

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 12 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

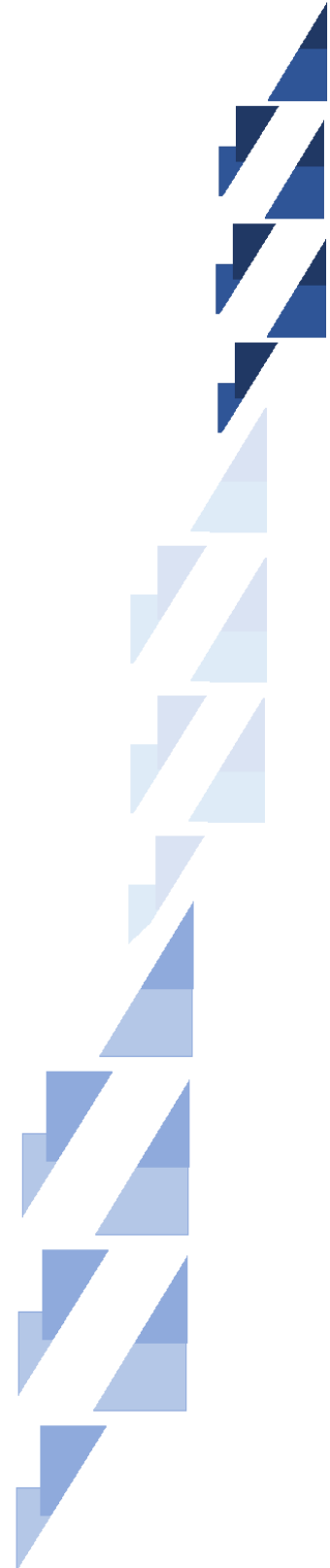
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Revisión

Physical activity and obesity in elementary school students: Systematic review

Actividad física y obesidad en estudiantes de educación básica: Revisión Sistemática

Nathaly Geovanna Guanoluisa Achig¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5907-1563>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
nathalygeovanna@hotmail.com

Recibido: 23-04-2025

Aceptado: 04-06-2025

Disponible en línea: 15-09-2025



Abstract

Obesity among elementary school students has increased significantly in recent decades, becoming a key factor in the development of non-communicable chronic diseases and a global public health concern. The objective of this study was to systematize the theoretical and methodological foundations regarding physical activity and obesity in basic education students. The PRISMA protocol was followed, and bibliographic sources from Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, and institutional repositories published between 2019 and 2024 were reviewed. Keywords used included: physical activity, students, obesity, and basic education. The results indicate that low levels of physical activity, sedentary habits, and poor nutrition contribute to increased childhood obesity, negatively impacting health and academic performance. Playful school-based interventions have proven effective in preventing this issue. It is concluded that physical activity is essential for preventing childhood obesity; its integration into school programs, along with the active involvement of the educational community, promotes students' physical, cognitive, and emotional well-being.

Keywords: physical activity, students, obesity, basic education.

Resumen

La obesidad en estudiantes de educación básica ha aumentado significativamente en las últimas décadas, siendo un factor clave para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles convirtiéndose en un problema de salud pública a nivel mundial. El objetivo fue sistematizar los

fundamentos teóricos y metodológicos sobre la actividad física y obesidad en estudiantes de educación básica. Se consideró el protocolo PRISMA por lo que se revisaron fuentes bibliográficas de Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect y repositorios institucionales publicadas entre los años 2019 y 2024, se emplearon palabras claves como actividad física, estudiantes, obesidad, educación básica. Los resultados indican que los estudios muestran que la baja actividad física, hábitos sedentarios y mala alimentación incrementan la obesidad infantil, afectando salud y rendimiento escolar; intervenciones escolares lúdicas resultan efectivas para prevenirla. Se concluye que la actividad física es esencial para prevenir la obesidad infantil; su integración en programas escolares, junto con el compromiso de la comunidad educativa, favorece el bienestar físico, cognitivo y emocional del estudiante.

Palabras clave: actividad física, estudiantes, obesidad, educación básica.

Introducción

La obesidad es una enfermedad crónica no transmisible, caracterizada por una acumulación anormal de grasa corporal que compromete el bienestar físico. Esta condición se produce cuando la ingesta calórica supera el gasto energético diario, generalmente debido a la inactividad física. Su origen está relacionado con múltiples factores, como los estilos de vida poco saludables, influencias genéticas, condiciones ambientales y aspectos psicológicos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la obesidad incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, afectando significativamente la calidad de vida. El estilo de vida

moderno ha intensificado el sedentarismo, al facilitar actividades que requieren poco esfuerzo físico. Esta tendencia se observa especialmente en niños y adolescentes, quienes reemplazan los juegos activos por el uso prolongado de dispositivos tecnológicos, lo que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad (Irabeta y Álvarez, 2020; Calderón et al., 2020).

La obesidad infantil es un problema de salud mundial, debido a la creciente prevalencia y problemas a largo plazo en la salud física y mental; en el contexto educativo este fenómeno adquiere principal relevancia, ya que la etapa de educación básica es punto clave para generar hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas asociadas a la obesidad, siendo una de las principales causantes de muerte prematura asociado a problemas cardiovasculares, además los niños obesos tienen más riesgo de dificultades a corto plazo, como alteraciones en el metabolismo lipídico, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, problemas respiratorios, hígado graso, enfermedades cardiovasculares y problemas psicológicos (García y Castell, 2023).

En la actualidad los estilos de vida sedentarios, la disminución progresiva de la actividad física, las dietas ricas en calorías y pobres en nutrientes, forman parte de los principales factores del desarrollo del sobrepeso y obesidad; para Girón et al. (2024) exponen factores causantes de la obesidad como la falta de actividad física, hábitos alimenticios poco saludables, función endocrina y horas insuficientes de sueño. El aumento del tiempo destinado a actividades pasivas como el uso de dispositivos electrónicos, falta de actividad física y consumo de alimentos con grandes cantidades de calorías en la rutina diaria de los estudiantes, afectan la salud de los mismos (Rodríguez et al., 2020).

El identificar el sobrepeso y obesidad en estudiantes por medio del Índice de Masa Corporal (IMC), ayuda a realizar acciones preventivas por medio de actividad física y alimentación saludable, evitando complicaciones a corto, mediano y largo plazo (Guerrero et al., 2021). Para lograr una reducción de la obesidad en estudiantes se puede observar características que ayudaran a prevenir el desarrollo de hábitos poco saludables, como componentes físicos, psicológicos, emocionales, sociales y de participación familiar, fomentan estilos de vida saludable como la práctica constante de actividad física y alimentación saludable (Gonzales y Vega, 2023; Chuga, 2023).

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Este gasto, medido en kilocalorías, se produce al realizar diversas acciones como caminar, hacer tareas domésticas, practicar deportes o participar en actividades recreativas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) la define como todos aquellos movimientos corporales que requieren consumo energético. En la misma línea, Caspersen et al. (1985) sostienen que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía”, y proponen su clasificación en función del contexto en que se realiza: trabajo, deporte, ejercicio físico, labores domésticas u otras actividades (p. 127).

A pesar de la evidencia sobre los beneficios de la actividad física como mejorar la salud ósea, reducir el peso corporal, mejora la salud cardio vascular, desarrolla habilidades sociales, la función cognitiva y emocional, existe una presencia baja de inactividad física, contribuyendo al

aumento de la obesidad infantil, factores como estilos de vida sedentarios, alimentación poco equilibrada y falta de espacio seguros y adecuados para realizar actividad física, influyen en el desarrollo de esta condición. Dentro de las escuelas la integración de actividades lúdicas ayuda a tener adherencia a la práctica e interés constante de la actividad física, la prevención y promoción de hábitos saludables durante la etapa de educación básica no solo reduce costos sanitarios futuros, si no que construye sociedades más equitativas y resilientes (Burgos et al., 2020)

A nivel internacional la obesidad es uno de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), como accidentes cerebrovasculares, cardiovasculares y diabetes, en 2021 la obesidad fue principal responsable de 2,8 millones de muerte por ENT en las Américas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) menciona que “149 millones de niños menores de cinco años, casi 1 de cada 4, sufre retraso en el crecimiento debido a un grado de desnutrición crónica. Más de 49 millones sufren emaciación (pérdida de peso) y más de 40 millones tienen sobrepeso” (p. 3). En Ecuador la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) manifiesta que el 14,40% de niños de 5 a 11 años tienen obesidad; esta condición genera complicaciones que se desarrollan en la niñez a causa de ingesta inadecuada de alimentos, cumpliendo un rol importante en estas edades el entorno familiar (Sinchaguano et al., 2022).

Con estos antecedentes se argumentó el objetivo de esta investigación que fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre los aportes que brinda la actividad física y obesidad en estudiantes de educación básica.

Metodología

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA, el cual guía el proceso de búsqueda, selección, evaluación y síntesis de la evidencia disponible sobre el tema investigado. Se analizaron los resultados y conclusiones de estudios relacionados con la actividad física y la obesidad en estudiantes de educación básica. Para la recopilación de información, se consultaron fuentes bibliográficas provenientes de bases de datos como Dialnet, SciELO, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Asimismo, se utilizaron buscadores académicos como Google Académico y Semantic Scholar, apoyados por operadores booleanos ("AND", "OR") y palabras clave como: actividad física, estudiantes, obesidad y educación básica.

Se aplicaron métodos teóricos como el inductivo-deductivo, el analítico-sintético y el análisis de contenido, este último como herramienta metodológica para procesar, analizar y sistematizar la información recopilada en la literatura científica sobre actividad física y obesidad en estudiantes de educación básica.

En la primera etapa, se realizó la búsqueda y filtrado de información mediante operadores lógicos, utilizando combinaciones como: “actividad física y obesidad en estudiantes de educación básica OR obesidad y actividad física en estudiantes”, “actividad física AND obesidad en estudiantes de educación básica”, “physical activity and obesity in elementary school students OR obesity and physical activity in students” y “physical activity AND obesity in elementary school

students". Para garantizar la pertinencia de los estudios seleccionados, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, detallados en la Tabla 1..

Tabla 1

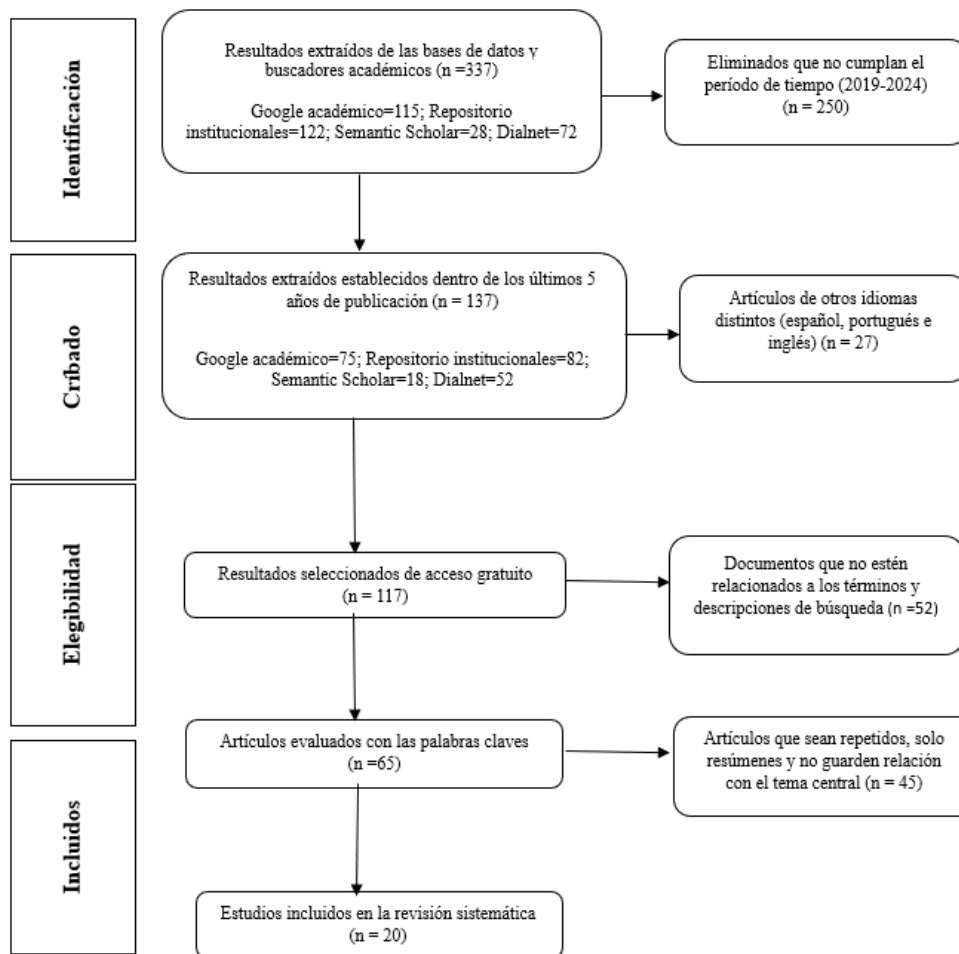
Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Investigaciones que se hayan publicado en los últimos 5 años	Documentos que no cumplan con el rango del tiempo a excepción que contengan información relevante.
Investigaciones en idioma español, portugués e inglés.	Investigaciones en idiomas diferentes al inglés, español y portugués
Artículos de investigación, revisión, tesis, libros.	Documentos en blogs, redes sociales.
Documentos que contengan las palabras claves.	Documentos que no estén relacionados a los términos y descripciones de búsqueda

Durante la recolección de artículos, se aplicaron operadores booleanos ("AND" y "OR") para optimizar la búsqueda y sistematización de la información. En la etapa de identificación, se obtuvieron inicialmente 337 documentos: 115 de Google Académico (en español, inglés y portugués), 28 de Semantic Scholar, 72 de Dialnet y 122 de diferentes repositorios institucionales. Posteriormente, se aplicaron los criterios de exclusión establecidos, eliminando 250 artículos que no correspondían al período 2019–2024. De los 87 estudios restantes, se descartaron 27 por estar en otros idiomas distintos al español e inglés. En la fase de elegibilidad, se excluyeron 52 documentos no relacionados con los descriptores de búsqueda y 45 por ser duplicados, contener solo resúmenes o carecer de pertinencia temática. Finalmente, se seleccionaron 20 artículos que cumplieron con todos los criterios de inclusión y exclusión, tal como se detalla en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.



Resultados

Los resultados obtenidos a partir de los 20 estudios seleccionados evidencian una fuerte correlación entre los bajos niveles de actividad física y el incremento en los índices de sobrepeso

y obesidad en estudiantes de educación básica. La mayoría de las investigaciones coinciden en señalar que el sedentarismo, asociado al uso excesivo de dispositivos electrónicos y a hábitos de ocio pasivos, limita considerablemente el tiempo destinado al ejercicio físico, lo que incide negativamente en la salud corporal y metabólica de los escolares (Plata & Guadier, 2020; Borja, 2022; Tixilema, 2023; Gutiérrez & Porras, 2022). Estos comportamientos sedentarios, además, se ven reforzados por una rutina diaria en la que predominan el consumo de alimentos ultraprocesados y el descanso inadecuado, factores que se presentan de forma recurrente en diferentes contextos culturales y geográficos.

Asimismo, varios estudios (Medina, 2021; Campoverde, 2019; Díaz & Urquijo, 2019) destacan que, si bien existe una preocupación creciente por la salud escolar, aún persiste una escasa relación significativa entre la implementación de estrategias escolares de actividad física y la reducción efectiva del índice de masa corporal. Esto sugiere la necesidad de desarrollar programas integrales que promuevan la práctica deportiva en el aula y que contemplen aspectos como la educación alimentaria, el descanso adecuado y la participación familiar.

Otro hallazgo importante es la relación entre la obesidad infantil y el rendimiento académico. Investigaciones como las de Pérez et al. (2021) e Iglesias et al. (2019) concluyen que una adecuada combinación entre actividad física regular y hábitos saludables no solo previene enfermedades crónicas, sino que también mejora el desempeño cognitivo y la calidad del aprendizaje. A su vez, estudios como el de Rodríguez et al. (2020) enfatizan el rol de la escuela como un espacio privilegiado para implementar acciones preventivas y formativas orientadas al

bienestar integral, considerando a la actividad física como un eje transversal que incide tanto en la dimensión física como en la emocional y social del estudiante.

La revisión también refleja la necesidad de que las políticas educativas fortalezcan la promoción de entornos escolares activos, con jornadas escolares que incluyan espacios adecuados para el movimiento y el juego estructurado. Propuestas como las de Rinat et al. (2023) y Ángeles et al. (2020) evidencian que las intervenciones educativas planificadas y sostenidas en el tiempo pueden tener un impacto significativo en la disminución de los niveles de obesidad infantil, siempre que sean articuladas con una educación nutricional adecuada y la participación de todos los actores escolares y familiares.

Tabla2

Resumen de las estudios o artículos seleccionadas para el análisis

Nº	Autor y año	Título	Muestra	Resultados obtenidos
1	Plata y Guadier (2020)	Factores de riesgo de obesidad en niños y adolescentes de educación Básica de 6to, 7mo y 8vo de secundaria en el Colegio Cooperativo de Bucaramanga.	Estudiantes de 6to, 7mo y 8vo participaron 101	Según los resultados arrojados los estudiantes padecen de obesidad por la falta de sueño y actividad física.
2	Borja (2022)	La actividad física como prevención de la obesidad en los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo de la ciudad de Ambato	32 estudiantes	Debido a las actividades sedentarias como: "ver televisión, navegar en internet, videojuegos" hacen que el tiempo de actividad física sea muy limitado para los estudiantes.
3	Álvarez y Vásquez (2020)	Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dolores Sucre", Azogues, Ecuador	92 estudiantes de ocho y nueve años.	Este estudio menciona que los niños de 8 y 9 años tienen un grado de sobrepeso y obesidad muy excesivo para esto se recomienda realizar actividad física.
4	Medina (2021)	Sobrepeso y obesidad asociada a la actividad física en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan XXIII – Moquegua 2019	154 estudiantes	Los resultados obtenidos nos mencionan que no existe asociación significativa ante el índice de masa corporal y el desarrollo de actividad física.
5	Burgos et al., (2020)	El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de dos municipios de la Costa Chica de Guerrero, México	494 estudiantes de 5º y 6º año (11 y 12 años de edad)	Este trabajo da una breve explicación sobre las actividades que realizan los estudiantes en sus horas libre como: comer entre comidas, consumo de alimentos cuando estudia o ver TV, lo que a provocado a su vez obesidad y poco interés para realizar actividad física.
6	Tixilema Cynthia, (2023)	Promoción de alimentación saludable y actividad física en niños de edad escolar para combatir la obesidad en el centro educativo	150 estudiantes de 9 a 12 años.	Este trabajo da una breve explicación del por qué los estudiantes tienen sobrepeso es por la falta de actividad física el consumo de la comida chátara, el excesivo uso de dispositivos

	“Pedro Vicente Maldonado” del Cantón Baños de Agua Santa 2023		electrónicos, entre otros, esto afecta a su condición física.
7	Acuña (2022) Situación de Sobrepeso y Obesidad en Niños de una Escuela Primaria - Puerto Iguazú, Argentina, 2022	172 estudiantes (alumnos)	Este proyecto menciona que los estudiantes tienen hábitos alimentarios muy poco saludables, se muestra que ingiere alimentos poco saludables como golosinas, ingieren bastante líquido (agua) y gran parte se levantan a comer de noche, esto provoca que no tengan un buen organismo y genera obesidad a los estudiantes.
8	Pérez et al., (2021) Influencia del sobrepeso y la obesidad en las discapacidades, el deterioro cognitivo y el rendimiento escolar	10.000 niños	Menciona que se ha encontrado que cumplir con los periodos de sueño recomendados y hacer actividad física mejora el rendimiento de los estudiantes, el único problema que existe es que los niños ingieren mucha comida chatarra esto genera obesidad en el pueblo ecuatoriano.
9	Campoverde (2019) “Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años de las escuelas rurales de la parroquia sinincay, abril 2017 – enero 2018”	230 niños	Este trabajo habla directamente sobre los factores que influyen en la obesidad y el sobrepeso y como uno puede prevenir para esto se debe de implementar hábitos saludables.
10	Gutiérrez y Porras (2022) Diagnóstico de obesidad en niños y niñas de la ie. 31593 Javier Heraud del a.h. justicia paz y vida durante la pandemia covid 19 el tambobuancayo	174 escolares entre niños y niñas de quinto y sexto grados de primaria	De acuerdo a esta investigación se concluye que principalmente los detonantes de la obesidad son la inadecuada alimentación y el sedentarismo para esto se recomienda hacer actividades físicas.
11	Díaz Urquijo (2019) y Caracterización sociodemográfica de los adolescentes con sobrepeso y obesidad en la institución educativa nuevo horizonte sede principal del municipio de Girardot, perteneciente a la provincia del Alto Magdalena.	303 adolescentes de básica y secundaria.	Este trabajo de investigación menciona que los alimentos que los adolescentes de básica y secundaria ingieren con mayor frecuencia son los carbohidratos, azúcares y almidones, y realizan poca actividad física incluso sin ningún factor que les impida realizar actividad física sin ninguna obligación.
12	Naula (2023) “Estrategias de prevención de la obesidad infantil en niños y adolescentes menores de 19 años”	671 niños y adolescentes	Esta investigación hace referencia a las estrategias para la prevención de la obesidad es una de las formas de mitigar esta situación, si bien no hay una solución única, se debe abordar el tema de tal manera que los niños y adolescentes concienticen los hábitos de alimentación saludables
13	Eunofre et al., (2023) Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Filotheo Mendoza Campos”, Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023	50 estudiantes	La presente investigación menciona a la actividad física y habilidades motrices en los estudiantes de secundaria cuyo factor defiende a tener una buena condición física.
14	Gallo y Peche (2022) Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022	51 escolares adolescentes	El mencionado trabajo investigativo, nos indica los factores de riesgo que tiene la obesidad en adolescentes escolares, para esto se va a plantear dietas saludables que ayudan al bienestar físico.
15	Rinat et al (2023) Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares	2.527 escolares	Se puede concluir que la educación en alimentación y actividad física realizada con el campo educativo debe de ser más proactiva para prevenir la obesidad
16	Angeles et al., (2020) Mejora de constructos físicos en estudiantes de educación básica de Durango México	130 niños	Este trabajo menciona a la actividad física en su esplendor como actos de mejorar la salud física de todos los estudiantes.

17	Martin et al., (2022)	Actividad física durante una jornada escolar con y sin clase de educación física y salud en estudiantes chilenos	46 escolares	Esta investigación menciona que la jornada educativa de los estudiantes al momento de realizar educación física, los escolares tienen mayor gasto energético y menor tiempo sedentario, este rendimiento resulta insuficiente de acuerdo con las recomendaciones internacionales para la salud.
18	Iglesias et al., (2019)	Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico	115 niños	Este trabajo de investigación menciona a la actividad física como un espacio para mejorar la postura muscular y como esto ayuda al bienestar físico para evitar la obesidad en niños y niñas.
19	Oyola (2020)	Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación básica secundaria y media de la zona centro y sur oriente del departamento del Tolima (Colombia)	1.081 escolares	En esta investigación habla generalmente sobre la actividad física y como esto ayuda a los niños en su pre adolescencia.
20	Rodriguez et al., (2020)	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar	40 documentos científicos	Dentro de la investigación se menciona a la actividad física como un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes, tanto en el ámbito escolar y social.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática permiten afirmar que la obesidad infantil continúa siendo un problema de salud pública ampliamente documentado en el ámbito escolar, y que su abordaje requiere de una mirada integral que trascienda la intervención médica aislada. La evidencia recopilada demuestra que los bajos niveles de actividad física en estudiantes de educación básica están estrechamente relacionados con la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, lo cual concuerda con estudios internacionales como los de Ng et al. (2014) y Guthold et al. (2020), quienes alertan sobre una creciente tendencia al sedentarismo infantil a nivel mundial, especialmente en entornos urbanos.

La mayoría de los artículos revisados coinciden en señalar factores de riesgo comunes: inadecuados hábitos alimenticios, reducción de tiempo destinado a la actividad física, uso excesivo

de dispositivos electrónicos, y la falta de programas escolares estructurados de prevención (Borja, 2022; Tixilema, 2023; Burgos et al., 2020). Esto se alinea con lo establecido por la OMS (2024), que identifica la combinación de sedentarismo y alimentación poco saludable como los principales detonantes de la obesidad infantil. En este sentido, la actividad física no debe concebirse únicamente como una herramienta para la reducción del índice de masa corporal, sino como un componente esencial del desarrollo integral de los estudiantes, con efectos positivos en la salud mental, el autoconcepto físico y el rendimiento académico.

Si bien algunos estudios (Medina, 2021; Díaz & Urquijo, 2019) no encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la actividad física escolar y la disminución directa del sobrepeso, ello no niega su valor educativo ni su impacto preventivo. Más bien, sugiere la necesidad de fortalecer las estrategias implementadas desde una perspectiva intersectorial, articulando esfuerzos entre el sector educativo, la familia y los servicios de salud. Las experiencias de intervención descritas por autores como Rinat et al. (2023) y Rodríguez et al. (2020) demuestran que, cuando la educación física se planifica con enfoque pedagógico y se combina con educación nutricional, puede lograr efectos sostenibles en la salud de los estudiantes.

El vínculo entre la actividad física y el rendimiento escolar, resaltado por Pérez et al. (2021) e Iglesias et al. (2019), aporta una nueva dimensión a la discusión: los beneficios cognitivos y emocionales del movimiento. Esto es coherente con los postulados del enfoque de la neuroeducación, que subraya la relación entre el ejercicio físico y el desarrollo de funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y la autorregulación (Diamond & Ling, 2016).

De este modo, se refuerza la idea de que la promoción de estilos de vida saludables no solo combate la obesidad, sino que también optimiza las condiciones para el aprendizaje.

Conclusión

Se confirma que la obesidad infantil en el contexto escolar representa un desafío creciente para la salud pública, debido a que la mayoría de los estudios revisados coinciden en que los bajos niveles de actividad física, combinados con hábitos alimentarios inadecuados y un aumento en el tiempo frente a pantallas, son factores determinantes en el incremento del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de educación básica. En este sentido, la actividad física emerge como un elemento clave en la prevención y el control de esta problemática, no solo por su impacto en la condición física, sino también por sus beneficios en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los escolares.

Los estudios incluidos evidencian que las estrategias más efectivas para reducir la prevalencia de obesidad son aquellas que integran la actividad física con intervenciones pedagógicas lúdicas y contextualmente adaptadas. Estas acciones deben ser implementadas dentro de programas educativos bien estructurados, que consideren el rendimiento físico y que promuevan estilos de vida saludables desde una perspectiva integral e interdisciplinaria.

Se destaca también la importancia del entorno escolar como espacio privilegiado para la formación de hábitos, donde docentes, padres y autoridades educativas juegan un rol fundamental. La participación activa de estos actores puede facilitar la creación de una cultura institucional

orientada al movimiento, el bienestar y la salud preventiva, elementos que contribuyen directamente al desarrollo integral del estudiante.

También se reafirma la necesidad de consolidar políticas públicas educativas que promuevan la práctica regular de actividad física en todos los niveles de la educación básica. Esta debe ser concebida como un componente curricular y como una herramienta pedagógica y formativa de alto impacto, capaz de influir positivamente en el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.

Referencias

- Acuña, D. (2022). *Situación de sobrepeso y obesidad en niños de una escuela primaria-puerto iguazú, argentina, 2022* [Tesis de grado, INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE CIÊNCIAS DA VIDA (ILACVN)]. Repositorio UNILA.
<https://dspace.unila.edu.br/server/api/core/bitstreams/669446f9-8a0d-40de-b66d-6c438382e6f1/content>
- Alvarez, R., Cordero, C., & Vasquez, C. (2020). C Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Dolores Sucre”, Azogues, Ecuador. *Revista Killkana Salud y Bienestar*, 4(1), 1-6. https://doi.org/10.26871/killkana_salud.v4i1.579
- Ángeles, M. A. V., Castañeda, M. I. V., Vela, B. R. R., Martínez, J. R. T., & Sánchez, J. J. G. (2020). Mejora de constructos físicos en estudiantes de educación básica de Durango México. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 15(2), 43-51.
<https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/38/15>

Borja, J. (2022). *La actividad física como prevención de la obesidad en los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo de la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física)*. [Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato].

Repositorio

UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/34197/1/Jonathan%20Borja%20Tesis%20Final%20-Corregida%20%281%29-signed-signed-signed%20%281%29.pdf>

Burgos, B. C. P., Ruiz, P. E. H., Martínez, A. B., Soberanis, J. L., Solís, S. P., & Covarrubias, J. P. (2020). El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de dos municipios de la Costa Chica de Guerrero, México. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, (38), 11.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n38/1409-4568-enfermeria-38-151.pdf>

Calderón, C., Neira, G., & Méndez, J. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 612-619. [https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n4/0717-](https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n4/0717-7518-rchnut-47-04-0612.pdf)

[7518-rchnut-47-04-0612.pdf](https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n4/0717-7518-rchnut-47-04-0612.pdf)

Campoverde Avila, K. E. (2019). *Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 12 años de las escuelas rurales de la parroquia Sinincay, abril 2017-enero 2018* [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Universidad Católica de

Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3a1c84e2-015d-4004-97c1-7fe46b864706/content>

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Actividad física, Ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Public health reports*, 2(100), 126-132.

Chuga Caiza, B. D. (2023). La actividad física y la obesidad prematura en niños de escolar. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 243–264.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5498>

Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34–48.
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.005>

Díaz Vargas, J. A., & Urquijo Alvarez, V. C. (2019). *Caracterización sociodemografica de los adolescentes con sobrepeso y obesidad en la institución educativa nuevo horizonte sede principal del municipio de Girardot, perteneciente a la provincia del Alto Magdalena* (Doctoral dissertation) [Tesis de grado, Universidad de Cundinamarca].

Repositorio

UDEC.

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/3034/CARACTERIZACION%20SOCIODEMOGRAFICA%20DE%20LOS%20ADOLESCENTES%20CON%20SOBREPESO.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2029, 3 de julio). UNICEF nombra a Pau Gasol Defensor Mundial para la Nutrición y el fin de la Obesidad Infantil. UNICEF.

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/unicef-nombra-pau-gasol-defensor-mundial-nutricion-y-fin-obesidad-infantil>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). (2018). Encuesta nacional de salud y nutrición. INEC. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales_resultados_ENSANUT_2018.pdf

Eunofre Colca, W. O., Falcon Estrada, S., & Rada Porta, N. (2023). *Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Filother Mendoza Campos”, Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023* [Tesis de grado, Universidad Nacional Hermillo Valdizán]. Repositorio Intitucional UNHEVAL. https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/9943/T023_41619884_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gallo, J., & Peche Carrera, A. J. (2022). *Niveles de riesgo de factores del sobrepeso en adolescentes del colegio Matemático Católico San Juan, San Juan de Lurigancho, 2022* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio De La Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113502/Gallo_DJJ-Peche_CAJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, M., & Castell, M. (2023). Obesidad infantil: la otra pandemia. In Congreso de Actualización en Pediatría, 127-139. https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_127_139_obesidad_infantil.pdf

González, Y., & Díaz, L. (2023). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 10 (1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2516>

Guerrero, M., Montalvo, J., Perea, E., Marin, L., & Cano, J. (2021). Prevalencia de sobrepeso, obesidad con actividad física y nivel socioeconómico en escolares de educación básica. *Rev. pediátr. electrón.*, 3-9. <https://www.revistapediatria.cl/volumenes/2021/vol18num2/pdf/PREVALENCIA%20SOBREPESO%20OBESIDAD%20ACTIVIDAD%20FISICA.pdf>

Gutiérrez Reyes, A. E., & Porrás Rivera, C. L. (2022). *Diagnóstico de obesidad en niños y niñas de la IE 31593 Javier Heraud del AH Justicia Paz y Vida durante la pandemia COVID 19 El Tambo-Huancayo* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio UNCP. <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8616/TESIS%20GUTIERREZ%20PORRAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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. *The Lancet Child & Adolescent 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)

Iglesias, Á., del Pozo, E. M. P., & López, J. M. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. *Retos:*

nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 167-173.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260899>

Iraheta, B., & Bogantes, Á. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-18.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v17n1/1659-097X-mhs-17-01-1.pdf>

Martin, S. S., González, L. M., Cigarroa, I., & Lamana, R. E. Z. (2022). Actividad física durante una jornada escolar con y sin clase de educación física y salud en estudiantes chilenos. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 20(1), e45260-e45260. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/45260/49427>

Medina, J. (2021). *Sobrepeso y obesidad asociada a la actividad física en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Juan XXIII – Moquegua 2019* [Tesis de maestría, Universidad José Carlos Mariátegui].

http://3.17.44.64/bitstream/handle/20.500.12819/1055/Jose_tesis_grado-acad_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Robinson, M. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/0.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/0.1016/S0140-6736(14)60460-8)

Naula Arcos, N. S. (2023). *Estrategias de prevención de la obesidad infantil en niños y adolescentes menores de 19 años* [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Universidad Católica de Cuenca.

<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ae5e3e3b-4a6c-4476-bb08-a8aa87f34a61/content>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 1 de marzo). Sobrepeso y obesidad. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2024,14 de septiembre). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud (OMS). (2023, 3 de marzo). La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>

Oyola, F. A. R. (2020). *Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación básica secundaria y media de la zona centro y sur oriente del departamento del Tolima (Colombia)* [Doctoral dissertation, Universidad de Extremadura]. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=285966>

Pérez -Vega, D. J., Males-Villegas, M. S., & Reinoso-Mena, E. (2021). Influencia del sobrepeso y la obesidad en las discapacidades, el deterioro cognitivo y el rendimiento escolar. *CienciAmérica*, 10(1), 92-110. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.360>

Plata, N., Jhonny, A., & Guadier, M. (2020). *Factores de riesgo de obesidad en niños y adolescentes de educación Básica de 6to, 7mo y 8vo de secundaria en el Colegio Cooperativo de Bucaramanga* [Trabajo de grado, Unidades Tecnológicas de Santander].

Repositorio

UTS.

<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3625/RDC-125%20INFORME%20FINAL.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Rinat Ratner, G., Samuel Durán, A., Garrido, M. J., Sebastián Balmaceda, H., Liliana Jadue, H., & Atalah, E. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. *Nutrición hospitalaria*, 28(5), 1508-1514.

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n5/21original16.pdf>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext

Sinchiguano, B., Sinchiguano, Y., Vera, E., & Peña, S. (2022). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *RECIAMUC*, 6(4), 75-87.

[https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(4\).octubre.2022.75-87](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(4).octubre.2022.75-87)

Tayupanda, N., Viteri, C., Girón, K., Marizande, M., Castillo, A., Pacha, A., Valenzuela, G., Arteaga, C., Bustillos, D., Bustillos, A., Robayo, V., Hidalgo, K., Parreño, C., Carrasco, V., Chiriboga, C., Núñez, A., Eugenio, L., Mejía, A., Caiza, M., Arcos, S., Moscoso, G.,

Cedeño, M., & Quitto, P. (2024). Abordaje Integral de la Obesidad. Editorial Grupo de Asesoría Empresarial y Académica. <https://www.editorialgrupo-aea.com/index.php/EditorialGrupoAEA/catalog/book/77>

Tixilema, C. (2023). *Promoción de alimentación saludable y actividad física en niños de edad escolar para combatir la obesidad en el centro educativo “Pedro Vicente Maldonado” del Cantón Baños de Agua Santa 2023 (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2023)* [Tesis de maestría, Universidad De las Américas]. Repositorio Digital Universidad De Las Américas. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15355/1/UDLA-EC-TMSP-2023-100.pdf>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documentos