

***Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/comprensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios***

***Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students***

***Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários***

<sup>1</sup>Iván Giovanni Bonifaz Arias\*, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8358-0124>

<sup>1</sup>Mónica Lilián Andrade Avalos, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5736-5607>

<sup>1</sup>Deysi Lucía Damián Tixi, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8176-7307>

<sup>1</sup>Mónica Paulina Castillo Niama, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0511-0546>

<sup>1</sup>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [monicap.castillo@esPOCH.edu.ec](mailto:monicap.castillo@esPOCH.edu.ec)

**Resumen**

El presente artículo evalúa el impacto de un programa interdisciplinario (Educación Física/Inglés/Comprensión Lectora) en el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes universitarios. Como métodos se utilizó: Diseño cuasiexperimental, con una muestra de estudiantes de distintas facultades (n=200). Se analizó los efectos de esta estrategia en el desarrollo de habilidades lingüísticas, cognitivas y físicas. Los estudiantes que participaron en el programa experimentaron una mejora significativa en su comprensión lectora (85.5; +17.7%; p<0.05) y desempeño en inglés (84.5; +19.3%; p<0.05), en comparación con el grupo de control. Se observó un incremento en la condición física (12.4; +51.2%; p<0.05) y una disminución en el estrés académico (5.1; -31.9%; p<0.05) en el grupo intervenido, evidenciado en un mejor rendimiento en pruebas de resistencia y una reducción en los niveles de estrés académico. La interdisciplinariedad representa una estrategia pedagógica eficaz, capaz de potenciar el aprendizaje holístico y generar impactos positivos en la formación integral.

**Palabras clave:** interdisciplinariedad; educación física; inglés; comprensión lectora; educación superior; desarrollo académico; bienestar estudiantil.

**Abstract**

Objective: To evaluate the impact of an interdisciplinary program (Physical Education/English/Reading Comprehension) on academic performance and student well-being in a university context. A quasi-experimental design was employed with a sample of students from various faculties (n = 200). The effects of the strategy were analyzed in terms of linguistic, cognitive, and physical skill development. Students who participated in the program showed a significant improvement in reading comprehension (85.5; +17.7%; p<0.05) and English performance (84.5; +19.3%; p<0.05) compared to the control group. There was also an increase in physical fitness (12.4; +51.2%; p<0.05) and a reduction in academic stress (5.1; -31.9%; p<0.05) in the intervention group, evidenced by enhanced performance in endurance tests and decreased levels of academic stress. Interdisciplinarity proves to be an effective pedagogical strategy capable of enhancing holistic learning and producing positive outcomes in comprehensive student development.

**Key words:** interdisciplinarity; physical education; English; reading comprehension; higher education; academic development; student well-being.

**Resumo**

Objetivo: Avaliar o impacto de um programa interdisciplinar (Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura) no desempenho acadêmico e no bem-estar de estudantes universitários. Métodos: Utilizou-se um delineamento quase-experimental, com uma amostra de estudantes de diversas facultades (n = 200). Analisaram-se os efeitos dessa estratégia no desenvolvimento de habilidades lingüísticas, cognitivas e físicas. Resultados: Os estudantes que participaram do programa apresentaram uma melhora significativa na compreensão de leitura (85,5; +17,7%; p < 0,05) e no desempenho em inglês (84,5; +19,3%; p < 0,05), em comparação com o grupo de controle. Observou-se um aumento na condição

*Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/compreensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios/Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students/Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários*

física (12,4; +51,2%;  $p < 0,05$ ) e uma redução no estresse acadêmico (5,1; -31,9%;  $p < 0,05$ ) no grupo de intervenção, evidenciado por um melhor desempenho em testes de resistência e uma diminuição nos níveis de estresse acadêmico. Conclusões: A interdisciplinaridade representa uma estratégia pedagógica eficaz, capaz de potencializar a aprendizagem holística e gerar impactos positivos na formação integral dos estudantes.

**Palavras-chave:** interdisciplinaridade; educação física; inglês; compreensão leitora; ensino superior; desenvolvimento acadêmico; bem-estar estudantil.

## **Introducción**

En la educación superior, la especialización disciplinaria ha sido históricamente la norma predominante, segmentando el conocimiento en áreas específicas y promoviendo enfoques de enseñanza centrados en la profundización de una sola disciplina. (Hérubel, 2020) No obstante, en los últimos años, la educación interdisciplinaria ha cobrado relevancia como una estrategia innovadora capaz de mejorar significativamente el aprendizaje, la motivación, el desarrollo integral de los estudiantes, y su rendimiento general. (Romanovskyi & Romanovska, 2020; Uribarri et al., 2024) Esta perspectiva busca romper las barreras entre disciplinas, favoreciendo la conexión entre diferentes áreas del conocimiento y fomentando la aplicación de saberes en contextos diversos y reales.

Entre las combinaciones interdisciplinarias que han demostrado mayor impacto en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil, la integración de Educación Física, Inglés y Comprensión Lectora representa un enfoque prometedor. La Educación Física, tradicionalmente vinculada al desarrollo motor y al bienestar corporal, ha sido reconocida por sus efectos positivos en la función física y cognitiva, que incluye la memoria, la concentración, el control baremado, y la reducción del estrés académico. (Mejía et al., 2017; Moreno-Apellaniz et al., 2024; Calero-Morales et al., 2024) El aprendizaje del inglés, por su parte, es una habilidad fundamental en el mundo globalizado, proporcionando acceso a información científica de vanguardia, oportunidades académicas y laborales, y facilitando la comunicación intercultural. (López et al., 2023) A su vez, la comprensión lectora es una competencia transversal en la educación superior, ya que influye directamente en el procesamiento y análisis de información en cualquier disciplina, impactando el desempeño en todas las áreas del conocimiento. (Pérez et al., 2022)

La actividad física ha sido ampliamente reconocida como un factor determinante en el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes, (Mendoza et al., 2024; Chacón-Cuberos et al., 2020) que aplicada desde diversos modelos y métodos óptimos puede incrementar no solo el rendimiento físico del estudiante, si no su desempeño estudiantil y valores éticos/morales. (Morales. et al., 2023; Hernández et al., 2024; Morán-Pedroso et al., 2024).

Por otra parte, el dominio del idioma inglés es considerado la lengua franca de la educación superior y la investigación científica, al permitir el acceso a una vasta cantidad de literatura académica que

facilita la comunicación en contextos internacionales. (Rodríguez et al., 2020) En este sentido, el dominio del inglés no solo amplía las oportunidades de estudio y empleo, sino que también permite el desarrollo de competencias críticas para el éxito profesional en un mundo cada vez más globalizado. (López et al., 2023; Abud, 2024)

Igualmente, la comprensión lectora es una competencia transversal en la educación superior, ya que influye directamente en la capacidad de los estudiantes para procesar, analizar y aplicar información en diversas disciplinas. (Zambrano & Alcívar, 2023) Estudiantes con habilidades lectoras bien desarrolladas presentan mayor facilidad para interpretar textos científicos, redactar ensayos y sintetizar información académica, lo que repercute directamente en su rendimiento universitario. (Pérez et al., 2022)

Dado que estas tres disciplinas comparten elementos esenciales para el éxito académico, su combinación en un programa interdisciplinario podría potenciar el aprendizaje de manera más efectiva que si se enseñaran de manera aislada. Estudios previos han sugerido que la combinación de actividad física y aprendizaje cognitivo puede optimizar la retención de información y la motivación en los estudiantes. (Oreste et al., 2022; Patiño et al., 2024) Sin embargo, aún existe una brecha en la investigación sobre cómo la integración de estas disciplinas impacta en el desarrollo académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Este estudio tiene como objetivo evaluar el impacto de un programa interdisciplinario que une Educación Física, Inglés y Comprensión Lectora en el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes universitarios. Se analizará cómo esta estrategia pedagógica puede mejorar las habilidades lingüísticas, cognitivas y físicas, promoviendo un enfoque holístico del aprendizaje en la educación superior.

## **Materiales y métodos**

### ***Diseño del Estudio***

Este estudio adoptó un diseño cuasi-experimental con grupo de intervención y grupo de control, con el objetivo de evaluar el impacto de un programa interdisciplinario que combina Educación Física, Inglés y Comprensión Lectora en estudiantes universitarios. Se midieron los cambios en el desempeño académico, el bienestar emocional y la condición física de los participantes antes y después de la intervención, comparando los resultados con un grupo que recibió educación convencional sin integración interdisciplinaria.

*Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/compreensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios/Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students/Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários*

El diseño cuasi-experimental permitió observar diferencias en el desempeño de los estudiantes a partir de la implementación del programa, aunque sin una asignación aleatoria completa, lo que representa una aproximación válida para evaluar intervenciones en entornos educativos.

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes universitarios de diversas facultades de una universidad pública, pertenecientes a programas académicos con cargas lectivas similares. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado para garantizar la representatividad de diferentes facultades, seleccionando una muestra de 200 estudiantes (N=415; Confiabilidad: 95%; Error: 5%) que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión:

Ser estudiante universitario activo; a) Tener disponibilidad para participar en actividades físicas y sesiones de lectura y aprendizaje de inglés; b) No presentar restricciones médicas que limiten la actividad física. Criterios de exclusión: a) Estudiantes con condiciones médicas que impidieran la participación en el programa; b) Aquellos que no completaran la totalidad de la intervención.

La muestra fue dividida en dos grupos:

- 1) Grupo Experimental (n=100): Participó en el programa interdisciplinario, recibiendo instrucción en un entorno integrado que combinaba actividad física, enseñanza del inglés y estrategias de comprensión lectora.
- 2) Grupo Control (n=100): Continuó con la metodología tradicional, sin integración de disciplinas.

### ***Procedimientos***

El programa interdisciplinario tuvo una duración de 12 semanas, con sesiones estructuradas que combinaban estrategias pedagógicas de las tres áreas de estudio. Cada semana, los estudiantes participaron en tres sesiones de 90 minutos, donde se implementaron actividades diseñadas para favorecer el aprendizaje activo y multisensorial.

Estructura de la intervención:

- 1) Educación Física aplicada al aprendizaje del inglés:
- 2) Ejercicios físicos y dinámicas deportivas donde los estudiantes recibían instrucciones en inglés.
- 3) Actividades de resistencia y coordinación que incluían el uso de terminología específica del idioma.
- 4) Juegos de rol y actividades lúdicas para reforzar vocabulario y gramática en contextos dinámicos.

- 5) Comprensión Lectora con estrategias interactivas:
- 6) Lectura activa de textos académicos en inglés y español.
- 7) Ejercicios de análisis y síntesis de información, integrados con la actividad física.
- 8) Estrategias de enseñanza basadas en aprendizaje colaborativo y discusión de textos en grupo.
- 9) Uso del inglés en contextos académicos y cotidianos:
- 10) Aplicación de vocabulario académico en situaciones reales dentro y fuera del aula.
- 11) Producción oral y escrita en inglés durante las sesiones.
- 12) Evaluaciones progresivas sobre el uso del idioma en diferentes contextos.

Se promovió un enfoque dinámico y participativo, orientado a la consolidación de conocimientos a través de la experiencia y la interacción. El estudio cumplió con los principios éticos de la Declaración de Helsinki, y contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad. Se garantizó la confidencialidad de los datos y la participación fue voluntaria, con consentimiento informado previo.

Los participantes tuvieron la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones académicas. Además, se aseguraron condiciones óptimas de seguridad durante las sesiones de actividad física, con supervisión de especialistas en educación física y salud.

Este diseño metodológico permitió evaluar de manera rigurosa y estructurada los efectos del programa interdisciplinario en los estudiantes universitarios. La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permitió una visión integral del impacto en el aprendizaje y el bienestar estudiantil, proporcionando bases sólidas para la interpretación de los resultados y la formulación de recomendaciones educativas futuras.

### ***Instrumentos de Medición***

Para evaluar el impacto del programa interdisciplinario, se utilizaron diversas herramientas de medición cuantitativa y cualitativa, aplicadas antes y después de la intervención.

1. Test de Comprensión Lectora (TCL-2):
  - a) Evaluó la capacidad de los estudiantes para comprender, analizar y sintetizar información de textos académicos.
  - b) Se aplicó en dos versiones: una en español y otra en inglés, para evaluar el efecto en ambos idiomas.
2. Examen de Competencia en inglés:

*Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/compreensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios/Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students/Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários*

- a) Medición del dominio del idioma en términos de vocabulario, gramática, comprensión auditiva y producción oral.
  - b) Adaptado a los niveles del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER).
3. Cuestionario de Bienestar Académico:
- a) Evaluó el impacto del programa en el estrés académico, la motivación y el nivel de satisfacción de los estudiantes.
  - b) Utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la Escala de Motivación Académica para medir cambios en el bienestar emocional.
4. Mediciones Físicas:
- a) Índice de Masa Corporal (IMC): Evaluación del estado físico y cambios en la composición corporal.
  - b) Pruebas de resistencia y coordinación: Incluyeron mediciones de tiempo en carrera de resistencia y pruebas de agilidad.

Estos instrumentos permitieron analizar el impacto integral del programa interdisciplinario en el rendimiento académico, el aprendizaje de idiomas y la condición física de los participantes.

### ***Análisis de Datos***

Los datos recopilados fueron analizados utilizando el software SPSS versión 26, aplicando métodos estadísticos para comparar los resultados pre y post intervención en ambos grupos independientes.

1. Análisis descriptivo: Cálculo de medidas de tendencia central y dispersión (media, desviación estándar) para evaluar la distribución de los datos. Tablas de frecuencias y gráficos comparativos para visualizar los cambios entre las mediciones iniciales y finales.
2. Pruebas de normalidad: Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual determinó una distribución normal de los datos.
3. Prueba t de Student para muestras dependientes: Comparó los resultados pre y post intervención en cada grupo, evaluando si hubo diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ).
4. Prueba t de Student para muestras independientes: Comparó los resultados entre el grupo experimental y el grupo control al final del estudio, determinando el impacto real del programa interdisciplinario ( $p < 0.05$ ).

5. Análisis de varianza (ANOVA) de medidas repetidas: Se utilizó para evaluar si la mejora en el grupo experimental fue constante a lo largo del tiempo y si hubo diferencias significativas en comparación con el grupo de control.

6. Regresión lineal múltiple: Se exploraron las relaciones entre el nivel de actividad física, la mejora en comprensión lectora y el aprendizaje del inglés, identificando los factores más determinantes en el éxito académico.

## Resultados y discusión

En la tabla 1 se evidencian los resultados alcanzados, donde el grupo experimental obtuvo un mejor puntaje en todos los indicadores estudiados, donde en la comprensión lectora alcanzó un puntaje promedio de 85.2 (Diferencia: +17.7%), lo que indica que la combinación de lectura activa con actividad física favoreció la asimilación de información y la retención de conceptos clave.

Tabla 1: Resultados promedio de las mediciones pre y post intervención en ambos grupos

Indicador	Grupo Control	Grupo Experimental	Sig.	Diferencia (%)
Comprensión Lectora (puntaje)	72.4	<b>85.2</b>	p<0.05	<b>+17.7%</b>
Examen de Inglés (puntaje)	68.3	<b>81.5</b>	p<0.05	<b>+19.3%</b>
Estrés Académico (escala 1-10)	7.5	<b>5.1</b>	p<0.05	<b>-31.9%</b>
Condición Física (Resistencia en minutos)	8.2	<b>12.4</b>	p<0.05	<b>+51.2%</b>

El examen de competencia en inglés mostró un incremento del +19.3% en la puntuación del grupo experimental en comparación con el grupo control. Este hallazgo confirma que la enseñanza del inglés mediante interacción física y estrategias dinámicas resulta más efectiva que los métodos convencionales basados en la memorización y la repetición.

El análisis detallado del examen de inglés indicó que la mayor mejora se observó en las siguientes áreas:

- Vocabulario y gramática (+21.5%)
- Comprensión auditiva (+18.2%)
- Producción oral (+17.8%)

El estrés académico fue menor en el grupo experimental (-31.9%). Antes de la intervención, el nivel promedio de estrés en ambos grupos era similar (7.5 en una escala de 1 a 10). Sin embargo, tras la implementación del programa, el grupo experimental mostró una reducción del 31.9%, con un nivel promedio de 5.1, mientras que en el grupo control la disminución fue mínima.

En términos de condición física, el grupo experimental experimentó una mejora del 51.2% en su resistencia cardiovascular. El análisis de los datos indicó que los estudiantes que participaron en el programa interdisciplinario mostraron mayor energía y disposición para realizar actividades académicas, lo que respalda la relación entre actividad física y función cognitiva en entornos educativos.

Para confirmar la validez de los resultados obtenidos, se aplicaron pruebas t de Student para muestras independientes, al comparar los puntajes antes y después de la intervención en ambos grupos. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en todas las variables evaluadas ( $p < 0.05$ ) a favor del grupo experimental.

Además de los datos cuantitativos, se realizó una encuesta de satisfacción entre los participantes del grupo experimental para conocer su percepción sobre el programa interdisciplinario. Los resultados fueron los siguientes:

- El 87% de los estudiantes afirmó que el programa mejoró su motivación académica.
- El 79% consideró que aprendió inglés de manera más efectiva que con métodos tradicionales.
- El 92% reportó sentirse menos estresado y más enfocado en sus estudios.

El análisis de varianza de medidas repetidas evidenció diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental a lo largo del tiempo en las cuatro variables evaluadas: comprensión lectora, rendimiento en inglés, niveles de estrés académico y condición física, y la regresión lineal múltiple (Tabla 2) que indicó como principal predictor el nivel de actividad física, la cual se relaciona con mejores resultados, que la motivación influye directamente en el compromiso con el aprendizaje, y que la participación en dinámicas interactivas favorece la comprensión al involucrar activamente al estudiante en el proceso.

Tabla 2: Resultados de la Regresión Lineal Múltiple

<b>Variable Predictora</b>	<b>Coefficiente Beta (<math>\beta</math>)</b>	<b>Nivel de Impacto</b>	<b>Observaciones Clave</b>
Nivel de actividad física	$\approx 0.42$	<b>Alto impacto</b>	Principal predictor. Mayor actividad física se relaciona con mejores resultados.
Nivel de motivación académica	$\approx 0.35$	Impacto significativo	La motivación influye directamente en el compromiso con el aprendizaje.
Participación en dinámicas interactivas	$\approx 0.30$	Impacto moderado	Favorece la comprensión al involucrar activamente al estudiante en el proceso.

Variable dependiente: Comprensión lectora / Puntaje en inglés  $R^2$  ajustado:  $\approx 0.64$

Los resultados de este estudio confirman que la interdisciplinariedad en la educación superior no solo mejora el rendimiento académico de los estudiantes, sino que posee un impacto positivo en su bienestar físico y emocional. La combinación de Educación Física, Inglés y Comprensión Lectora ha demostrado ser una estrategia efectiva para potenciar el aprendizaje, al integrar dinámicas activas que estimulan la participación y la motivación estudiantil.

Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que destacan la relación entre el ejercicio físico y la función cognitiva, subrayando que la actividad física no solo favorece la salud, sino que también contribuye a una mejor retención de información, mayor concentración y reducción del estrés. (Mejía et al., 2017; Caniuqueo-Vargas et al.; Mendoza et al., 2024) Asimismo, la enseñanza del inglés mediante metodologías activas ha sido reconocida como una estrategia más efectiva que los enfoques tradicionales, ya que fomenta un aprendizaje más significativo y aplicado. (Abud, 2024) Tradicionalmente, la Educación Física ha sido considerada un área separada de los aspectos académicos, mientras que el aprendizaje del inglés y la comprensión lectora suelen abordarse con metodologías pasivas. Sin embargo, este estudio demuestra que, al combinar movimiento, inmersión lingüística y estrategias de lectura dinámica, los estudiantes asimilan conocimientos de manera más efectiva.

Los resultados obtenidos en el grupo experimental reflejan mejoras significativas en el dominio del inglés (+19.3%) y en la comprensión lectora (+17.7%), lo que respalda la idea de que el aprendizaje inmersivo y multisensorial puede superar los métodos tradicionales de enseñanza. (Mendoza et al., 2024; Morales. et al., 2023) En este sentido, la interdisciplinariedad no solo mejora el desempeño en áreas específicas, sino que también estimula habilidades transversales, como el pensamiento crítico y la capacidad de adaptación a nuevos entornos.

Por otra parte, la reducción significativa en los niveles de estrés académico (-31.9%;  $p < 0.05$ ) en el grupo experimental confirma lo indicado en la literatura internacional, sobre los efectos de la actividad física en la disminución del estrés laboral y académico. (Mejía et al., 2017; Arce Varela et al., 2020) La literatura previa ha señalado que la carga académica y las metodologías tradicionales pueden generar altos niveles de ansiedad y problemas psicosociales asociados. (Rojo-Ramos et al., 2024) En este contexto, la incorporación de actividades físicas en el proceso de aprendizaje no solo favoreció el rendimiento académico, sino que también brindó un espacio para la liberación de tensión y el desarrollo de hábitos saludables.

Investigaciones recientes han demostrado que el aprendizaje basado en el movimiento mejora la memoria y la concentración en estudiantes universitarios. (Caniuqueo-Vargas et al.; Santoso &

*Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/compreensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios/Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students/Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários*

Santoso, 2024) Asimismo, estudios sobre inmersión lingüística han destacado que la exposición al inglés en contextos dinámicos y prácticos acelera la adquisición del idioma y fomenta una mayor confianza en los estudiantes. (Macías et al., 2024)

A diferencia de estudios previos que han analizado estas disciplinas por separado, el presente trabajo integra tres áreas del conocimiento en un solo programa interdisciplinario, demostrando que la combinación de estas estrategias puede tener un efecto sinérgico en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Por otra parte, el estudio identificó algunos desafíos en la implementación de programas interdisciplinarios en la educación superior. Uno de los principales obstáculos o limitaciones observadas fue la resistencia inicial de algunos estudiantes a métodos no convencionales. Algunos participantes del grupo experimental mostraron inseguridad al aprender inglés en un entorno dinámico y físico, ya que estaban acostumbrados a metodologías más estructuradas. Esto sugiere que el cambio de paradigma en la enseñanza requiere un período de adaptación, y que los programas interdisciplinarios deben diseñarse con estrategias progresivas que permitan a los estudiantes familiarizarse con el enfoque.

Además, es importante reconocer las limitaciones del estudio. Si bien la muestra de 200 estudiantes proporcionó resultados significativos, la investigación se llevó a cabo en un contexto universitario específico, por lo que los hallazgos podrían no ser generalizables a todas las instituciones educativas. Futuros estudios podrían ampliar la muestra y explorar variaciones en la aplicación del programa interdisciplinario en diferentes contextos culturales y académicos.

## **Conclusiones**

En síntesis, este estudio confirma que los programas interdisciplinarios son una herramienta poderosa para mejorar el rendimiento académico, la motivación y la salud de los estudiantes universitarios. La combinación de Educación Física, inglés y Comprensión Lectora ha demostrado ser efectiva para potenciar la capacidad de aprendizaje, reducir el estrés académico y fomentar una experiencia educativa más dinámica y enriquecedora. Los resultados obtenidos en este estudio sientan las bases para futuras investigaciones y abren la puerta a nuevas estrategias pedagógicas que integren disciplinas complementarias para un aprendizaje más significativo y efectivo.

## **Referencias**

- Abud, K. O. (2024). El desarrollo de la competencia oral en la enseñanza–aprendizaje del inglés como lengua extranjera a través del uso de las tecnologías de la información y comunicación. *Revista Torreón Universitario*, 13(37), 148-160. <https://doi.org/10.5377/rtu.v13i37.18182>
- Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., y Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72-97. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
- Calero-Morales, S., Villavicencio-Alvarez, V. E., Flores-Abad, E., & Monroy-Antón, A. J. (2024). Pedagogical control scales of vertical jumping performance in untrained adolescents (13–16 years): research by strata. *PeerJ*, 12, e17298. <https://doi.org/10.7717/peerj.17298>
- Caniuqueo-Vargas, A., Diaz-Franco, M. V., Rebolledo, P. L., Nahuelcura, R. O., Aravena, O., Vásquez, P. A., y Hernández-Mosqueira, C. (s.f.). Aprendizaje basado en movimiento, efectos sobre el rendimiento académico: una revisión sistemática con metaanálisis a partir de ensayos controlados. *Retos*, 66, 918-934. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.113159>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Castro-Sánchez, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Hernández, M. M., Lorenzo, M. D., y Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, an example for the formation of values from her sporting career. *Revista Conrado*, 20(97), 189-195. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3647>
- Hérubel, J. P. (2020). Disciplinary permeability, academic specializations, and university presses. *Publishing Research Quarterly*, 36, 17-31. <https://doi.org/10.1007/s12109-019-09707-y>
- López, B. A., Arámbula, R. E., de Pablos, M. G., y Portocarrero, M. A. (2023). Importancia del Inglés en Estudiantes Universitarios. *Universo de la Tecnológica*, 1(43), 20-24. <https://revista.utnay.edu.mx/index.php/ut/article/view/102>
- Macías, V. M., García, N. G., Rodríguez, A., y Álava, W. L. (2024). Estrategias de inmersión lingüística y aprendizaje activo para la mejora del inglés en estudiantes de la Carrera de Educación. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual" ALCON"*, 4(4), 277-288. <https://doi.org/10.62305/alcon.v4i4.261>
- Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., y Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(3), 1-

*Programas interdisciplinarios con educación física/inglés/compreensión lectora en el desarrollo académico de estudiantes universitarios/Interdisciplinary Programmes Involving Physical Education/English/Reading Comprehension in the Academic Development of University Students/Programas interdisciplinares com Educação Física/Inglês/Compreensão de Leitura no desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários*

12. Retrieved 15 de Enero de 2022, from <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>

Mendoza, K. M., Burgos, G. D., Rivera, D., y Morales, S. C. (2024). Efectos de las estrategias colaborativas en el proceso académico de enseñanza-aprendizaje de voleibolistas prejuveniles. *Retos*, *61*, 1172-1183. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109363>

Morales., S. C., Vinueza, G. C., Yance, C. L., & Paguay, W. J. (2023). Gross motor development in preschoolers through conductivist and constructivist physical-recreational activities: Comparative research. *Sports*, *11*(3), 61. <https://doi.org/10.3390/sports11030061>

Morán-Pedroso, L., Chamorro-Balseca, N. C., Sánchez-Córdova, B., & Calero-Morales, S. (2024). Análisis pedagógico de las adaptaciones cardiovasculares del equipo campeón universitario de voleibol masculino. *Revista Médica Electrónica*, *46*, e5855. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242024000100080&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242024000100080&script=sci_arttext&tlng=pt)

Moreno-Apellaniz, N., Villanueva-Guerrero, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., y Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Lower-Limb Asymmetries on Physical Performance Among Adolescent Female Tennis Players. *Life*, *14*(12), 1561. <https://doi.org/10.3390/life14121561>

Oreste, J. V., Fuentes, C. M., Pincheira, S. M., Garrido, J. T., y Aguilar, L. I. (2022). Actividad Física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: Revisión sistemática. *Educación física Chile*, *274*, 1-32. Retrieved 16 de Febrero de 2025, from <http://revistas2.umce.cl/index.php/refc/article/view/2428>

Patiño, B. A., Durán, A. C., y Aguilar, L. A. (2024). Relaciones entre las estrategias de aprendizaje, la motivación y el contexto personal de estudiantes universitarios colombianos: a propósito del caso de la Licenciatura en Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *52*, 374-383. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101806>

Pérez, A. B., Chávez, M. C., Plata, A. M., y Montoya, C. H. (2022). Comprensión lectora inferencial en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, *28*(6), 181-198. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE\\_6a0716f07a202a620e41ac74b634cca5](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE_6a0716f07a202a620e41ac74b634cca5)

Rodriguez, N., Alpizar León, Y. P., y García Hernández, G. (2020). Importancia del idioma Inglés en el campo de la Medicina. *Medicentro Electrónica*, *24*(2), 413-421. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432020000200413&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432020000200413&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Rojo-Ramos, J., Calero-Morales, S., Gómez-Paniagua, S., y Galán-Arroyo, C. (2024). Cyberbullying and self-concept in physical education school children. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 1-15. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9506>
- Romanovskyi, O., y Romanovska, Y. (2020). Higher education innovatics as the newest interdisciplinary direction of higher school and higher education science. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*, 17, 83-101. <https://doi.org/10.31392/iscs.2020.17.083>
- Santoso, N., y Santoso, N. P. (2024). Case study: problem-based learning model for soccer basic movement skills and learning activity. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 578-582. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109754>
- Uribarri, H. G., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Álvarez, V. E., López-García, S., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External Load Evaluation in Elite Futsal: Influence of Match Results and Game Location with IMU Technology. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 140. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030140>
- Zambrano, M. Y., y Alcívar, Y. A. (2023). Importancia del fortalecimiento de las estrategias de comprensión lectora en las instituciones de Educación Superior. *Revista San Gregorio*, 1(56), 194-204. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i56.2515>

#### **Conflicto de interés**

Los autores declaran que no existen conflictos de interés

#### **Declaración de contribución de autoría**

Iván Giovanni Bonifaz Arias: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Supervisión, Validación, Redacción

Mónica Lilián Andrade Avalos: Curación de datos, Adquisición de fondos, Recursos, Validación

Deysi Lucía Damián Tixi: Curación de datos, Metodología, Deysi Lucía Damián Tixi, Recursos

Mónica Paulina Castillo Niama: Curación de datos, Software, Visualización