



**IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD
EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

**IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN EMOTIONAL HEALTH IN
PRIMARY EDUCATION**

**Trabajo de Investigación para optar al Grado Académico de Bachiller
en Educación**

Autores

Jaime Rolando Troncos Carhuatocto
<https://orcid.org/0009-0009-9727-8722>

Joel Teodoro Hinostrroza Melendez
<https://orcid.org/0009-0006-6660-8790>

Asesora

María del Carmen Llontop Castillo
<https://orcid.org/0000-0003-4110-3025>

Lima, febrero, 2025



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magíster

TRONCOS MONOGRAFÍA VF TRONCOS ET AL.

4%
Textos
sospechosos



3% Similitudes
< 1% similitudes entre
comillas
0% entre las fuentes
mencionadas
2% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: TRONCOS MONOGRAFÍA VF TRONCOS ET AL..docx
ID del documento: df8b33806c0bf7b132a2772ec41276f5a0b580ae
Tamaño del documento original: 78,52 kB
Autores: []

Depositante: María del Carmen Llontop
Fecha de depósito: 10/2/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 10/2/2025

Número de palabras: 8480
Número de caracteres: 58.880

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	dx.doi.org La actividad física en escolares de primaria: cumplimiento de las recomen... http://dx.doi.org/10.47197/retos.v48.96437 4 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (90 palabras)
2	doi.org La actividad física en escolares de primaria: cumplimiento de las recomend... https://doi.org/10.47197/retos.v48.96437 1 fuente similar	1%		Palabras idénticas: 1% (78 palabras)
3	dialnet.unirioja.es https://dialnet.unirioja.es/descarga/fibro/896748.pdf 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)
4	revistamenter.ec https://revistamenter.ec/index.php/mentor/article/view/6669	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (47 palabras)
5	www.redalyc.org Educación socioemocional https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (53 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucv.edu.pe https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/20.500.12692/39076/3/Toribio_AAD-5D.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
2	educrisol.com La importancia de la Educación Física en la vida escolar: beneficios y... https://educrisol.com/importancia-educacion-fisica-vida-escolar/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
3	Documento de otro usuario #170e2c El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres porque son los pilares y la motivación que me impulsa a seguir desarrollándome como persona y como profesional.

Jaime Rolando Troncos Carhuatocto

Dedico este trabajo a mi esposa e hijos por su comprensión y apoyo constante para lograr esta meta.

Joel Teodoro Hinostraza Melendez

RESUMEN

El estudio sobre la relevancia de la actividad física en la educación primaria y su impacto en la salud mental de los niños es un tema de gran importancia en la actualidad. En primer lugar, se resalta que la práctica regular de actividad física es clave para el desarrollo físico de los niños. Además de prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes, mejora la condición física en general, fortaleciendo músculos y huesos. También juega un papel fundamental en el desarrollo de habilidades motoras y de coordinación, esenciales durante la etapa de crecimiento. En el ámbito educativo, diversas investigaciones han señalado que los niños que realizan actividad física de manera constante tienden a obtener mejores resultados académicos. Esto se debe a que el ejercicio favorece la concentración, la memoria y el aprendizaje. Los niños físicamente activos suelen participar más en clase y demuestran habilidades superiores para resolver problemas. Por otro lado, la salud mental es un aspecto fundamental que también se beneficia de la actividad física. El ejercicio regular ayuda a reducir los síntomas de ansiedad y depresión en los niños. Además, fomenta la liberación de endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés. Asimismo, la participación en deportes y actividades recreativas promueve la socialización, lo que permite a los niños desarrollar habilidades sociales y establecer relaciones positivas con sus compañeros. La presente investigación se organiza en dos capítulos. El primero aborda la actividad física, incluyendo definiciones, importancia, beneficios y tipos. El segundo capítulo se centra en la salud emocional, explorando definiciones, relevancia, estrategias y métodos aplicados. Se espera que este trabajo sirva como base para reflexionar, analizar y motivar futuras investigaciones, además de promover desde temprana edad la integración de la actividad física en el currículo escolar, incentivando un estilo de vida activo y saludable.

Palabras clave: desarrollo físico, salud física, salud emocional, salud mental, niños y niñas, educación primaria.

ABSTRACT

The study of the relevance of physical activity in primary education and its impact on children's mental health is a topic of great importance today. Firstly, it is highlighted that regular physical activity is key to children's physical development. In addition to preventing diseases such as obesity and diabetes, it improves overall physical condition, strengthening muscles and bones. It also plays a fundamental role in the development of motor and coordination skills, essential during the growth stage. In the educational field, various investigations have indicated that children who perform physical activity on a regular basis tend to obtain better academic results. This is because exercise favors concentration, memory and learning. Physically active children tend to participate more in class and demonstrate superior problem-solving skills. On the other hand, mental health is a fundamental aspect that also benefits from physical activity. Regular exercise helps reduce symptoms of anxiety and depression in children. In addition, it encourages the release of endorphins, known as the "happiness hormones", improving mood and reducing stress. Participation in sports and recreational activities also promotes socialization, which allows children to develop social skills and establish positive relationships with their peers. This research is organized into two chapters. The first addresses physical activity, including definitions, importance, benefits, and types. The second chapter focuses on emotional health, exploring definitions, relevance, strategies, and applied methods. It is hoped that this work will serve as a basis for reflection, analysis, and motivation for future research, as well as promoting the integration of physical activity into the school curriculum from an early age, encouraging an active and healthy lifestyle.

Keywords: physical development, physical health, emotional health, mental health, boys and girls, primary education.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: LA ACTIVIDAD FÍSICA	10
1.1. Definición de Actividad Física en educación primaria.....	10
1.2. Tipos de actividad física para Educación Primaria.....	11
1.3. Beneficios de la Actividad Física en la educación primaria	13
1.4. Importancia de la Actividad Física	14
1.5. Estrategias para incorporar la actividad física en el proceso de enseñanza aprendizaje en primaria	16
CAPÍTULO II: LA SALUD EMOCIONAL	18
2.1. Definición de Salud Emocional en la educación primaria.....	18
2.2. Estrategias para promover la salud emocional mediante el uso eficiente de la actividad física en la educación primaria	20
2.3. Importancia de la salud emocional	21
2.4. Métodos utilizados sobre actividad física para el logro la salud emocional	23
CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS	29

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud física y mental de los niños en edad escolar es una preocupación creciente. Diversos estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) han señalado una disminución en los niveles de actividad física entre los niños, atribuida al aumento del tiempo frente a pantallas y la falta de espacios adecuados para el juego (Toribio, 2022). Este contexto resalta la relevancia de investigar y promover la actividad física en la educación primaria (Lallire y Quispe, 2023).

Garduño et al. (2023) manifiestan que, por años, las prácticas en los patios escolares estuvieron centradas en el rendimiento físico. Sin embargo, los cambios sociales y los avances científicos y tecnológicos han dado paso a enfoques integrales que diversifican los contenidos de la Educación Física, potenciando su impacto en el desarrollo integral de las personas. Asimismo, es importante que se permita una actividad física sana, organizada y con resultados a la vista, (Lubban et al., 2016). Se debe comenzar desde corta edad para garantizar la continuidad y le fijación de hábitos saludables a corta edad (Gardoño et al., 2023). Es por esto, que señalamos la premisa de esta investigación: “La promoción de la actividad física en educación primaria es indispensable para el desarrollo de la salud emocional”.

Estos estudios hacen un llamado a la acción frente a un problema creciente que afecta la salud física y mental de los niños en edad escolar. Se observa que factores como el exceso de tiempo frente a pantallas y la falta de espacios para el juego están reduciendo los niveles de actividad física en los niños, lo que puede tener consecuencias negativas en su bienestar general. En respuesta, se resalta la necesidad de priorizar la investigación y promoción de la actividad física en la educación primaria, no solo como un componente educativo, sino como una estrategia esencial para mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de los estudiantes.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. En el contexto de la educación primaria, esto incluye juegos, deportes, ejercicios y cualquier forma de movimiento que implique actividad física, (Biddle, 2018). Los mismos se pueden realizar tanto a campo abierto como en zonas cerradas, pero debidamente ventiladas.

Los beneficios físicos de la actividad física son numerosos. Ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes, mejora la condición física general, y fortalece músculos y huesos. Además, contribuye al desarrollo de habilidades motoras y coordinación, aspectos fundamentales en la etapa de crecimiento.

En cuanto a los beneficios mentales, la actividad física regular ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en niños. Promueve la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Además, fomenta la socialización, ayudando a los niños a desarrollar habilidades sociales y a construir relaciones saludables con sus compañeros (Álvarez, 200).

El impacto de la actividad física en el rendimiento académico también es significativo. Estudios han demostrado que los niños que participan en actividades físicas regulares tienden a tener un mejor rendimiento escolar. Esto se debe a que el ejercicio físico mejora la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Los niños activos suelen mostrar una mayor disposición para participar en clase y tienen mejores habilidades de resolución de problemas.

Ante ello nos planteamos como pregunta general: ¿Por qué es importante la actividad física en la salud emocional de los estudiantes de Educación Primaria? .como preguntas específicas se formularon las siguientes: 1) ¿cómo se define la actividad física y que estrategias son adecuadas para integrarla eficazmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje? y 2) ¿Qué es la salud emocional y que estrategias para promover la salud emocional mediante el uso eficiente de la actividad física?

Sobre la base de estas preguntas problema se resolvió definir como objetivo general: Analizar la importancia de la actividad física en la educación primaria, abordando su definición, tipos, beneficios y estrategias para incorporarla en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el fin de destacar su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Como objetivos específicos a: 1) analizar la actividad física y las estrategias adecuadas para integrarla eficazmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y 2) establecer que es la salud emocional y que estrategias para promover la salud emocional mediante el uso eficiente de la actividad física.

El presente estudio se justifica en lo pedagógica en la necesidad de destacar la importancia de incluir la actividad física en el currículo escolar no solo fomenta hábitos saludables, sino que también mejora habilidades como la concentración, la memoria y la resolución de problemas, aspectos que inciden directamente en el rendimiento académico.

A nivel social el estudio destaca La práctica de la actividad física desde edades tempranas tiene un impacto positivo no solo en los individuos, sino también en la sociedad en general. En un contexto donde los índices de ansiedad, estrés y depresión infantil están en aumento, este estudio pretende destacar la importancia de implementar actividades físicas regulares como un medio para prevenir y mitigar estos problemas

Desde una perspectiva práctica, este estudio ofrece herramientas y estrategias aplicables para que los docentes, gestores educativos y padres de familia integren la actividad física de forma efectiva en el entorno escolar y cotidiano de los niños. Proporciona un enfoque basado en evidencias sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud emocional, presentando actividades adaptadas a las necesidades y características propias de los estudiantes de educación primaria

El estudio se organiza en dos capítulos. El primero aborda la actividad física, incluyendo definiciones, importancia, beneficios y tipos. El segundo capítulo se centra en la salud emocional, explorando definiciones, relevancia, estrategias y métodos aplicados. Se espera que este trabajo sirva como base para reflexionar, analizar y motivar futuras investigaciones, además de promover desde temprana edad la integración de la actividad física en el currículo escolar, incentivando un estilo de vida activo y saludable.

CAPÍTULO I:

LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Definición de Actividad Física en la educación primaria

Antes de iniciar la investigación es importante considerar algunas definiciones de Actividad Física que permitan una aproximación concreta, en términos académicos a esta variable de estudio. Proponemos la definición según los siguientes autores:

Oposinet (2021) diferencia entre actividad física general y ejercicio físico, señalando que este último es planificado y estructurado para mejorar la forma física. Mientras que la actividad física incluye acciones cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar actividades domésticas. Esta definición resalta la distinción entre actividad y ejercicio físicos. Mientras que la actividad física abarca cualquier movimiento que aumente el gasto energético, el ejercicio físico es una forma más específica, planificada y orientada a objetivos como mejorar la condición física. Esto sugiere que actividades simples de la vida diaria, como caminar o subir escaleras, también son valiosas para la salud.

Pérez (2021) enfatiza que la actividad física engloba movimientos cotidianos y recreativos, como pasear, cuidar el jardín o explorar nuevos lugares, los cuales contribuyen al gasto energético. El referido autor enfatiza que la actividad física forma parte de la vida cotidiana y puede integrarse fácilmente en actividades recreativas o necesarias, como pasear al perro, limpiar o explorar lugares nuevos. La interpretación aquí subraya que no es necesario realizar ejercicios estructurados para mantenerse activo, ya que las tareas habituales pueden cumplir este propósito.

Bravo (2015) amplía esta definición al incluir el ejercicio, el transporte activo y las actividades recreativas como bailar o jugar, destacando su rol en mantener una vida activa y saludable. El autor considera cualquier movimiento producido por los músculos que implique gasto de energía como actividad física. También integra el ejercicio físico como una de sus formas, junto con actividades recreativas y de transporte. Esto destaca la diversidad de formas en que la actividad física puede incorporarse en la rutina diaria, desde bailar hasta realizar juegos o actividades funcionales, promoviendo una vida activa.

Pérez (2023) considera la actividad física, como un concepto amplio y versátil, incluye tanto el ejercicio planificado como los movimientos cotidianos que implican gasto de energía. Desde entrenamientos estructurados en el gimnasio hasta actividades rutinarias como caminar, limpiar o jugar, cada una de estas acciones forma parte de nuestra vida diaria. Este conjunto de actividades, ya sean organizadas o espontáneas, no solo ayuda a mantener una buena condición física, sino que también influye significativamente en el bienestar general, mostrando la conexión entre el esfuerzo físico planificado y los movimientos naturales que realizamos diariamente.

Finalmente, Álvarez (2020), destaca que la actividad física “incluye tanto el ejercicio físico estructurado como las acciones cotidianas que requieren movimiento, como pasear o utilizar las escaleras” (p.30). Según Álvarez, la esencia radica en adoptar un estilo de vida dinámico y equilibrado. Entonces, podemos afirmar que la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Esta actividad no solo abarca el ejercicio estructurado y planificado, sino también las actividades cotidianas y recreativas.

Las definiciones anteriores nos permiten establecer que la actividad física es un concepto amplio que abarca tanto el ejercicio planificado como los movimientos cotidianos que implican gasto energético, como caminar, realizar tareas domésticas o participar en actividades recreativas. Las definiciones analizadas coinciden en destacar su importancia para mantener un estilo de vida saludable, promoviendo no solo beneficios físicos, sino también una integración natural en la rutina diaria. En este sentido, la actividad física debe entenderse como una práctica accesible y adaptable, esencial para el bienestar integral de las personas.

1.2. Tipos de Actividad Física en la Educación Primaria

Lallire y Quispe (2023) destaca que la actividad física se puede clasificar en varias categorías, cada una con sus propios beneficios y características. En primer lugar, tenemos las actividades aeróbicas, que son aquellas que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración durante un período prolongado. Ejemplos de actividades aeróbicas incluyen correr, nadar, andar en bicicleta y bailar. Estas actividades son excelentes para mejorar la

salud cardiovascular, aumentar la resistencia y quemar calorías. Además, las actividades aeróbicas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, y mejorar el estado de ánimo y la salud mental al liberar endorfinas.

En segundo lugar, están las actividades de fortalecimiento muscular, que se centran en aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos. Estas actividades incluyen el levantamiento de pesas, el uso de bandas de resistencia y ejercicios de peso corporal como las flexiones y las sentadillas. El fortalecimiento muscular es crucial para mantener la masa muscular y la densidad ósea, especialmente a medida que envejecemos. Además, tener músculos fuertes puede mejorar la postura, reducir el riesgo de lesiones y aumentar la capacidad funcional para realizar tareas diarias (Lallire y Quispe, 2023).

Otro tipo de actividad física son los ejercicios de flexibilidad y equilibrio. Estos ejercicios incluyen actividades como el yoga, el pilates y los estiramientos. La flexibilidad es esencial para mantener la amplitud de movimiento en las articulaciones y prevenir lesiones. El equilibrio, por otro lado, es crucial para la coordinación y la prevención de caídas, especialmente en personas mayores. Los ejercicios de flexibilidad y equilibrio también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración y la relajación (Lallire y Quispe, 2023).

Mellado (2023) agrega que las actividades recreativas y deportivas también juegan un papel importante en la actividad física. Estas actividades incluyen deportes como el fútbol, el baloncesto, el tenis y el voleibol, así como actividades recreativas como el senderismo, el esquí y el patinaje. Participar en deportes y actividades recreativas no solo proporciona los beneficios físicos del ejercicio, sino que también fomenta la socialización y el trabajo en equipo. Además, estas actividades pueden ser una forma divertida y motivadora de mantenerse activo y comprometido con un estilo de vida saludable.

En otras palabras, el resumen anterior señala que la actividad física se puede dividir en diferentes tipos, cada uno con beneficios específicos. Las actividades aeróbicas ayudan a mejorar el corazón, la resistencia y el estado de ánimo, los ejercicios de fortalecimiento muscular aumentan la fuerza, previenen lesiones y mantienen los músculos y huesos saludables; mientras que los ejercicios de flexibilidad y equilibrio mejoran la movilidad, la coordinación y reducen el estrés (Lallire y Quispe, 2023). Además, los deportes y

actividades recreativas no solo aportan beneficios físicos, sino que también fomentan la socialización y el trabajo en equipo. En conjunto, todas estas formas de actividad física contribuyen a mantener un estilo de vida saludable y equilibrado (Mellado, 2023).

Estas prácticas no solo fortalecen el cuerpo, sino que también influyen positivamente en el estado de ánimo, la confianza y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, favoreciendo su crecimiento físico y emocional de manera equilibrada.

1.3. Beneficios de la Actividad Física en la educación primaria

Luban (2016) expresa que la actividad física es esencial para mantener una buena salud física y mental. En primer lugar, mejora la condición cardiovascular, fortaleciendo el corazón y los pulmones. Esto no solo aumenta la resistencia y la energía, sino que también reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Además, la actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable, ya que quema calorías y aumenta el metabolismo. En otras palabras, el autor establece que la actividad física es importante en un mundo donde la obesidad infantil y adulta está en aumento. La actividad física también fortalece los músculos y huesos, lo que es crucial para prevenir enfermedades como la osteoporosis en la edad adulta.

Para la OMS (2021) la actividad física ejerce un impacto importante en la salud mental. El ejercicio frecuente favorece la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas del bienestar, que mejoran el ánimo y disminuyen el estrés. Además, se ha comprobado que la actividad física ayuda a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, ofreciendo una vía saludable para gestionar las emociones. Por otro lado, el ejercicio también contribuye a mejorar la calidad del sueño, lo que, a su vez, beneficia la salud mental. Dormir adecuadamente es fundamental para la recuperación tanto física como mental, y la actividad física puede ayudar a regular los ciclos de sueño.

Fernández et al. (2018) expresan que otro beneficio importante de la actividad física es su impacto en el rendimiento académico y cognitivo. Estudios han demostrado que los niños que participan en actividades físicas regulares tienden a tener mejores resultados académicos. Esto se debe a que el ejercicio mejora la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Los niños activos suelen mostrar una mayor disposición para

participar en clase y tienen mejores habilidades de resolución de problemas. Además, la actividad física fomenta la disciplina y la perseverancia, cualidades que son esenciales para el éxito académico y personal.

Finalmente, en este punto, la actividad física promueve el desarrollo social y emocional. Participar en deportes y actividades grupales fomenta la socialización y el trabajo en equipo, ayudando a los niños a desarrollar habilidades sociales y a construir relaciones saludables con sus compañeros. También puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, ya que los niños experimentan logros y superan desafíos físicos. En resumen, la actividad física es una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los individuos, mejorando no solo su salud física, sino también su bienestar mental, académico y social.

1.4. Importancia de la Actividad Física en la educación primaria

La importancia de la actividad física ha sido ampliamente documentada por diversos autores, entre ellos Biddle (2018), Janssen (2020) y Lubban (2016), quienes han destacado sus beneficios tanto a nivel físico como mental. ya que no solo mejora la salud física al fortalecer el sistema cardiovascular, aumentar la resistencia y prevenir enfermedades, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar emocional. Al liberar endorfinas, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y fomenta una autoestima saludable. Además, contribuye al desarrollo social al promover la cooperación y el trabajo en equipo, convirtiéndose en una herramienta esencial para alcanzar un estilo de vida equilibrado y pleno.

Biddle (2018) quien ha investigado extensamente los beneficios psicológicos de la actividad física destacan que la práctica regular de ejercicio físico puede reducir significativamente los niveles de ansiedad y depresión, así como mejorar la autoestima y la reactividad al estrés. Estos efectos positivos se deben en parte, a la liberación de endorfinas durante el ejercicio, que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Además, Biddle señala que la actividad física puede servir como una distracción saludable de las preocupaciones diarias, proporcionando un tiempo y espacio para la reflexión y el alivio del estrés.

Para Janssen (2020) la importancia de la actividad física, especialmente en el contexto de la salud pública. Escribe que es esencial para mantener un sistema cardiovascular saludable, controlar los niveles de cortisol y reducir el estrés y la ansiedad. Fernández et al. (2018) aportan que, además, la actividad física mejora las relaciones interpersonales y fortalece el sistema inmunológico, lo que contribuye a una mejor salud general. Janssen enfatiza que la actividad física no solo es crucial para la salud física, sino también para el bienestar emocional y social, ya que fomenta la interacción social y el desarrollo de habilidades sociales.

A decir de Lubban (2016) la actividad física desde una perspectiva integral, destacando su papel en la promoción de un estilo de vida saludable. Este autor argumenta que la actividad física es un factor protector contra diversas enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, la diabetes y la obesidad. (p.21). Además, señala que la actividad física regular puede mejorar la memoria y la capacidad cognitiva, lo que es especialmente beneficioso para los niños y adolescentes en edad escolar. La práctica de deportes y ejercicios no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la función cerebral y el rendimiento académico.

Entonces, tomando en cuenta lo anterior, la importancia de la actividad física es esencial no solo para mantener un cuerpo saludable, sino también para promover el bienestar general de las personas. A través del ejercicio regular, se mejora la salud cardiovascular, se aumenta la fuerza muscular y la flexibilidad, lo que contribuye a una mayor resistencia física y capacidad para realizar tareas diarias con facilidad. Además, la actividad física es una herramienta clave para prevenir y controlar enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y los problemas de obesidad, ya que ayuda a regular el peso corporal, mejora la circulación y fortalece el sistema inmunológico.

No menos importante es el impacto de la actividad física en la salud mental. El ejercicio regular ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, gracias a la liberación de endorfinas, las conocidas "hormonas de la felicidad". Estas sustancias químicas naturales mejoran el estado de ánimo y aumentan el bienestar emocional. Además, la actividad física tiene efectos positivos en la calidad del sueño, permitiendo un descanso reparador que es crucial tanto para la salud física como mental. Por lo tanto, incorporar actividad física en la rutina diaria no solo mejora el estado físico de las personas, sino que también juega un papel

fundamental en su salud emocional y mental.

1.5. Estrategias para incorporar la actividad física en el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación Primaria

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes en educación primaria. No solo promueve la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y social. Según Bravo (2015), la integración de la actividad física en el aula puede mejorar significativamente el clima escolar y los logros académicos de los estudiantes.

Bravo (2015) destaca la importancia de la salud emocional en la escuela y cómo la actividad física puede influir positivamente en el aprendizaje. La teoría sugiere que un ambiente escolar saludable y activo puede fomentar la convivencia y el bienestar de la comunidad educativa. Entre las más destacadas, mencionamos:

- **Juegos Cooperativos:** Implementar juegos que requieran trabajo en equipo y promuevan la inclusión de todos los estudiantes.
- **Tecnología Interactiva:** Utilizar aplicaciones y dispositivos tecnológicos para hacer la actividad física más atractiva y accesible.
- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Diseñar proyectos que integren la actividad física con otras áreas del conocimiento, como las ciencias o las matemáticas.
- **Actividades al Aire Libre:** Organizar actividades físicas en espacios exteriores para aprovechar el entorno natural y fomentar la exploración y el movimiento.
- **Secuencias Didácticas:** Planificar clases de manera estructurada, asegurando que cada actividad física se enfoque en objetivos específicos y progresivos.

La implementación de estas estrategias se pueden desarrollar mediante

- i. **Juegos Cooperativos:** Diseñar actividades que involucren a todos los estudiantes, como carreras de relevos o juegos de resolución de problemas en equipo, donde cada

participante tenga un rol esencial. Esto fomenta la inclusión, la cooperación y el respeto entre compañeros.

- ii. **Tecnología Interactiva:** Introducir herramientas como aplicaciones móviles con rutinas de ejercicio gamificadas o videos interactivos que guíen a los estudiantes en actividades físicas atractivas. Además, se pueden emplear dispositivos como pulseras de actividad para motivarlos a alcanzar metas.
- iii. **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Integrar la actividad física en proyectos multidisciplinarios, por ejemplo, creando mapas de recorrido de caminatas y vinculándolos con aprendizajes de geografía, o midiendo el ritmo cardíaco durante ejercicios para relacionarlo con conceptos de ciencias.
- iv. **Actividades al Aire Libre:** Aprovechar los patios escolares, parques o espacios verdes cercanos para realizar caminatas, juegos y ejercicios que conecten a los estudiantes con la naturaleza. Estas actividades pueden combinarse con lecciones sobre el cuidado del medio ambiente.
- v. **Secuencias Didácticas:** Diseñar clases con un enfoque progresivo, comenzando con ejercicios de calentamiento, seguidos de actividades principales adaptadas a los objetivos de desarrollo físico y emocional, y finalizando con ejercicios de relajación. Esto asegura un aprendizaje estructurado y efectivo.

En conclusión, la implementación de estas estrategias en la educación primaria no solo promueve el bienestar físico de los estudiantes, sino que también favorece su desarrollo emocional y social. Al integrar juegos cooperativos, tecnología interactiva, y actividades al aire libre, se fomenta un ambiente de aprendizaje dinámico y participativo que motiva a los niños a comprometerse con su salud y a fortalecer habilidades interpersonales. Además, el uso del aprendizaje basado en proyectos y las secuencias didácticas permite un enfoque integral que conecta la actividad física con otras áreas del conocimiento, brindando un aprendizaje significativo y progresivo. Con una planificación adecuada y la capacitación de los docentes, estas estrategias pueden transformar la educación primaria en un espacio que favorezca tanto el desarrollo físico como emocional de los estudiantes y su futuro.

CAPÍTULO II: LA SALUD EMOCIONAL

2.1. Definición de Salud Emocional en la educación primaria

Oposinet (2021), define la salud emocional como la capacidad de una persona para manejar sus emociones de manera adecuada, enfrentar los desafíos de la vida y mantener relaciones saludables con los demás. Es una definición social y dimensionalmente pragmática.

El autor enfatiza la capacidad de gestionar las emociones de manera adecuada, para enfrentar nuestras relaciones sociales, destacando su aplicabilidad en la vida cotidiana, a través de actividades como diarios emocionales, ejercicios de respiración y el uso de cuentos que modelen el manejo adecuado de las emociones. Además, fomentar la resiliencia y el afrontamiento de desafíos mediante juegos de resolución de problemas e historias de superación permitirá que los niños adquieran herramientas para enfrentar situaciones difíciles.

A decir de Pérez (2021), esta es la capacidad que tiene una persona de afrontar emociones durante situaciones extraordinarias, adversas o de estrés. Esto también incluye cómo respondemos ante algo muy bueno, por ejemplo, un excelente resultado.

Este autor resalta la importancia de la salud emocional en contextos de alta exigencia, como situaciones adversas o estresantes. Además, amplía la visión al incluir la capacidad de gestionar emociones positivas, subrayando que no solo se trata de afrontar dificultades, sino también de manejar el éxito y las experiencias placenteras

Bravo (2015) es más ecléctica y se refiere a la salud emocional como la capacidad que tiene una persona para lidiar con las emociones, enfrentar los retos de la vida y equilibrar sus pensamientos y comportamientos. Implica tener un sentido de autorregulación y la habilidad para expresar adecuadamente las emociones, ya sean positivas o negativas.

Bravo (2015) ofrece una visión más integral al vincular la salud emocional con la autorregulación y el equilibrio entre pensamientos, emociones y comportamientos. Destaca

que sean positivas o negativas, estas deben controlarse

La salud emocional implica el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación. Esto favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros porque se destaca la capacidad de manejar las emociones y mantener relaciones saludables, subrayando la importancia de la interacción social en la salud emocional.

Esta perspectiva resalta cómo las habilidades emocionales no solo afectan al individuo, sino también a sus relaciones interpersonales, lo que es crucial para el bienestar social. Se enfatiza la capacidad de afrontar emociones durante situaciones adversas o estresantes. Esta definición se centra en la resiliencia personal y la capacidad de adaptación, aspectos fundamentales para el bienestar emocional individual. La habilidad para gestionar el estrés y las emociones negativas es esencial para mantener un equilibrio emocional en la vida diaria (Álvarez, 2020).

Menéndez y González, (2021) subrayan el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, así como la gestión asertiva de las respuestas emocionales. Estas definiciones integran el aspecto social al destacar la importancia de la empatía y la colaboración con otros y la habilidad para reconocer y gestionar las emociones en uno mismo y en los demás es fundamental para construir relaciones interpersonales positivas y un entorno social saludable.

En otras palabras, se enfatiza la importancia de la salud emocional como un proceso que va más allá del individuo, influyendo en sus relaciones interpersonales y en su capacidad para afrontar situaciones adversas. Se destaca la autorregulación emocional como una herramienta clave para la resiliencia y el bienestar social, ya que permite una interacción más armoniosa con los demás. Además, el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, junto con una gestión asertiva de las respuestas, es esencial para construir vínculos saludables y fortalecer la empatía y la colaboración en distintos ámbitos de la vida.

A modo de síntesis se puede establecer que la salud emocional no solo implica el control y gestión de las emociones individuales, sino que también tiene un impacto en las relaciones interpersonales y en el entorno social. La capacidad de adaptación ante el estrés

y la resiliencia son factores clave para mantener el equilibrio emocional. Además, la empatía y la cooperación con los demás fortalecen la convivencia y el bienestar colectivo, haciendo evidente que el desarrollo de habilidades emocionales es un componente esencial para la estabilidad y la armonía tanto a nivel personal como social.

2.2. Importancia de la Salud Emocional en la educación primaria

La salud emocional es un componente esencial del bienestar integral, ya que influye directamente en cómo las personas manejan sus pensamientos, sentimientos y comportamientos frente a los desafíos de la vida. Biddle, (2018) Janssen (2020) y Lubban (2016) coinciden en que una buena salud emocional permite desarrollar resiliencia, manejar el estrés de manera efectiva y mantener relaciones positivas. Además, está estrechamente relacionada con la salud física, ya que emociones negativas prolongadas, como el estrés o la ansiedad, pueden debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades. Cultivar la salud emocional implica aprender a reconocer, expresar y regular las emociones, así como fomentar hábitos que promuevan el equilibrio mental, como la actividad física, el descanso adecuado y la conexión social.

Biddle (2018) destaca los beneficios psicológicos del ejercicio físico sobre la salud emocional. Según su investigación, practicar actividad física regularmente reduce los niveles de ansiedad y depresión, mejorando el estado de ánimo y la autoestima. La liberación de endorfinas durante el ejercicio genera una sensación de bienestar y actúa como un analgésico natural. Además, Biddle sugiere que el ejercicio puede ser una forma efectiva de distraerse de las preocupaciones diarias, facilitando una mejor gestión del estrés y las emociones negativas.

Por su parte, Janssen (2020), expresa que mantener una buena salud emocional es clave para construir relaciones interpersonales saludables y una vida social activa. La habilidad de identificar y manejar las emociones propias y de los demás resulta esencial para la empatía y la cooperación. Además, destaca la estrecha relación entre la salud emocional y la física, ya que emociones negativas como el estrés pueden debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Lubban (2016) aborda la salud emocional desde una perspectiva integral, señalando su importancia para llevar un estilo de vida saludable. Según Lubban, la salud emocional actúa como un factor protector contra enfermedades no transmisibles, como la hipertensión y la diabetes. También resalta su impacto positivo en la memoria y las capacidades cognitivas, especialmente en niños y adolescentes en edad escolar, destacando su papel en el rendimiento académico y el desarrollo personal.

En conjunto, la salud emocional constituye un pilar esencial del bienestar global, conectando los aspectos físico y social. Manejar adecuadamente las emociones contribuye a reducir el estrés, fortaleciendo el sistema inmunológico y disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, fomenta hábitos saludables como la actividad física regular y una dieta equilibrada. En el ámbito social, una buena salud emocional facilita relaciones interpersonales sanas, promoviendo la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Además, potencia la autoestima y la confianza, permitiendo una interacción más abierta y constructiva con los demás.

2.3. Estrategias para promover la salud emocional mediante el uso eficiente de la actividad física

La estrategia es un plan de acción diseñado de manera estructurada y deliberada para alcanzar uno o varios objetivos específicos. Implica la toma de decisiones y el uso eficiente de recursos disponibles para enfrentar desafíos, resolver problemas o aprovechar oportunidades, considerando siempre las condiciones y el contexto en el que se implementa (Zea, 201).

En el contexto actual, donde el bienestar físico y emocional son fundamentales para una vida equilibrada, es crucial identificar y aplicar estrategias que promuevan la salud emocional a través de la actividad física. El ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también actúa como un potente regulador emocional, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. Este apartado se centra en explorar diversas estrategias que utilizan la actividad física de manera eficiente para fomentar la salud emocional, destacando su impacto positivo en el bienestar psicológico.

A través de la implementación de prácticas adecuadas y la creación de entornos que fomenten la actividad física, es posible mejorar significativamente el estado emocional de los individuos, contribuyendo a su desarrollo integral. Diversos autores han establecido propuestas de estrategias para promover la salud emocional dentro de las más importantes se tienen:

Taveras et al. (2023) consideran que promover la salud emocional a través de la actividad física en niños de educación primaria es una estrategia integral que puede tener un impacto significativo en el bienestar general de las personas. En primer lugar, es esencial implementar programas de educación física en las escuelas que no solo se centren en el desarrollo físico, sino también en el bienestar emocional. Estos programas deben incluir actividades que fomenten la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos, como deportes de equipo y juegos cooperativos.

Garduño (2021) considera que es importante que los educadores reciban formación en salud emocional para que puedan identificar y apoyar a los estudiantes que puedan estar enfrentando desafíos emocionales. La integración de la actividad física con el aprendizaje socioemocional puede crear un entorno escolar más positivo y de apoyo. A nivel de educación primaria, es fundamental crear espacios accesibles y seguros para la práctica de actividades físicas. Esto incluye la construcción de áreas, pistas de atletismo y centros deportivos que estén disponibles para todos los miembros de la comunidad educativa.

Salas y Conti (2020) consideran que se pueden organizar eventos escolares que promuevan la actividad física, como carreras, caminatas y torneos deportivos. Estos eventos no solo fomentan un estilo de vida activo, sino que también fortalecen el sentido de escolaridad y pertenencia. La participación en actividades físicas puede mejorar la salud emocional al proporcionar oportunidades para la socialización y el apoyo mutuo.

Pérez et al. (2023) manifiestan que es importante promover la actividad física en el nivel primario como una herramienta para el autocuidado y la gestión del estrés. Las campañas de concienciación pueden educar a la población infantil sobre los beneficios emocionales del ejercicio y proporcionar recursos para incorporar la actividad física en la vida diaria. Esto puede incluir la promoción de actividades simples y accesibles, como caminar, bailar o practicar deportes recreativos. Además, es esencial fomentar una actitud

positiva hacia la actividad física, destacando que cualquier movimiento es beneficioso y que no es necesario ser un atleta para disfrutar de sus beneficios. Al integrar la actividad física en la rutina diaria, los escolares pueden mejorar su salud emocional y desarrollar una mayor resiliencia frente a los desafíos de la vida.

En conclusión, promover la salud emocional a través de la actividad física en niños de educación primaria es una estrategia integral de gran valor para el bienestar general. Diversos estudios coinciden en la importancia de implementar programas de educación física que no solo se enfoquen en el desarrollo físico, sino también en el fortalecimiento emocional. Es esencial que estos programas incluyan actividades que favorezcan la cooperación, la empatía y el manejo de conflictos, así como la integración de la actividad física con el aprendizaje socioemocional para crear un ambiente escolar positivo. Además, la creación de espacios accesibles y seguros para la práctica de actividad física, junto con la organización de eventos que promuevan la socialización, son acciones clave para mejorar la salud emocional de los estudiantes. Finalmente, educar a los niños sobre los beneficios emocionales del ejercicio y fomentar una actitud positiva hacia la actividad física puede ser un factor decisivo en su bienestar emocional y en el desarrollo de habilidades de resiliencia frente a los desafíos cotidianos. Métodos utilizados en actividad física para el logro del bienestar emocional.

2.4. Métodos utilizados sobre actividad física para el logro la salud emocional

El fomento de la actividad física en estudiantes de nivel primaria es una tarea esencial para garantizar su desarrollo integral, promoviendo tanto el bienestar físico como emocional. Diversos métodos han sido implementados con el objetivo de integrar la práctica del ejercicio en la rutina diaria de los escolares, adaptándose a sus necesidades y características propias de esta etapa de crecimiento (Arribas y De Cos, 2021).

González (2021) expresa que una estrategia clave es la implementación de programas de educación física inclusivos y dinámicos que combinen actividades recreativas con deportes formales. Estas sesiones deben enfocarse en el desarrollo de habilidades motoras básicas como correr, saltar y lanzar, al tiempo que introducen conceptos como el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por las reglas. Por ejemplo, juegos

cooperativos y actividades de grupos pequeños ayudan a fortalecer no solo la condición física, sino también las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

Garduño et al. (2023) agregan que otro método eficaz es el uso de actividades interdisciplinarias, donde la actividad física se integra con otras áreas del aprendizaje, como las matemáticas o la ciencia. Por ejemplo, los estudiantes pueden realizar juegos de movimiento mientras resuelven problemas matemáticos o exploran conceptos científicos relacionados con el cuerpo humano y la salud. Estas actividades promueven un aprendizaje significativo, manteniendo a los estudiantes activos mientras adquieren conocimientos.

Rodríguez et al. (2020) agregan que, además, la participación en eventos escolares como caminatas, torneos deportivos y días temáticos de actividad física permite que los estudiantes experimenten los beneficios del ejercicio en un entorno divertido y motivador. Estos eventos no solo fomentan la actividad física, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia, aspectos esenciales en el desarrollo social de los niños.

En esta línea de investigación, Pastor et al. (2021) agregan otros métodos que son valiosos por su dinámica intrínseca cuyos aportes son significativos para lograr los resultados esperados:

Métodos basados en la enseñanza directa y estructurada:

- **Instrucción Directa:** Este método se enfoca en la demostración de habilidades y técnicas específicas por parte del docente, permitiendo a los niños aprender de manera estructurada y guiada. Es ideal para enseñar habilidades básicas y fundamentales.

Métodos centrados en la participación activa y colaborativa:

- **Juegos y Juegos Cooperativos:** Actividades que fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de la coordinación motora, ayudando a los niños a aprender mientras se divierten.
- **Metodologías Activas:** Enfoques que promueven un aprendizaje participativo basado en las necesidades e intereses de los alumnos, integrando actividades reflexivas y cooperativas.

Métodos enfocados en la personalización y exploración:

- **Indagación:** Proceso que permite a los niños participar activamente en la resolución de problemas, estimulando el pensamiento crítico y la creatividad a través de la búsqueda y el descubrimiento.
- **Enseñanza Individualizada:** Estrategia que adapta las actividades al ritmo y capacidades de cada niño, asegurando que el aprendizaje sea efectivo y personalizado (Pastor, 2021).

Esta agrupación destaca las similitudes entre los métodos y permite identificar enfoques directos, participativos y personalizados para promover el aprendizaje en niños de nivel primaria.

En el campo del Bienestar Físico Emocional, Tapia et al. (2020) y Taveras et al. (2023) coinciden al destacar que Los métodos de la actividad física en el campo emocional son fundamentales para el desarrollo integral de los niños, ya que promueven el bienestar mental, social y físico de manera equilibrada. Por un lado, contribuyen a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y fortaleciendo la salud mental. Esto se debe a la liberación de endorfinas durante la actividad física, que generan sensaciones de bienestar y relajación. Además, participar en actividades físicas fomenta la motivación y la autoestima, ya que los niños experimentan logros personales y adquieren confianza en sus propias habilidades (Álvarez, 2020).

Dentro de los principales métodos relacionados con el bienestar mental y emocional se encuentran:

Métodos enfocados en el bienestar mental (Tapia et al., 2020)

- **Mejora de la Salud Mental:**
La actividad física regular ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un mejor estado de ánimo y fortaleciendo la salud mental.
- **Motivación y Autoestima:**
Participar en actividades físicas fomenta la motivación y la autoestima de los niños, al experimentar logros y avances personales en sus habilidades.

Métodos enfocados en habilidades sociales y emocionales (Taveras et al., 2023):

- **Desarrollo de Habilidades Sociales:**
Las actividades grupales fortalecen habilidades como la cooperación, la comunicación y la empatía, fundamentales para las relaciones interpersonales.
- **Fomento de Hábitos Saludables:**
La enseñanza de hábitos positivos a través de la actividad física contribuye a un estilo de vida equilibrado, mejorando el bienestar emocional a largo plazo.

Métodos vinculados al desarrollo físico y emocional (Jansen y le Blanc, 2021):

- **Desarrollo de Habilidades Motoras:**
La mejora de habilidades motoras finas y gruesas no solo contribuye al crecimiento físico, sino que también refuerza la confianza y la seguridad en sí mismos de los niños.

Este enfoque integrador resalta cómo la actividad física impacta tanto en el Bienestar emocional como en las habilidades sociales y físicas, promoviendo un desarrollo integral. Los métodos reseñados dejan claro que estos métodos también desarrollan habilidades sociales esenciales, como la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, al participar en actividades grupales. Esto crea un entorno emocionalmente seguro, donde los niños pueden expresarse y conectar con sus compañeros. Asimismo, la práctica de hábitos saludables a través de la actividad física impacta positivamente en su bienestar emocional a largo plazo, ayudándolos a manejar sus emociones y establecer un equilibrio entre cuerpo y mente. En conjunto, estos métodos fortalecen el vínculo entre la actividad física y el bienestar emocional, promoviendo una formación más completa y resiliente en los niños.

CONCLUSIONES

1. La actividad física en la educación primaria es esencial para el desarrollo tanto físico como emocional de los niños. A través del ejercicio, los estudiantes no solo mejoran su condición física, sino que también gestionan el estrés, reducen la ansiedad y promueven un equilibrio emocional, lo que favorece su salud mental y bienestar general. La presentación investigación buscó promover estas ideas.
2. La práctica regular de actividad física no solo contribuye a mejorar la concentración y memoria de los niños, sino que también fomenta habilidades sociales como la cooperación, la empatía y la comunicación. Estos aspectos son fundamentales para el desarrollo académico y las relaciones interpersonales saludables, elementos clave para su crecimiento emocional.
3. La actividad física regular en la infancia no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas en la adultez, sino que también establece hábitos saludables que perduran a lo largo de la vida. Incorporar la actividad física en la educación primaria es una estrategia clave para promover una vida saludable y emocionalmente equilibrada, preparándolos para enfrentar de manera positiva los desafíos de la vida.
4. La salud emocional es un pilar esencial en el desarrollo de los niños en la educación primaria, ya que influye directamente en su bienestar físico, social y académico. Fomentar una buena salud emocional desde temprana edad contribuye a formar individuos equilibrados y resilientes, capaces de manejar los desafíos de la vida con una actitud positiva.
5. Una salud emocional adecuada permite a los niños desarrollar habilidades sociales clave como la empatía, la cooperación y la comunicación efectiva. Estos aspectos no solo fortalecen las relaciones interpersonales, sino que también fomentan un ambiente escolar más inclusivo y colaborativo, lo cual es esencial para el bienestar emocional de todos los estudiantes.

6. Finalmente, promover la salud emocional en la infancia es crucial para prevenir problemas emocionales y de salud mental en la adolescencia y adultez. La educación primaria juega un rol vital al proporcionar herramientas y estrategias que permitan a los niños gestionar sus emociones, manejar el estrés y construir una autoimagen positiva, lo que reduce el riesgo de padecer trastornos emocionales en el futuro.

REFERENCIAS

- Álvarez, E. (2020). "Educación socioemocional". Asociación latinoamericana de Psicología. Instituto Internacional Universitario de Toluca. Redalyc.org.: <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Arribas, S. y De Cos, I. (2020). El Modelo de Enseñanza Personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95(34), 69-84.
- Biddle, J. H. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *American Psychological Association*: <https://psycnet.apa.org/record/2018-45420-001>
- Bravo-Sanzana, M. (2015). "La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje." *Salud Pública*. México. Scielo.: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001
- Fernández, M., Suárez, M., y Feu, S. (2018). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*. 35
- García, L (2023) Actividad física y obesidad en niños de la Institución Educativa Pública Comas, 2023. Tesis. Universidad Cesar Vallejo.
- Garduño, J et al. (2023). Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte. Universidad de Loja. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/896748.pdf>
- Garduño, J. (2021). El modelo de enseñanza personalizada en Educación Física. En A. D. Espinosa (Coord.), *Análisis y perspectivas de la educación física y la inclusión educativa en el siglo XXI* (pp. 63-79). Escuela Normal de Educación Física.
- González, S. (2021). Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué (pp. 50-93). Wanceulen. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/13251/3425520UN0232N0001LS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (1a. ed.). McGRAW-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Janssen, I; Paw, M y Rauh, S (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10-11. *ResearchGate, Mental Health and Physical Activity* 7(3):.

https://www.researchgate.net/publication/264560155_A_short_physical_activity_break_from_cognitive_tasks_increases_selective_attention_in_primary_school_children_aged_10-11

- Janssen, I., y LeBlanc, A. G. (2020). Revisión sistemática de los beneficios para la salud de la actividad física y la aptitud física en niños y jóvenes en edad escolar. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 7(1), 1-16. Disponible en: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*
- Lallire, S y Quispe, Y. (2023). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de educación primaria de la institución educativa “El Maestro” - Ayacucho, 2023. Tesis. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/151d1c24-048b-47c8-9b25-d49846980dd4>
- Lubban, D. et al. (2016). Actividad física para la salud cognitiva y mental en los jóvenes: una revisión sistemática de los mecanismos. PUBMED. NIH. National Library of Medicine. National Center of Biotechnology Information. Pediatrics. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27542849/>
- Mellado, et al. (2023). La actividad física en escolares de primaria: cumplimiento de las recomendaciones y contribución del recreo escolar. 2023, *Retos*, 48, 366-373 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Menéndez, D., y González, C. (2021). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. *E-balonmano.com*. *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 61–78. <http://ojs.ebalonmano.com/index.php/revista/article/view/454>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividadfisica%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud>
- Oposinet. (2021). "La salud y la calidad de vida. Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física." Oposición en la enseñanza: <https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-5-la-salud-y-la-calidad-de-vida-hbitos-y-estilos-de-vida-saludables-en-relacin-con-la-actividad-fsica-el-cuidado-del-cuerpo-autonoma-y-autoestima/>
- Pastor, J. et al. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40, 135–144. doi: 10.47197/retos.v1i40.82102
- Pérez, J (2021). "Fomenta hábitos saludables entre tus alumnos con estos recursos". Educación 3.0.: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/habitos->

saludables-alumnos/

- Pérez, R et al. (2023). Hábitos de actividad física y conductas sedentarias en escolares de Educación Primaria, Ruma. *Revista iberoamericana de ciencias y la actividad física*. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/11470>
- Rodríguez, A., García, Á., y Minguet, J. (2020). Los ambientes de aprendizaje como metodología activa promotora de la actividad física en Educación Infantil: un estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 498-504. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71026>
- Salas, M. I., y Vidal-Conti, J. (2020). Orientaciones para crear patios activos en los centros escolares. *Retos*, 38, 745–753. doi: 10.47197/retos.v38i38.73038
- Tapia, M. A. et al. (2020). *Promoción de comportamientos saludables en niños y niñas de Educación Primaria desde el plan de acción tutorial*. Wanceulen
- Taveras, J. R., Ortiz, F. E., y Bannasar, M. I. (2023). Actividades físicas como medio para el desarrollo de una sana convivencia en estudiantes de primaria. Tesis. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6669>
- Toribio, A (2022) Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 31, Pasco 2022. Tesis UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39076>
- Zea, W. (2021). Relación de la actividad física y rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Santa Rosa de la ciudad de Puno, 2019(tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano). Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16124>