

Physical activity and obesity in children: A systematic review
Actividad física y obesidad en niños. Revisión sistemática

Autor:

Medina-Unda, Luis Sebastián
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
Estudiante de la Facultad de Cultura Física
Quito – Ecuador



lsmedina@uce.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0007-7602-3726>

Núñez-Sotomayor, Luis Fernando Xavier
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
Médico Cirujano Especialista en Medicina del Deporte
Maestría en Entrenamiento Deportivo
Docente Tutor del área de Cultura Física
Quito – Ecuador



lfnunezs@uce.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-8944-012X>

Fechas de recepción: 16-OCT-2025 aceptación: 29-NOV-2025 publicación: 30-DIC-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

La obesidad infantil es un problema de salud que se caracteriza por el exceso de grasa corporal causado por la combinación de hábitos no saludables y escasa práctica de actividad física (AF), también por factores genéticos, ambientales y sociales, por ende, la prevención mediante una alimentación equilibrada, el fomento de AF moderada y la promoción de estilos de vida saludables desde temprana edad resulta fundamental para reducir su incidencia. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática sobre el impacto de la AF en la prevención de la obesidad en niños. Para la realización de este estudio se utilizó una metodología aplicando el método PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) con enfoque de tipo revisión sistemática, en la cual se identificaron 20 documentos publicados en el período 2021-2025, en la búsqueda de información se obtuvo datos importantes de las bases de datos como Scopus, PubMed, Retos, Web of Science (WOS) y SciELO y en los buscadores académicos como Google Scholar y Jurn. Los resultados finales muestran que la actividad física dentro de los infantes puede ser una fuente para lograr una composición corporal ideal, ya que esto puede contribuir a la quema de calorías y mejorar el gasto energético, por tal motivo aumenta la masa muscular y se reduce la grasa corporal. Sin embargo, puede existir diversos desafíos que requieren combinar la actividad física con los temas nutricionales, apoyo psicológico, entre otros.

Palabras claves: Actividad física; obesidad infantil; sobrepeso; ejercicio; hábitos saludables.

Abstract

Childhood obesity is a health problem characterized by excess body fat caused by a combination of unhealthy habits and low levels of physical activity (PA), as well as genetic, environmental, and social factors. Therefore, prevention through a balanced diet, encouraging moderate PA, and promoting healthy lifestyles from an early age is essential to reduce its incidence. The aim of this study was to perform a systematic review of the influence of physical activity on the prevention of obesity in children. To carry out this study, a methodology was used applying the PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses) method with a systematic review approach, in which 20 documents published in the period 2021-2025 were used. The search for information yielded important data from databases such as Scopus, PubMed, Retos, Web of Science (WOS), and SciELO, as well as academic search engines such as Google Scholar and Jurn. The results indicate that physical activity in infants can be a source for achieving ideal body composition, as it can contribute to calorie burning and improve energy expenditure, thereby increasing muscle mass and reducing body fat. However, there may be various challenges that require combining physical activity with nutritional issues, psychological support, and others.

Keywords: Physical activity; Childhood obesity; Overweight; Exercise; Healthy Habits.

Introducción

A nivel mundial, la obesidad infantil representa un desafío significativo para los sistemas de salud (Ramos-Cevallos et al., 2024). Esta situación se atribuye en gran parte a trastornos alimenticios y a la falta de actividad física (AF), por ende, estos factores incrementan la predisposición temprana a desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia (trastorno de lípidos en la sangre) y resistencia insulínica (Zambrano-Cedeño et al., 2025). Además, la obesidad infantil puede asociarse con alteraciones psicológicas, como depresión y ansiedad. Según datos de la Organización Mundial de la Salud - OMS (2025), en 2022 más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 17 años tenían sobrepeso u obesidad, cifra que evidencia la magnitud de esta problemática.

De esta manera complementaria, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada el año 2018 en Ecuador, evidenció que un porcentaje considerable de niños y adolescentes presentaban obesidad y sobrepeso, en consecuencia, se debe tomar políticas urgentes desde el Estado como la sociedad, que ayuden a reducir esta problemática (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo [INEC], 2025).

El tema de promover una cultura de actividad física en las instituciones educativas debe ir en conjunto con políticas públicas que fomenten una mayor participación e inclusión de familiares, con el fin de contribuir al establecer entornos motivadores y positivos para el desarrollo integral de los estudiantes (Chávez et al., 2025; Idrobo et al., 2025). Por otro lado, la AF dentro del contexto pedagógico cumple un rol importante en la formación desde la niñez (Idrobo, 2023; Idrobo-Torres et al., 2025). Estos lineamientos políticos deben buscar el fomentar espacios accesibles y seguros, asimismo realizar programas de sensibilización con la participación de toda la comunidad educativa (Vargas et al., 2025).

En este marco referencial, la AF constituye una base primordial para la prevención y manejo de la obesidad infantil (Saucedo-Araujo et al., 2025). Ayuda a la reconstrucción de la composición corporal y pérdida de grasa, sino que también mejora el rendimiento académico y el bienestar psicológico (Sánchez-García y Valenciano-Valcárcel, 2025). Algunos estudios tuvieron resultados positivos cuando aplicaron rutinas de AF en conjunto con hábitos de nutrición, de esta manera permitieron bajar los niveles de obesidad infantil (Córdova-Hernández et al., 2025). Por tal motivo, las instituciones educativas requieren la creación urgente de programas de AF y nutrición, promoviendo estilos de vida saludables y activos (Guthold et al., 2020; Zhicay et al., 2025).

En Latinoamérica, se han realizado diversos estudios que lograron identificar al sedentarismo y los malos hábitos alimenticios como aspectos esenciales que aumentan el riesgo de padecer obesidad en las tempranas edades, además los temas culturales, económicos y ambientales están estrechamente relacionados al problema planteado (Wanderley et al., 2022). En el Ecuador, no existen suficiente información sobre estudios relacionados con la obesidad infantil y la AF, por

ende, se requiere profundizar a través de la investigación (Olmedo, 2025). Asimismo, se requiere realizar estudios que se enfoquen analizar las problemáticas en los niños con sedentarismo y obesidad, considerando factores como la adicción tecnológica, malos hábitos alimenticios y desigualdades sociales con el fin de establecer estrategias preventivas eficaces (Ortiz-Fernández y Sánchez-Anilema, 2025).

Frente a este panorama, el objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática que analizará a profundidad el impacto de la AF en la prevención de la obesidad en niños, considerando la evidencia científica en los estudios de tipo experimentales y las implicaciones prácticas. Para llevarlo a cabo fue necesario conocer el porcentaje de artículos relacionados con la AF desde las primeras publicaciones de esta temática en el período comprendido entre 2020 hasta 2025; además se clasificarán los artículos según el autor/año de publicación, título, muestra de estudio, instrumento, país, diseño de investigación, base de datos, resultados y conclusiones.

Metodología

Para realizar esta investigación de tipo revisión sistemática con rigor académico y riguroso, se utilizó la metodología PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), de esta manera proporciona una estructura detallada que asegura la transparencia y calidad en la realización de revisiones sistemáticas y metaanálisis (Page et al., 2021). Esta metodología permite organizar y sistematizar el proceso de identificación, evaluación y síntesis de los estudios seleccionados de manera clara y coherente.

Para la búsqueda de información se realizó una revisión profunda en las diferentes bases de datos como Scopus, PubMed, Retos, Web of Science (WOS) y SciELO. Del mismo modo, para filtrar los resultados para que sean más precisos eliminando estudios que no aportan, por ende, se utilizaron los operadores booleanos AND, OR, NOT y ONLY. Además, se manejaron los motores de búsqueda especializados como Google Scholar y Jurn permitiendo ampliar el campo de consulta y asegurar la inclusión de estudios relacionados al tema principal.

En el proceso de selección y análisis de los artículos, se siguieron las pautas propuestas por Galarza y Cruz (2024), haciendo énfasis en elegir contenido relevante mediante palabras clave específicas relacionadas con el área de estudio, tales como actividad física, obesidad infantil, sobrepeso, ejercicio, hábitos saludables. Los estudios analizados se enmarcan dentro del paradigma cuantitativo positivista y se enfocan en poblaciones definidas. De esta forma, se garantizó la validez y fiabilidad de la información empleada, ajustándose a criterios estrictos de inclusión y exclusión, abarcando publicaciones desde 2021 hasta 2025.

Estrategia de búsqueda en las bases de datos

Para mejorar la eficiencia en la búsqueda de artículos dentro de las bases de datos, se implementaron estrategias que combinan términos clave junto con sus sinónimos, aplicando

operadores booleanos específicos como AND, OR, NOT y ONLY. Esta metodología permitió agilizar el proceso de búsqueda, minimizar la cantidad total de documentos recuperados y acotar los resultados, garantizando así la selección de estudios relevantes y directamente relacionados con el enfoque principal de la investigación.

Tabla 1

Estrategias de búsqueda para la base de datos.

Operador Booleano	Codificación	Scopus	PubMed	Retos	WOS	SciELO
AVANZADO	TITLE-ABS-KEY ("actividad física" OR "physical activity") AND ("sobrepeso" OR "obesidad" OR "obesity") AND ("ejercicio" AND NOT "sobrepeso") AND (ONLY ("hábitos saludables" AND "niños") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	319	632	257	652	402
AND	TITLE-ABS-KEY ("actividad física") AND ("sobrepeso") AND ("ejercicio") AND ("hábitos saludables") AND ("niños") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	35	10	17	21	8
OR	TITLE-ABS-KEY ("actividad física" OR "physical activity") AND ("sobrepeso" OR "obesidad" OR "obesity") AND ("ejercicio" AND NOT "sobrepeso") AND (ONLY ("hábitos saludables") OR ("niños") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	20	7	12	10	5
NOT	TITLE-ABS-KEY ("actividad física" OR "physical activity") AND ("sobrepeso" OR "obesidad" OR "obesity") AND ("ejercicio" AND NOT "sobrepeso") AND (ONLY ("hábitos saludables") AND ("niños" NOT "adultos") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	14	4	6	9	2
ONLY	TITLE-ABS-KEY (ONLY ("actividad física" OR "physical activity")) AND ("sobrepeso" OR "obesidad" OR "obesity") AND (ONLY "ejercicio" AND NOT "sobrepeso") AND (ONLY ("hábitos saludables") AND ("niños" NOT "adultos") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	5	3	2	6	4
OPERADORES CONBINADOS	TITLE-ABS-KEY (ONLY ("actividad física" OR "physical activity") AND ("sobrepeso" OR "obesidad" OR "obesity") AND ("ejercicio" AND NOT "sobrepeso") AND (ONLY ("hábitos saludables") AND ("niños" NOT "adultos") AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2025	18	6	12	10	8

TOTAL DE ESTUDIOS 411 662 306 708 429

Nota. Elaborado por el investigador (Sebastián Medina).

Criterios de inclusión y exclusión

Para asegurar una selección adecuada y pertinente de los estudios, se establecieron criterios claros de inclusión y exclusión alineados con los objetivos de esta investigación. Se tomaron en cuenta aspectos como el tipo de estudio, área temática, rigor científico, idioma, periodo de publicación, población y tamaño de muestra, diseño metodológico, instrumentos utilizados, resultados y conclusiones, entre otros. A continuación, se realizó una revisión exhaustiva en diversas bases de datos aplicando los filtros y términos presentados en la Tabla 2. Durante la etapa de cribado, se hizo especial énfasis en la valoración de títulos y resúmenes para eliminar aquellos trabajos que no estaban relacionados con el tema central. Además, se evaluó el contenido científico para garantizar la calidad, pertinencia y adecuación temática de los artículos seleccionados. Para reducir posibles sesgos y mantener la objetividad, se siguió el protocolo PRISMA 2020, lo que contribuyó a mantener la rigurosidad y la reproducibilidad en el proceso de selección de los estudios.

Tabla 2

Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos.

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
a) Artículos publicados entre en el período (2021 – 2025).	a) Artículos que estén fuera del período de publicación (2021 – 2025).
b) Artículos solo en idioma español.	b) Artículos que sean en otro idioma al español.
c) Artículos que sea de acceso gratuito.	c) Artículos que sean de acceso restringido.
d) Artículos de investigación que guarden relación con el actividad física y obesidad infantil.	d) Artículos que sean repetidos, solo resúmenes y texto incompleto.
e) Artículos que se relacionen con las palabras claves: actividad física, obesidad infantil, sobrepeso, ejercicio, hábitos saludables.	e) Artículos que no sean de fuentes confiables.

Nota. Elaborado por el investigador (Sebastián Medina).

Tabla 3

Lista de verificación PRISMA 2020.

Sección/tema	Ítem N°
TÍTULO	1
Título	1 a
RESUMEN	2

Resumen estructurado	2 a
INTRODUCCIÓN	3
Antecedentes	3 a
Problemática	3 b
Objetivo	3 c
MÉTODOS	4
Criterios de inclusión y exclusión	4 a
Lista de verificación	4 b
Diagrama de flujo de información	4 c
Lista de los datos	4 d
Evaluación del sesgo en la publicación	4 e
RESULTADOS	5
Resultados de la síntesis	5 a
Sesgos de la publicación	5 b
DISCUSIÓN	6
Discusión de los diferentes autores	6 a
OTRA INFORMACIÓN	7
Referencias bibliográficas	7 a

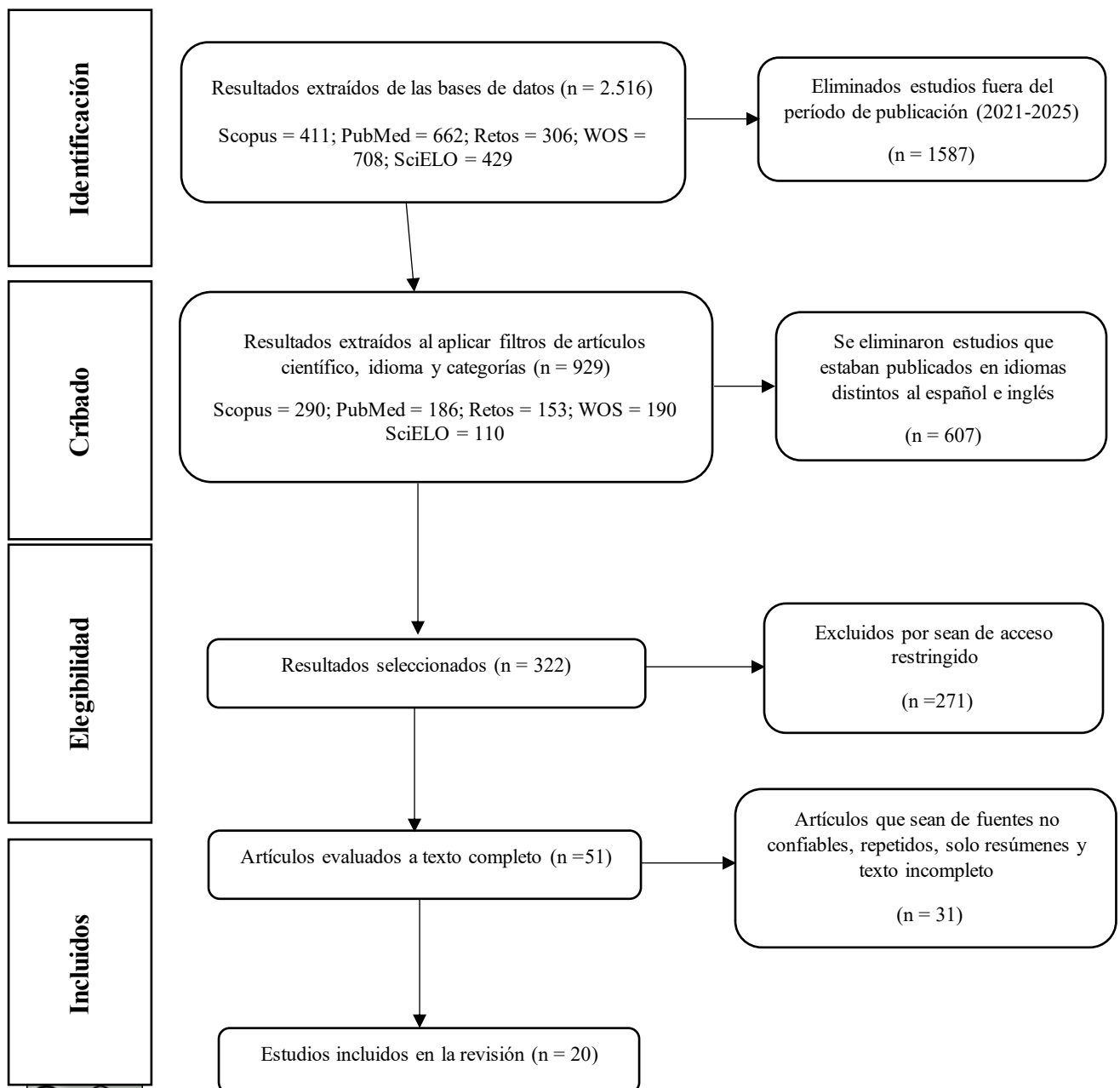
Nota. Fuente: Declaración PRISMA (2013) con las modificaciones de la versión PRISMA (2020).

Métodos y herramientas de análisis utilizada

Con el propósito de facilitar tanto la ejecución como la comprensión de esta investigación, se elaboró una matriz comparativa que permitió organizar y clasificar de manera sistemática los estudios incluidos. Esta herramienta favoreció una visualización ordenada y clara de la información, lo que mejoró considerablemente la eficiencia del proceso de revisión sistemática. Además, sirvió como apoyo para interpretar los resultados y garantizar la coherencia en el análisis, asegurando una presentación organizada y rigurosa de los datos obtenidos.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de la información.



Nota. Elaborado por el investigador (Sebastián Medina).

Dentro de la primera fase se recopilaron diversos estudios y a través de una revisión exhaustiva en conjunto con la utilización de operadores booleanos, se lograron identificar 2.516 documentos importantes. Tuvo una distribución de 411 en la base de datos Scopus, 662 en la base de datos PubMed, 306 en la base de datos Retos, 708 en la base de datos WOS y 429 en la base de datos SciELO resaltando los estudios en idioma español. Garantizando una muestra representativa con el fin de obtener un mayor rigor y calidad académica en la búsqueda de los estudios.

Mientras que, en la fase de identificación, se eliminaron 1.587 estudios que no cumplieron con el criterio de rango de publicación (2021 – 2025). Consecuentemente, en la fase de cribado, se obtuvieron 929 estudios después de aplicar el filtro de idioma y categoría, sin embargo, se excluyeron 607 que no se encontraban en el idioma español. En la fase de elegibilidad, se evaluaron 322 documentos, de ellos 271 se eliminaron por tener acceso restringido. Finalmente, en la fase de inclusión se establecieron 51 artículos que poseían texto completo, sin embargo, se eliminaron 31 estudios que proveían de fuentes poco confiables, estar con textos incompletos o solo tenían resúmenes. Dando como resultado final, la selección de 20 artículos que cumplieron todos los criterios de inclusión y serán utilizados para el análisis de la revisión sistemática, como se muestra en la Figura 1.

Con el fin de facilitar el análisis se estructuró una tabla (véase Tabla 4), la cual tendrá los estudios que serán examinados, centrándose en aspectos relacionados con la AF y el efecto en la prevención de la obesidad en los niños. La tabla tendrá datos como autor, año, título, población, muestra, país, tipo de diseño, resultados y conclusiones.

Para contextualizar e identificar quien elaboro el estudio y el marco temporal (autor y año), mientras para referenciar el tema investigado (título). Asimismo, se detalló la información sobre la población y muestra, la cual indica grupo estudiado, la ubicación geográfica del estudio (país). Para los detalles metodológicos se estableció el diseño de investigación, mientras que los resultados indican los hallazgos obtenidos. Por último, las conclusiones resumen las aportaciones principales de cada estudio.

La selección de estos elementos responde al objetivo de optimizar tanto la comprensión como el análisis, estableciendo una conexión clara entre las variables estudiadas y el propósito principal de la investigación. De esta manera, se facilita una interpretación coherente y rigurosa de los datos recogidos.

Resultados

Tabla 4

Principales estudios e investigaciones sobre la relación entre actividad física y su impacto en la prevención de la obesidad en niños.

Autor y año de publicación	Título	Población y muestra de estudio	País	Diseño de investigación	Resultados	Conclusiones
(Alfaro, 2024)	Efectividad de dos programas de intervención en el consumo de alimentos chatarra, y realización de actividad física en niños con sobrepeso y obesidad.	20 Niños. Hombres = 14. Mujeres = 6. Edad = 9 – 10.5 años.	México	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	Se evidenciaron diferencias significativas a nivel individual y grupal. Es decir, un grupo mostró mejores índices de AF con respecto al otro, destacando un impacto positivo en las pruebas.	Es primordial que los programas deben buscar una mayor participación activa de los padres para garantizar los resultados y puedan existir cambios conductuales en el tema de la AF y nutrición.
(Álvarez-Ibáñez & Fernández-Hawrylak, 2022)	Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria (Emotional impact of physical activity: emotions associated with competitive and non-competitive physical activity in p).	43 Niños de un Centro Educativo en Burgos Hombres = 22 Mujeres = 21 Edad = 11 – 12 años	España	Descriptivo, cuantitativo, corte longitudinal, cuasi experimental	Al realizar la práctica de actividad física cuando es competitiva puede generar depresión y cólera (emociones negativas), por el contrario, sino es competitiva puede fomentar aspectos positivos a nivel emocional.	La conclusión determina que la actividad física competitiva puede generar emociones negativas (depresión y cólera), por tal motivo es primordial considerar el aspecto emocional en los estudiantes.
(Barajas et al., 2021)	Efectos del trote progresivo en la sesión de educación física sobre el porcentaje de grasa corporal y VO2máx en estudiantes con sobrepeso y obesidad: Prueba piloto.	127 Niños de la Escuela Primaria Gorgonio Ávalos Hombres = 73 Mujeres = 54 Edad = 9 – 11 años	Argentina	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	Después de cuatro meses de intervención, se observó una reducción en el porcentaje de grasa corporal en el grupo experimental, mientras que ambos grupos mostraron mejoras notables en la capacidad	El trote progresivo y la educación física moderada a vigorosa durante cuatro meses mejoran la capacidad aeróbica y reducen la grasa corporal en niños. Futuras investigaciones deben prolongar la intervención, incluir

					aeróbica máxima, reflejando beneficios en salud física.	evaluaciones intermedias y asesoría nutricional.
(Cortez & Tamariz, 2024).	Factores de riesgos asociados a sobrepeso u obesidad en alumnos de secundaria.	569 estudiantes de la Institución Educativa Rafael Díaz Hombres = 569 Edad = 12 – 17 años	Perú	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	El estudio reveló que los porcentajes de obesidad son similares entre estudiantes masculinos y femeninos, mientras que el exceso de peso es más prevalente en estudiantes de 14 a 15 años, mostrando una mayor incidencia en ese grupo.	El sobrepeso y la obesidad están vinculados a factores como el sedentarismo, dietas inadecuadas y antecedentes familiares, resaltando la importancia de intervenciones integrales que incluyan la participación activa tanto de la escuela como de la familia.
(Cortés-Roco et al., 2025).	Efecto de un programa integral de actividad física sobre la condición física, el sedentarismo y el tiempo de pantalla en escolares.	96 niños de la Escuela Dependiente de la Corporación Municipal Hombres = 40 Mujeres = 28 Edad = 9 – 12 años	Chile	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, cuasi experimental	Los resultados revelaron mejoras significativas en la fuerza de prensión, flexibilidad y tiempos en pruebas físicas, mostrando diferencias entre grupos y reflejando avances positivos en la aptitud física durante el periodo de evaluación.	Un programa de 14 semanas de actividad física y hábitos saludables mejoró la flexibilidad y redujo el tiempo de pantalla. Además, fomentó un mayor disfrute tanto de la actividad física como de las clases de Educación Física.
(Chui et al., 2024).	Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú.	315 niños de las Instituciones Educativas Primarias N° 70024 Laykakota y Villa Fátima Hombres = 315 Edad = 9 – 13 años	Perú	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	Los resultados indican que los hábitos saludables y la actividad física son los factores más influyentes en la reducción de la obesidad infantil, demostrando un impacto negativo significativo sobre esta condición en el modelo general evaluado.	En conclusión, mantener hábitos de vida saludables es fundamental para el control efectivo de la obesidad infantil, ya que contribuyen significativamente a la prevención y manejo de esta condición, promoviendo el bienestar y la salud en los niños.
(Estrella et al., 2024).	Actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión para	35 niños de la Unidad Educativa	Ecuador	Mixto, descriptivo, corte	La propuesta favoreció el bienestar integral de	El programa promueve la actividad física

	estudiantes con obesidad grado 1.	“Aurora Estrada de Ramírez” Hombres = 35 Edad = 11 – 12 años		longitudinal, no experimental	los estudiantes, atendiendo aspectos físicos, emocionales y sociales. La participación activa en actividades lúdicas mejora la autoestima y percepción de los estudiantes con obesidad, generando un impacto positivo significativo.	vigorosa, mejora la participación e inclusión de estudiantes con obesidad, fomenta hábitos saludables, desarrolla habilidades sociales y proporciona herramientas docentes, contribuyendo al bienestar integral físico, emocional y social.
(Flores et al., 2025)	Actividad física, tiempo frente a la pantalla, y el índice de masa corporal en infantes de la región de Puno.	497 niños del Bloque de Pediatría del Bloque Materno Infantil del Hospital Escuela Universitario Hombres = 227 Mujeres = 270 Edad = 6 – 13 años	Perú	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, no experimental	Las mujeres presentan mayor predominio en actividad física baja y mayor sobrepeso y obesidad que los varones. Los escolares pasan entre cinco y seis horas diarias frente a la pantalla, tanto entre semana como fines de semana.	El bajo nivel de actividad física se relaciona inversamente con el tiempo frente a la pantalla entre semana y fines de semana, y además contribuye al incremento del índice de masa corporal en los niños.
(García-Caja & Jarrin-Navas, 2024)	Salud y actividad física en estudiantes del sistema escolar.	42 niños de la Unidad Educativa “16 de abril” Hombres = 42 Edad = 8 – 12 años	Ecuador	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, no experimental	Se evidenció que los escolares de 8 a 12 años de la Unidad 16 de abril tienen un nivel bajo de actividad física, mientras que más de la mitad presenta sobrepeso u obesidad, reflejando un problema de salud importante.	Se concluye que la práctica regular de actividades físicas recreativas y deportivas está estrechamente relacionada con el mantenimiento de un índice de masa corporal adecuado y saludable en los escolares, promoviendo así su bienestar general.
(Giacaman et al., 2025)	Asociación entre factores nutricionales y actividad física con el sobrepeso y obesidad infantil: estudio casos y controles.	330 niños del Bloque de Pediatría del Bloque Materno Infantil del Hospital Escuela Universitario	Honduras	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	La comorbilidad más frecuente fue el asma. En los cuales los factores sociodemográficos tienen relación con el sobrepeso y la	Factores que pueden incidir en este problema están el sexo, procedencia urbana, nivel educativo y economía familiar.

Hombres = 330

Edad = 6 – 12
años

obesidad, resaltando el sexo masculino y la ubicación geográfica como factores importantes asociados a estas condiciones.

Del mismo modo, el sedentarismo, adicción tecnológica, malos hábitos alimenticios, entre otros.

(Gomez & Gómez, 2025)	Actividad física y su relación con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de una institución pública de secundaria en República Dominicana: Overweight and obesity.	540 niños de la Institución Pública de la República Dominicana. Hombres = 540 Edad = 6 – 12 años.	República Dominicana	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, no experimental	Más de la mitad de los estudiantes presentaron el nivel de sedentarismo bajos, por el contrario, el resto tuvieron un peso adecuado.	Existe una correlación directa el sedentarismo y el IMC, ya que al reducir la frecuencia de AF puede incidir en el aumento de peso y obesidad, evidenciado la importancia del ejercicio físico en los niños.
(Huanca et al., 2025)	Promoción de Hábitos Saludables para Prevenir Sobrepeso y Obesidad en Escolares de 8-9 años.	48 niños de la Unidad Educativa “Abel Iturralde” Hombres = 48 Edad = 8 – 9 años	Bolivia	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, experimental	Se observó una ligera disminución de peso en los niños, lo cual fue positivo para su salud. La combinación de ejercicio, cambio en la alimentación y el apoyo de los niños y sus familias resultó efectiva en los resultados.	La intervención educativa en escolares de 8 a 9 años mejoró hábitos alimentarios y actividad física, redujo obesidad y sobrepeso, y aumentó el peso saludable, destacando la importancia de la participación familiar y docente en programas preventivos escolares.
(Ibañez et al., 2022)	Ejercicios físicos diarios de intensidad moderada en el interior del aula mejora la fuerza de tren inferior y la agilidad en escolares: un estudio cuasi experimental (Daily- moderate-intensity physical	73 niños de la Escuela Básica de la Comuna de Colbún. Hombres = 39 Mujeres = 34 Edad = 8 – 9 años.	Chile	Descriptivo, Cuantitativo, Corte longitudinal, Cuasi experimental	El programa de entrenamiento basado en el trabajo de fuerza, flexibilidad y resistencia logro mejorar el IMC y obesidad de los estudiantes, sin embargo, no hubo cambios significativos en ambos géneros.	Se concluye que las actividades sin material didáctico y espacio reducido, puede contribuir al desarrollo de la fuerza del tren inferior y la agilidad. Demostrando efectividad los trabajos en espacios limitados.

(Navidad et al., 2025)	exercises inside the classroom improves lower body str. Efecto de un programa de actividad física y educación nutricional para la mejora de hábitos saludables en educación primaria.	80 niños del Tercer Ciclo del Colegio Público Juan Pasquau de Úbeda Hombres = 38 Mujeres = 42 Edad = 10 – 13 años	España	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, cuasi experimental	resultados positivos en ambos géneros. Se observaron diferencias significativas pre-post en ambos grupos, superiores en el que usó la aplicación móvil, con mejoras destacadas en actitudes, creencias, intenciones de alimentación saludable, motivación y adherencia al programa.	El programa de intervención mejora la condición física, el nivel de actividad física y la alimentación, mientras que el uso de una aplicación móvil potencia actitudes, creencias, intenciones en alimentación saludable, así como la motivación y adherencia al programa.
(Pérez et al., 2025)	Efectividad de una Intervención Educativa para Prevención de Obesidad Infantil en una Unidad de Medicina Familiar.	99 niños del Hospital General Subzona con Medicina Familiar 8 IMSS Hombres = 38 Mujeres = 42 Edad = 7 – 9 años	México	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, cuasi experimental	No se encontraron diferencias significativas en estado nutricional, percepción, consumo de alimentos ni actividad física. Hubo mejoras en la percepción negativa sobre la ingesta de dulces y se incrementó la aptitud física en las pruebas específicas.	Después de la intervención no hubo mejoras en estado nutricional, pero cambió la percepción entre alimentos saludables y dañinos, de igual manera aumento la preferencia para practicar ejercicios.
(Roldán et al., 2025)	Efectos del ejercicio físico y educación en salud sobre los comportamientos sedentarios y hábitos alimenticios en escolares con sobrepeso y obesidad.	135 Niños de la Institución Educativa del Valle del Cauca. Hombres = 41 Mujeres = 16 Edad = 8 – 12 años.	Colombia	Descriptivo, cuantitativo, De corte longitudinal, cuasi experimental.	Después de la intervención mostraron mejoras en el IMC, peso, niveles de AF y hábitos alimenticios en el grupo de estudio en contraposición en el grupo control.	Los resultados determinaron la importancia de establecer programas escolares que fomenten el ejercicio físico y cuidados de la salud, destacaron la participación de los padres de familia para lograr resultados positivos y efectivos.
(Sánchez et al., 2022)	Efectos de la terapia educativo-	157 Niños del Colegio de	Perú	Cuantitativo, descriptivo,	Después de la intervención,	Se concluyó que la terapia educativo-

	nutricional, conductual y de actividad física en los adolescentes con sobrepeso u obesidad, Chosica, Perú, 2016-2017.	Aplicación de la Universidad Nacional de Educación		corte longitudinal, cuasi experimental	disminuyó el bajo nivel de actividad física y aumentó la actividad alta, con un alto nivel de conocimientos y conducta alimentaria, demostrando efectos positivos de la terapia en la reducción del sobrepeso y obesidad.	nutricional, conductual y de actividad física produce efectos positivos en el estado nutricional, nivel de actividad física y educación alimentaria en adolescentes con sobrepeso u obesidad, mejorando su salud integral.
		Hombres = 157 Edad = 8 – 15 años				
(Valenzuela-Jiménez et al., 2024)	Efecto del Entrenamiento de Fuerza Muscular de Alta Intensidad en la Aptitud Física de Escolares.	61 Niños de la Escuela Pública del Biobío Hombres = 29 Mujeres = 32 Edad = 7 – 9 años	Chile	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, cuasi experimental	Se encontraron diferencias significativas en peso, talla e IMC en niños; además, cambios relevantes en masa grasa y magra. La aptitud física mejoró significativamente solo en la extensión de tronco, sin cambios en otras pruebas.	El programa de ejercicios de alta intensidad y corta duración generó cambios favorables en el IMC de los niños y mejoró la musculatura posterior de la espalda en toda la población estudiada, evidenciando beneficios físicos.
(Yuimachi et al., 2025)	El Vínculo entre Actividad Física e IMC: Un Estudio Exploratorio en Niños de Primaria.	115 Niños de la Institución Educativa Primaria de Loreto. Hombres = 115. Edad = 7 – 9 años.	Perú	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal, no experimental	Se concluye que los estudiantes presentaron un peso adecuado a su edad, además existe una relación significativa entre IMC, la actividad física y la masa corporal.	Se evidenciaron que existe una correlación moderada entre la AF y el IMC, resaltando la importancia de establecer programas multifacéticos de ejercicios físicos, alimentación saludable y políticas institucionales para combatir el sedentarismo y obesidad.
(Zamalloa & Paz, 2024)	Relación entre indicadores antropométricos y dislipidemias en niños con	313 Niños de Institución Educativa Primaria de San	Perú	Cuantitativo, descriptivo, corte longitudinal,	Se encontró alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en niños,	Se encontró alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y dislipidemias en niños, con

sobrepeso-obesidad en un centro de atención primaria en Perú.	Juan de Lurigancho Hombres = 313 Edad = 6 – 13 años	no experimental	junto con alteraciones en lípidos sanguíneos. Indicadores antropométricos como IMC y circunferencia de cintura se relacionan significativamente con dislipidemias infantiles.	correlación entre exceso de peso, grasa abdominal y alteraciones lipídicas. Se recomienda monitoreo rutinario y estudios adicionales en comunidades para prevención cardiovascular.
---	---	-----------------	---	---

Nota. Elaborado por el investigador (Sebastián Medina).

En la búsqueda inicial para esta revisión sistemática, se identificaron un total de 2.516 artículos, representando la totalidad del material explorado. Luego, al aplicar los criterios de exclusión, se eliminó un 63,07% de los artículos porque no cumplían con el período de publicación establecido. Así, se conservaron el 36,92% de los artículos que eran relevantes en cuanto a contenido, idioma y categorías seleccionadas.

Posteriormente, se excluyó un 24,12% adicional debido a que los artículos estaban publicados en idiomas distintos al español. Tras este filtrado, quedó un 12,79% de artículos para continuar con el análisis. No obstante, el 10,77% de estos fueron descartados debido a que tenían acceso restringido.

Finalmente, se seleccionó el 2,02% de artículos que contaban con texto completo disponible. De esta selección, se eliminó un 1,23% por no provenir de fuentes confiables, estar incompletos, ser únicamente resúmenes o ser duplicados. Como resultado, se incluyó el 0,79% del total inicial para el análisis definitivo de la revisión sistemática.

Durante el procesamiento de la información se evidenciaron 4 investigaciones cuyas muestras eran representativas, de esta manera facilitó comprender y tener una visión sobre la aplicación en diversas poblaciones de una cantidad considerable (Cortez & Tamariz, 2024; Chui et al., 2024; Flores et al., 2025; Giacaman et al., 2025; Gomez & Gomez, 2025; Zamalloa & Paz, 2024), no obstante, tuvo un promedio del tamaño muestral entre los estudios de 184,75, lo que indica una limitada representatividad poblacional, en consecuencia se le atribuye a la selección aleatoria y la presencia de posibles sesgos en las muestras poblacionales. Por tal motivo, los resultados finales dejaron opiniones abiertas debido a las restricciones en las elecciones aleatorias de las muestras.

Dentro de la totalidad de la muestra recolectada en los distintos estudios, existió un predominio significativo de niños en comparación de las niñas. Esta particularidad generó diferencias importantes con relación a las variables analizadas, provocando un sesgo en los sexos. Además, limitó generalizar los resultados poblacionales de manera inclusiva y amplia; afectando de

manera negativa la validez externa del análisis y aplicabilidad equitativa de las conclusiones finales sobre el género.

Con respecto a los diseños existe un predominio de los enfoques cuantitativos, de tipo descriptivos, longitudinales y cuasi experimentales que en conjunto tuvieron una representatividad del 40% de la totalidad de los estudios. Esto evidencia que la mayoría de las investigaciones efectuaron mediciones o intervenciones múltiples a lo largo del tiempo, lo que permitió un seguimiento detallado de las variaciones y favoreció la obtención de conclusiones más sólidas, precisas y significativas.

En cuanto a la procedencia de la producción científica, esta se distribuyó de forma equilibrada, siendo Perú responsable del 30%, Chile tuvo un 15%, Ecuador, México y España aportaron un 30% y Argentina, Honduras, República Dominicana, Bolivia, Colombia tuvieron un 25% entre todos (véase la Tabla 5).

Tabla 5

Distribución de los estudios según los países.

País	Número de estudios
Perú	6
Chile	3
Ecuador	2
México	2
España	2
Argentina	1
Honduras	1
República Dominicana	1
Bolivia	1
Colombia	1
Total	20

Nota. Elaborado por el investigador (Sebastián Medina).

De acuerdo con el análisis acerca de los estudios sobre la actividad física y la obesidad en niños presentada en la Tabla 4, se determinó en los estudios Cortez & Tamariz (2024), Giacaman et al. (2025), Sánchez et al. (2022) y Yuimachi et al. (2025), indican que las causas de la obesidad infantil son multifactoriales e incluyen factores genéticos, ambientales, conductuales y sociales. Entre los principales detonantes están el sedentarismo, la dieta inadecuada, ambiente familiar y escolar. Esta condición está asociada con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas respiratorios, trastornos psicológicos, y una menor calidad de vida.

Importancia de la actividad física en los niños

La actividad física regular en niños es esencial para mantener un peso saludable, ya que ayuda a quemar calorías e incrementar el gasto energético total. Del mismo modo, ayuda a la recomposición corporal aumentando la masa muscular y la reducción de la grasa (Estrella et al., 2024; Flores et al., 2025). Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud – OMS (2024), aconseja que en la niñez y juventud realicen actividades físicas por un lapso de 60 minutos diarios entre moderada a vigorosa, las que pueden incluir ejercicios aeróbicos.

En contraposición, estos lineamientos que establece la OMS no se cumplen en los niños y jóvenes debido a factores como la urbanización, el aumento de la adicción tecnológica, y la falta de espacios para la recreación (Flores et al., 2025; Sánchez et al., 2022).

Relación entre actividad física y obesidad en los niños

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física tiene un impacto positivo en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. De los cuales se tiene a Roldán et al. (2025) y Yuimachi et al. (2025), que indican que los niños físicamente activos tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad, ya que la actividad contribuye a un balance energético negativo o neutro. También, se observaron que la AF mejora el metabolismo, potencia la sensibilidad a la insulina e incrementa la función cardiovascular, los cuales son factores importantes que ayudan a la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad.

En cambio, para Alfaro (2024), el sedentarismo puede ser entendido como las actividades que tienen un bajo gasto energético, por lo general es asociado a la prevalencia de obesidad. Entre estas actividades se encuentran ver televisión, jugar videojuegos, adicción tecnológica, entre otros; lo que contribuyen al aumento de peso, el deterioro físico y desarrollo de hábitos poco saludables desde la niñez.

Promoción de la actividad física para combatir la obesidad

Para abordar la obesidad infantil desde la perspectiva de la actividad física, es fundamental implementar estrategias multidisciplinarias que involucren a la familia, la escuela y la comunidad. La educación física en la escuela debe enfatizar la importancia del ejercicio regular y promover la diversidad de actividades para motivar a todos los niños, independientemente de su condición física o preferencias (Estrella et al., 2024).

Además, para García-Caja & Jarrin-Navas (2024), los programas comunitarios y escolares deben facilitar espacios seguros y accesibles para la práctica deportiva y recreativa. La participación familiar también es crucial, ya que los padres juegan un papel fundamental al fomentar estilos de vida saludables, establecer límites en el tiempo frente a pantallas y promover actividades físicas conjuntas.

Desafíos y recomendaciones

Uno de los principales desafíos es la desigualdad socioeconómica, ya que los niños de entornos vulnerables suelen tener menos acceso a oportunidades para la actividad física y mayor exposición a ambientes obesogénicos. Por lo tanto, los direccionamientos políticos deben centrarse en fortalecer la infraestructura educativa y mejor manejo de los recursos en lugares sin atención por parte de las autoridades. Las instituciones educativas deben establecer campañas para concientizar sobre la importancia de la práctica de AF y su relación con el control del peso y el bienestar integral (Huanca et al., 2025; Ibañez et al., 2022).

Discusión

En base a los resultados obtenidos se determina que la obesidad en niños es un tema significativo de investigación, debido a que el avance tecnológico afectado en gran parte su desarrollo en la etapa escolar, familiar y social, e incluso ha provocado cambios en su composición corporal y postura por pasar la mayoría del tiempo sentados frente a la pantalla del televisor, laptop o celular, junto con ello el aumento de peso que se deriva de múltiples factores como picoteos entre comidas, consumo de alimentos no saludables, poca práctica de actividad física y sueño inadecuado (Gonzalez et al., 2021). Aunque, Ballesteros y Baque (2024) consideran que el cambio en los estilos de vida en la población infantil abarca otros aspectos importantes que podrían influir en su crecimiento físico como la genética o condiciones de salud preexistentes.

En este contexto, para Zamora y Laclé (2022) la AF se presenta como una alternativa para prevenir y tratar la obesidad infantil, ya que su práctica favorece el equilibrio energético al aumentar el gasto calórico y mejorar la composición corporal, además potencia la función cardiorrespiratoria, fortalece el sistema musculoesquelético y genera hábitos saludables que pueden mantenerse en la adolescencia y adultez. Sin embargo, Cortez y Tamariz (2024) mencionan que a pesar de los resultados obtenidos acerca de sus beneficios, persisten desafíos importantes como el sedentarismo causado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, falta de espacios seguros para la práctica de AF y en ocasiones la limitada participación de la familia y escuela en la promoción de estilos de vida activos (Herrera y Sarmiento, 2022).

En conclusión, estos indicadores limitan la efectividad de los programas relacionados a la AF, por lo que se requiere un enfoque integral que combine la AF con educación nutricional, apoyo psicosocial y políticas públicas orientadas a la creación de entornos saludables (Adame et al., 2024), porque la promoción de un estilo de vida activo en edades tempranas no solo contribuye a la reducción del exceso de peso, sino que también favorece el desarrollo integral y calidad de vida (Gómez-Lázaro et al., 2024).

Conclusiones

- La actividad física es un pilar fundamental tanto para la prevención como para el tratamiento de la obesidad infantil. Se ha demostrado que el ejercicio físico reduce factores de riesgo metabólicos asociados, como los niveles de triglicéridos e insulina en niños con sobrepeso, y mejora su composición corporal.
- Los programas más efectivos para reducir el sobrepeso y la obesidad en niños combinan ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, con un mínimo de 180 minutos de actividad física semanal, distribuidos en sesiones de 60 minutos de intensidad moderada. También, al fusionar entre una dieta adecuada y la práctica regular de AF favorece la salud integral del estudiante.
- La inactividad física y sedentarismo se encuentran relacionados de manera directa con el incremento de la obesidad en los niños. Por tal motivo, es fundamental fomentar la práctica regular de actividades físicas de al menos 1 hora al día, ya sea de manera vigorosa o moderada, asimismo disminuir la exposición la dependencia tecnológica u otras actividades negativas que aumentan la prevalencia de la obesidad.

Referencias Bibliográficas

- Adame Solano, J., Ocampo Rentería, T., Cruz García, A. D., y Sosa Martínez, M. (2024). Relación del nivel de actividad física y el estado nutricional infantil en la umf no.9. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 8319-8341. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9362
- Alfaro Belmont, J. N. (2024). Efectividad de dos programas de intervención en el consumo de alimentos chatarra, y realización de actividad física en niños con sobrepeso y obesidad. *Análisis y modificación de conducta*, 50(184), 23-36. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i184.8318>
- Álvarez-Ibáñez, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria (Emotional impact of physical activity: emotions associated with competitive and non-competitive physical activity in p. *Retos*, 45, 290-294. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92549>
- Ballesteros España, C. A., y Baque Catuto, L. G. (2024). Incidencia de la actividad física en niños con obesidad de 6to y 7mo Año de educación general básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 3633-3649. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12596
- Barajas Pineda, T. L., Flores Moreno, P. J., Andrade Sánchez, A. I., Hall López, J. A., Del Río Valdivia, J. E., Viera Maldonado, U. A., & Pérez Mojica, J. D. (2021). Efectos del trote progresivo en la sesión de educación física sobre el porcentaje de grasa corporal y

- VO2máx en estudiantes con sobrepeso y obesidad: Prueba piloto. *Educación Física y Ciencia*, 23(2). <https://www.redalyc.org/revista.oa?id=4399&numero=67612>
- Chávez Erives, A. I., Islas Guerra, S. A., Ortiz Rodríguez, C. J., Orona Escápita, A. y Martínez Trevizo, A. (2025). Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*, 62, 503–512. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485>
- Chui Betancur, H. N., Puño Canqui, L. G., Romero Yapuchura, Y. Y., Pérez Argollo, K., Chura Cahuana, S. Á., & Condori Castillo, W. W. (2024). Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú (Childhood obesity among elementary school students in Puno, Peru). *Retos*, 54, 466–477. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102529>
- Córdova-Hernández, J. A., Martínez-Días, G. C., Gómez-Tapia, K. Y., Lizcano-Sánchez, M. y Toledo-Crespo, D. (2025). Aplicación e Innovación Digital para la Promoción de la Salud en Obesidad Infantil: Una Revisión Sistemática. *Revista Ciencia & Sociedad*, 5(2), 208–225. Recuperado a partir de <https://www.cienciaysociedaduatf.com/index.php/ciesocieuatf/article/view/198>
- Cortés-Roco, G., Vesga-Oviedo, S., Hurtado-Almonacid, J., Gallardo-Rodríguez, R., Páez-Herrera, J., Reyes-Amigo, T., & Yañez Sepulveda, R. A. (2025). Efecto de un programa integral de actividad física sobre la condición física, el sedentarismo y el tiempo de pantalla en escolares. *Retos*, 63, 778–790. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109391>
- Cortez Sosa, K. J., & Tamariz Espinoza, J. M. (2024). Factores de riesgos asociados a sobrepeso u obesidad en alumnos de secundaria. *Revista Paraguaya de Salud*, 1(2), 45-54. <https://saludparaguay.org/index.php/salud/article/view/16>
- Estrella Viteri, C. E., Charchabal Pérez, D., Rugel Cruz, K. J., Rodríguez Carrión, A., & Álvarez Triguero, W. O. (2024). Actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión para estudiantes con obesidad grado 1. *Ciencia Y Educación*, 5(8), 83 - 97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13335091>
- Flores Paredes, A., Mamani Mamani, S., Bustinza Choquehuanca, S. A., & Inca Huacasi, H. H. (2025). Actividad física, tiempo frente a la pantalla, y el índice de masa corporal en infantes de la región de Puno. *Retos*, 70, 759–768. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.113318>
- Galarza, C. R., & Cruz, P. G. (2024). Guía para realizar estudios de revisión sistemática cuantitativa. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 13(1), 1-6. <https://doi.org/10.33210/ca.v13i1.444>
- García-Caja, C. A., & Jarrin-Navas, S. A. (2024). Salud y actividad física en estudiantes del sistema escolar. *Polo del Conocimiento*, 9(2), 1934-1945. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i2.6623>

- Giacaman Abudoj, L. I., Palos Lucio, A. G., & Arreguín, A. (2025). Asociación entre Factores Nutricionales y Actividad Física con el Sobrepeso y Obesidad Infantil: Estudio Casos y Controles. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 9(1), 8078-8093. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16464
- Gómez Paulino, J., & Gómez Paulino, R. I. (2025). Actividad física y su relación con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes de una institución pública de secundaria en República Dominicana: Overweight and obesity. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*, 9(2), 51–62. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v9i2.849>
- Gómez-Lázaro, S., Riestra-de la Cruz, D., y Montes Osório, M. (2024). Antecedentes perinatales, hábitos alimenticios y actividad física en escolares con sobrepeso y obesidad en un hospital de segundo nivel. *Revista Sanitaria de Investigación*, 5(12), 1–12. <https://doi.org/10.34896/rsi.2024.69.71.001>
- Gonzalez Amo, M.L., Gonzalez E., López-Gil, J.F., Romero de Avila Montoya, M., Tarraga Marcos, L., y Tarraga López, P.J. (2021). Análisis de la obesidad en niños de 6 a 12 años de albacete durante la pandemia covid19. *Journal of Negative and no Negative Results*, 6(4), 665-682. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3966>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Herrera, A., y Sarmiento, C. (2022). Sobrepeso y obesidad: factores familiares, dietéticos y de actividad física en escolares de una institución educativa de estrato medio - alto en Cali, Colombia. *Biomédica*, 42(1), 100-115. <https://doi.org/10.7705/biomedica.6396>
- Huanca Poma, E. N., Quispe Gavincha, E., Bautista Mamani, K. K., & Ayala Ala, A. R. (2025). Promoción de Hábitos Saludables para Prevenir Sobrepeso y Obesidad en Escolares de 8-9 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 9960-9974. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18673
- Ibañez Rojas, G. E., Leao Ribeiro, I., Inostroza Dominguez, P. A., Vergara Rojas, D. M., & Souza de Carvalho, R. (2022). Ejercicios físicos diarios de intensidad moderada en el interior del aula mejora la fuerza de tren inferior y la agilidad en escolares: un estudio cuasi experimental (Daily moderate-intensity physical exercises inside the classroom improves lower body str. *Retos*, 44, 585–594. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90676>
- Idrobo Torres, C. S. (2023). La gamificación como recurso didáctico para la enseñanza-aprendizaje de educación física en el subnivel básica. *Dominio De Las Ciencias*, 9(3), 1784–1810. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3661>

- Idrobo Torres, C. S., Gallo Guerrero, E. P., Suquilanda Zaruma, M. J., & Ortiz Tinoco, C. A. (2025). La inteligencia artificial y la educación física: revisión bibliográfica. *Dominio De Las Ciencias*, 11(3), 465–477. <https://doi.org/10.23857/dc.v11i3.4471>
- Idrobo-Torres, C.I., Razo-Yugcha, A. A., German-Campos, C. D., & Rodríguez-Alvear, J. C. (2025). La gamificación ¿Una herramienta innovadora para la Educación Física?. *Polo del Conocimiento*, 10(6), 463-490. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i6.9656>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censo - INEC. (2025, 09 de agosto). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT*. INEC. <https://acortar.link/4ea9YN>
- Navidad Cobo, L., Villodres, G. C., & Padial-Ruz, R. (2025). Efecto de un programa de actividad física y educación nutricional para la mejora de hábitos saludables en educación primaria. *Retos*, 64, 479–506. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109226>
- Olmedo Montoya, C. A. (2025). Actividad Física y Nutrición en Niños de Segundo a Séptimo Grado de Educación Básica. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 472-492. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9251>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2025, 09 de agosto). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ortiz-Fernández, D. y Sánchez-Anilema, J. A. (2025). Actividad física relación con la promoción de salud en niños y adolescencia temprana. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 801-820. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i1.8714>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ...Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pérez Rivera, L. A., Portillo García, Z., Pérez Ramírez, L. E., Lino Martínez, M., & Pioquinto Amador, C. (2025). Efectividad de una Intervención Educativa para Prevención de Obesidad Infantil en una Unidad de Medicina Familiar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 2640-2652. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17078
- Ramos-Cevallos, D. J., Gafas-González, C., Capuz-Díaz, W. B. y Pucha-Chiluiza, M. K. (2024). Actividad física y su relación con la obesidad infantil: un análisis basado en la encuesta ENSANUT 2018. *Journal Scientific Investigar*, 8(4), 7022-7041 <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024>.

- Roldán González, E., Orozco Bolaños, N. A., Ortiz Cabrera, M. F., Hurtado Otero, M. L., & Orozco Torres, M. A. (2025). Efectos del ejercicio físico y educación en salud sobre los comportamientos sedentarios y hábitos alimenticios en escolares con sobrepeso y obesidad. *Retos*, 64, 541–559. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.102540>
- Sánchez Charcape, M. H., Rodríguez Navarro, H., Bujaico Jesús, M. C., García Pérez, E., & Natividad Arroyo, J. A. (2022). Efectos de la terapia educativo-nutricional, conductual y de actividad física en los adolescentes con sobrepeso u obesidad, Chosica, Perú, 2016-2017. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3129>
- Sánchez-García, A. M. y Valenciano-Valcárcel, J. (2025). Regional institutional strategies to promote physical activity in schools. *Psychology, Society & Education*, 17(1), 60-70. <https://dx.doi.org/10.21071/psye.v17i1.17404>
- Saucedo-Araujo, R. G., Huertas-Delgado, F. J., Molina-García, J., Lara-Sánchez, A. J., Chillón, P., Mitas, J. y Herrador-Colmenero, M. (2025). Diseño de una propuesta educativa en educación física para fomentar andar al colegio en adolescentes. *Retos*, 63, 903–917. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109625>
- Valenzuela-Jiménez, A., Sáez-Carrillo, K., Ulloa-Muñoz, N., Ochoa-Rosales, C., Carrasco-Marín, F., Cuadra-Montoya, L., & Carrasco-López, S. (2024). Efecto del Entrenamiento de Fuerza Muscular de Alta Intensidad en la Aptitud Física de Escolares. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 11(3), 1968-1980. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/344>
- Vargas Mejía, J. E., Velázquez Ugalde, L. y Velázquez Ugalde, M. F. (2025). La Actividad Física como Estrategia Fundamental en la Prevención de Riesgos Psicosociales en el Entorno Laboral Educativo bajo la NOM-035-STPS-2018. *Ciencia Y Reflexión*, 4(2), 271–294. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.328>
- Wanderley Júnior, R. D. S., Queiroz, D. D. R., Guerra, P. H., Martins, C. L., Hardman, C. M., Umpierre, D., ...Barros, M. V. G. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behavior in preschoolers from South America: scoping review. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46(1), 1-10. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.64->
- Yuimachi Mozombite, A., Salinas Berrocal, B. F., Grónerth Álvarez, L. C., Cáceres, O. B., Ramírez Quevedo, A. E., & Alvarado Icahuate, L. (2025). El Vínculo entre Actividad Física e IMC: Un Estudio Exploratorio en Niños de Primaria. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 2(2), 42-49. <https://doi.org/10.70625/rlice/148>
- Zamalloa Portocarrero, R. E., & Paz Ibarra, J. L. (2024). Relación entre indicadores antropométricos y dislipidemias en niños con sobrepeso-obesidad en un centro de atención primaria en Perú. *Mediciencias UTA*, 8(2), 117–128. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v8i2.2434.2024>

- Zambrano-Cedeño, M. L., Zambrano-Chávez, S., Molina-Zambrano, N., Moreira-Zambrano, M. y Delgado-Moreira, M. (2025). Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. *Psicología Unemi*, 9(16), 127-140. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp%25pp>
- Zamora Salas, J.D., y Laclé Murray, A. (2022). Estimación del gasto energético y tiempo dedicado a la actividad física en escolares costarricenses con sobrepeso u obesidad por medio del acelerómetro actiheart. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 1-18. <https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48011>
- Zhicay Manotoa, G. M., Quiña Toapanta, F. E., Cisneros Barbecho, I. F., & Núñez Sotomayor, L. F. (2025). ¿Las actividades físicas recreativas son la respuesta para evitar la exclusión de personas con discapacidad?: *Revisión Sistemática. Journal of Science and Research*, 10(3), 156–177. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3700>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.