proceso de selección de estudios	28
-----------------------------------------------------------------------------	----

RESUMEN

La práctica del deporte constituye un factor esencial en el desarrollo integral de los adolescentes, pues influye directamente en la salud física, el bienestar psicológico y la interacción social y escolar. El presente proyecto tiene como objetivo determinar la influencia de la práctica deportiva en los estilos de vida de los adolescentes, mediante una revisión sistemática de la literatura científica del método PRISMA. Para el desarrollo de la investigación se realizó una búsqueda sistemática de literatura, complementada con un proceso de revisión y análisis crítico de estudios científicos, siguiendo de manera rigurosa los lineamientos establecidos por la metodología PRISMA. Los resultados de esta revisión muestran que la práctica deportiva influye en los estilos de vida de los adolescentes, como conclusiones. El proyecto plantea que la promoción de la práctica deportiva debe considerarse una estrategia relevante en políticas educativas, programas escolares y acciones comunitarias, ya que contribuye de manera integral al bienestar físico, psicológico y social de los adolescentes. Se recomienda implementar programas estructurados, inclusivos y sostenibles que fomenten la participación regular en actividades deportivas, potenciando sus beneficios en los hábitos de vida y la formación integral de los jóvenes. Como conclusión se determinó que en esta revisión sistemática se demuestra que la práctica del deporte ejerce una influencia significativa y positiva sobre los estilos de vida de los adolescentes.

Palabras clave: deporte, estilos de vida, adolescentes

ABSTRACT

The practice of sport constitutes an essential factor in the integral development of adolescents, as it directly influences physical health, psychological well-being, and social and school interaction. The purpose of this project is to determine the influence of sports practice on the lifestyles of adolescents, through a systematic review of the scientific literature using the PRISMA method. For the development of the study, a systematic literature search was conducted, complemented by a process of review and critical analysis of scientific studies, rigorously following the guidelines established by the PRISMA methodology. The results of this review show that sports practice influences the lifestyles of adolescents. The project proposes that the promotion of sports practice should be considered a relevant strategy in educational policies, school programs, and community actions, since it contributes comprehensively to the physical, psychological, and social well-being of adolescents. It is recommended to implement structured, inclusive, and sustainable programs that encourage regular participation in sports activities, enhancing their benefits on life habits and the integral formation of young people. The conclusion determined in this systematic review is that the practice of sport has a significant and positive influence on the lifestyles of adolescents.

Keywords: Sports, lifestyles, adolescents

I. INTRODUCCIÓN

La práctica del deporte constituye un factor esencial en el desarrollo integral de los adolescentes, pues influye directamente en la salud física, el bienestar psicológico y la interacción social y escolar. Por consiguiente, en las últimas décadas los niveles de inactividad física se han incrementado de manera alarmante a nivel de nuestro país y mundialmente, afectando negativamente la calidad de vida de nuestros adolescentes. Según OMS (2023) el 80% de los adolescentes en el mundo no cumplen con los niveles recomendados de actividad física diaria, lo que incrementa el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas de salud mental. Esta problemática se intensifica con el auge de los estilos de vida sedentarios asociados al uso excesivo de tecnologías digitales y la disminución de espacios seguros para la práctica deportiva.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2024), el deporte trasciende la noción de práctica competitiva para consolidarse como una manifestación sociocultural de alcance global, compartida por personas de distintas edades y géneros; en ese marco, su valor no se limita al rendimiento físico, sino que se proyecta como un medio para el desarrollo integral del individuo, al promover principios como la solidaridad, el respeto mutuo, el trabajo colaborativo, la responsabilidad, la honestidad, así como el fortalecimiento de la autoestima y la motivación personal; no obstante, pese a este amplio reconocimiento de sus beneficios físicos, psicológicos y sociales, la inactividad física continúa configurándose como un problema relevante de salud pública, evidenciando una brecha persistente entre el conocimiento de sus ventajas y la práctica efectiva del ejercicio.

De acuerdo con estimaciones internacionales, cada año se atribuyen aproximadamente 3,2 millones de muertes a la falta de actividad física. Ante esta situación, la UNESCO (2021) en conjunto con la OMS y otros organismos internacionales, ha impulsado diversas estrategias orientadas a promover estilos de vida activos y a reducir los efectos negativos del sedentarismo en la población mundial.

Vargas (2025) advierte que la adopción de un estilo de vida inactivo durante la adolescencia y la juventud se configura como uno de los factores de riesgo más relevantes vinculados a la mortalidad prematura y a la aparición de enfermedades no transmisibles,

entre las que destacan la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y los trastornos cardiovasculares; en esa línea, la evidencia empírica señala que la inactividad física en estas etapas no solo favorece la acumulación de tejido adiposo y la disminución de la masa muscular, sino que también propicia desajustes metabólicos que elevan la probabilidad de desarrollar patologías crónicas en la adultez; de manera complementaria, la ausencia sostenida de práctica deportiva y de hábitos activos se asocia con un deterioro gradual de la salud musculoesquelética, lo cual restringe la movilidad y compromete la funcionalidad física incluso a edades tempranas.

Según el Ministerio de Salud (2024), la actividad física constituye un eje fundamental para la preservación y el fortalecimiento de la salud integral, dado que sus beneficios no se restringen a cambios corporales observables, sino que se extienden de manera sostenida al bienestar mental y emocional; en concordancia con esta perspectiva, Néstor Rejas, psicólogo y vicepresidente del Consejo Directivo del Instituto Peruano del Deporte, además de responsable del equipo técnico de Promoción de la Salud (PROMSA), señala que la práctica regular de ejercicio incide positivamente en el funcionamiento global del organismo, al fortalecer de forma progresiva la musculatura, el sistema óseo y los sistemas respiratorio y cardiovascular, al mismo tiempo que contribuye al adecuado equilibrio del sistema digestivo, un aspecto que suele recibir menor atención; desde esta aproximación, la actividad física deja de entenderse como una recomendación puntual para asumirse como una práctica cotidiana de autocuidado que, sostenida en el tiempo, disminuye de manera significativa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y determinados tipos de cáncer, sugiriendo que el movimiento corporal opera, de forma casi silenciosa, como un modulador clave de la salud y de la calidad de vida a largo plazo.

En el ámbito latinoamericano, la Organización Mundial de la Salud advierte un escenario especialmente preocupante en relación con la actividad física, dado que entre los años 2016 y 2022 los niveles de inactividad física en la población se incrementaron del 33 % al 39 %, lo que refleja una tendencia persistente hacia estilos de vida progresivamente más sedentarios; en concordancia con estos datos, Vargas (2024) subraya que dicha situación repercute de manera significativa en la salud mental y en la calidad de vida de la población, al limitar las oportunidades de socialización y de participación activa en entornos saludables; a ello se suma la ausencia de políticas

públicas sostenidas, la insuficiente infraestructura deportiva y la escasa disponibilidad de espacios seguros para la práctica del ejercicio físico, factores que intensifican esta problemática, particularmente en las zonas rurales y amazónicas, donde los recursos educativos y recreativos resultan considerablemente más restringidos.

En el contexto peruano, la baja práctica de actividad física en adolescentes constituye un problema creciente, influenciado por estilos de vida sedentarios y el predominio del entretenimiento pasivo. Esta situación es especialmente crítica en la educación secundaria, etapa clave para la formación de hábitos saludables y el desarrollo integral. Según el Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2021) el 52 % de la población realiza alguna actividad física o deporte, con marcadas desigualdades regionales que evidencian una menor participación en las zonas amazónicas. Diversos estudios señalan que los escolares muestran escaso interés por la actividad física, debido a la falta de infraestructura, recursos educativos y al aumento del tiempo dedicado a actividades tecnológicas, lo que repercute negativamente en su bienestar físico, emocional y social (MINEDU, 2022)

En este contexto, surge la necesidad de investigar de manera específica el siguiente problema: ¿Cuál es la contribución de la práctica del deporte en los estilos de vida saludables en adolescentes? Este estudio pretende generar evidencias que oriente el diseño de estrategias pedagógicas y programas de intervención destinados a fomentar la actividad física como un componente fundamental para mejorar los estilos de vida en los adolescentes.

En plano teórico, el estudio representa un aporte significativo al conocimiento científico en los campos de la educación, la salud escolar y el bienestar adolescente. Su relevancia radica en profundizar en la contribución que tiene la práctica deportiva en la adopción de estilos de vida saludables entre los adolescentes. Si bien múltiples investigaciones han evidenciado los beneficios del deporte sobre la salud física, psicológica y social, persiste la necesidad de generar evidencia empírica contextualizada a la realidad actual, caracterizada por el incremento del sedentarismo y las limitaciones del sistema educativo para promover la actividad deportiva. En este sentido, la investigación busca ampliar la comprensión sobre el impacto de la práctica deportiva en la calidad de vida de los adolescentes, bienestar físico, psicológico, familiar, social y

escolar fortaleciendo así la importancia del deporte como componente esencial del desarrollo integral de los adolescentes.

En el plano práctico, el estudio aporta información actualizada y objetiva que servirá de base para que investigadores, docentes y autoridades educativas diseñen e implementen programas, proyectos y estrategias orientados a fomentar la práctica sistemática del deporte y la adopción de estilos de vida activos entre los adolescentes. Los resultados podrán orientar la formulación de políticas pedagógicas que promuevan la educación física como herramienta formativa, además de incentivar la participación familiar en la consolidación de hábitos saludables. De este modo, se busca contribuir no solo a la prevención de enfermedades y al mejoramiento del rendimiento académico, sino también al fortalecimiento del bienestar emocional, social y relacional de los adolescentes.

El objetivo general de esta investigación es determinar la influencia de la práctica deportiva en los estilos de vida de los adolescentes, como objetivos específicos se plantea: Identificar los principales beneficios físicos, psicológicos y sociales asociados a la práctica regular del deporte en la población adolescente. Examinar la relación entre la frecuencia, intensidad y tipo de práctica deportiva con la adopción de hábitos de vida saludables en adolescentes. Describir los factores personales, familiares, escolares y contextuales que influyen en la práctica deportiva y de estilos de vida en adolescentes. Sintetizar las estrategias y programas reportados en la literatura que promueven la práctica del deporte como medio para mejorar los estilos de vida de los adolescentes.

Iniciando los antecedentes a nivel internacional, tenemos a Simona (2023) investigadora de la universidad de Córdoba de España en su trabajo tuvo como objetivo analizar los factores motivacionales asociados a la práctica de la actividad física, utilizando la metodología de encuesta cualitativo cuantitativo, llegando a la conclusión de que los profesores y educadores deberían programar actividades diferenciadas y permitir la elección entre diferentes actividades físicas. A si mismo esta investigación nos ayudara a comprender que en las escuelas los profesores deben motivar a sus estudiantes para que practiquen algún deporte para que puedan tener una vida saludable.

Ramos (2023), investigador de la Universidad Central del Ecuador, desarrolló un estudio publicado en la revista Mentor titulado La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes, en el cual se propuso demostrar que la práctica de actividad

física actúa como un mecanismo relevante para que los adolescentes experimenten distintas emociones y, de manera paralela, adquieran aprendizajes vinculados a su adecuada regulación; para ello, el autor llevó a cabo una revisión sistemática de investigaciones publicadas durante los últimos cinco años; los resultados obtenidos le permitieron concluir que la actividad física cumple un rol fundamental en el fortalecimiento de dimensiones centrales de la inteligencia emocional, específicamente el control, la reparación y la claridad emocional, aportando así evidencia significativa para comprender cómo los adolescentes expresan y gestionan sus estados emocionales a través de la práctica deportiva.

Becerra et al. (2023), investigadores de la Universidad Autónoma de Chile, desarrollaron un estudio publicado en la Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física con el objetivo de examinar los niveles de actividad física y la condición física en estudiantes de octavo básico y primer año de educación media de un establecimiento educativo de la ciudad de Talca; la investigación se realizó con una muestra de 136 adolescentes de 13 años, para lo cual se aplicaron evaluaciones físicas complementadas con cuestionarios de autorreporte orientados a recopilar información sociodemográfica y motriz; los hallazgos mostraron que una mayor carga horaria semanal de Educación Física se relaciona con niveles superiores de actividad física, sin identificarse diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, lo que sugiere una participación relativamente equitativa durante la adolescencia y refuerza el rol de la institución escolar como un espacio determinante para la formación y consolidación de hábitos de vida activos.

Mora et al. (2024), investigadores de la Universidad de Santiago de Chile, publicaron en la revista Retos un estudio orientado a caracterizar los hábitos saludables y los niveles de actividad física en adolescentes chilenos, con el propósito de describir su práctica motriz y analizar su relación con conductas saludables y no saludables; la investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, transversal y descriptivo. Los resultados mostraron que los estudiantes que realizan al menos 60 minutos diarios de actividad física presentan un mayor consumo de frutas y verduras, así como una menor frecuencia de ausencias escolares, mientras que aquellos que emplean transporte activo evidencian patrones alimentarios más favorables; estos hallazgos permiten comprender que la actividad física se articula de manera estrecha con variables como la alimentación, el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo, configurando un conjunto de dimensiones

que resultan centrales para el análisis de los estilos de vida saludables durante la adolescencia.

Rosario y Del Carmen (2023) presentaron en la revista *Mentor* su estudio cuyo objetivo central fue fomentar prácticas saludables a partir del aprovechamiento formativo del tiempo libre en estudiantes; la investigación se abordó desde un enfoque cualitativo, utilizando la observación como técnica principal y una lista de cotejo como instrumento de evaluación, considerando una población de 400 estudiantes y una muestra intencional de 20 alumnos de la Escuela Luis Napoleón Núñez Molina, distribuida de manera equitativa entre hombres y mujeres; los resultados mostraron que la mayoría de los participantes alcanzó un desempeño sobresaliente en las actividades analizadas, lo que permite comprender que la participación activa en espacios de ocio y recreación no solo favorece conductas saludables, sino que también aporta a la construcción de rutinas cotidianas orientadas al bienestar, integrando de forma progresiva dimensiones físicas, sociales y emocionales en el estilo de vida estudiantil.

Zamora et al. (2023) publicaron en la revista *Archivo Médico de Camagüey* un estudio orientado a analizar la influencia de los modelos sociales en la práctica de actividad físico-deportiva y en la salud de estudiantes de nivel secundario de la República Dominicana; la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, aplicando una encuesta a una población de 777 estudiantes mediante el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado, lo que permitió recoger información vinculada al índice de actividad física y a los referentes sociales que influyen en su práctica. Los resultados evidenciaron niveles elevados de sedentarismo, superiores al 83 % en ambos sexos y con mayor prevalencia en mujeres, situación que revela una desconexión persistente entre los modelos sociales predominantes y la adopción de hábitos activos durante la adolescencia; a partir de estos hallazgos, los autores advierten que la inactividad física en esta etapa constituye una señal de alerta temprana y plantean la necesidad de impulsar proyectos educativos y comunitarios que promuevan la actividad físico-deportiva como estrategia preventiva frente a futuras enfermedades y como componente clave de la salud integral juvenil.

Acosta y Castro (2024), adscritos a la Universidad César Vallejo, difundieron en la revista *Episteme Koinonia* una investigación orientada a examinar los niveles de actividad física deportiva en estudiantes de una institución educativa pública de la ciudad

de Lima en el contexto posterior a la pandemia; el estudio se desarrolló bajo un enfoque descriptivo-explicativo, con un diseño de carácter fenomenológico, y consideró una muestra conformada por 120 adolescentes, cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años, pertenecientes del primer al quinto grado del nivel secundario; los hallazgos pusieron de manifiesto que los escolares no desarrollaban de manera suficiente prácticas físicas dirigidas a mantener un estilo de vida activo y saludable, evidenciándose una inclinación significativa hacia el uso intensivo de recursos tecnológicos y la consolidación de conductas sedentarias; de forma complementaria, se constató que el nivel de actividad física deportiva se situaba en un rango medio en las tres modalidades analizadas, lo que permite inferir una participación restringida y de baja regularidad en actividades corporales organizadas y sistemáticas.

Morales y Salvador (2024), pertenecientes a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, realizaron una investigación alojada en el repositorio institucional de dicha casa de estudios, cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre los estilos de vida y la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes; el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo-correlacional, considerando una población de 124 adolescentes y una muestra conformada por 100 participantes del programa; los hallazgos evidenciaron que los estilos de vida no saludables guardan una asociación estadísticamente significativa con el sobrepeso y la obesidad, observándose que el 46 % de los adolescentes evaluados presentaba sobrepeso, con mayor prevalencia en el grupo etario de 15 años, lo cual permite señalar que las prácticas cotidianas vinculadas a la alimentación y a la actividad física inciden de manera directa en la salud durante la etapa adolescente y ponen de relieve la importancia de desarrollar intervenciones tempranas orientadas a la promoción de hábitos activos y al fortalecimiento de una cultura permanente de autocuidado.

Torres y Albornoz (2024), investigadores de la Universidad Peruana Unión, desarrollaron una tesis orientada a examinar la relación entre el interés por la investigación en el ámbito de la educación física y el estilo de vida en población adolescente; la investigación se abordó desde un enfoque descriptivo-correlacional y contó con la participación de 150 estudiantes; los resultados pusieron en evidencia la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre la práctica deportiva y el interés por la investigación en educación física, observándose además que los adolescentes con hábitos alimentarios saludables manifestaban una mayor disposición

para indagar y profundizar en dicha área, lo cual sugiere que un estilo de vida activo y equilibrado se vincula no solo con beneficios de carácter físico, sino también con un mejor desempeño académico y una actitud más reflexiva frente al proceso de aprendizaje; este hallazgo permite reconocer que el interés de los adolescentes por la actividad física se encuentra presente, aunque requiere ser acompañado por estrategias motivacionales que orienten y consoliden dicho interés hacia prácticas formativas y sostenidas en el tiempo.

Pérez y Vilchez (2025), adscritos a la Universidad de San Martín de Porres, en particular a la Facultad de Medicina Humana de Chiclayo, difundieron un estudio orientado a analizar la relación entre la práctica de actividad física, la salud mental y la calidad de vida en población adolescente; la investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con un diseño observacional de tipo correlacional y corte transversal, considerando una muestra probabilística de 383 adolescentes, a quienes se les aplicaron los instrumentos KIDSCREEN-27 y PAQ-A; los resultados evidenciaron que los adolescentes con niveles bajos de actividad física presentaban hasta un 225 % mayor probabilidad de reportar una calidad de vida deficiente en comparación con aquellos que mantenían una práctica elevada, lo cual permite inferir que la actividad física y el bienestar psicológico se configuran como factores estrechamente vinculados en la percepción de la calidad de vida durante la adolescencia, reafirmando la importancia del deporte y del cuidado de la salud mental como componentes centrales en la promoción de estilos de vida saludables.

Aguilar y Rodríguez (2024) desarrollaron en el contexto peruano un estudio publicado en el repositorio de la Universidad de Ciencias y Humanidades con el propósito de analizar cómo el estilo de vida incide en los estudiantes de dicha facultad; la investigación se planteó desde un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y corte transversal, y contó con la participación de 326 estudiantes; los resultados evidenciaron que el 63,2 % de los participantes presentaba estilos de vida no saludables, mientras que solo el 36,8 % mantenía hábitos saludables, observándose además que el 59,5 % practicaba conductas saludables únicamente en determinados aspectos; en ese sentido, las conclusiones del estudio resaltan la predominancia de estilos de vida poco saludables en esta población universitaria, subrayando la necesidad de fortalecer acciones orientadas a la promoción de hábitos que favorezcan la salud integral de los estudiantes.

Vargas et al. (2023) desarrollaron en Perú un estudio publicado en la revista Encuentros titulado Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos, con el propósito de analizar la influencia de los ejercicios físicos en la promoción de estilos de vida activos y saludables dentro del contexto escolar; la investigación se abordó desde un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y con diseño cuasi experimental, trabajando con una muestra no probabilística de 118 estudiantes de nivel secundario pertenecientes a una institución educativa pública, a quienes se les aplicó un cuestionario autoadministrado. Los resultados evidenciaron que la práctica sistemática de ejercicios físicos, combinada con hábitos alimenticios adecuados, influye de manera significativa en la modificación de estilos de vida y en el fortalecimiento del autocuidado, lo que permite comprender el rol de la escuela como un espacio clave para la formación de conductas saludables; en este marco, los autores destacan la necesidad de impulsar acciones educativas que trasciendan el aula y se proyecten al entorno familiar, contribuyendo a la prevención de problemas de salud y al bienestar sostenido de la población adolescente.

Zegarra (2022), investigadora de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Facultad de Ciencias de la Salud de Lima, publicó en la revista Cuidado y Salud Pública el estudio titulado Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, cuyo objetivo fue identificar y describir los estilos de vida predominantes en estudiantes adolescentes de dicho contexto educativo; la investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y de corte transversal, trabajando con una población de 92 adolescentes y utilizando la encuesta como técnica de recolección de datos. Los resultados mostraron una distribución heterogénea de los estilos de vida, predominando el nivel regular con un 43,5 % de los casos, seguido por el nivel bueno con 22,8 % y el nivel malo con 14,1 %, lo que permite advertir que, si bien existe una base de prácticas relativamente aceptables, persisten conductas que podrían derivar en riesgos para la salud si no se interviene oportunamente; en este sentido, el estudio aporta elementos valiosos para comprender la realidad local y resalta la necesidad de fortalecer acciones preventivas orientadas a la promoción de hábitos saludables durante la adolescencia.

Palomino et al. (2021) realizaron en el contexto peruano una investigación publicada en la revista Delectus, titulada Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue examinar la relación entre las

prácticas asociadas a estilos de vida saludable y el rendimiento académico en población universitaria; el estudio se desarrolló bajo un diseño descriptivo-correlacional de corte transversal y consideró una muestra de 157 estudiantes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida; los hallazgos mostraron que el 85,99 % de los participantes presentaba estilos de vida medianamente saludables, mientras que el 67,50 % alcanzaba un rendimiento académico promedio o un nivel de aprendizaje regularmente logrado, lo cual permite inferir que la adopción de hábitos saludables, aun cuando no se manifieste de forma óptima, mantiene una asociación favorable con el desempeño académico, sugiriendo que las prácticas cotidianas vinculadas al autocuidado inciden de manera progresiva en los procesos de aprendizaje y en la trayectoria formativa de los estudiantes.

En relación con los fundamentos teóricos que sustentan la práctica deportiva, la Organización Mundial de la Salud (2024) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético superior al estado de reposo; desde esta concepción, dicha actividad no se restringe a ejercicios planificados o sistemáticos, sino que incluye también aquellas acciones cotidianas que implican movimiento y consumo de energía, integrándose de forma espontánea en la vida diaria; de manera concordante, Corvetto et al. (2025) plantean que la práctica deportiva engloba toda forma de actividad física, ya sea organizada o informal, que se desarrolla bajo normas específicas y que, más allá de su dimensión corporal, promueve la interacción social, el fortalecimiento de lazos de amistad y la construcción de relaciones en distintos contextos sociales y educativos, particularmente en escenarios deportivos donde el ejercicio físico se configura, a su vez, como un espacio de convivencia y aprendizaje compartido.

Como dicen Caballero et al. (2024) la práctica del deporte constituye una herramienta sumamente poderosa para promover la inclusión social, ya que favorece la participación equitativa, reduce barreras de discriminación y genera espacios de convivencia donde las diferencias individuales se transforman en oportunidades de cooperación. Además, la práctica deportiva contribuye al fortalecimiento de la resiliencia, entendida como la capacidad de afrontar de manera positiva situaciones adversas, gestionar el estrés y adaptarse a contextos cambiantes. Podemos decir también que la práctica del deporte se entiende como un sistema de ejercicios físicos orientadas al desarrollo integral del individuo. Más allá del perfeccionamiento corporal, donde se

promueve valores como la disciplina, la perseverancia, la cooperación y la toma de decisiones. Estudios recientes destacan que la participación deportiva favorece habilidades socioemocionales, fortalece la salud mental y potencia la cohesión social.

Por su parte, la adolescencia es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) como el periodo de crecimiento y desarrollo humano comprendido entre los 10 y los 19 años. Esta etapa supone cambios intensos en los ámbitos biológico, psicológico y social. Según Campos et al. (2023), la adolescencia representa un momento crucial para la adopción de estilos de vida, ya que es una fase especialmente sensible a influencias ambientales, educativas y socioculturales. De igual forma, investigaciones recientes destacan que los comportamientos adquiridos en esta etapa tienen gran probabilidad de consolidarse en la adultez.

Para Torro (2021), la adolescencia no debe entenderse como una etapa inherentemente conflictiva o caótica por razones biológicas, sino como un periodo profundamente condicionado por el contexto sociocultural en el que se desarrolla el adolescente; desde esta perspectiva, la denominada “tormenta y estrés” no emerge de la naturaleza propia del sujeto, sino de las presiones sociales, culturales y ambientales que dificultan un tránsito más equilibrado y satisfactorio por esta etapa. El autor sostiene que los adolescentes atraviesan un proceso intenso de transformación personal que incrementa su sensibilidad emocional y cognitiva, lo que los vuelve más vulnerables a experimentar tensiones y a canalizar el estrés de manera conflictiva cuando no cuentan con espacios de contención, orientación y comprensión, aspecto que permite reflexionar sobre la necesidad de entornos educativos y sociales que acompañen de forma consciente y empática este momento clave del desarrollo humano.

Como señalan Caguana y Tobar (2022), el desarrollo de los adolescentes se ve significativamente favorecido cuando crecen en un entorno acogedor, ya que este contexto facilita la adquisición de habilidades para la búsqueda de soluciones y el ejercicio progresivo de la responsabilidad personal; en estas condiciones, el adolescente no enfrenta las dificultades como amenazas desbordantes, sino como experiencias manejables que puede procesar con mayor seguridad. Cuando las demandas superan sus capacidades, la presencia de redes de apoyo cercanas —familiares o figuras significativas— cumple una función reguladora al brindar contención emocional y orientación, contribuyendo a la generación de bienestar. Los autores destacan además que las emociones positivas actúan como un factor protector que reduce el estrés y atenúa los

niveles de ansiedad, entendiendo que esta última forma parte de la vida cotidiana en la adolescencia; no obstante, cuando el joven no logra interpretar ni adaptarse adecuadamente a las exigencias cambiantes del entorno, pueden emerger alteraciones emocionales y conductuales que interfieren en su vida familiar, social y académica, y que, de sostenerse en el tiempo, derivan en estados de ansiedad crónica que afectan la salud mental, generan inseguridad, irritabilidad o dependencia excesiva de los adultos, condicionando de manera silenciosa la proyección de sus objetivos futuros.

Finalmente, en relación con los fundamentos teóricos asociados a los estilos de vida, Colque (2023) plantea que estos pueden entenderse como conjuntos de comportamientos multidimensionales que se sostienen en el tiempo y que reducen la probabilidad de desarrollar enfermedades graves o enfrentar una muerte prematura, al encontrarse condicionados tanto por factores internos como por influencias externas del entorno; desde esta mirada, los estilos de vida se vinculan de manera directa con la salud física y, aunque en distinta magnitud, también con la salud mental, configurando una base cotidiana sobre la cual se organiza el bienestar integral.

Campos et al. (2023) señalan que los estilos de vida pueden entenderse como patrones de conducta individual que se configuran a partir de la interacción entre las condiciones de vida y los factores socioculturales que rodean a la persona; desde esta mirada, las prácticas que se adoptan durante la adolescencia y logran mantenerse con cierta estabilidad en el tiempo tienden a convertirse en factores de riesgo o de protección, generando efectos significativos sobre la salud presente y futura. La adolescencia, comprendida entre los 10 y los 19 años, constituye una etapa clave del crecimiento y desarrollo humano, no solo por los cambios biológicos que la caracterizan, sino porque en ella se consolidan hábitos y decisiones que acompañan al individuo hacia la adultez; de acuerdo con el modelo ecológico social, la adopción de comportamientos saludables o de riesgo se encuentra condicionada por la influencia y la percepción que el adolescente construye de sus contextos de desarrollo, como la familia, el grupo de pares y la comunidad educativa, a los que se suman factores psicológicos y biológicos.

Rodríguez et al. (2023) plantean que los estilos de vida pueden configurarse como elementos protectores de la salud o, por el contrario, como factores de riesgo para el bienestar futuro, en función de la orientación que adopten los hábitos cotidianos, especialmente aquellos vinculados a la alimentación; en este sentido, la forma en que se estructuran y mantienen las prácticas alimentarias se erige como uno de los principales

indicadores de una trayectoria de salud favorable o desfavorable a lo largo del tiempo; los autores subrayan que la alimentación y la nutrición cumplen un papel determinante en el desarrollo de enfermedades crónicas a lo largo del curso vital, entre las que se incluyen las patologías cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, la obesidad, ciertos tipos de cáncer y la osteoporosis, situando a los hábitos alimentarios como un eje central del estilo de vida; desde esta perspectiva, el análisis del estilo de vida permite orientar intervenciones dirigidas a la modificación de conductas que influyen en la salud, ya sea mediante el fortalecimiento de prácticas beneficiosas o la reorientación de aquellas que resultan nocivas, considerando que la evaluación del nivel de salud de los hábitos alimentarios adquiere un valor estratégico al facilitar la toma de decisiones informadas y sostenibles en el tiempo.

Merced et al. (2022) sostienen que la actividad física debe integrarse de manera constante y organizada en la vida cotidiana de las personas, independientemente de su edad, género, situación social o ámbito laboral, ya que contribuye de forma significativa al bienestar físico, emocional y psicológico; en este sentido, destacan que el ejercicio proporciona herramientas que permiten afrontar la vida con una disposición distinta, favoreciendo un mejor estado de salud, el fortalecimiento de la diligencia y la perseverancia, así como el desarrollo de valores vinculados a la honradez, la responsabilidad y el cumplimiento de normas; desde esta perspectiva, la actividad física contribuye a que las personas, como individuos insertos en un grupo social, mantengan niveles adecuados de vitalidad, vigor, fuerza y energía necesarios para responder a sus responsabilidades cotidianas; de manera complementaria, los autores señalan que la realización habitual de actividad física disminuye significativamente la probabilidad de desarrollar cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, cáncer de colon, cáncer de mama y trastornos depresivos; asimismo, destacan su papel central en el gasto energético, consolidándola como un componente esencial para el mantenimiento del equilibrio energético y la regulación del peso corporal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) establece que el estilo de vida debe entenderse como una forma global de vivir, resultado de la interacción dinámica entre las condiciones de vida, tales como el entorno social, económico, ambiental y cultural y los patrones individuales de conducta, los cuales están influenciados por factores socioculturales, experiencias previas y características personales. Desde esta perspectiva, el estilo de vida no se limita únicamente a los comportamientos observables,

como los hábitos alimentarios, la actividad física o las prácticas recreativas, sino que abarca también las creencias, valores, actitudes y disposiciones personales que orientan la manera en que cada individuo se relaciona con su contexto.

Asimismo, García et al. (2022) plantean que el estilo de vida constituye una característica sociopsicológica, en tanto expresa la manera habitual en que las personas actúan, se relacionan y toman decisiones frente a las condiciones en las que viven. Este concepto integra de manera articulada factores biológicos, como la predisposición genética y el estado de salud, factores psicológicos, tales como las creencias, motivaciones, percepciones, nivel de autocontrol; y factores sociales, que incluyen la influencia del entorno familiar, las redes de apoyo, la cultura, el nivel socioeconómico y las oportunidades disponibles.

II. METODOLOGÍA

El estudio se inscribe en una investigación de carácter básico y se desarrolla mediante el método de revisión sistemática, reconocido en la literatura científica como una estrategia idónea para el examen riguroso y ordenado de la evidencia disponible; en este marco, se aplicó el sistema PRISMA 2020, adecuándolo a un enfoque cualitativo que articuló investigaciones de naturaleza cualitativa, lo que permitió una aproximación más integral al fenómeno analizado; bajo este diseño metodológico, la investigación tuvo como propósito central examinar de qué manera la práctica deportiva incide en la configuración de los estilos de vida en la población adolescente, atendiendo a la diversidad de perspectivas teóricas y a los hallazgos reportados en la producción científica reciente.

La búsqueda de información se realizó en bases de datos electrónicas como Google académico, Scopus, SciELO, Alicia (concitec) y repositorios de diferentes universidades. Cada estrategia de búsqueda se adaptó según la plataforma, empleando combinaciones de términos relacionados con adolescencia, deporte y estilos de vida. Las búsquedas se ejecutaron sin restricción temporal, e incluyeron artículos en español y en algunos casos en inglés.

Los resultados identificados fueron organizados inicialmente mediante un gestor bibliográfico, lo que permitió depurar la información y eliminar los registros duplicados; posteriormente, dos revisores realizaron de forma independiente la evaluación de títulos y resúmenes, aplicando de manera sistemática los criterios de elegibilidad establecidos; los artículos que superaron esta fase fueron examinados a texto completo, y las discrepancias surgidas entre los revisores se resolvieron a través de un proceso de análisis y consenso; asimismo, los estudios excluidos en esta etapa fueron debidamente registrados junto con la justificación correspondiente, asegurando la transparencia del procedimiento, el cual fue documentado en su totalidad mediante el diagrama de flujo PRISMA 2020.

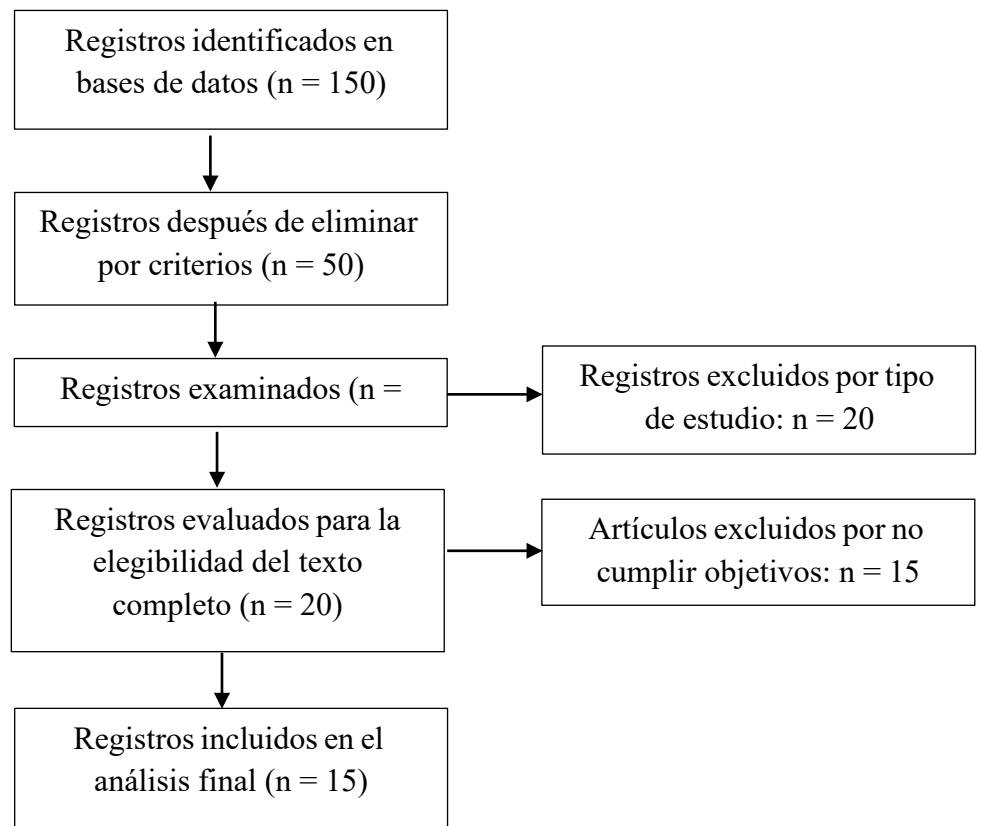
La extracción de información se realizó de forma sistemática utilizando un formulario estructurado que incluyó datos generales del estudio, características de la población, definición y medición de la práctica deportiva, variables relacionadas con estilos de vida, resultados cuantitativos y hallazgos cualitativos. La extracción fue realizada por dos revisores de forma independiente.

Primero se agruparon los estudios según dimensiones afines de los estilos de vida, como actividad física, nutrición, bienestar emocional, conductas de riesgo y hábitos sedentarios. Los resultados cuantitativos se describieron resaltando tendencias, asociaciones o diferencias entre grupos. Paralelamente, los resultados cualitativos se organizaron en temas emergentes relacionados con la influencia percibida del deporte en la vida cotidiana de los adolescentes. Posteriormente, ambas líneas de evidencia se integraron para proporcionar una visión completa que permitiera comprender no solo los efectos observados, sino también los mecanismos y experiencias que los explican.

Finalmente, se registraron las limitaciones metodológicas anticipadas, como la variabilidad en los conceptos de práctica deportiva, la dependencia de autoinformes en varios estudios y la predominancia de diseños transversales, los cuales impiden establecer relaciones causales firmes. No obstante, la integración de estudios cualitativos permitió enriquecer la interpretación de los hallazgos cuantitativos.

Figura 1.

Diagrama PRISMA del proceso de selección de estudios



III. RESULTADOS

Tabla 2

Práctica deportiva en los estilos de vida de los adolescentes

Año	título del artículo	autor	hallazgo
2025	Caracterización de hábitos saludables y actividad física en estudiantes adolescentes de Chile	Mora et al.	Los autores manifiestan que la práctica deportiva constituye un componente esencial en los estilos de vida de los adolescentes, dado que el deporte es reconocido como un eje central dentro de los estilos de vida saludables. En este sentido, cuando los adolescentes practican deporte de forma regular, desarrollan hábitos saludables, logrando así disminuir el tiempo de inactividad y tienden a adoptar comportamientos más saludables, lo que se refleja en mejores indicadores de bienestar físico y mental.
2024	Actividad física deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública en Perú	Acosta y Castro	Los autores mencionan que la práctica deportiva influye mucho en los estilos de vida de los adolescentes, por lo que la falta, ausencia o baja participación en actividades físicas conlleva a efectos negativos en su bienestar. Observaron también que muchos estudiantes no realizan de manera adecuada actividades físicas que favorezcan una vida activa y saludable. En lugar de ello, muestran una marcada preferencia por el uso de herramientas tecnológicas como todo tipo de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales, lo cual contribuye a la adopción de hábitos sedentarios y a una disminución considerable de su nivel de movimiento diario.
2024	Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en	Morales y Salvador	Los autores concluyeron que es muy relevante considerar la evidencia científica reciente que señala cómo los estilos de vida se relacionan directamente con indicadores de salud física. existe una asociación clara entre los estilos de vida y la obesidad, lo que resalta la importancia de promover hábitos alimentarios saludables y fomentar la actividad física dentro de esta población. Esta relación evidencia que los comportamientos cotidianos incluyendo la frecuencia de actividad física, los patrones alimentarios y los niveles de sedentarismo influyen de manera decisiva

	adolescentes del Centro de Salud Perú Corea, Huánuco 2024		en el riesgo de sobrepeso y obesidad durante la adolescencia.
2024	Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes	Torres y Albornoz	Los autores concluyen que la relación entre los estilos de vida y la obesidad es clara y persistente, lo que vuelve inevitable la necesidad de impulsar hábitos alimentarios más conscientes y de reforzar la práctica regular de actividad física durante la adolescencia como una vía real de prevención del exceso de peso; esta asociación no se limita a una explicación biomédica aislada, sino que remite a rutinas cotidianas que se van consolidando casi sin notarse, como la calidad de los alimentos consumidos, la frecuencia con la que se realiza ejercicio y el tiempo prolongado dedicado a actividades sedentarias, factores que, en conjunto, terminan configurando un patrón de salud o de riesgo.
2024	Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú 2024	Pérez y Vilchez	El autor hacer hincapié que en la práctica deportiva en los adolescentes es que tiene un efecto significativo en la calidad de vida. Específicamente, el hecho de que los adolescentes con baja actividad física tienen más probabilidad de experimentar una calidad de vida reducida por lo que los autores sugieren que la práctica deportiva no solo impacta la salud física, sino que también influye en aspectos generales de los estilos de vida, como el bienestar, la motivación y la adopción de hábitos saludables.
2024	Impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte 2024.	Aguilar y Rodríguez	Diversos autores señalan que, a partir de distintos estudios, se evidencia una influencia significativa de la práctica deportiva en los estilos de vida de los adolescentes; en ese sentido, se ha observado que aquellos con niveles bajos de actividad física presentan una mayor probabilidad de experimentar una calidad de vida disminuida en comparación con quienes mantienen una práctica elevada de ejercicio, lo que pone de relieve el papel determinante de la actividad física en el bienestar general durante esta etapa del desarrollo.

2023 Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. Becerra et al.

Los autores señalan que el incremento en el número de horas semanales destinadas a Educación Física mantiene una relación directa con niveles más elevados de actividad física, lo que sugiere que la presencia sostenida del ejercicio dentro de la rutina escolar favorece la adopción de prácticas corporales más activas; del mismo modo, los hallazgos evidencian que no se registran diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en relación con la práctica ni con el rendimiento físico, un aspecto que resulta particularmente revelador, ya que permite entender la participación motriz en la adolescencia como un espacio relativamente equitativo, donde el compromiso con la actividad física no parece estar condicionado por el sexo, sino por las oportunidades y el tiempo efectivo de participación que ofrece el contexto educativo.

2023 La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes Ramos

El autor sostiene que la actividad física trasciende los efectos meramente corporales, ya que interviene de manera significativa en el fortalecimiento de dimensiones clave de la inteligencia emocional, tales como la autorregulación emocional, la capacidad de recuperación frente a estados afectivos adversos y la claridad para reconocer y comprender las propias emociones; desde esta perspectiva, la práctica sistemática y sostenida de actividades deportivas contribuye a que los adolescentes gestionen sus emociones con mayor equilibrio, afronten con mayor eficacia el estrés cotidiano y alcancen niveles superiores de bienestar integral, poniendo de manifiesto que el ejercicio y el movimiento operan también como espacios de regulación emocional y no exclusivamente como prácticas orientadas al desempeño físico.

El autor sostiene que los profesores y educadores cumplen un rol clave cuando diseñan propuestas de actividad física que no sean uniformes ni rígidas, sino variadas y abiertas a la elección de los propios adolescentes; permitirles escoger entre distintas prácticas no solo incrementa su motivación y participación, sino que también respeta sus

2023	<p>la práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable</p>	Simona	<p>intereses personales, ritmos y preferencias. Al mismo tiempo, esta diversidad de opciones amplía el conocimiento que los estudiantes tienen sobre las múltiples formas de actividad física existentes, favoreciendo una comprensión más amplia y significativa del movimiento como parte de un estilo de vida saludable, más allá de una práctica obligatoria o estandarizada.</p>
2023	<p>Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos</p>	Vargas et al.	<p>Los autores manifiestan que la práctica deportiva, acompañada de ejercicios físicos regulares y hábitos alimentarios adecuados, influye de manera significativa en la adopción de estilos de vida saludables y en el fortalecimiento del autocuidado en los estudiantes. Esta combinación favorece el desarrollo de rutinas más activas, reduce conductas sedentarias y contribuye a una mejor salud integral.</p>
2023	<p>Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable.</p>	Rosario y Santos	<p>Los autores llegaron a la conclusión que la participación activa en actividades deportivas contribuye a la adopción de estilos de vida más equilibrados, donde el ejercicio físico, la alimentación adecuada y el manejo del tiempo libre se combinan para fortalecer la salud mental y emocional. Así, el deporte deja de ser únicamente una actividad recreativa y se transforma en un medio efectivo para promover estilos de vida saludables y sostenibles a lo largo del tiempo.</p>
2023	<p>Influencia del modelo social, actividad físico</p>	Zamora et al.	<p>Los autores concluyen que los elevados índices de inactividad en adolescentes constituyen una señal de alerta para la salud pública y representan una oportunidad para implementar estrategias de intervención. Estos hallazgos pueden servir como base para desarrollar proyectos orientados a fomentar la práctica físico-</p>

	deportiva y salud en alumnos de secundaria.		deportiva, promoviendo la participación regular en actividades deportivas y recreativas.
2022	Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte en el año 2022	Zegarra	El autor señala que los estilos de vida de los adolescentes reflejan, en gran medida, la presencia de hábitos que necesitan ser fortalecidos. Por ello, recomiendan la promoción de la práctica deportiva y la realización regular de actividad física como estrategias fundamentales para mejorar los estilos de vida, fomentar el autocuidado y prevenir posibles riesgos para la salud.
2021	Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Palomino et al.	Los autores en sus hallazgos destacan la importancia de fomentar estilos de vida activos y equilibrados, ya que la integración de la actividad física, la alimentación saludable y el manejo adecuado del tiempo libre puede contribuir tanto al bienestar general como a la mejora del rendimiento académico.

Nota: En base a los artículos revisados

Tabla 3

Principales beneficios físicos, psicológicos y sociales asociados a la práctica regular del deporte en la población adolescente

Año	título del artículo	autor	hallazgo
2025	Caracterización de hábitos saludables y actividad física en estudiantes adolescentes de Chile	Mora et al.	Los autores señalan que la realización habitual de ejercicio favorece el control del peso corporal, disminuye la prevalencia de obesidad y sobrepeso, promueve la adopción de hábitos alimentarios más equilibrados y reduce el tiempo dedicado a conductas sedentarias, lo que se traduce en beneficios directos para la salud física; asimismo, estas transformaciones corporales suelen vincularse estrechamente con efectos positivos a nivel psicológico y social, entre los que destacan el fortalecimiento de la autoestima, un manejo más adecuado del estrés, el aumento de la motivación y una mayor interacción con los pares en el contexto de las actividades deportivas.
2024	Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes del Centro de Salud Perú Corea, Huánuco 2024	Morales y Salvador	Los autores concluyeron que existe una relación clara entre los estilos de vida y la presencia de obesidad, lo que evidencia que los hábitos adoptados por los adolescentes, particularmente los vinculados con la alimentación y la práctica de actividad física, influyen de forma directa en su estado de salud física; en este sentido, impulsar pautas alimentarias saludables y promover la actividad física de manera regular no solo se configura como una estrategia fundamental para la prevención de la obesidad, sino que también contribuye al fortalecimiento del bienestar general, al incorporar beneficios de naturaleza psicológica y social propios de un estilo de vida activo.
2023		Vargas et al.	Los autores mencionan que realizar cualquier tipo de práctica deportiva, acompañada de ejercicios físicos regulares y hábitos alimentarios adecuados, influye de manera significativa en la adopción de estilos de vida saludables y en el fortalecimiento del autocuidado en los estudiantes. Esta combinación favorece el desarrollo de

	Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos	rutinas más activas, reduce conductas sedentarias y contribuye a una mejor salud integral.
2024	Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes	Torres y Albornoz responde a un solo factor aislado, sino a la acumulación de hábitos cotidianos que se sostienen en el tiempo; en ese sentido, prácticas como una alimentación desequilibrada y la escasa actividad física terminan configurando un escenario de riesgo que puede extenderse hacia la vida adulta.

Nota: En base a los artículos revisados

Tabla 4

Frecuencia, intensidad y tipo de práctica deportiva con la adopción de hábitos de vida saludables en adolescentes.

Año	título del artículo	autor	hallazgo
2022	Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte en el año 2022	Zegarra	<p>El autor señala que una gran proporción de los jóvenes presentan hábitos que necesitan ser reforzados. La promoción del deporte y la práctica sistemática de actividad física se plantea como una estrategia fundamental para el fortalecimiento de estilos de vida saludables, el desarrollo del autocuidado y la reducción de riesgos asociados a la salud; en este marco, la frecuencia, la intensidad y la modalidad del ejercicio realizado pueden incidir de manera relevante en la formación y sostenimiento de hábitos saludables, potenciando no solo la salud física, sino también el bienestar integral de la población adolescente.</p> <p>Los autores encontraron elevados índices de inactividad en adolescentes, los cuales constituyen una señal de alerta para la salud pública. Esta situación evidencia la necesidad de implementar estrategias de intervención que fomenten la práctica físico deportiva, promoviendo la participación regular en actividades deportivas y recreativas. La frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio que los adolescentes realicen podrían influir de manera</p>

2023	Influencia del modelo social, actividad físico deportiva y salud en alumnos de secundaria.	Zamora et al.	determinante en la adopción de hábitos de vida saludables, reforzando tanto la salud física como el bienestar integral y contribuyendo a prevenir riesgos asociados a la inactividad. Los autores mencionan que la práctica deportiva, acompañada de ejercicios físicos regulares y hábitos alimentarios adecuados, influye de manera significativa en la adopción de estilos de vida saludables y en el fortalecimiento del autocuidado en los estudiantes. Esta combinación favorece el desarrollo de rutinas más activas, reduce conductas sedentarias y contribuye a una mejor salud integral.
2023	Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos	Vargas et al.	

Nota: En base a los artículos revisados

Tabla 5

Factores personales, familiares, escolares y contextuales que influyen en la práctica deportiva y de estilos de vida en adolescentes.

Año	título del artículo	autor	hallazgo
2023	Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable.	Rosario y Santos	Los autores mencionan que la participación activa en actividades deportivas favorece la adopción de estilos de vida más equilibrados, integrando ejercicio físico, alimentación adecuada y manejo del tiempo libre. Estos resultados sugieren que tanto los factores individuales motivación, intereses, autocuidado, familiares apoyo y acompañamiento en la práctica deportiva, escolares programas de educación física y recreación como contextuales accesos a instalaciones deportivas y espacios seguros influyen en la capacidad de los adolescentes para mantener hábitos saludables de manera sostenida. El autor resalta que la realización constante de actividad física cumple un papel decisivo en el desarrollo de dimensiones fundamentales de la inteligencia emocional, como la regulación, la capacidad de reparación y la claridad emocional, las cuales influyen de manera directa en la manera en que los adolescentes adoptan y sostienen hábitos saludables en su vida cotidiana; desde esta perspectiva, el
2023		Ramos	

	La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes		ejercicio trasciende su función vinculada al acondicionamiento físico para configurarse como un espacio formativo en el que los jóvenes aprenden a identificar sus emociones, regularlas de manera adecuada y responder con mayor equilibrio a las demandas del entorno.
2024	Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú 2024	Pérez y Vílchez	Los autores señalan que los adolescentes que realizan actividad física de manera regular evidencian que diversos factores pueden facilitar o dificultar la práctica deportiva, tales como la motivación personal, el apoyo familiar, los programas escolares de educación física y el acceso a entornos adecuados. Estos factores no solo influyen en la adopción de hábitos saludables, sino también en el bienestar integral de los adolescentes. Por ello, comprenderlos resulta fundamental para diseñar estrategias que promuevan la actividad física regular, contribuyendo a la mejora de los estilos de vida y a un aumento en la calidad de vida.

Nota: En base a los artículos revisados

Tabla 6

Estrategias y programas reportados en la literatura que promueven la práctica del deporte como medio para mejorar los estilos de vida de los adolescentes.

Año	título del artículo	autor	hallazgo
2024	Actividad física post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública en Perú	Acosta y Castro	Los autores mencionan que la falta de actividad física contribuye a la adopción de hábitos sedentarios y a una disminución significativa del nivel de movimiento diario. Esto resalta la importancia de identificar no solo los factores que facilitan la práctica deportiva, sino también aquellos que la limitan, con el fin de diseñar estrategias efectivas que fomenten una vida activa y hábitos saludables entre los adolescentes.
			Los autores indican que un mayor número de horas semanales dedicadas a la Educación Física se relaciona de manera positiva con niveles más elevados de actividad física en los estudiantes;

2023	Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física.	Becerra et al.	asimismo, los hallazgos evidencian que no se presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres ni en la práctica ni en el rendimiento físico, lo que sugiere que, durante la adolescencia, la participación motriz se desarrolla bajo condiciones de relativa equidad, independientemente del sexo, estando fundamentalmente influida por las oportunidades disponibles y el tiempo destinado a la actividad física dentro del ámbito escolar.
2023	la práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable	Simona	El autor concluye que los profesores y educadores deberían programar actividades diferenciadas y ofrecer a los adolescentes la posibilidad de elegir entre diversas prácticas físicas. Esta estrategia permitiría atender sus intereses personales y, al mismo tiempo, ampliar sus conocimientos y la información que poseen sobre las distintas formas de actividad física.

Nota: En base a los artículos revisados

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este apartado se interpretan los resultados obtenidos a la luz de los antecedentes y marcos teóricos contrastados con los objetivos de la investigación, con el propósito de comprender su significado y relevancia; en relación con el objetivo general, Mora et al. (2025) evidencian que los adolescentes con mayores niveles de actividad física tienden a presentar hábitos de vida más saludables, mientras que Morales y Salvador (2024) identifican que el sedentarismo y la baja práctica deportiva se asocian directamente con el sobrepeso, la obesidad y estilos de vida poco saludables en esta etapa; de manera complementaria, Acosta y Castro (2024) destacan que, en el contexto postpandemia, la reactivación de la actividad física deportiva favorece la recuperación del bienestar físico y emocional, reforzando así el papel de la práctica deportiva como un componente esencial del estilo de vida adolescente; en conjunto, estos hallazgos permiten afirmar que la práctica regular y organizada de actividad física se configura como un predictor sólido de estilos de vida saludables durante la adolescencia, con independencia del país o del contexto escolar en el que se desarrolle.

Entre los hábitos saludables y la actividad física Los estudios de Mora et al. (2025) y así como Morales y Salvador (2024). Muestran una relación directa entre actividad física adecuada y mayor presencia de hábitos saludables, especialmente alimentación equilibrada, sueño adecuado y reducción del tiempo de pantalla. A demás Mora et al. (2025) destaca que quienes practican deporte mantienen rutinas más estructuradas, Morales y Salvador (2024) demuestran que en Huánuco los adolescentes que no practican ejercicio presentan mayor prevalencia de malnutrición por exceso. Por su parte, Vargas et al. (2023) profundiza el rol de los ejercicios físicos dentro de los entornos educativos, señalando que estos pueden actuar como motores de cambio, promoviendo una vida activa aun fuera del horario escolar. Su aporte es clave al demostrar que la promoción sistemática del ejercicio físico desde la escuela tiene efecto multiplicador en los estilos de vida generales del adolescente.

La relación entre frecuencia, intensidad, tipo de práctica deportiva y los hábitos saludables se muestra que no solo importa participar en actividades deportivas, sino cómo se practican. Tal como menciona Zegarra (2022) concluye que los adolescentes con estilo de vida saludable suelen mantener frecuencias de práctica mayores a tres veces por semana y participar en todo tipo de deportes que demanden esfuerzo aeróbico, por lo que

favorecen a las conductas saludables complementarias en todos los adolescentes que practican algún deporte.

Zamora et al. (2023) aporta evidencia adicional al señalar que la intensidad y regularidad del deporte se relaciona con mejoras en la salud física, pero también con factores psicosociales, como la autoestima y la percepción de apoyo social, elementos que actúan como mediadores del estilo de vida saludable, así mismo Vargas et al. (2023) coincide en esta tendencia y muestran que distintos tipos de ejercicios dentro de la escuela (aeróbicos, recreativos, competitivos) influyen de manera diferenciada en la motivación del adolescente, de modo que las actividades variadas y participativas fomentan mayor adherencia y, por ende, mejores hábitos saludables.

Con respecto a los factores personales, familiares, escolares y contextuales que influyen en la práctica deportiva, podemos manifestar que los estudios de Rosario y Santos (2023) subrayan el papel importante del tiempo libre y el ocio activo como grandes determinantes del estilo de vida. Por lo que los adolescentes con oportunidades recreativas adecuadas tienden a incorporar el deporte como parte natural de su rutina. En contraste, quienes carecen de espacios seguros o programas accesibles, optan por actividades sedentarias. Así mismo Ramos (2023) Añade una dimensión psicológica importante: la inteligencia emocional. Según su estudio, adolescentes con mejores habilidades emocionales presentan mayor disposición a participar en actividades deportivas, lo cual sugiere que la práctica deportiva no solo depende de factores externos, sino también de la gestión interna de emociones y motivaciones. Estos hallazgos reflejan que el comportamiento deportivo del adolescente se moldea a partir de un sistema multicausal, donde convergen dinámicas familiares, acceso a recursos, clima escolar y factores emocionales.

A si mismo podemos mencionar las estrategias y programas que promueven la práctica deportiva y mejoran los estilos de vida. Como mencionan, Acosta y Castro (2024). describen estrategias implementadas en el contexto postpandemia que incluyen programas institucionales de reactivación deportiva, evidenciando mejoras significativas en participación y hábitos saludables. Por otro lado, Becerra et al. (2023). Aportan evidencia comparativa según sexo y horas de educación física, indicando que incrementar el tiempo curricular destinado a actividad física mejora no solo el rendimiento físico, sino también la motivación para adoptar estilos de vida más activos. Finalmente, Simona (2023). Enfatiza la importancia de la motivación y el acompañamiento docente,

subrayando que los programas más efectivos son aquellos que integran dimensiones pedagógicas, emocionales y recreativas, permitiendo que los adolescentes construyan un estilo de vida activo y sostenible.

A si mismo podemos manifestar que los resultados compilados en esta revisión permiten concluir que la práctica deportiva constituye un factor determinante en la configuración de estilos de vida saludables en los adolescentes, actuando tanto sobre la dimensión física como emocional y social del bienestar. La evidencia revisada muestra una tendencia robusta: los adolescentes que participan de manera regular en actividades deportivas presentan mejores hábitos alimentarios, menor sedentarismo, niveles más equilibrados de composición corporal y una disposición más positiva hacia comportamientos saludables. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Mora et al., (2025), Acosta y Castro (2024) y Morales y Salvador (2024), quienes demuestran cómo la actividad física se vincula consistentemente con estilos de vida más favorables.

En conjunto, con la evidencia revisada permite afirmar que la práctica deportiva es una herramienta fundamental para mejorar la salud integral de los adolescentes, siempre que se fomente desde una perspectiva multidimensional que incluya aspectos educativos, emocionales, familiares y sociales. Promover entornos que faciliten la actividad física y fortalezcan la motivación y el acompañamiento resulta esencial para consolidar estilos de vida saludables que puedan sostenerse durante la transición hacia la adultez.

Finalmente, aunque esta revisión sistemática utilizó un enfoque riguroso en la selección, análisis y síntesis de los estudios, también presenta limitaciones propias. La búsqueda incluyó artículos en español y algunos casos en idioma inglés, y las bases de datos de acceso académico abierto, lo que podría haber restringido la obtención de estudios internacionales publicados únicamente en inglés. A pesar de estas limitaciones, los resultados de esta revisión aportan evidencia valiosa sobre la importancia de la práctica del deporte en los estilos de vida saludables de los adolescentes.

Se recomienda, que las instituciones educativas fortalezcan y diversifiquen sus programas de actividad física, ya que la variedad de propuestas y la motivación incrementan la adherencia de los adolescentes al ejercicio. Asimismo, es importante establecer estrategias intersectoriales que incluyan a las familias, centros de salud y municipalidades para crear entornos que faciliten la práctica deportiva. Finalmente, se

aconseja implementar sistemas de seguimiento y monitoreo del estado físico y emocional de los estudiantes, con el fin de identificar tempranamente conductas de riesgo relacionadas con estilos de vida poco saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, D., y Corvetto, G. (2024). Actividad física- deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública-Perú. *EPISTEME KOINONIA*, 7(1), 128–149. <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3726>
- Aguilar, Z. y Rodríguez, M. (2024). *Impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. <https://repositorio.uclm.es/handle/20.500.12872/1067>
- Becerra, M., Merellano, E. y Hermosilla, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 3(2), 1–23. <https://doi.org/10.32457/rea2.2301>
- Bejarano, E., Labajos, F., Carhuamaca, J. y Reategui, N. (2023). Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 19, 176–189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9190125>
- Biosca, T. (2021). ¿Es la adolescencia necesariamente una etapa destructiva y convulsa? *La Torre del virrey*, 30, 101–108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8460749>
- Caballero, P., Constante, I., y Galeano, A. (2024). Práctica deportiva saludable, resiliencia del profesorado e inclusión educativa en Imbabura (Ecuador). *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 27(1), 167–183. <https://doi.org/10.6018/reifop.575951>
- Caguana, M., y Tobar, A. (2022). La funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10039–10053. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4118
- Campos, N., Espinoza, M., Celis, M., Luengo, L., Castro, N., y Cabrera, S. (2023). Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de

desarrollo. *SANUS Revista De Enfermería*, 8(19), e389.
<https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.389>

Colque, D. (2023). A panoramic view of anxiety and lifestyle in medical students: An updated review. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 117–128.
<https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.6030>

Corvetto, G., Villanueva, M., Tejada, M., Villacorta, J., Núñez, L., Grajeda, A., Soto, F., y de la Cruz, V. (2025). Influencia de la motivación de logro por aprender Educación Física y el sedentarismo fuera del horario escolar. *Retos*, 72, 239-250.
<https://doi.org/10.47197/retos.v72.115267>

Cruz, D., y Luna, A. (2025). La práctica deportiva y su influencia en la integración social de adolescentes en contexto educativo de Latacunga. *RECIMUNDO*, 9(Especial), 100–114. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(esp\).mayo.2025.100-114](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(esp).mayo.2025.100-114)

García, J., Garza, R., y Cabello, M. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *PROSPECTIVA. Revista De Trabajo Social E Intervención Social*, (34), 249–270.
<https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>

Ibarra, J., Muñoz, F., Aguilar, N., Reyes, T., Toledo, M., Castelli, L., y Román, F. (2025). Caracterización de hábitos saludables y actividad física en estudiantes adolescentes de Chile. *Retos*, 63, 26-36.
<https://doi.org/10.47197/retos.v63.109885>

Instituto Peruano del Deporte. (2022). *Encuesta Nacional 2021: Resultados de la Encuesta sobre Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable en el año 2021*.
<https://www.gob.pe/institucion/ipd/campañas/11524-encuesta-nacional-2021>

Jacho, J. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(6), 1177–1198. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6333>

León, M., Zolano, M., y Galván, C. (2024). Actividad física y resiliencia, una práctica para la inclusión social de estudiantes con capacidades diferentes. *Revista de*

Investigación Académica sin Frontera, 42, 39.
<https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.710>

Merced, S., Coll, L., y Velázquez, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. *Podium*, 17(2), 740–757.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1996-24522022000200740yln=es

Ministerio de Educación del Perú. (2022, 18 de septiembre). *En las escuelas habrá 10 minutos diarios y obligatorios de actividad física* [Nota de prensa]. Plataforma del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/651821-en-las-escuelas-habra-10-minutos-diarios-y-obligatorios-de-actividad-fisica>

Ministerio de Salud del Perú. (2024, 6 de abril). *Salud y movimiento: Minsa destaca la actividad física como clave para una vida más saludable* [Nota de prensa]. Plataforma del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/931388-salud-y-movimiento-minsa-destaca-la-actividad-fisica-como-clave-para-una-vida-mas-saludable>

Morales, Y., y Salvador, F. (2024). *Sobrepeso, obesidad y estilos de vida en adolescentes del Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/06fbaa1d-d773-4ce1-bd46-d4ba3ddf9635>

Muñoz, J., Pérez, M. y Espiñeira, E. (2024). Desarrollo de la integridad académica como oportunidad de justicia. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 27(3), 153–169. <https://doi.org/10.6018/reifop.615081>

Nicolosi, S. (2023). *La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable*. [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/25333>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. OPS. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Page, M., Moher, D., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., McGuinness, L., McKenzie, J. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ (Clinical research ed.)*, 372, 160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Palomino, J., Zevallos, G. y Orizano, L. (2021). *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Delectus*, 4(1), 82–92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Pele, J. (2022). *Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5763>
- Pérez, D., y Vilchez, W. (2025). Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 11(1), 32–39. <https://doi.org/10.37065/rem.v11i1.808>
- Rodríguez, L., Puerta, M., Pérez, J., García, E., Meseguer, M., Salmeron, R., y Tárraga, J. (2024). Assessment of the eating habit in the health-related lifestyle among Spanish adults from 22 to 72 years of age. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 41(1), 152–162. <https://doi.org/10.20960/nh.04267>

- Rosario, J. y Santos, C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 578–595. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6472>
- Torres, R., y Albornoz, J. (2024). Interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_c89c8e3d292ac747bf7ca4ec2713efdb
- UNESCO. (2024). *Declaración de Fortaleza: Aprovechar el poder transformador de la educación para forjar futuros pacíficos, equitativos y sostenibles*. Reunión Mundial sobre la Educación, 31 de octubre – 1 de noviembre de 2024, Fortaleza (Brasil). https://www.unesco.org/sdg4education2030/sites/default/files/medias/fichiers/2024/11/ES%20-%20Draft%20Fortaleza%20Declaration_0.pdf
- Vargas, J. (2025). La actividad física y el sedentarismo en adolescentes. *Revista Ciencias De La Educación Y El Deporte*, 3(1), 161–174. <https://doi.org/10.70262/rced.v3i1.2025.85>
- Vargas, L., y Merchán, 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), 4404–4417. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>
- Zamora, H., Santana, J., Ventura, V., Fernández, M., Miranda, M., y Joaquín, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo médico Camagüey*, 27, e9263–e9263. <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263>
- Zegarra, A. (2022). Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2), 12–21. <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/articloe/view/47>

ANEXOS

Caracterización de los estudios incluidos en la revisión

Autor (año)	País/ Contexto	Diseño/ Enfoque	Participantes	Tema central / Programa	Principales hallazgos
Acosta et al. (2024)	Lima/ revision aplicada a estudiantes de secundaria	revisión/descriptivo explicativo	estudiantes de secundaria de 15 a 17 años de edad	los estudiantes no practicaban adecuadamente una actividad física que los condujera a mantener una vida activa y saludable.	En esta investigación manifiesta los niveles de actividad física – deportiva post pandemia que realizan los estudiantes.
Aguilar et al. (2024).	Lima / revisión aplicada a universitarios	enfoque cuantitativo/ el diseño es descriptivo y de corte transversa	Estudiantes Universitarios	precisar el impacto del estilo de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud	resaltaron los estilos de vida no saludables seguidamente de los estilos de vida saludables.
Becerra et al. (2023)	Chile / adolescentes	Diseño aplicado / estudio de diseño educativo (PMC)	Adolescentes de 13 a 16 años	Busca las causas de la prevalencia de obesidad y sobrepeso de la población se encuentra la falta de actividad física	Analizar y comparar los niveles de actividad física, condición física.
Bejarano et al (2023)	España / estudiantes de secundaria	Revision/estudio de diseño	Estudiantes de secundaria de 16 a 16 años	determinar la influencia de los ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos	promover acciones de fortalecimiento de la salud física y nutricional desde la escuela
Biosca. (2021)	Alemania / adolescentes	Articulo científico	Adolescentes de 16 y 17 años de edad	El articulo define la adolescencia como la etapa equivalente a la etapa de la humanidad previa al establecimiento de la ley y el orden.	Los niños usan las imágenes + etiquetas para construir representaciones más robustas; apoyo a que imágenes facilitan

					aprendizaje léxico y expresión.
Caballero et al. (2024)	Ecuador / estudiantes de secundaria	no experimental / transversal, descriptiva y relacional	Adolescentes de educación secundaria.	los informes de datos oficiales indican que solo el 9.6% de la población con nivel de educación secundaria practica deporte	Los datos se discuten en la línea de promover pedagogías inclusivas, igualitarias, resilientes y saludables.
Caguana et al. (2022)	Ecuador/ profesores de educación secundaria	no experimental, transversal, descriptiva y relacional	Profesores de educación secundaria	El deporte es una potente herramienta para promover inclusión social y mejora la resiliencia de quienes lo practican	No hay diferencias significativas en resiliencia por práctica deportiva y sí las hay por género en esa variable a favor de los hombres.
Campos et al. (2023)	España/ estudiantes de secundaria	Estudio descriptivo, con análisis bivariado de comparación de medias y correlación	Adolescentes de secundaria de 16 a 17 años de edad	Identificar los estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo.	Los más jóvenes presentaron estilos más saludables con diferencias por sexo. Los comportamientos saludables tuvieron relación estadísticamente positiva con bienestar mental
Colque (2023)	España/ universitarios estudiantes de medicina	Revisión bibliográfica	Universitarios en medicina	Determinar si existe asociación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina	Los estudiantes universitarios con estilos de vida saludables tienden a tener un mejor rendimiento académico
Corvetto et al. (2025)	Lima/ estudiantes de secundaria	diseño cuantitativo con enfoque transversal, descriptivo-explicativo	Estudiantes de 14, 15 y 16 años de edad	determinar la influencia de la motivación de logro por aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes	la motivación de logro por el aprendizaje de educación física influye en los niveles de sedentarismo fuera del horario escolar

Cruz y Luna (2025)	Ecuador/ adolescentes	metodología cualitativa no experimental	Adolescentes de educación secundaria	analizar la influencia de la práctica deportiva en la integración social de un grupo adolescentes	La práctica deportiva hace que los y las adolescentes interactúen partiendo de intereses similares, la integración social que genera es significativa,
García et al. (2022)	México/ adolescentes	diseño cuantitativo con alcances descriptivos y comparativos	Adolescentes de 13 a 16 años de edad	pretende analizar las dimensiones relacionadas con el estilo de vida saludable y su relación con variables demográficas durante el confinamiento por COVID-19	Se observaron puntuaciones bajas en la dimensión de actividad física y estrés en las mujeres, mientras que en los hombres en la dimensión de responsabilidad en salud y el manejo del estrés.
Instituto Peruano del Deporte (2022)	Perú/ adolescentes	Encuesta a adolescentes	Adolescentes de secundaria	Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable, con la finalidad de recoger información primaria sobre la práctica de la actividad física y los estilos de vida de los adolescentes peruana	
Jacho (2023)	Ecuador / adolescentes	Revisión sistemática	Estudiantes adolescentes	Uno de los intereses de la sociedad moderna es satisfacer las necesidades del ser humano en cuanto a las relaciones sociales	destaca que la actividad física grupal es fundamental, al igual que la reflexión con el docente sobre las emociones generadas durante la actividad física.
León et al. (2024)	Ecuador / estudiantes	cuantitativa y con alcance correlacional	Estudiantes de secundaria	determinar la influencia de la actividad física y la resiliencia en la inclusión social de estudiantes universitarios con capacidades diferentes.	estrategias de práctica deportiva para asumir un modelo de resiliencia y así facilitar la inclusión social de los estudiantes con capacidades diferentes.

Ministerio de Educación del Perú. (2022)	Perú	Norma en el ministerio de educación para el área de educación física			El Estado desarrollará estrategias para fomentar la práctica diaria de 10 minutos de actividad física, de manera obligatoria en las escuelas
Ministerio de Salud del Perú. (2024)	Perú	Norma			Mantenerse activo es fundamental para mejorar el bienestar y reducir riesgos de enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer, depresión, entre otras.
Morales y Salvador (2024)	Perú/ personal de salud	descriptivo correlacional. El método de investigación fue el hipotético deductivo	Personal de salud	conocer si los estilos de vida se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los adolescentes	se concluye que existe una asociación significativa entre los estilos de vida y la obesidad.
Muñoz et al. (2024)	EEUU / comercial (uso escolar)	Recursos didácticos evaluados en práctica	Estudiantes de secundaria	Las actividades físicas en hábitos saludables en los adolescentes	Informes de uso práctico muestran incremento de una vida saludable con las prácticas deportivas
Nicolosi (2023)	España/ adolescentes	correlacional. El método de investigación fue el hipotético deductivo	Adolescentes de secundaria	Medir los resultados de trabajos físicos en grupos	En los resultados se obtuvo que los adolescentes comparten más horas físicas cuando están en grupos

Organización Panamericana de la Salud. (2019)	Plan de acción	Plan de acción para la actividad física			Asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana
Page (2021)	Reino Unido / preschools	Ensayo / intervención en aula	Niños en edad preescolar	Intervención de enriquecimiento oral que incluye recursos visuales e historias ilustradas	Intervención en aula produjo mejoras significativas en lenguaje oral frente a controles.
Palomino et al. (2021)	Perú/ estudiantes	diseño descriptivo correlacional transversal	Estudiantes universitarios	identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico	indica que a mayores niveles de estilos de vida saludable mayores niveles de rendimiento académico o aprendizajes logrados en los estudiantes universitarios.
Pele (2022)	Perú/estudiantes	Diseño No Experimental, Transversal Correlacional	Estudiantes de educación física	Establecer la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes	evidencian la relación directa y positiva que hay entre las variables Actividad física y calidad de vida en los estudiantes de la escuela profesional de Educación física
Pérez y Vélchez (2025)	Perú/ adolescentes	Estudio de enfoque cuantitativo tipo observacional, correlacional, de corte transversal.	Adolescentes de 13 y 16 años	Determinar la asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes	La actividad física y la salud mental estuvieron asociados a la calidad de vida de los adolescentes

Rodríguez et al. (2024)	España/adultos	Intervención estructurada	Adultos de 16 a 22 años de edad	evaluar el hábito de alimentación dentro del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles	Actividades orales es necesario promover programas preventivos para la mejora de los hábitos de alimentación en la población adulta,
Rosario Santos (2023)	República dominicana/adolescentes	Cualitativa	Estudiantes de 13 y 17 años de edad	promover un estilo de vida saludable a través del tiempo libre y actividades de ocio	los estudiantes pueden participar en actividades de tiempo libre y ocio que los lleven a crear un estilo de vida saludable
Torres y Albornoz (2024)	Perú/adolescentes	estudio descriptivo correlacional	Adolescentes de 13 a 17	determinar la relación del interés por la investigación en educación física y estilo de vida en adolescentes	un estilo de vida saludable, que incluye actividad física regular y buenos hábitos alimenticios, está relacionado con un mejor desempeño académico en los adolescentes.
Vargas (2025)	Ecuador/adolescentes	Revisión sistemática	Adolescentes de secundaria	A nivel mundial, se ha observado una disminución significativa en los niveles de actividad física entre los adolescentes. Este fenómeno es impulsado por el uso excesivo de la tecnología y la prolongada inactividad física,	ofrece información actualizada y orientaciones prácticas que pueden apoyar la promoción de estilos de vida más activos y saludables en la población adolescente
Vargas y Merchán (2024)	Ecuador/adolescentes	Revisión sistemática	Adolescentes de secundaria	analizar cómo la educación física contribuye al bienestar físico, mental y social de los estudiantes y cuáles son los principales desafíos en su implementación efectiva	es esencial abordar estos desafíos y desarrollar estrategias de enseñanza efectivas y políticas de apoyo, contribuyendo a un desarrollo integral de los estudiantes y a una sociedad más saludable.

Zamora et al. (2023)	República Dominicana/ adolescentes	enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal mediante encuesta	Adolescentes de 16 años	La inactividad física en adolescentes es uno de los problemas actuales que ha cobrado relevancia, debido a que investigaciones proyectan hábitos de vida no saludables en la adultez	Existen altos niveles de sedentarismo chicos y chicas adolescentes contrastado con la influencia positiva que reciben de padres y amigos para la realización de actividad física
Zegarra, (2022)	Perú/ adolescentes	La investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo y su diseño metodológico fue descriptivo y transversal.	Adolescentes de 14 y 16 años	Determinar los estilos de vida en adolescentes de una Institución Educativa Privada ubicada en Lima Norte, 2022	En cuanto a los estilos de vida, predominó el nivel regular, nivel bueno, nivel malo, nivel excelente y nivel existente de peligro.

Reporte de Turnitin

Jose Rodolfo Castillo Quispe

JOSE RODOLFO CASTILLO QUISPE - TA

 Trabajo de investigación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:575754531

Fecha de entrega

7 abr 2026, 11:13 GMT-5

Fecha de descarga

7 abr 2026, 11:19 GMT-5

Nombre del archivo

40241105298G.docx

Tamaño del archivo

490.1 KB

59 páginas

13.978 palabras

82.678 caracteres




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uct.edu.pe	4%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
3	Trabajos del estudiante	POSGRADO on 2025-11-01	<1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-09	<1%
5	Internet	doaj.org	<1%
6	Trabajos del estudiante	PREGRADO on 2025-09-30	<1%

Ac
Ve

Jose Rodolfo Castillo Quispe

JOSE RODOLFO CASTILLO QUISPE - TA

 Trabajo de investigación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:575754531

Fecha de entrega

7 abr 2026, 11:13 GMT-5

Fecha de descarga

7 abr 2026, 11:19 GMT-5

Nombre del archivo

40241105298G.docx

Tamaño del archivo

490.1 KB

59 páginas

13.978 palabras

82.678 caracteres

21 % detectado como IA

El porcentaje indica la cantidad de texto calificado en la entrega que probablemente se generó usando IA.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

Aviso legal

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Es posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

Preguntas frecuentes

¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?

El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resaltado y se indican con un asterisco en el reporte (*%).

El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

¿Qué significa 'texto calificado'?

Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que

