



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE” JAÉN**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**JUEGOS RECREATIVOS Y VIDA SALUDABLE EN  
ESCOLARES DEL NIVEL SECUNDARIA**

**PARA OPTAR EL GRADO DE  
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRESENTADO POR:**

**CORNEJO LOCONI, JOSÉ ALEXANDER**

**LLONTOP BANCES, DEYSI PAMELLA**

**RELÚZ LLONTOP, CRISTHIAN MARTÍN**

**JAÉN – PERÚ**

**2025**

NOMBRE DEL TRABAJO

JUEGOS RECREATIVOS Y VIDA SALUDABLE EN ESCOLARES DEL NIVEL SECUNDARIA

AUTOR

JOSÉ ALEXANDER CORNEJO LOCONI

RECUENTO DE PALABRAS

6295 Words

RECUENTO DE CARACTERES

35902 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

22 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

448.7KB

FECHA DE ENTREGA

Jun 8, 2025 10:46 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 8, 2025 10:46 AM GMT-5

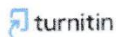
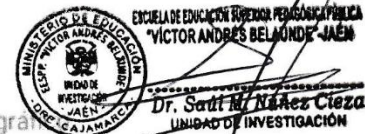
● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- Material bibliográfico



Página 2 of 24 - Descripción general de la escritura con IA

Identificador de la entrega trnoid:18643:465427399

**\*% detectado como IA**

La detección de IA incluye la posibilidad de palabras. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral de 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se requiere revisión.

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

**Aviso legal**

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los educadores a identificar texto que podría haberse creado con una herramienta de IA generativa. Nuestra evaluación de escritura con IA puede no ser perfecta en todos los casos (existe la posibilidad de identificar erróneamente texto humano como generado con IA y probablemente generado como texto creado por humanos), por lo que no debería usarse como la única prueba para tomar acciones adversas contra un estudiante. Se necesita mayor evidencia y criterios humanos para la aplicación de la organización de las políticas académicas específicas de la institución para determinar si se ha incurrido en alguna mala conducta académica.

## **DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **TÍTULO:**

Juegos recreativos y vida saludable en escolares del nivel secundaria

### **AUTOR (ES):**

Cornejo Loconi José Alexander

Llontop Bances Deysi Pamella

Reluz Llontop Cristhian Martin

### **ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:**

Mag. Aguinaga Doig Silvia Georgina

**Código Orcid del asesor:** <https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

### **DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Fecha de inicio: 07/09/2024

Fecha de término: 31/01/2025

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO:**

Pedagogía, Currículo y Didáctica

Currículo y didáctica en educación básica

### **JURADO:**

Presidente: Mag. Abel Elvis Baca Sánchez

Secretario: Mag. Adamastor Remberto Fernández Chamaya

Vocal: Dr. Ramiro Soto Fernández

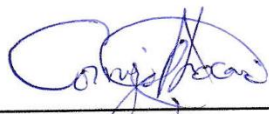
## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Cornejo Loconi José Alexander identificado con DNI N° 43428844, Llontop Bances Deysi Pamella con DNI N° 48718321 y Relúz Llontop Cristhian Martín con DNI N° 76597362 del Programa del Profesionalización Docente – Programa de Estudios de Educación física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” de Jaén, presentamos nuestro trabajo de investigación titulado: “Juegos Recreativos Y Vida Saludable en escolares del Nivel Secundaria”

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación que presentamos es producto de nuestra autoría. Que los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todas las fuentes citadas han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autoras, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, refrendando la presente declaración.

Jaén de 03 febrero de 2025



Cornejo Loconi José Alexander  
DNI N° 43428844



Llontop Bances Deysi Pamella  
DNI N° 48718321



Relúz Llontop Cristhian Martín  
DNI: 76597362

## ÍNDICE

RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
DESARROLLO TEMÁTICO.....	11
1. JUEGOS RECREATIVOS.....	11
1.1. CONCEPTO .....	11
1.2. TIPOS DE JUEGOS RECREATIVOS .....	12
1.2.1. Juegos de mesa.....	12
1.2.2. Juegos al aire libre .....	13
1.2.3. Juegos de salón.....	13
1.2.4. Juegos de rol.....	13
1.2.5. Juegos digitales .....	13
1.3. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS RECREATIVOS .....	13
1.4. USO DE LOS JUEGOS RECREATIVOS COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA.....	14
2. VIDA SALUDABLE.....	16
2.1 LA COMPETENCIA VIDA SALUDABLE .....	16
2.2 ROL DEL DOCENTE EN EL FORTALECIMIENTO DE LA COMPETENCIA....	20
3. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA.....	22
3.1. BENEFICIOS EN LA SALUD.....	22
3.2. VENTAJAS ACADÉMICAS.....	24
3.3. ROL DEL PADRE DE FAMILIA.....	25
CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS.....	27

## RESUMEN

La presente investigación analizó importante información acerca de los juegos recreativos más empleados en el nivel secundaria; técnicas y estrategias didácticas que se orientan a generar una vida saludable, enfocándose así en desarrollar niveles de logro de una competencia del área de educación física, contemplada en el currículo nacional. Utilizando revisión bibliográfica, el trabajo desarrolla métodos de análisis y síntesis valiéndose de fichas de contenido. Los resultados indican que los juegos recreativos pueden ser herramientas efectivas incluso para enseñar habilidades sociales, fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades cognitivas. Los juegos más comunes que la información refiere son los de mesa, juegos digitales y de roles. En conclusión, el desarrollo de habilidades motoras y lógicas de los estudiantes, se logra a partir de los juegos recreativos que a su vez contribuyen a la generación de hábitos saludables. Constituyen mecanismos de prevención de enfermedades, mejora del estilo de vida y regulación para el afrontamiento del estrés, a fin de asumir una vida saludable e impactar en el buen desarrollo escolar, como la vida en etapas posteriores.

**Palabras clave:** juegos recreativos, vida saludable.

## **ABSTRACT**

The present research analyzed important information about the recreational games most used at the secondary level; techniques and didactic strategies oriented to generate a healthy life, focusing on developing achievement levels of a competence in the area of physical education, contemplated in the national curriculum. Using bibliographic review, the work develops methods of analysis and synthesis using content cards. The results indicate that recreational games can be effective tools even to teach social skills, encourage teamwork and develop cognitive skills. The most common games referred to in the data are board games, digital games and role-playing games. In conclusion, the development of motor and logical skills of students is achieved through recreational games, which in turn contribute to the generation of healthy habits. They constitute mechanisms for disease prevention, improvement of lifestyle and regulation for coping with stress, in order to assume a healthy life and impact on good school development, as well as life in later stages.

**Keywords:** recreational games, and healthy life.

## INTRODUCCIÓN

Al enfocarse en la Educación Básica Regular (EBR) y sobre todo en el nivel secundario se observan problemas de salud como anemia, obesidad y sedentarismo; entonces es propicio el desarrollo de hábitos positivos coherentes con la competencia del currículo nacional *Asume una vida saludable*. Para ello es preponderante el planteamiento de metodologías adecuadas en el área de educación física, basadas en técnicas y estrategias que beneficien a los estudiantes.

Utilizar juegos recreativos como estrategia didáctica permite crear un entorno de aprendizaje donde es fácil que los estudiantes estén cómodos y tengan la motivación para cumplir con las actividades que se les brinde, esta metodología incentiva la participación activa en el área por parte de los estudiantes. Al generar un plan que involucre a la actividad física de manera entretenida se fomenta el desarrollo de habilidades motoras, práctica regular del ejercicio, la coordinación y la condición física en los estudiantes, lo cual tiene un impacto positivo en su salud y beneficios que se reflejan evidentemente al continuar con estos hábitos saludables desde temprana edad.

Según Chávez (2022) la práctica de actividades físicas genera hábitos precisos frente a las enfermedades; promover la actividad física en la adolescencia es importante en el estilo de vida saludable de los estudiantes, esto los ayuda para su desarrollo físico y mental. Esto quiere decir, que en esta etapa donde los adolescentes tienen diversos cambios que serán de suma importancia para sus vidas la actividad física debe estar presente debido a que junto a una alimentación adecuada permite que los estudiantes asuman una vida saludable y al hablar de esto, también se hace referencia a la disminución del riesgo de disminuir enfermedades crónicas generadas por el sedentarismo y la mala alimentación, por ende, es importante acompañar a los estudiantes en esta etapa con planes adecuados de desarrollo integral.

Se sabe que, aunque la mayoría de los beneficios de la actividad física y la adaptación de dinámicas y juegos recreativos a las clases de educación física recaen en el desarrollo de habilidades motoras, coordinación y condición

física, también existen diversas ventajas en el ámbito cognitivo y lógico de los estudiantes. Frente a esto, el MINEDU (2018) argumenta que se tiene evidencia de que hacer ejercicio y aumentar los niveles de energía que esto trae consigo puede ayudar a los niños a concentrarse mejor en clase y, como resultado mejorar su rendimiento escolar. Ampliamente, esto demuestra cómo la actividad física puede influir de manera positiva en la vida académica de los adolescentes, por ende, es necesario que se tenga en cuenta esto al momento de utilizar metodologías adecuadas como la utilización de juegos recreativos para fortalecer el asumir una vida saludable y sostenible en cada estudiante ya que no solo se busca cumplir con un objetivo a corto plazo, si no, llevar esto a generar hábitos y la práctica continua de ejercicios físicos, habilidades motoras y de coordinación, así como participación activa y motivación intrínseca en las actividades que realicen (Jiménez et al., 2025).

Las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden padecer los adolescentes son principalmente causadas por el disminuido gasto de energía mientras se está despierto, esto genera un deterioro de la salud, la forma física e incluso la duración del sueño se ve reducida. Frente a esto la OMS (2024) señala que los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. El principal problema mundial traído con la globalización y la expansión de internet es el uso de dispositivos electrónicos es el sedentarismo ya que, aunque son considerados sumamente necesarios en la actualidad, limitan la actividad física y esto trae consigo muchos efectos negativos en la salud, pues no hacemos un desgaste calórico adecuado sobre todo al enfocar este problema a los niños de entre 11 – 13 años se observa que son quienes principalmente deben tener hábitos de vida saludables ya que atraviesan una etapa de cambios físicos para los cuales necesitan un balance entre ejercicio y alimentación, permitiendo tener un metabolismo adecuado para este proceso en el que con las condiciones adecuadas van a desarrollarse adecuadamente.

Kartiko et al. (2023) y Moretti et al. (2023), refieren la importancia del ejercicio y la actividad física, a fin de mantener y mejorar la condición física, especialmente reducir el porcentaje de grasa, equilibrar la salud del corazón, mejorar la presencia de minerales para la constitución ósea, incrementar las

destrezas motoras y locomotoras, conservar la salud mental, siendo imprescindible el papel de la nutrición, completando estilos de vida saludable. Las necesidades son imperiosas desde los tiempos de COVID 19, que instauraron malos hábitos. Además, se enfatiza la urgencia de entre otros, de regular el uso de dispositivos, como una amenaza para la salud integral desde entonces y que involucra la mediación parental como aspecto crucial.

Entonces, para estos procesos no solo se realiza un trabajo con los estudiantes, sino también con los padres de familia, pues tanto en el colegio como en casa supervisar las actividades de los adolescentes permitirá un control favorable para su desarrollo. Ortiz (2023) afirma que, durante la etapa de la adolescencia, los estudiantes experimentan cambios físicos significativos debido al crecimiento y desarrollo; es fundamental promover hábitos saludables de actividad física y alimentación para mantener y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes. Además, la presencia de las redes sociales impacta en la calidad de vida de todos en general, siendo importante regular las variables afectadas; como las horas de sueño, tipo-horas de alimentación, así como la actividad física que suele disminuir (Frías-Jorquera & Serrano-García). Para ello, se requiere de un trabajo conjunto en la comunidad educativa, especialmente entre docentes, padres de familia y estudiantes, porque todos deben involucrarse en el proceso de que los adolescentes asuman una vida saludable.

## **DESARROLLO TEMÁTICO**

### **1. JUEGOS RECREATIVOS**

#### **1.1 CONCEPTO**

Los juegos son acciones inherentes al ser humano, independientemente de la edad los juegos recreativos son actividades que se realizan principalmente en adecuar entretenimiento y diversión a los participantes, estos se enfocan en el proceso de la experiencia que brindan al momento de jugar, así como a estimular y desarrollar el control del cuerpo ayuda a mejorar la destreza, la coordinación y el equilibrio. Además, estos juegos no solo desarrollan habilidades físicas, sino también la inteligencia, la imaginación y la creatividad. Al mismo tiempo, permiten que las interactué más entre si, favoreciendo el trabajo en equipo, la iniciativa y la autonomía.

Según Zambrano (2021) el juego es una dinámica, además de lúdica, recreativa y satisfactoria, necesaria para la formación de todas las capacidades, físicas, afectivas, intelectuales, sociales, emocionales y morales de niños y adolescentes. Es por ello que, es tan importante que se utilicen los juegos desde corta edad como estrategias didácticas sobre todo en el área de educación física pues cuando los niños y adolescentes comprenden jugando generan esa motivación por el conocimiento que están adquiriendo lo que convierte eso en un aprendizaje significativo que permanecerá con ellos para fortalecer sus hábitos de vida, volviéndolos más cercanos a la actividad física y por ende a una vida saludable. La naturaleza de estos juegos permite que las personas se relajen,

se expresen libremente y disfruten del tiempo esto genera sentimientos positivos con los cuales generan interés por realizar actividad física, generando hábitos saludables que les servirán para tener una vida física y mentalmente adecuada.

Los juegos recreativos no solo sirven como una fuente de entretenimiento, sino que también tienen numerosos beneficios para el bienestar físico, mental y emocional; además, estos juegos son una excelente manera de promover la socialización, ya que muchas actividades recreativas se realizan en grupo, facilitando la interacción y el fortalecimiento de relaciones sociales. En resumen, los juegos recreativos son una parte esencial del ocio y la vida cotidiana, ofreciendo un espacio para la diversión, la relajación y el crecimiento personal, además en un contexto educativo, los juegos recreativos también pueden ser herramientas efectivas para enseñar desarrollar nuestras habilidades sociales, aprender a trabajar en equipo y fortalecer nuestras capacidades cognitivas.

Desde la práctica educativa, se pueden definir los juegos recreativos, dentro de la educación física, juegan un papel significativo en el crecimiento de la personalidad y el carácter. A través del juego, no solo mejoran las habilidades y capacidades físicas, sino que también contribuye a una formación más completa y equilibrada de los estudiantes, estas a su vez fortalecen lo cognitivo, volitivo, físico, afectivo.

## **1.2 TIPOS DE JUEGOS RECREATIVOS**

Gallardo (2016) sostiene que entre la gran variedad de juegos recreativos que existen se conforman las siguientes categorías:

### **1.2.1 Juegos de mesa**

Incluyen actividades que se realizan mayormente en un espacio cerrado en su mayoría constan de materiales fácilmente manipulables como ajedrez, damas, cartas, y otros juegos que se juegan en un espacio plano con piezas; estos juegos suelen requerir estrategias, habilidades de pensamiento crítico y, a menudo, son una excelente manera de socializar y pasar tiempo con amigos y familiares.

### **1.2.2 Juegos al aire libre**

Estos juegos se realizan en espacios abiertos y pueden incluir actividades como juegos de cuerda, carreras de sacos y aquí se consideran gran parte de los deportes pues siempre requieren de un espacio mayor al de una habitación, son excelentes para la actividad física, fomentando el ejercicio y el contacto con la naturaleza.

### **1.2.3 Juegos de salón**

Se juegan en espacios cerrados y pueden incluir actividades como ping-pong, billar, dardos y bolos, estos juegos son populares para ambientes comunes y sobre todo sociables, considerando el nivel de los participantes la dificultad puede variar.

### **1.2.4 Juegos de rol**

En estos juegos, los participantes asumen roles específicos y actúan en situaciones imaginarias o simuladas, estimulan la creatividad, y la construcción de historias; así como la imaginación, autonomía y creación de normas.

### **1.2.5 Juegos digitales**

Incluyen videojuegos y juegos en línea que se juegan en consolas, computadoras o dispositivos móviles, estos pueden variar en su categoría, los juegos digitales ofrecen una amplia gama de experiencias.

Estos tipos de juegos recreativos ofrecen diversas maneras de disfrutar del tiempo libre y pueden adaptarse a diferentes intereses y niveles de habilidad.

## **1.3 IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS RECREATIVOS**

La importancia se centra en la amplia gama de formas en que se pueden utilizar como recursos, puesto que, al realizar una clase de manera dinámica y didáctica los estudiantes mostrarán mayor interés y sobre todo generarán una motivación intrínseca para realizar actividad física, fortaleciendo la competencia "Asume una vida saludable". Ortiz (2023) sostiene que el sedentarismo y la condición física están estrechamente relacionados y representan un desafío significativo en la sociedad, un estilo de vida detallando la poca practica de actividad física siendo un factor que causa problemas de salud. El sedentarismo

puede llevar a una disminución de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la función pulmonar, trae consigo una gran cifra de enfermedades que ponen en amenaza al estudiante como son la diabetes, la obesidad e inconvenientes cardiorrespiratorios. Por ello, es importante que los estudiantes asuman una vida saludable y generen hábitos de vida, para potenciar su salud tanto física, cognitiva y emocional; y de esta forma su vida sea fructífera y saludable.

Por otro lado, la condición física adecuada tiene varios beneficios para la salud; una buena condición física fortalece la resistencia cardiovascular, desarrollando los músculos y los huesos, mejora la flexibilidad y la coordinación, y apoya a conservar un peso saludable. Además, la actividad física regular puede reducir el estrés, optimizar el estado de ánimo y promover un mejor funcionamiento cognitivo, es fundamental impulsar estilos de vida activos y reducir el sedentarismo para mejorar la condición física y la salud en general. Esto implica fomentar la participación en ejercicios físicos regulares, como caminar, correr, nadar, practicar deportes u otras formas de ejercicio, también es importante reducir el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, como estar sentado por largos lapsos de tiempo, buscar oportunidades para moverse y ser activo a lo largo del día.

#### **1.4. USO DE LOS JUEGOS RECREATIVOS COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA**

El uso de los juegos recreativos como estrategia didáctica se ha transformado en un instrumento sumamente útil que favorece el aprendizaje y la adquisición de habilidades en diferentes contextos educativos permitiendo que los estudiantes exploren conceptos y temas de manera práctica, lo que facilita el entendimiento y conservación de la información. Gálvez (2022) argumenta que, al integrar estos juegos en el proceso de enseñanza, los docentes pueden construir un ambiente de aprendizaje más dinámico, atractivo. Donde los estudiantes participan activamente y actúan motivados. Esto quiere decir que, al promover un aprendizaje basado en la experiencia, se fomenta la reflexión crítica, el abordaje de desafíos y la creatividad, habilidades esenciales en la educación moderna, son sobre todo los docentes quienes deben fortalecer en

los estudiantes la competencia “Asume una vida saludable”, sabemos que mediante los juegos recreativos se logra esto.

La estrategia didáctica genera un entorno de aprendizaje en el que los estudiantes se sienten a gusto y motivados para involucrarse en las actividades planteadas. Este enfoque fomenta una participación activa por parte de los estudiantes en el aula, al crear un plan que integre la actividad física de manera entretenida, se facilita el desarrollo de habilidades motoras, el ejercicio regular, la coordinación y la condición física de los estudiantes. Estos elementos tienen un efecto positivo en su salud y proporcionan beneficios a largo plazo, especialmente si estos hábitos saludables se adoptan desde una edad temprana. En resumen, asumir una vida saludable tiene un impacto integral y duradero en la vida de los estudiantes, apoyando su desarrollo físico, mental, académico y social.

Otra ventaja clave de utilizar juegos recreativos en el ámbito educativo en su destreza para fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes, los juegos también pueden ser adaptados para abordar temas específicos, como la educación en valores, la sensibilización sobre la diversidad o promover el estilo de vida saludables. También, es sumamente importante resaltar que al utilizar los juegos recreativos como estrategia didáctica promovemos la generación de hábitos saludables en los estudiantes, pues se sabe que cuando estos tienen una motivación intrínseca por algo nuevo se apegan mucho a ello ya que su interés crece; es aquí donde, los docentes pueden implementar un plan de diversos juegos para que los estudiantes se sientan motivados de cambiar sus hábitos y mejorarlos, logrando la competencia “Asume una vida saludable” en estudiantes. En conjunto, al utilizar los juegos recreativos como estrategia didáctica no solo fortalece el proceso educativo, sino que también hace que el aprendizaje sea más significativo y divertido para los estudiantes, a la par que beneficia su salud en general al permitirles crear hábitos saludables acompañados de actividad física que los haga crecer como personas y mantenerse bien física y mentalmente.

## **2. VIDA SALUDABLE**

### **2.1 LA COMPETENCIA VIDA SALUDABLE**

La competencia "Adoptar un estilo de vida saludable" juega un papel clave en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomenta prácticas cotidianas que no solo elevan su bienestar, sino que también reducen el riesgo de desarrollar enfermedades. Este enfoque no se limita solo al ámbito físico; incluye también una nutrición adecuada, ejercicio constante, atención al equilibrio emocional y mental, así como herramientas para manejar situaciones de estrés de manera asertiva. Al desarrollar esta competencia, los estudiantes aprenden a tener y practicar hábitos saludables, lo que les permitirá mantener un estado físico - mental adecuado para su edad a lo largo de sus vidas, permitiendo prevenir enfermedades crónicas. Entre ella tenemos las siguientes capacidades de la competencia asume una vida saludable.

- 1. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura, higiene personal, ambiental y la salud:** Esta capacidad implica entender como estos factores influyen en el bienestar físico, psicológico y emocional.
- 2. Incorpora prácticas que mejoran su capacidad de vida:** Esto significa adoptar hábitos saludables como, como una alimentación equilibrada, higiene personal adecuada, actividad física regular, descanso óptimo, y gestionar emociones, para lograr un bienestar integral.

Según el MINEDU (2017) con la competencia "Asume una vida saludable", se busca que los estudiantes tomen el control de su propio bienestar, adoptando la práctica de ejercicio físico para cuidar su salud. De acuerdo con Paredes (2022), el desarrollo de esta competencia requiere que los estudiantes alcancen una perspectiva equilibrada al analizar su propio bienestar. El autor destaca la importancia de que los jóvenes internalicen conocimientos sobre prácticas nocivas para la salud, complementándolos con rutinas de ejercicio personalizadas que promuevan un modo de vida sano. Este enfoque trasciende la mera mejora física, abarcando además una comprensión holística de la relación entre salud integral y calidad de vida, donde se integran tanto la práctica regular de deportes como los cuidados higiénicos fundamentales. En esa línea,

Kusainova et al. (2021), sugieren implementar con métodos etnográficos y la pedagogía popular, lecciones educativas y actividades extracurriculares, incluso con la organización de excursiones a lugares representativos y de interés. Los autores afirman que ello proporcionará a escolares actividad física, conocimientos necesarios a fin de desarrollar estilos de vida saludable a partir de buenos hábitos.

Investigaciones recientes han identificado múltiples factores que dificultan el desarrollo de la competencia "Asume una vida saludable" en los adolescentes. Entre estos destacan: la falta de un núcleo familiar estable o de acompañamiento parental constante, patrones alimenticios inadecuados (frecuentemente vinculados al estrés o a dificultades emocionales), y la escasa participación de los padres en la formación integral de sus hijos. Estas circunstancias no solo impactan negativamente en el área de Educación Física, sino que se extienden a todas las disciplinas académicas del nivel secundario.

El principal desafío radica en que estos comportamientos negativos se vuelven habituales, creando un círculo vicioso donde los jóvenes pierden progresivamente el interés por su bienestar físico y emocional. Esta situación se agrava al combinarse con problemas familiares, escolares y personales no resueltos, que terminan normalizando estilos de vida perjudiciales para la salud.

Fortalecer la competencia "Asume una vida saludable" desde una temprana edad es especialmente importante, ya que ayuda a establecer patrones de comportamiento saludables que pueden durar toda la vida, las instituciones educativas y las familias constituye un pilar fundamental, la enseñanza y modelado puesto que la práctica de los estudiantes se fijan y siempre toman como guía a los docentes en este caso los del área de Educación Física quienes ven como modelo de hábitos saludables, por lo cual deben ser ellos quienes principalmente enfoquen sus estrategias al desarrollo de esta competencia (Kusainova et al., 2021). Además, el asumir una vida saludable no solo tiene beneficios individuales, sino que también contribuye al bienestar colectivo, empezando a cambiar desde las familias ya que los hábitos saludables donde toda la comunidad disfrutara de una vida más plena y satisfactoria. En la actualidad, el incremento de patologías crónicas vinculadas a hábitos poco saludables hace que desarrollar la capacidad de mantener un estilo de vida sano

sea fundamental en la formación integral. Esta competencia no solo prepara a las nuevas generaciones para adaptarse a las exigencias del siglo XXI, sino que también sienta las bases para construir una sociedad con mejores perspectivas de bienestar a largo plazo.

Por lo anterior expuesto, el fortalecimiento de la competencia "Asume una vida saludable" implica fomentar hábitos, comportamientos que promuevan el bienestar físico, mental - emocional de los estudiantes. Para lograr esto, es esencial utilizar diversas estrategias para educar en base a alimentarse conscientemente, mantenerse en movimiento y cultivar la paz interior no son simples recomendaciones, sino actos de autocuidado que nos permiten disfrutar plenamente de la vida.

Asimismo, es importante crear un entorno que apoye estas prácticas saludables, esto puede incluir espacios seguros para la actividad física y recursos de apoyo psicológicos que ofrezca la institución para sus estudiantes, así mismo y sin restarle importancia la implementación de espacios con alimentos saludables se vuelve un gran apoyo frente a la generación de hábitos saludables pues no se puede comenzar con ejercicio si la base de la alimentación no está bien sentada. También es vital que, a nivel personal, cada estudiante desarrolle la autodisciplina y la conciencia sobre sus propias necesidades de salud, y tomando decisiones informadas que favorezcan su bienestar general se sabe que la base está en la comunicación y la información. El desarrollo de esta habilidad trasciende el beneficio individual, creando un efecto dominó que transforma positivamente el entorno inmediato del estudiante. Cuando un joven adopta hábitos saludables, se convierte en un agente de cambio que inspira a su familia, influye en sus compañeros y enriquece el clima escolar.

Asumir una vida saludable tiene un impacto muy positivo en la vida de los estudiantes, pues presenta muchas ventajas en cuanto a su desarrollo personal y académico. En términos físicos y de salud, adoptar hábitos saludables como una dieta equilibrada y la actividad física regular mejora su condición física, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades crónicas, lo que resulta en una mayor capacidad para participar en clases, así como un interés mayor por las mismas. Generalmente, al utilizar juegos que parezcan simples a

la vista, pero resulten entretenidos para los estudiantes se genera en ellos una motivación intrínseca que será eventualmente necesaria y la cual se puede aprovechar para que practiquen estos hábitos saludables en su vida diaria. En cuanto a lo personal, una vida saludable contribuye a una mejor salud emocional, ayudando a los estudiantes a gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, esto es crucial para la mejora del rendimiento y una autoestima saludable.

Los juegos recreativos pueden ser una estrategia didáctica efectiva para fortalecer la competencia "Asume una vida saludable" en los estudiantes, estos juegos permiten adquirir conocimientos relacionados con la salud de una manera interactiva y divertida, así mismo el plan que se utilice con los juegos debe estar integrado junto a la generación de hábitos propios de los estudiantes, permitiendo que generen autonomía a la vez que los practiquen en sus vidas diarias. La implementación de metodologías lúdicas en el aula ofrece un marco ideal para promover hábitos saludables, abarcando dimensiones físicas (ejercicio y alimentación), psicológicas (salud mental) y preventivas. Este modelo pedagógico incrementa la motivación intrínseca y el compromiso estudiantil con su propio bienestar.

Por ejemplo, juegos como circuitos de ejercicios, deportes en equipo o competencias de cocina saludable no solo promueven mantener el cuerpo en movimiento y seleccionar conscientemente los alimentos, representan las estrategias más efectivas para prevenir enfermedades, sino que también enseñan habilidades prácticas como la cooperación, la planificación y la toma de decisiones. Zambrano (2021) menciona que los juegos de roles pueden ayudar a los adolescentes a descubrir situaciones relacionadas con la salud mental y emocional, como la gestión del estrés y la comunicación efectiva. Al participar en estos juegos, los estudiantes no solo aprenden conceptos importantes sobre la salud, sino que también experimentan los beneficios directos de practicar hábitos saludables. Esta combinación de teoría y práctica facilita la asimilación de comportamientos saludables ayuda a los estudiantes a aplicarlos en su vida diaria.

## **2.2 ROL DEL DOCENTE EN EL FORTALECIMIENTO DE LA COMPETENCIA**

Se centra en la creación de un plan que mejore los hábitos de los estudiantes de manera general para que posteriormente ellos mismos puedan practicar sus nuevos conocimientos en sus vidas diarias. Para desempeñar este rol de manera efectiva el docente debe en primer lugar, ser un ejemplo de prácticas saludables, demostrando con su propio comportamiento la importancia de llevar una vida equilibrada, se trata de cultivar una mentalidad proactiva frente al bienestar personal, al mismo tiempo que se tejen redes de contención grupal donde cada estudiante se sienta valorado y acompañado en su proceso formativo.

Frente a la competencia "Asume una vida saludable" el docente debe diseñar e implementar actividades didácticas que integren conceptos de salud y bienestar de manera transversal en el currículo, esto puede incluir la creación de proyectos, talleres, juegos recreativos que principalmente aborden temas como la nutrición, cuidar el cuerpo mediante ejercicio, mantener una higiene adecuada y gestionar sanamente las emociones conforman la triada básica para prevenir enfermedades. Los maestros, como guías en este proceso, deben crear dinámicas de aprendizaje participativas el mejoramiento del pensamiento crítico en los estudiantes, alentándolos a reflexionar sobre su estilo de vida al asumir responsabilidades por su bienestar físico y emocional.

El docente también tiene la responsabilidad de identificar apoyando a los estudiantes que puedan estar enfrentando desafíos relacionados con su salud física o emocional, como parte importante de la educación del estudiante el docente debe estar atento a señales de problemas como el estrés, la ansiedad o los trastornos alimentarios, proporcionar orientación o derivar a los estudiantes a recursos de apoyo adecuados, comenzando con los progenitores solicitando apoyo a los psicólogos de la I.E. En relación a ello, Ronchi et al. (2018), destacan la posibilidad de contar con un psicólogo y desarrollar junto a él, acciones para promocionar bienestar y protección enfermedades, certificando un servicio profesional en la perspectiva de una educación que potencia la vida y relaciones saludables, encaminadas además a la salud mental.

Paredes (2022) los juegos recreativos representan una manifestación cultural universal que trasciende fronteras. En el contexto adolescente, estas actividades lúdicas se convierten en poderosas herramientas donde aflora la naturalidad y autenticidad juvenil. Los educadores cumplen un rol fundamental como facilitadores de este proceso, diseñando experiencias que potencien no solo el desarrollo físico, sino también el crecimiento socioemocional.

En resumen, el docente desempeña un papel clave no solo en la educación académica del estudiante, sino también en el desarrollo integral de los mismos, ayudándolos a construir una base sólida para una vida saludable llena de hábitos que los ayuden a desenvolverse mejor en todo aspecto, permitiendo un crecimiento proporcional en cuanto a lo físico, mental y emocional.

En otras investigaciones, hemos encontrado que, a nivel mundial la investigación realizada en Bridgetown, por la Organización Panamericana de la Salud ([OPS], 2024) expresa que:

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en alianza con el Ministerio de Salud y Bienestar de Barbados, está implementando estrategias creativas en el ámbito escolar para combatir el aumento preocupante de casos de sobrepeso y obesidad infantil. Según los datos de una encuesta sobre salud escolar realizado en Barbados, el 30% de los estudiantes presentan sobrepeso u obesidad, siendo el sedentarismo uno de los principales factores causantes. Con el fin de abordar este problema, la Iniciativa Juego Creativo pretende implementar versiones a escala real de juegos infantiles, como serpientes y escaleras, con el objetivo de promover una mayor actividad física en el entorno escolar.

A nivel internacional una investigación realizada en Costa Rica por Venegas (2021) señala: Las experiencias lúdicas y los métodos educativos dinámicos representan pilares esenciales para el bienestar holístico de las personas. En el contexto actual, reinventar las prácticas recreativas requiere conectar armónicamente tres dimensiones: la diversión espontánea, el aprendizaje vivencial y la atención a las particularidades de cada individuo. Al

integrar estos elementos en un modelo pedagógico innovador, lograremos transformaciones profundas tanto en el plano individual (salud física, equilibrio emocional y satisfacción vital) como colectivo.

A nivel nacional una investigación realizada en Puno, Perú en el año 2023 por Quispe y Mamani (2023), señalan que, el sobrepeso es uno de los problemas epidemiológicos mundiales es el impacto negativo de este fenómeno se extiende a nivel global, tocando las vidas de millones de personas sin distinción de edad, género o condición social. En especial, en niños y adolescentes, se debe principalmente a una combinación de factores genéticos, hábitos alimenticios inadecuados combinados con el sedentarismo, por ende, es necesario formular un plan que incluya juegos recreativos y permite reducir los índices de grasa corporal en los estudiantes.

A nivel local una investigación realizada en La Victoria, Chiclayo por Vásquez (2019), sostiene que, la evidencia científica demuestra que la obesidad y sus comorbilidades afectan indiscriminadamente a la población, reduciendo expectativa y calidad de vida. El modelo educativo preventivo aquí propuesto busca transformar esta realidad mediante la promoción de estilos de vida saludables, generando así un triple beneficio: individual (salud), colectivo (menos demanda hospitalaria) y económico (optimización de recursos sanitarios)

### **3. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA**

#### **3.1 BENEFICIOS EN LA SALUD**

Según Chávez (2022), la actividad física en niños y adolescentes puede clasificarse en tres categorías principales, cada una con beneficios específicos para promover un estilo de vida saludable:

**Ejercicio aeróbico:** Actividades dinámicas que implican movimientos rítmicos y continuos, trabajando grandes grupos musculares mientras se eleva el ritmo cardíaco. Entre los ejemplos más comunes se encuentran las carreras al aire libre, las clases de baile recreativo y los paseos en bicicleta.

**Entrenamiento de fuerza:** Disciplinas que buscan desarrollar la capacidad muscular mediante la superación progresiva de resistencias, ya sea con el propio

peso corporal o con elementos adicionales. Estos ejercicios promueven el aumento de la masa muscular y la resistencia física.

Actividades para el desarrollo óseo: Prácticas deportivas que, a través de impactos controlados y repetitivos, estimulan el fortalecimiento del sistema esquelético. Deportes como el baloncesto (con sus constantes saltos) o el voleibol (con sus movimientos explosivos) son particularmente efectivos para este propósito.

Asumir una vida saludable ofrece numerosos beneficios para la salud de los estudiantes, mejorando tanto su bienestar físico como mental, la práctica regular de actividad física fortalece el sistema cardiovascular, mejora la resistencia y ayuda a mantener un peso corporal adecuado, mientras que una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos sobre todo en esta etapa tan importante donde atraviesan diversos cambios significativos. Además, hábitos como el buen descanso y la gestión efectiva del estrés contribuyen a la estabilidad emocional y reducen el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, estos aspectos combinados no solo mejoran la salud física y mental, sino que también potencian el rendimiento académico al aumentar la concentración y la capacidad de aprendizaje, promoviendo así un bienestar integral y una mejor calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2024) sostiene que la actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental, en adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo. El impacto de que los estudiantes asuman una vida saludable es integral y positivo, ya que promueve su bienestar físico, mental y emocional, mejorando su capacidad para enfrentar desafíos académicos y personales. Los estudiantes que adoptan hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y prácticas de autocuidado, suelen tener mejor concentración y rendimiento académico, una mayor resistencia a enfermedades y una actitud más positiva.

Asumir una vida saludable proporciona a los estudiantes una base sólida para un crecimiento y desarrollo integral, promoviendo no solo la salud

física, sino también el bienestar mental y emocional, lo que en conjunto les permite afrontar los desafíos académicos y personales con mayor resiliencia y éxito.

### **3.2 VENTAJAS ACADÉMICAS**

Según el MINEDU (2018) el ejercicio regular no solo potencia las capacidades mentales de los estudiantes, sino que también influye positivamente en su desempeño escolar. Esto se debe a que el movimiento aeróbico estimula la neurogénesis y protege las funciones cerebrales. Cuando incorporamos juegos recreativos como herramienta educativa para fomentar hábitos saludables, los beneficios se multiplican: por un lado, optimizan los procesos de aprendizaje y por otro, cultivan valores esenciales tanto individuales como colectivos a través de la práctica deportiva. Al realizarse estudios con principal atención en aquellos beneficios, se comprobó que efectivamente los estudiantes al pasar de una rutina sedentaria a realizar deporte diariamente y asumir una vida saludable presentaron notorias mejorías en el aspecto cognitivo, desarrollando principalmente la atención, control de emociones y memoria al trabajar, pues ya en un salón de clases se notaba mayor participación y retención de información por estas ventajas que presenta el realizar actividad física.

Mantener una rutina de ejercicio constante junto con una nutrición adecuada potencia significativamente nuestras capacidades mentales, estos hábitos saludables ayudan a mantener niveles de energía estables, lo que facilita una mayor atención durante las clases y el estudio. Además, el manejo adecuado del estrés y un descanso adecuado contribuyen a una mejor salud mental, reduciendo el impacto negativo de la ansiedad y la fatiga, lo cual permite a los estudiantes estar más motivados y preparados para enfrentar sus responsabilidades académicas. En conjunto, estos factores favorecen un rendimiento académico más consistente y efectivo, permitiendo a los estudiantes lograr un mejor rendimiento académico.

En el ámbito académico, los estudiantes que llevan una vida saludable suelen tener un mejor rendimiento escolar, la combinación de buena nutrición, ejercicio y suficiente descanso mejora la concentración, la memoria y las habilidades de resolución de problemas, facilitando una mayor eficiencia en el

aprendizaje y en el desempeño de tareas académicas. Además, un enfoque en el bienestar integral fomenta habilidades sociales importantes, como la comunicación efectiva y la colaboración, al participar en actividades de forma general.

### **3.3 ROL DE PADRE DE FAMILIA**

El rol del padre de familia en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables en los adolescentes es crucial, ya que los padres son los primeros modelos a seguir y guías en la vida de sus hijos. En la adolescencia, una etapa marcada por cambios significativos tanto físicos como emocionales, los padres tienen la oportunidad de influir positivamente en la generación y práctica de hábitos saludables, esto incluye fomentar una alimentación equilibrada, promover la actividad física regular y enseñar la importancia de un buen descanso (Moretti et al, 2024). Al demostrar estos hábitos en su propia vida, los padres pueden establecer un ejemplo sólido que los adolescentes puedan seguir, ayudando a consolidar prácticas que beneficien su bienestar a largo plazo.

Además de ser modelos a seguir, los padres también deben desempeñar un papel activo en la educación y orientación de sus hijos sobre temas relacionados con la salud. Esto puede incluir conversaciones abiertas y honestas sobre la nutrición, los riesgos de los comportamientos poco saludables como el consumo de comida chatarra, alcohol, drogas y la importancia del ejercicio, los padres pueden involucrarse en la planificación de comidas saludables y actividades familiares que promuevan el ejercicio físico, como caminatas, ciclismo o deportes recreativos.

Los padres deben estar atentos a las necesidades y preocupaciones de sus hijos adolescentes, ofreciéndoles orientación y apoyo emocional cuando sea necesario. Al crear un entorno positivo y comprensivo, los padres ayudan a sus hijos a desarrollar una autoconfianza saludable y la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su bienestar, preparándolos para una vida adulta saludable y equilibrada.

## CONCLUSIONES

La integración de los juegos recreativos, la promoción de una vida saludable y la educación física en la adolescencia representa un enfoque integral para el desarrollo de los jóvenes.

Los juegos recreativos no solo proporcionan entretenimiento, sino que también son herramientas efectivas para facilitar el aprendizaje, fortalecer habilidades sociales y fomentar hábitos saludables en los estudiantes. La promoción de una vida saludable, mediante la actividad física regular y la adopción de buenos hábitos alimenticios y de higiene, es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida, especialmente en esta etapa de desarrollo.

La educación física en la adolescencia es crucial para inculcar la importancia del ejercicio, el bienestar emocional y la formación de una identidad activa y responsable. En conjunto, estos aspectos contribuyen a formar individuos más conscientes de su salud, con habilidades motrices y sociales fortalecidas, capaces de mantener un estilo de vida equilibrado que favorezca su desarrollo integral y su bienestar a largo plazo.

## REFERENCIAS

- Chávez Saltos, M. & Balda Zambrano, H. (2022). *Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9263506.pdf>
- Frías-Jorquera A. y Serrano-García I. (2024). *Level of dependence on social networks, self-esteem and healthy habits in young people in training [Nivel de dependencia hacia las redes sociales, autoestima y hábitos de vida saludable en jóvenes en formación]*. *Journal of Sport and Health Research*. Volume 16, 3, 357 – 372.
- Gallardo Vázquez, P. & Fernández Gavira, J. (2016). *El juego como recurso didáctico en la Educación Física*. <https://tachh1.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/04/el-juego-en-e-f.pdf>
- Gálvez León, G. (2022). *Los juegos cooperativos para mejorar la competencia asumen una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83202>
- Jiménez, J. J., Torres, Á. F. R., & Jauregui, P. A. (2025). *La educación para la salud en la universidad: una oportunidad para aprender a vivir de forma sostenible. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 215-224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9798649>
- Kartiko, D. C., Siantoro, G., Callixte, C., Lesmana, H. S., Aljunaid, M., Komaini, A., & Ayubi, N. (2023). *Aplicación de un estilo de vida saludable a través del conocimiento de las ciencias del deporte para corregir malos hábitos tras el brote de COVID-19: revisión sistemática (Application of a Healthy Lifestyle Through Sports Science Knowledge to Correct Bad Habits After the COVID-19 Outbreak: Systematic Review)*. *Retos*, 50, 511–515. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99124>
- Kusainova, M. A., Zhapanova, R. N., Kertaeva, G. M., Zhanbyrbaeva, S. T., & Alipbayeva, L. E. (2021). *Condiciones etnopedagógicas para la*

*formación de un estilo de vida saludable en el proceso educativo de los niños de escuela primaria* (Ethno-pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle in the educational process of younger schoolchildren). *Retos*, 39, 488–493. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78562>

MINEDU (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

MINEDU (2018). *¿Cómo beneficia una adecuada Educación Física al rendimiento académico?* <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5899/C%C3%B3mo%20beneficia%20una%20adecuada%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MINEDU (2019). *La Educación Física en el Currículo Nacional para una vida activa y saludable*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Moretti, M. P., Molinelli, B., & Torrecilla, N. M. (2024). *Competencias parentales y uso de tecnología en niños y niñas en el contexto de confinamiento por COVID-19*. *Revista De Psicología*, 43(1), 151-177. <https://doi.org/10.18800/psico.202501.006>

Organización Mundial de la Salud ([OMS], (2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud (2024). *Día Mundial de la Obesidad: OPS lanza la Iniciativa Juego Creativo para promover la actividad física en escuelas de Barbados*. <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2024-dia-mundial-obesidad-ops-lanza-iniciativa-juego-creativo-para-promover-actividad>

Ortiz Zorrilla, F., Taveras Espinal, J., & Bennasar García, M. (2023). *Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de*

*educación física. Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.  
<https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872/788>

Paredes Marín, A. (2022). *Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.*  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94182/Parades\\_MAN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94182/Parades_MAN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Quispe Arias, Y & Mamani de la Cruz, H. (2023). *Aplicación de ejercicios recreativos para reducir el sobrepeso en niños y niñas de 10 a 12 años de edad del Club América Independiente de la ciudad de Puno año 2022.*  
[https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20257/Mamani\\_Henrry\\_Quispe\\_Yordy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20257/Mamani_Henrry_Quispe_Yordy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ronchi, J.P., Iglesias, A., Avellar, L.Z. (2018). *Interface entre educação e saúde: revisão sobre o psicólogo na escola Psicologia Escolar e Educacional*, SP. 22(3), pp. 613–620. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018037352>

Vásquez Cubas, M. (2019) *Factores socioculturales asociados al sobrepeso - obesidad en niños de una institución educativa en La Victoria, Chiclayo.*  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5357/V%C3%A1squez%20Cubas%20Mar%C3%ADa%20Betty.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Venegas Arias, K. (2021). El juego y la recreación: factores claves en la salud integral de las personas. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/10/07/el-juego-y-la-recreacion-factores-claves-en-la-salud-integral-de-las-personas.html>

Zambrano Moreira, F. & Mateo Sánchez, J. (2021). *Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica.*  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383978.pdf>