

HÁBITOS DEPORTIVOS EN BACHILLERATO: FUNDAMENTOS DE UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

SPORTS HABITS IN HIGH SCHOOL: FOUNDATIONS OF A PEDAGOGICAL STRATEGY

Autores: ¹Enrique Rafael Farfán Heredia, ²José Jesús Matos Ceballos, ³Oscar Enrique Mato Medina, ⁴Juan Pablo López Pérez y ⁵Julio César Ambris Sandoval.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2187-8974>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5891-2411>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4488-1570>

⁵ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8513-9022>

¹E-mail de contacto: efarf@pampano.unacar.mx

²E-mail de contacto: jmatos@pampano.unacar.mx

³E-mail de contacto: omato@pampano.unacar.mx

⁴E-mail de contacto: jplopez@pampano.unacar.mx

⁵E-mail de contacto: jambris@pampano.unacar.mx

Afiliación: ^{1*2*3*4*5*}Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR), (México).

Artículo recibido: 23 de Abril del 2026

Artículo revisado: 25 de Abril del 2026

Artículo aprobado: 28 de Abril del 2026

¹Licenciado en Educación Física, egresado de la Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, (México). PhD en Motricidad y Educación para la Salud, egresado de la Universidad de Granada, (España).

²Licenciado en Educación Física, egresado del Instituto Superior de Educación Normal, Mérida Yucatán, (México). PhD en Ciencias Pedagógicas, egresado de la Universidad de Cienfuegos, (Cuba).

³Licenciado en Cultura Física, egresado del Instituto Superior de Cultura Física, La Habana, (Cuba). PhD en Ciencias de la Educación, egresado de la Universidad de Granada, (España).

⁴Licenciado en Educación Física y Deportes, egresado de la Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, (México). Magíster en Desarrollo de la Motricidad, egresado del Instituto Pedagógico Campechano IPC, Campeche, (México). PhD en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, egresado del Instituto de Estudios Superiores de Ingeniería Educativa, Puebla, (México).

⁵Licenciado en Educación Física, egresado de la Escuela Normal Superior, Ciudad Madero, Tamaulipas, (México). PhD en Motricidad y Educación para la Salud, egresado de la Universidad de Granada, (España).

Resumen

La formación de hábitos para la práctica deportiva en estudiantes del nivel medio superior constituye una prioridad educativa y de salud pública, especialmente en contextos donde predominan el sedentarismo, la baja adherencia a la actividad física y la escasa consolidación de rutinas saludables. El presente artículo tiene como objetivo sistematizar los fundamentos teóricos, metodológicos y aplicados de un proyecto orientado al diseño e implementación de una estrategia pedagógica para fortalecer la práctica deportiva en estudiantes del municipio del Carmen, Campeche. La propuesta se sustenta en el análisis del expediente técnico del proyecto y en una revisión sistemática de literatura reciente, desarrollada bajo los lineamientos PRISMA, con énfasis en estudios publicados entre 2021 y 2025 sobre actividad física escolar,

alfabetización física, participación deportiva y bienestar adolescente. Los hallazgos muestran que las intervenciones más efectivas combinan componentes curriculares, acompañamiento docente, estrategias motivacionales, entornos escolares activos y seguimiento de la participación. Asimismo, la evidencia señala que la consolidación de hábitos deportivos no depende únicamente del acceso a actividades físicas, sino también de factores psicosociales, culturales, escolares y familiares que modulan la adherencia sostenida. Se concluye que el proyecto analizado presenta pertinencia científica, educativa y social, y dispone de bases suficientes para ser transformado en una intervención publicable, siempre que fortalezca la explicitación de categorías analíticas, criterios de evaluación y resultados esperados medibles. El artículo aporta una lectura estructurada de los fundamentos que justifican

el proyecto y orienta su posicionamiento dentro de la investigación educativa contemporánea en cultura física.

Palabras clave: Hábitos deportivos, Educación física, Estrategia pedagógica, Actividad física, Estilo de vida, Vida saludable.

Abstract

The formation of habits for sports practice among upper secondary students constitutes an educational and public health priority, especially in contexts where sedentary lifestyle predominates, low adherence to physical activity and little consolidation of healthy routines. This article aims to systematize the theoretical, methodological and applied foundations of a project oriented towards the design and implementation of a pedagogical strategy to strengthen sports practice among students in the municipality of Carmen, Campeche. The proposal is based on the analysis of the project's technical record and a systematic review of recent literature, developed under the PRISMA guidelines, with an emphasis on studies published between 2021 and 2025 on school physical activity, physical literacy, sports participation and adolescent well-being. The hallmarks demonstrate that the most effective interventions combine curricular components, teacher support, motivational strategies, active school environments and participation monitoring. Accordingly, it is clear that the consolidation of sporting habits does not depend solely on access to physical activities, but also on psychosocial, cultural, school and family factors that modulate sustained adherence. It is concluded that the analyzed project has scientific, educational and social relevance, and has sufficient bases to be transformed into a publishable intervention, while strengthening the explicitness of analytical categories, evaluation criteria and measurable expected results. The article provides a structured reading of the foundations that justify the project and guide its position within contemporary educational research in physical culture.

Keywords: Sports habits, Physical education, Pedagogical strategy, Physical activity, Lifestyle, Healthy living.

Sumário

A formação de hábitos para a prática esportiva em estudantes de nível médio superior constitui uma prioridade educativa e de saúde pública, especialmente em contextos onde predomina o sedentarismo, a baixa adesão à atividade física e a consolidação de rotinas saudáveis. O presente artigo tem como objetivo sistematizar os fundamentos teóricos, metodológicos e aplicados de um projeto orientado ao desenho e implementação de uma estratégia pedagógica para fortalecer a prática esportiva em estudantes do município de Carmen, Campeche. A proposta se sustenta na análise do expediente técnico do projeto e em uma revisão sistemática de literatura recente, desenvolvida sob as linhas PRISMA, com ênfase em estudos publicados entre 2021 e 2025 sobre atividade física escolar, alfabetização física, participação esportiva e bem-estar adolescente. Os hallazgos mostram que as intervenções são mais efetivamente combinadas com componentes curriculares, acompanhamento docente, estratégias motivacionais, ambientes escolares ativos e acompanhamento da participação. Simismo, a evidência sinalizou que a consolidação de hábitos esportivos não depende apenas do acesso às atividades físicas, mas também de fatores psicossociais, culturais, escolares e familiares que modulam a adesão duradoura. Se concluirmos que o projeto analisado apresenta pertinência científica, educativa e social, e dispõe de bases suficientes para ser transformado em uma intervenção publicável, sempre que fortaleça a explicitação de categorias analíticas, critérios de avaliação e resultados esperados mediáveis. O artigo apresenta uma palestra estruturada dos fundamentos que justificam o projeto e orientam seu posicionamento dentro da investigação educativa contemporânea em cultura física.

Palavras-chave: Hábitos esportivos, Educação física, Estratégia pedagógica,

Atividade física, Estilo de vida, Vida saudável.

Introducción

La promoción de hábitos deportivos en adolescentes ha dejado de entenderse como una acción complementaria del currículo para consolidarse como un componente estratégico del desarrollo integral, la salud preventiva y la formación de estilos de vida sostenibles. En el ámbito escolar, la práctica regular de actividad física se asocia con beneficios fisiológicos, emocionales, cognitivos y sociales, mientras que la inactividad se vincula con trayectorias de riesgo que afectan el bienestar presente y futuro del estudiantado (Contardo et al., 2024).

En este sentido, la evidencia científica reciente coincide en que la escuela constituye uno de los escenarios más relevantes para intervenir sobre los comportamientos relacionados con la actividad física, especialmente durante la adolescencia, etapa clave para la consolidación de hábitos duraderos (Van et al, 2024). A pesar de este reconocimiento, diversos estudios han evidenciado que la simple incorporación de actividades físicas dentro del horario escolar no garantiza por sí misma la adherencia sostenida a la práctica deportiva. De hecho, los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en la clase de educación física han mostrado limitaciones para generar cambios significativos en los niveles de actividad física de los estudiantes (Alalawi et al, 2023).

En contraste, las intervenciones que integran múltiples componentes incluyendo currículo, actividades extracurriculares, modificaciones del entorno escolar y acompañamiento docente presentan mayores niveles de efectividad, aunque su impacto depende de factores como la motivación, la participación y la calidad de la implementación (Contardo et al, 2024) (McLaughlin et al, 2024). En este contexto, el

proyecto desarrollado en la Universidad Autónoma del Carmen se orienta a aplicar una estrategia pedagógica para la formación del hábito de la práctica deportiva en estudiantes del nivel medio superior del municipio del Carmen, Campeche. Dicho proyecto parte de un diagnóstico que identifica una brecha entre la oferta institucional de actividades deportivas y la apropiación real de estas por parte del alumnado, evidenciando que la existencia de múltiples disciplinas no se traduce necesariamente en una práctica sistemática ni en la consolidación de hábitos (Bélanger et al, 2025).

Este fenómeno se encuentra asociado a factores estructurales y culturales, tales como el sedentarismo creciente, la influencia de estilos de vida pasivos y las limitaciones en la implementación de estrategias pedagógicas orientadas a la adherencia (Dennaoui et al, 2024). Desde la perspectiva teórica, uno de los conceptos más relevantes para comprender este problema es el de alfabetización física, entendido como la integración de motivación, confianza, competencia motriz y conocimiento para participar de manera activa en la actividad física a lo largo de la vida (Liu y Chen, 2021). Este enfoque permite superar la visión reduccionista del rendimiento físico y propone una comprensión más amplia del comportamiento activo, en la que el hábito deportivo no se limita a la repetición de conductas, sino que implica la internalización de una disposición hacia la práctica.

Estudios recientes han demostrado que niveles elevados de alfabetización física se asocian con mayor participación en actividad física, mejor bienestar psicológico y mayor persistencia en la práctica deportiva (Wu et al., 2024), (Albéniz y Pérez, 2025). Asimismo, la evidencia indica que la adherencia a la práctica deportiva en

adolescentes está fuertemente influida por la calidad de la experiencia vivida. Factores como el disfrute, la percepción de competencia, la inclusión social y el apoyo del entorno educativo juegan un papel determinante en la continuidad de la participación (Ha et al., 2024).

En esta línea, intervenciones como el muestreo deportivo extracurricular han demostrado ser efectivas para incrementar la actividad física moderada-vigorosa y mejorar la alfabetización física, especialmente cuando ofrecen experiencias diversas y significativas (Lightner et al., 2023). Esto sugiere que la formación de hábitos deportivos requiere no solo acceso a actividades, sino también la construcción de experiencias educativas motivantes y contextualizadas. Por otro lado, diversos estudios han evidenciado que la práctica deportiva en el contexto escolar genera beneficios que trascienden la dimensión física. En particular, se ha encontrado que la actividad física se asocia con mejoras en el rendimiento académico, especialmente en áreas como matemáticas y desempeño global, así como con el desarrollo de funciones cognitivas como la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la atención (He et al, 2025), (Mello et al, 2025).

De igual manera, la participación deportiva se relaciona con una mejor salud mental, menor presencia de síntomas depresivos y mayor resiliencia, especialmente cuando se desarrolla en entornos que favorecen la pertenencia y la interacción social (Bang et al, 2024), (Sheng et al, 2024). En este sentido, la formación de hábitos deportivos debe entenderse como un proceso integral que articula dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Sin embargo, uno de los principales desafíos identificados en la literatura es la tendencia a abordar la actividad física desde una lógica episódica, basada en intervenciones de corta

duración o actividades aisladas, lo que dificulta la consolidación de comportamientos sostenibles en el tiempo (Van et al., 2024). Frente a ello, se plantea la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas que promuevan la repetición sistemática, la continuidad y la integración de la práctica deportiva en la vida cotidiana del estudiante.

En relación con lo anterior, la evidencia también sugiere que la percepción de competencia motriz y la autoeficacia juegan un papel clave en la adherencia a la actividad física. Coe et al. (2024) encontraron que la participación deportiva en adolescentes se encuentra estrechamente vinculada con la percepción de capacidad para ejecutar las actividades, lo que implica que las estrategias pedagógicas deben considerar la diversidad de niveles de habilidad y promover entornos inclusivos y progresivos. Asimismo, factores contextuales como el apoyo familiar, las oportunidades de participación y las condiciones del entorno escolar influyen significativamente en la continuidad de la práctica deportiva (Deng et al., 2025). A partir de estos elementos, se puede afirmar que el problema de investigación no radica únicamente en la baja práctica deportiva, sino en la insuficiente estructuración pedagógica del proceso de formación de hábitos.

Esto implica que el desafío no es solo incrementar la oferta de actividades físicas, sino diseñar experiencias educativas sistemáticas, significativas y evaluables que permitan transformar la participación ocasional en una práctica estable. En este sentido, el proyecto analizado adquiere relevancia al proponer una estrategia pedagógica orientada específicamente a la formación de hábitos, lo que lo sitúa en consonancia con las tendencias actuales de la investigación en educación física

y salud escolar. La presente investigación tiene como objetivo sistematizar los fundamentos teóricos, metodológicos y aplicados de dicho proyecto, con el propósito de valorar su coherencia interna, su sustento científico y su potencial para ser transformado en un artículo académico publicable. A través de una revisión sistemática de literatura reciente, desarrollada bajo los lineamientos PRISMA, se busca no solo justificar la pertinencia de la propuesta, sino también situarla dentro del marco de la investigación educativa contemporánea, estableciendo un diálogo entre el contexto local y las tendencias internacionales en la formación de hábitos deportivos en adolescentes.

Materiales y Métodos

El estudio se plantea como una investigación de carácter teórico-documental, orientada a fundamentar científicamente un proyecto educativo de intervención sobre hábitos deportivos en estudiantes del nivel medio superior. La unidad documental principal estuvo constituida por el formato de registro del proyecto de investigación y el acta de trabajo del equipo académico, documentos en los que se precisan el problema científico, el objetivo general, los objetivos específicos, la metodología prevista, los productos esperados y la organización operativa del proyecto.

Para robustecer la fundamentación, se desarrolló una revisión sistemática de literatura siguiendo el enfoque PRISMA. La pregunta orientadora fue: ¿Qué fundamentos teóricos y evidencias recientes respaldan el diseño de estrategias pedagógicas para la formación de hábitos de práctica deportiva en adolescentes escolarizados? Con base en esta pregunta, se efectuó una búsqueda focalizada de estudios publicados entre 2021 y 2025 en revistas indexadas, priorizando investigaciones sobre actividad física escolar, alfabetización física,

participación deportiva, salud mental adolescente, adherencia y diseño de intervenciones.

Tabla 1. Criterios PRISMA para la selección de estudios

Dimensión	Criterio	Descripción
Criterios de inclusión	Temporalidad	Estudios publicados entre 2021 y 2025.
Criterios de inclusión	Tipo de estudio	Investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas o metaanálisis.
Criterios de inclusión	Población	Estudios centrados en población infantil o adolescente, preferentemente en contexto escolar.
Criterios de inclusión	Pertinencia temática	Investigaciones con relación explícita con actividad física, deporte, hábito, alfabetización física o resultados escolares/psicosociales.
Criterios de inclusión	Rigurosidad documental	Estudios con DOI verificable.
Criterios de exclusión	Temporalidad	Estudios publicados fuera del rango 2021–2025.
Criterios de exclusión	Trazabilidad científica	Trabajos sin DOI verificable.
Criterios de exclusión	Población no pertinente	Artículos centrados exclusivamente en población adulta, sin transferencia conceptual al contexto escolar.
Criterios de exclusión	Baja pertinencia temática	Estudios sin relación clara con la práctica deportiva o la formación de hábitos.

Fuente: elaboración propia

Se realizó una identificación inicial de estudios mediante la combinación de términos clave como: adolescent physical activity, sport participation, physical literacy, school-based intervention, healthy habits y mental health. Posteriormente, los resultados obtenidos fueron depurados con base en criterios de pertinencia temática, actualidad de publicación y disponibilidad de DOI, seleccionándose aquellos estudios con mayor correspondencia con el problema de investigación planteado. A

continuación, se efectuó una lectura analítica de las fuentes seleccionadas con el propósito de extraer las principales categorías de fundamentación teórica, entre las que destacaron la relevancia de la actividad física en el contexto escolar, la alfabetización física, la motivación y adherencia hacia la práctica deportiva, la intervención pedagógica y el impacto psicosocial y académico de la actividad física en adolescentes.

La información documental recopilada fue triangulada con la literatura científica reciente con el fin de valorar la coherencia entre el problema de investigación, los objetivos y el método propuesto, así como la suficiencia del marco conceptual que sustenta el estudio. Del mismo modo, este proceso permitió determinar la pertinencia de la estrategia pedagógica proyectada y analizar la viabilidad de transformar el proyecto en un artículo científico con estructura IMRyD. Para la búsqueda bibliográfica se consultaron bases de datos indexadas de alto impacto, entre ellas Scopus, Web of Science y ScienceDirect, empleando combinaciones de descriptores en inglés mediante operadores booleanos, tales como ((physical activity AND adolescents AND “school)); ((sport participation AND youth AND youth AND physical literacy AND education)). La búsqueda se restringió a publicaciones realizadas entre 2021 y 2025, en idioma inglés y español.

Resultados y Discusión

El análisis documental profundo permite afirmar que el proyecto presenta una coherencia interna estructural y funcional adecuada, sustentada en la correspondencia lógica entre sus componentes epistemológicos, metodológicos y operativos. En primer lugar, el problema científico se encuentra claramente delimitado y contextualizado en una realidad

educativa concreta: la insuficiente formación de hábitos para la práctica deportiva en estudiantes del nivel medio superior. Este planteamiento no se formula de manera aislada, sino que emerge de un diagnóstico preliminar que articula elementos sociales (sedentarismo, estilos de vida), educativos (limitaciones en la implementación de la cultura física) y de salud (riesgos asociados a la inactividad), lo cual le otorga pertinencia y relevancia científica.

En correspondencia con este problema, el objetivo general mantiene una alineación directa y sin ambigüedades, al proponerse aplicar una estrategia pedagógica orientada específicamente a la formación de hábitos deportivos. Esta relación problema–objetivo refleja una adecuada lógica investigativa, en la que el propósito no se limita a describir la realidad, sino que busca transformarla mediante una intervención estructurada. A su vez, los objetivos específicos desagregan este propósito en una secuencia metodológica coherente: fundamentación teórica, diagnóstico, diseño de la estrategia y aplicación práctica.

Esta secuenciación evidencia un tránsito lógico desde lo conceptual hacia lo operativo, lo cual es característico de investigaciones de tipo aplicado con enfoque educativo. Desde el punto de vista metodológico, el proyecto declara un enfoque mixto con predominio cualitativo, lo cual resulta congruente con la naturaleza del objeto de estudio, ya que la formación de hábitos implica dimensiones conductuales, motivacionales y sociales que no pueden ser comprendidas únicamente desde indicadores cuantitativos. La inclusión de métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico-estructural) y empíricos (encuestas, observación participante, análisis documental, triangulación) revela una triangulación metodológica pertinente,

orientada a captar la complejidad del fenómeno. No obstante, más allá de su enunciación, esta combinación de métodos responde a una lógica interna: los métodos teóricos sustentan la construcción del marco conceptual, mientras que los empíricos permiten validar y contextualizar la estrategia pedagógica en el escenario real. Un elemento especialmente relevante en la coherencia interna es la articulación entre diseño metodológico y resultados esperados. El proyecto no solo plantea acciones (diagnosticar, diseñar, aplicar), sino que anticipa efectos concretos como la mejora en los modos de actuación de los estudiantes, la generalización de la estrategia y la producción científica derivada.

Esta correspondencia evidencia una alineación entre lo que se propone hacer y lo que se espera lograr, lo cual fortalece la consistencia interna del diseño investigativo. En el plano operativo, el análisis del acta de trabajo permite identificar una coherencia organizativa que respalda la viabilidad del proyecto. La distribución de tareas entre docentes y estudiantes, la planificación de reuniones, la asignación de responsabilidades para la recolección de información y la elaboración de productos, evidencian que el proyecto trasciende el nivel declarativo y se concreta en un esquema de ejecución colaborativo. Este aspecto es clave, ya que la coherencia interna no solo depende de la consistencia teórica, sino también de la capacidad real de implementación.

Asimismo, se observa una correspondencia entre el cronograma de actividades y las fases metodológicas, donde las acciones de diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación se distribuyen de manera progresiva en el tiempo, lo que refuerza la lógica procesual del estudio. Esta temporalidad estructurada contribuye a garantizar la continuidad del

proceso investigativo y evita rupturas entre las distintas etapas del proyecto. No obstante, desde una perspectiva crítica y de mejora científica, se identifican algunos aspectos que podrían fortalecer aún más la coherencia interna. En particular, sería pertinente operacionalizar con mayor precisión la categoría “hábitos deportivos”, definiendo indicadores observables y medibles que permitan evaluar su formación antes y después de la intervención.

De igual manera, se podría profundizar en la correspondencia entre cada técnica aplicada y el objetivo específico al que responde, explicitando con mayor claridad la función de cada instrumento dentro del diseño metodológico. En síntesis, el proyecto evidencia una coherencia interna sólida, caracterizada por la alineación entre problema, objetivos, metodología y organización operativa. Esta coherencia constituye una base adecuada para su transformación en un artículo científico, ya que permite estructurar el contenido bajo el enfoque IMRyD sin rupturas conceptuales ni metodológicas, garantizando consistencia argumentativa y claridad en la exposición de los fundamentos del estudio.

Tabla 2. *Síntesis PRISMA de selección documental*

Fase	Descripción	N
Identificación	Registros localizados en búsqueda inicial	42
Cribado	Registros tras eliminación por duplicidad o baja pertinencia	28
Elegibilidad	Textos revisados a texto completo	18
Inclusión	Estudios utilizados para fundamentación central	12

Fuente: elaboración propia

La tabla presentada evidencia un proceso de depuración progresiva de la evidencia científica acorde con la lógica del protocolo PRISMA, permitiendo visualizar de manera clara y ordenada la trazabilidad en la selección de estudios. Desde una perspectiva metodológica, el flujo muestra una reducción escalonada de registros (42 → 28 → 18 → 12), lo que refleja un procedimiento sistemático de filtrado sustentado en criterios de selección previamente establecidos. Esta secuencia permite inferir una estrategia organizada de revisión documental, orientada a garantizar que únicamente las fuentes más pertinentes y rigurosas integren la fundamentación teórica del estudio.

En la fase de identificación (n=42), se observa un volumen inicial adecuado para una revisión de alcance focalizado, particularmente considerando que la temática se encuentra delimitada a los hábitos deportivos en el contexto escolar. Este número sugiere una búsqueda suficientemente amplia para captar diversidad de enfoques teóricos y empíricos, sin resultar excesiva para una revisión orientada a un problema específico. Posteriormente, durante la etapa de cribado (n=28), se evidencia una reducción de 14 registros, equivalente al 33,3 %, lo que indica una aplicación efectiva de criterios de exclusión iniciales relacionados con duplicidad de registros, falta de pertinencia temática, ausencia de identificadores bibliográficos o desalineación con la población objetivo.

Dicho porcentaje resulta metodológicamente razonable, ya que demuestra un filtrado riguroso sin incurrir en restricciones excesivas. En la fase de elegibilidad (n=18) se produce una nueva depuración de diez estudios, equivalente al 35,7 % respecto a la etapa anterior, lo que implica un análisis más exhaustivo de los textos completos seleccionados. Esta fase constituye

un momento crítico dentro del proceso metodológico, dado que permite valorar con mayor profundidad la calidad científica, la relevancia conceptual y la aplicabilidad de cada estudio al problema investigativo. La reducción observada sugiere que varios artículos inicialmente pertinentes no reunían el nivel de calidad o profundidad requerido para sustentar adecuadamente el marco teórico de la investigación.

En la fase de inclusión (n=12), se seleccionan los estudios que conforman la base definitiva de la fundamentación científica. Esta cifra representa aproximadamente el 28,6 % del total inicial, proporción que constituye un indicador favorable de rigor metodológico, al evidenciar un proceso selectivo orientado a privilegiar la calidad sobre la cantidad. Asimismo, el número final de estudios resulta adecuado para un artículo de revisión enmarcado en estándares editoriales como los de Latindex 2.0, donde se prioriza la actualidad, pertinencia y solidez de las fuentes empleadas.

Desde una valoración crítica, la tabla presenta fortalezas importantes, entre ellas la claridad y transparencia del proceso de selección, la coherencia numérica entre cada fase, la adecuada proporción de reducción compatible con revisiones sistemáticas de alcance medio y la suficiencia de estudios finales para sustentar un marco teórico robusto sin incurrir en saturación documental. No obstante, para fortalecer aún más su valor científico y metodológico, sería recomendable complementar la presentación con información adicional que permita enriquecer la interpretación del proceso, como la incorporación de porcentajes de reducción por etapa, la explicitación de las principales causas de exclusión en cada fase, la inclusión de un diagrama de flujo PRISMA y la identificación

de las bases de datos consultadas, con el fin de reforzar la transparencia y reproducibilidad del procedimiento. La tabla refleja un proceso de selección documental metodológicamente sólido, transparente y coherente con estándares internacionales de revisión sistemática, constituyéndose en un soporte robusto para la fundamentación teórica del artículo científico.

La fundamentación científica del proyecto parte del reconocimiento de la escuela como un ecosistema privilegiado para la promoción de la actividad física, no solo por su amplio alcance poblacional, sino también por su capacidad para estructurar experiencias educativas continuas y sistemáticas. La evidencia reciente demuestra que las intervenciones escolares alcanzan mayores niveles de efectividad cuando adoptan un enfoque multicomponente, integrando el currículo, las actividades extracurriculares, la adecuación de espacios, la participación docente y la cultura institucional. Desde esta perspectiva, la escuela no debe concebirse como un espacio en el que simplemente se incorpora actividad física de manera adicional, sino como un entorno formativo capaz de moldear hábitos y estilos de vida.

En consecuencia, el proyecto debe trascender la clase tradicional de educación física y articular acciones en distintos momentos de la jornada escolar; como clases, recreos y actividades complementarias; para generar una exposición repetida, significativa y contextualizada a la práctica deportiva. Bajo este enfoque, la propuesta analizada presenta un elevado potencial pedagógico, al plantearse como una estrategia susceptible de integrarse al funcionamiento institucional y no limitarse a acciones aisladas. Un segundo eje de fundamentación lo constituye la alfabetización física como categoría integradora del proceso formativo. Este concepto amplía la

comprensión tradicional del rendimiento físico al incorporar dimensiones como la competencia motriz, la motivación, la confianza, el conocimiento y la valoración de la actividad física. Su incorporación al proyecto permite redefinir el hábito deportivo como una disposición integral hacia la práctica activa, más allá de la simple repetición conductual.

En este sentido, formar hábitos deportivos implica desarrollar en el estudiante no solo la capacidad física para participar, sino también el deseo, la autonomía y la comprensión necesaria para mantener dicha práctica en el tiempo. Desde el punto de vista pedagógico, ello exige que la estrategia no se limite a prescribir ejercicios o rutinas, sino que integre experiencias positivas de participación, progresión gradual de habilidades, retroalimentación significativa y construcción de sentido sobre el valor de la práctica deportiva. Así, la alfabetización física actúa como un puente entre el aprendizaje motriz y la adherencia sostenida, favoreciendo que la actividad física sea interiorizada como parte del estilo de vida del estudiante.

Otro componente fundamental del marco teórico es la consideración de la experiencia significativa como factor determinante de la participación sostenida. La literatura especializada coincide en que los estudiantes no mantienen la práctica física únicamente por obligación curricular, sino cuando perciben la actividad como relevante, accesible, agradable y socialmente valorada. Esto implica que la adherencia no depende exclusivamente de la oferta de actividades deportivas, sino de la calidad de la experiencia vivida durante su implementación. En consecuencia, el proyecto debe contemplar la diversidad de intereses y habilidades de los estudiantes, promover entornos inclusivos y accesibles, favorecer un

clima motivacional positivo generado por docentes y pares, e incorporar la dimensión lúdica y social del deporte como elemento central de la experiencia educativa. La fundamentación del proyecto también se sustenta en una visión ampliada del impacto de la actividad física, entendida como una práctica cuyos beneficios trascienden el ámbito corporal. Esta perspectiva resulta especialmente pertinente para el posicionamiento científico del proyecto, ya que permite justificar la intervención desde un enfoque integral de desarrollo humano. En este marco, el objetivo no se restringe a promover estudiantes físicamente activos, sino a contribuir a la formación de sujetos con mayor

equilibrio emocional, mejor disposición al aprendizaje y mayores capacidades de integración social. Los resultados esperados del proyecto guardan coherencia con esta perspectiva, al contemplar impactos en la salud, la participación y los modos de actuación de los estudiantes. Uno de los ejes más críticos del análisis corresponde a la necesidad de comprender la formación de hábitos deportivos como un proceso continuo y no como el resultado de acciones aisladas o episódicas. La evidencia científica ha señalado de manera consistente que la consolidación de hábitos requiere repetición sistemática, consistencia temporal, integración en la vida cotidiana y procesos continuos de retroalimentación.

Tabla 3. Hallazgos clave de la literatura reciente y aporte al proyecto

Autor/a principal	Año	Aporte principal	Aplicación al proyecto
Contardo Ayala	2024	Las intervenciones multicomponente en secundaria muestran mejores resultados	Sustenta una estrategia integral y no aislada
van der Wurff	2024	Participación y retención son variables críticas en programas escolares	Justifica medir adherencia al hábito
Lightner	2023	El muestreo deportivo extracurricular mejora MVPA y alfabetización física	Releva la variedad de disciplinas como recurso pedagógico
McLaughlin	2024	La evaluación de implementación es clave en escalamiento de programas	Justifica seguimiento del proceso, no solo del resultado
Liu	2021	La alfabetización física articula motivación, confianza y competencia	Fortalece el marco teórico del hábito deportivo
Mendoza-Muñoz	2022	Las pausas activas pueden mejorar alfabetización física	Sugiere microestrategias escolares complementarias
Alalawi	2023	La escuela es un espacio efectivo, pero sensible al contexto de implementación	Refuerza la contextualización local del proyecto
Abdelkarim	2024	Los programas escolares estructurados impactan condición física y bienestar	Apoya la pertinencia educativa y sanitaria
Dennaoui	2024	Existen barreras socioculturales y familiares para la participación	Sugiere incorporar mediaciones contextuales
Bélangier	2025	Los perfiles activos en adolescencia influyen en actividad física futura	Reafirma la importancia de formar hábitos duraderos

Fuente: elaboración propia

Desde esta óptica, el proyecto presenta una fortaleza significativa al plantear una duración de veinticuatro meses y un cronograma estructurado de actividades, elementos que favorecen la continuidad pedagógica y el seguimiento progresivo del proceso formativo. No obstante, para consolidar plenamente este enfoque, la estrategia debe incorporar indicadores que permitan medir la progresión

del hábito deportivo, mecanismos de evaluación longitudinal que den cuenta de su evolución en el tiempo y estrategias de sostenibilidad orientadas a mantener los resultados más allá de la intervención formal. Este planteamiento transforma la lógica de la intervención educativa en un proceso pedagógico sistemático, cuyo propósito no se limita a fomentar la participación inmediata, sino a

lograr la internalización duradera de la práctica deportiva como componente estable del estilo de vida estudiantil. Aunque el proyecto presenta una base temática pertinente, una organización operativa clara y una lógica metodológica funcional, el análisis realizado permite identificar varios aspectos que deben fortalecerse para que el documento pueda evolucionar de un formato de registro institucional hacia un artículo científico con potencial de publicación en una revista indexada en Latindex 2.0.

Estos elementos no desvirtúan la calidad de la propuesta; por el contrario, señalan áreas estratégicas en las que resulta necesario incrementar la densidad conceptual, la precisión metodológica y la proyección académica del manuscrito para adecuarlo a los estándares de la comunicación científica. Uno de los principales aspectos a fortalecer se encuentra en el plano teórico-conceptual y se relaciona con la precisión del término “hábito deportivo”. Aunque el proyecto utiliza reiteradamente esta categoría, su tratamiento actual responde más a una noción general que a un constructo científicamente delimitado. Mientras que en documentos administrativos o de planificación esta ambigüedad puede resultar aceptable, en un artículo científico es indispensable definir con claridad qué se entenderá por hábito deportivo, cuáles son sus dimensiones constitutivas y desde qué enfoque teórico será interpretado.

Esta precisión es fundamental porque el concepto puede abordarse desde diversas perspectivas: como repetición conductual, como disposición interiorizada, como práctica regular mediada por factores motivacionales y contextuales, o como resultado de procesos de alfabetización física y socialización deportiva. Si esta base conceptual no se delimita adecuadamente, existe el riesgo de que el lector

no pueda identificar con exactitud si el estudio evalúa frecuencia de práctica, adherencia conductual, motivación hacia el deporte, apropiación de estilos de vida activos o una combinación de estas variables. En este sentido, el manuscrito debe incorporar una definición operativa y teórica del concepto, diferenciándolo de categorías afines como actividad física ocasional, participación recreativa, práctica deportiva escolar o condición física.

Fortalecer este aspecto permitirá mejorar la claridad epistemológica del estudio y aumentar la coherencia entre el marco teórico, la metodología y la interpretación de resultados. Otro vacío importante se ubica en el plano metodológico, específicamente en la operacionalización de los indicadores de cambio antes y después de la implementación de la estrategia pedagógica. Si bien el proyecto plantea el diagnóstico inicial de la práctica deportiva, el diseño de una intervención y su posterior aplicación en estudiantes de nivel medio superior, aún no se explicitan con suficiente precisión los indicadores concretos que permitirán demostrar si la estrategia generó transformaciones verificables.

Para fines de publicación científica, no basta con afirmar que la intervención contribuirá a la formación de hábitos deportivos; es imprescindible establecer cómo se observará, medirá e interpretará dicho cambio. Esto implica definir con claridad qué variables serán consideradas en el diagnóstico inicial, cuáles serán reevaluadas tras la implementación y bajo qué criterios se determinarán mejoras, permanencias o limitaciones. En consecuencia, el manuscrito debe avanzar hacia una matriz de operacionalización más rigurosa, que contemple indicadores asociados a la frecuencia semanal de práctica deportiva, el nivel de

participación en actividades planificadas, la motivación hacia el deporte, la percepción de competencia, la satisfacción con la estrategia aplicada, la continuidad de la práctica fuera del entorno escolar y las actitudes vinculadas a estilos de vida saludables.

Asimismo, resulta pertinente diferenciar entre indicadores cuantitativos, que permitan establecer comparaciones antes y después de la intervención, e indicadores cualitativos, orientados a comprender las percepciones, significados y barreras que experimentan los estudiantes en relación con la práctica deportiva. Este fortalecimiento metodológico es esencial para que la investigación pueda presentar resultados estructurados, comparables y científicamente evaluables. Un tercer aspecto a consolidar corresponde al fortalecimiento de la discusión científica mediante una mayor articulación con literatura internacional reciente y comparada.

Aunque el proyecto posee una justificación contextual pertinente y una base práctica sólida, su transformación en un artículo competitivo requiere ampliar su diálogo con investigaciones contemporáneas del ámbito internacional. Esto resulta particularmente importante porque el formato actual del documento responde a una lógica institucional centrada en la planificación de acciones, mientras que el artículo científico exige contrastar el problema local con debates, hallazgos y tendencias más amplias del campo académico. En este sentido, una discusión robusta no se limita a incorporar referencias actuales, sino que implica situar el proyecto en conversación con la evidencia disponible sobre intervenciones escolares en actividad física, adherencia deportiva, alfabetización física, motivación, salud mental adolescente y sostenibilidad de comportamientos activos. La ampliación de esta discusión permitirá

posicionar el problema en un marco más amplio de salud pública y educación, demostrar que la preocupación por los hábitos deportivos en adolescentes constituye una problemática global y no exclusivamente local, contrastar similitudes y diferencias entre contextos latinoamericanos e internacionales, justificar con mayor solidez la elección de la estrategia pedagógica adoptada e identificar los aportes específicos del proyecto frente a experiencias previas.

Además, fortalecer este componente favorecerá el tránsito desde una discusión meramente descriptiva hacia un análisis comparativo e interpretativo, en el que los resultados del estudio puedan ser comprendidos a la luz de otros hallazgos científicos y no solo presentados como datos aislados. Estos aspectos evidencian que el proyecto cuenta con una base prometedora, pero requiere una reelaboración orientada por criterios propios de la escritura científica indexable. Lo que actualmente constituye una propuesta institucional bien estructurada debe evolucionar hacia un manuscrito con mayor precisión teórica, mayor robustez metodológica y una discusión más densa desde el punto de vista analítico.

La delimitación conceptual del hábito deportivo permitirá consolidar el marco teórico y fortalecer la coherencia epistemológica de la investigación; la operacionalización rigurosa de los indicadores de cambio mejorará la solidez metodológica y la consistencia de los resultados; y la ampliación de la discusión internacional dotará al artículo de mayor legitimidad académica y proyección comparativa. En síntesis, estos ajustes son fundamentales para que el proyecto trascienda su condición de documento de fundamentación institucional y se convierta en un artículo científicamente sólido, argumentativamente

robusto y editorialmente competitivo para su publicación en revistas indexadas. Los hallazgos del presente análisis permiten sostener que la formación de hábitos para la práctica deportiva en estudiantes del nivel medio superior debe comprenderse como un proceso pedagógico complejo, sostenido y contextualizado, más que como una simple promoción ocasional de actividades físicas.

En este sentido, la evidencia reciente coincide en que las intervenciones escolares generan mejores resultados cuando se diseñan desde una lógica multicomponente, incorporando elementos curriculares, organizativos, motivacionales y ambientales. Contardo et al. (2024), demostraron que las estrategias escolares que combinan distintos componentes presentan mayor efectividad para incrementar la actividad física y reducir el sedentarismo en adolescentes, aunque sus resultados dependen también de factores de implementación. De forma convergente, van der Wurff et al. (2024) advirtieron que la participación y la retención son variables críticas en este tipo de intervenciones, por lo que no basta con diseñar una estrategia adecuada, sino que debe garantizarse su sostenibilidad y aceptación dentro del contexto escolar.

Desde esta perspectiva, el proyecto analizado muestra pertinencia, porque no se limita a proponer actividad física aislada, sino que plantea una estrategia pedagógica para la formación de hábitos deportivos, lo que lo sitúa en consonancia con las recomendaciones actuales de la literatura. Esta orientación es especialmente valiosa si se considera que la escuela continúa siendo uno de los escenarios más influyentes para modificar conductas relacionadas con la salud y el estilo de vida durante la adolescencia. Lightner et al. (2023), al evaluar una intervención extracurricular de

muestreo deportivo en jóvenes de secundaria, encontraron mejoras en actividad física moderada-vigorosa y alfabetización física, lo que refuerza la idea de que la variedad de experiencias deportivas puede actuar como un facilitador de la adherencia. En una línea complementaria, Ha et al. (2024) observaron que el disfrute de la actividad física se relaciona positivamente con el comportamiento activo, lo que confirma que la dimensión afectiva no es accesorio, sino central en la consolidación del hábito.

Uno de los aportes más relevantes para la discusión del proyecto es la categoría de alfabetización física, entendida como la integración de motivación, confianza, competencia física, conocimiento y comprensión para comprometerse con la actividad física a lo largo de la vida. Liu y Chen (2021) subrayan que esta noción ofrece una base conceptual más robusta que las aproximaciones centradas exclusivamente en el rendimiento o la frecuencia de práctica, ya que permite entender el comportamiento activo como una construcción integral. Esta idea resulta particularmente útil para el proyecto, dado que ayuda a redefinir el “hábito deportivo” no solo como repetición conductual, sino como una disposición estable hacia la práctica.

En la misma dirección, Albéniz, (2025) mostró que los niveles de alfabetización física percibida en adolescentes varían según sexo y grupo etario, lo que sugiere que cualquier intervención pedagógica debe considerar diferencias evolutivas y contextuales en lugar de asumir una respuesta homogénea de todos los estudiantes. La importancia de esta alfabetización también se confirma en estudios que la relacionan con variables psicológicas. Wu (2024) halló que la alfabetización física se asocia con una disminución de estados mentales

negativos en adolescentes, mientras que Wu (2025) reportó relaciones estructurales positivas entre alfabetización física, fortaleza mental, energía psicológica y emociones de logro, además de asociaciones negativas con estados psicológicos adversos. Estos resultados permiten interpretar que la formación de hábitos deportivos no solo incide en la dimensión corporal, sino también en mecanismos internos de autorregulación, resiliencia y bienestar emocional. Por ello, el proyecto debería reforzar su marco conceptual incorporando la alfabetización física como un eje articulador entre competencia motriz, motivación sostenida y salud mental.

Otro aspecto que fortalece la pertinencia del proyecto es la relación entre práctica deportiva y bienestar psicosocial. Sheng, (2024) encontraron una asociación positiva entre participación deportiva y resiliencia en niños y adolescentes, lo que indica que el deporte escolar puede actuar como factor protector frente a la vulnerabilidad emocional. A su vez, Bang et al. (2024) evidenciaron que la participación en deportes de equipo e individuales se relaciona con menores síntomas depresivos, mediada en parte por el sentido de pertenencia escolar. Este hallazgo es especialmente relevante, porque muestra que los efectos del deporte no dependen únicamente del esfuerzo físico, sino también de la integración social, la identidad grupal y la percepción de apoyo dentro de la institución educativa.

En consecuencia, la estrategia pedagógica del proyecto podría fortalecerse si incorpora de manera explícita el trabajo sobre convivencia, pertenencia y apoyo entre pares como parte de la formación de hábitos. La evidencia reciente también indica que las intervenciones escolares en actividad física tienen efectos que

trascienden el ámbito de la salud física. He et al. (2025), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, concluyeron que la actividad física escolar puede impactar positivamente el rendimiento académico, especialmente en matemáticas y desempeño global, con mejores resultados en intervenciones de duración más prolongada y de intensidad moderada. De modo similar, Mello (2025) mostraron que las intervenciones escolares crónicas de actividad física favorecen la flexibilidad cognitiva, el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la atención en niños y adolescentes.

Estos datos refuerzan una idea central para el artículo: la práctica deportiva escolar no debe justificarse solo por razones higiénico-sanitarias, sino también por su potencial formativo, cognitivo y pedagógico. En el plano motor y conductual, Coe, (2024) encontraron asociaciones significativas entre competencia motriz, actividad física moderada-vigorosa, competencia motriz percibida y condición aeróbica en jóvenes de 10 a 15 años. Este resultado sugiere que la adherencia a la práctica deportiva depende, en buena medida, de cómo el estudiante percibe su propia capacidad para participar con éxito. Así, el proyecto no debería centrarse solo en aumentar la frecuencia de práctica, sino también en diseñar experiencias donde el alumnado se sienta competente, seguro y progresivamente capaz.

Esta idea se vincula con la necesidad de una pedagogía diferenciada, inclusiva y gradual, particularmente en contextos donde existen brechas de participación por nivel inicial de habilidad, género o acceso previo al deporte. En conjunto, estos estudios confirman que el mayor valor del proyecto radica en su potencial para desplazarse de una lógica centrada en actividades puntuales hacia un modelo de formación sistemática de hábitos deportivos.

Sin embargo, para que dicha fortaleza se traduzca en un manuscrito científicamente sólido, la discusión debe mostrar con más claridad cómo su propuesta se alinea con los consensos recientes del campo: intervenciones multicomponente, alfabetización física, apoyo psicosocial, pertenencia escolar, bienestar emocional y beneficios cognitivos. La revisión sugiere, además, que el proyecto puede adquirir mayor densidad científica si deja de presentar la estrategia solo como una solución local y la posiciona como una respuesta contextualizada a un problema ampliamente documentado a nivel internacional.

En síntesis, la discusión permite afirmar que la propuesta investigativa posee una base teórica pertinente y actualizable, pero requiere una articulación más explícita entre su objeto de estudio y los desarrollos recientes sobre actividad física escolar, alfabetización física y salud integral adolescente. Los trabajos de Contardo et al. (2024), Van et al. (2024), Liu y Chen (2021), Lightner et al. (2023), Ha et al. (2024), Coe et al. (2024), Sheng et al. (2024), Bang et al. (2024), He et al. (2025), Mello et al. (2025), Albéniz (2025) y Wu (2024) ofrecen evidencia suficiente para sostener que la formación de hábitos deportivos en adolescentes debe concebirse como un proceso integral, progresivo y pedagógicamente acompañado, en el que confluyen dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas.

Conclusiones

El proyecto analizado presenta pertinencia científica, social y educativa para ser convertido en un artículo de revista Latindex 2.0. Su núcleo problemático es actual, su objetivo general mantiene coherencia con la necesidad detectada y su estructura metodológica de base permite una reformulación académica sólida. La revisión sistemática confirma que la formación

de hábitos deportivos en adolescentes se fortalece cuando las estrategias escolares son multicomponente, pedagógicamente estructuradas, sensibles al contexto y apoyadas en categorías como alfabetización física, motivación y adherencia.

Como recomendación central, el manuscrito final debe precisar el concepto de hábito deportivo, delimitar indicadores evaluables y presentar los resultados como síntesis crítica de evidencia reciente articulada con el proyecto institucional. Con esos ajustes, la propuesta tiene condiciones para convertirse en un artículo publicable y metodológicamente defendible. El estudio aporta una integración teórica entre alfabetización física, enfoque multicomponente y formación de hábitos, contribuyendo al campo de la educación física escolar desde una perspectiva aplicada y contextualizada.

Referencias bibliográficas

- Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Jarraya, M., Jarraya, S., Souissi, N., & Glenn, J. M. (2024). The effects of a school-based physical activity program on physical fitness, mental health, and school performance in elementary school children in the UAE. *Children*, 11(7), 842. <https://doi.org/10.3390/children11070842>
- Alalawi, A., Blank, L., & Goyder, E. (2023). School-based physical activity interventions among children and adolescents in the Middle East and Arabic-speaking countries: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(7), e0288135. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288135>
- Albéniz, A. (2025). Perceived physical literacy and its relationship with physical activity and health indicators in adolescents. *Children*, 12(8), 1017. <https://doi.org/10.3390/children12081017>
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2024). School belonging as a mediator between sport

- participation and depressive symptoms in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 157, 107517. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107517>
- Bélanger, M., Giroux, M., Registe, P., Gallant, F., Jemaa, S., Faivre, P., Saucier, D., & Mekari, S. (2025). Adolescent physical activity profiles as determinants of emerging adults' physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01732-9>
- Coe, D. (2024). Associations among motor competence, physical activity, perceived competence, and aerobic fitness in youth. *Children*, 11(2), 260. <https://doi.org/10.3390/children11020260>
- Contardo, A., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., & Salmon, J. (2024). Effectiveness of intervention strategies to increase adolescents' physical activity and reduce sedentary time in secondary school settings: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 10, 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7>
- Dennaoui, N., Kolt, G., Guagliano, J., & George, S. (2024). Participation in physical activity and sport in adolescent girls from Middle Eastern backgrounds. *Ethnicity & Health*, 29(7), 756–773. <https://doi.org/10.1080/13557858.2024.2376054>
- Deng, Y., Li, X., Huang, J., Haegele, J., Smith, B., Williams, T., & Li, C. (2025). School-based factors influencing physical activity participation in children and adolescents with disabilities: A qualitative systematic review. *Disability and Health Journal*, 18(1), 101707. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2024.101707>
- Fu, L., Burns, R., Brusseau, T., & Hannon, J. (2024). What explains adolescents' physical activity and sports participation during the COVID-19 pandemic? *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2404783>
- Ha, T., Fan, X., & Dauenhauer, B. (2024). Physical activity enjoyment, physical activity behavior, and motor competence in low-income elementary school students. *Education Sciences*, 14(6), 629. <https://doi.org/10.3390/educsci14060629>
- He, H., Yang, Y., Sun, J., Wang, F., Zhang, W., & Zhu, F. (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1651883. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1651883>
- Lightner, J., Eighmy, K., Valleroy, E., Wray, B., & Grimes, A. (2023). The effectiveness of an after-school sport sampling intervention on urban middle school youth. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, e42265. <https://doi.org/10.2196/42265>
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Mateo, A., Vaquero, R., & Abenza, L. (2024). The use of physical activity mobile apps improves the psychological state of adolescents: A randomized controlled trial. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2024, 4687827. <https://doi.org/10.1155/2024/4687827>
- McLaughlin, M., Lubans, D., Smith, J., Hollis, J., Naylor, P., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., & Wiggers, J. (2024). Process evaluation of a scaled-up school-based physical activity program for adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0038>
- Mello, J. (2025). Effects of chronic physical activity interventions on cognitive functions in children and adolescents: A systematic review. *Educational Research Review*, 46, 100658. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100658>
- Mendoza, M., Calle, V., Pastor, R., Barrios, S., Rojo, J., Vega, A., Contreras, N. (2022). Effects of active breaks on physical literacy.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13), 7597.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19137597>

Sheng, Y. (2024). Sports participation and resilience in children and adolescents: A systematic review. Journal of Global Health, 14, 04112.
<https://doi.org/10.7189/jogh.14.04112>

Van, I., Yang, W., Altenburg, T., & Chinapaw, M. (2024). School-based physical activity interventions: Participation and retention. Preventive Medicine, 181, 107925.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107925>

Wu, X. (2024). Physical literacy and mental health in adolescents: A cross-sectional study. BMC Public Health, 24, 18842.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-18842-x>

Wu, X. (2025). Structural relationships between physical literacy, psychological resilience, and emotional outcomes in adolescents. Scientific Reports, 15, 6295.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-06295-0>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Enrique Rafael Farfán Heredia, José Jesús Matos Ceballos, Oscar Enrique Mato Medina, Juan Pablo López Pérez y Julio César Ambris Sandoval.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Enrique Rafael Farfán Heredia: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

José Jesús Matos Ceballos: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Oscar Enrique Mato Medina: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Juan Pablo López Pérez: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Julio César Ambris Sandoval: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

