

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 10 | 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 Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio

Revisión

Actividad Física y Nutrición en Niños de Segundo a Séptimo Grado de Educación Básica

Physical Activity and Nutrition in Children from Second to Seventh Grade of Basic Education

Christian Adrián Olmedo Montoya¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6261-4196>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
caolmedom@uce.edu.ec

Recibido: 12-10-2024
Aceptado: 22-12-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

La actividad física y la nutrición en niños juegan un papel fundamental en el desarrollo físico, la falta de comprensión sobre la importancia que conlleva la actividad física y la nutrición ha provocado problemas de sobrepeso y obesidad en edades tempranas. El objetivo de esta revisión sistemática fue concienciar sobre la importancia de la actividad física y la nutrición en niños de segundo a séptimo grado de educación básica. Se realizó una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA, tomando en cuenta técnicas de rastreo analítico proveniente de diferentes bases de datos como Google Académico, Dialnet, SciElo y Redalyc. Se seleccionó una muestra de 361 documentos, los cuales fueron sometidos a criterios de inclusión y exclusión obteniendo como resultado 18 documentos, representando 4,98% del cómputo global. Los resultados obtenidos resaltan la prevalencia alarmante del sobrepeso y la obesidad en niños de segundo a séptimo grado de educación básica. Este fenómeno, exacerbado por la inactividad física y malos hábitos alimenticios. Se concluye que es crucial fomentar políticas públicas integradas que promuevan hábitos saludables desde la educación básica, involucrando tanto a las escuelas como a las familias, para combatir el sedentarismo y los problemas nutricionales que afectan a los niños a largo plazo.

Palabras Clave: Actividad física, Nutrición, Sobrepeso, Niños.

Abstract

Physical activity and nutrition in children play a fundamental role in physical development. The lack of understanding about the importance of physical activity and nutrition has led to problems of overweight and obesity at early ages. The objective of this systematic review is to raise awareness about the importance of physical activity and nutrition in children from second to seventh grade of basic education. A systematic review is carried out following the PRISMA methodology, taking into account analytical tracking techniques from different databases such as Google Scholar, Dialnet, SciElo and Redalyc. A sample of 361 documents was selected, which were subjected to inclusion and exclusion criteria, resulting in 18 documents representing

4.98% of the total. The results obtained highlight the alarming prevalence of overweight and obesity in children from second to seventh grade of basic education. This phenomenon is exacerbated by physical inactivity and poor eating habits. In conclusion, it is crucial to promote integrated public policies that promote healthy habits from basic education, involving both schools and families, to combat sedentary lifestyle and nutritional problems that affect children in the long term.

Keywords: Physical activity, Nutrition, Overweight, Children.

Introducción

La actividad física y la nutrición son pilares esenciales para garantizar el desarrollo saludable de los niños de educación general básica, especialmente en los niveles de segundo a séptimo grado. Estos factores desempeñan un papel determinante en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, contribuyendo de manera significativa a su bienestar integral.

Una preocupación creciente es la falta de comprensión y conciencia sobre la relevancia de la actividad física y una nutrición adecuada en esta población, lo cual ha derivado en un aumento del sobrepeso y la obesidad infantil. Este problema, que ha adquirido dimensiones globales, se ha intensificado tras la pandemia del COVID-19 debido a la adopción de estilos de vida sedentarios impulsados por el uso excesivo de tecnologías digitales. Según Gómez Herrera (2020), el principal factor que desencadena el sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio energético, el cual surge por el consumo excesivo de calorías combinado con un gasto calórico insuficiente. Este desbalance se ve exacerbado por la baja actividad física, lo que no solo afecta

el peso corporal, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes.

Diversos estudios han evidenciado la magnitud de este problema en América Latina. Rivas Acuña et al. (2020) reportan que en la región sur de México, la prevalencia del sobrepeso alcanza el 17,9 %, mientras que la obesidad afecta al 15,3 % de los niños en edad escolar, siendo los varones los más afectados. De manera similar, en un estudio realizado en la ciudad de Taltal, Chile, Solari Montenegro et al. (2019) encontraron que el 27 % de los escolares evaluados presentaba obesidad, mientras que los niveles de actividad física eran considerablemente bajos: menos del 40 % dedicaba al menos 30 minutos diarios a actividades recreativas, y solo el 41,5 % realizaba más de dos horas semanales de ejercicio sistemático.

En términos de indicadores, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define el sobrepeso y la obesidad infantil como un índice de masa corporal (IMC) superior a dos desviaciones estándar por encima de la mediana de referencia de crecimiento. Según Rosselli y Arévalo (2019), se recomienda que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años realicen entre una y tres horas diarias de actividad física vigorosa, lo cual asegura un gasto energético adecuado y previene problemas de peso. Adicionalmente, Calderón García et al. (2019) destacan la importancia de implementar programas preventivos que promuevan hábitos alimentarios saludables y fomenten estilos de vida activos para reducir la prevalencia de obesidad infantil, enfatizando que estas medidas son esenciales en las primeras etapas de la vida.

La interacción entre actividad física y nutrición resulta fundamental para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños, ya que ambos factores actúan de manera complementaria.

Una dieta balanceada, junto con la práctica regular de actividad física, no solo previene problemas relacionados con el peso, sino que también contribuye al desarrollo de capacidades físicas y a una salud integral.

Es crucial abordar este problema global desde una perspectiva integral, ya que la falta de control en edades tempranas puede desencadenar consecuencias negativas a largo plazo en la salud y el bienestar de los niños. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo sensibilizar sobre la importancia de la actividad física y la nutrición en niños de segundo a séptimo grado de educación básica, enfatizando su papel como estrategias preventivas frente al sobrepeso y la obesidad infantil.

Metodología

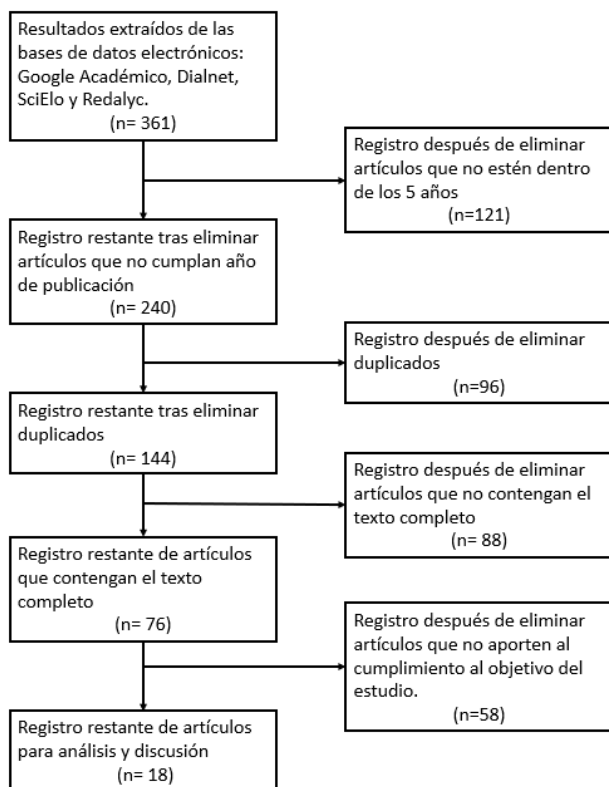
Se realizó una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) a través de técnicas de rastreo analítico proveniente de bases de datos electrónicas como Google Académico, Dialnet, SciELO y Redalyc. Con el objetivo de identificar la importancia que tiene La Actividad Física y la Nutrición en Niños de Segundo a Séptimo Grado de Educación Básica. Se utilizaron palabras clave como “Actividad física”, “Nutrición en niños”, “Alimentación en niños”, “Sobrepeso”, “Obesidad” para buscar estudios relacionados con el tema.

Los criterios de inclusión utilizados en esta búsqueda bibliográfica fueron: (1) Estudios que contengan las dos variables relacionadas con el estudio Actividad Física y Nutrición; (2)

Artículos que contengan 2 o más palabras clave; (3) Artículos que se encuentren dentro del rango de edad de Segundo a Séptimo Grado de Educación Básica o de 6 a 12 años.

Los criterios de exclusión que se utilizaron en esta búsqueda bibliográfica fueron: (1) Artículos duplicados; (2); Artículos que no contengan el texto completo (3) Artículos que no aporten al cumplimiento del objetivo del estudio; (4) Artículos publicados dentro de los últimos 5 años en el periodo 2019 – 2024.

Figura 1
Diagrama de flujo selección de la literatura



Resultados

Como resultado se obtuvo una muestra del estudio que represento el 4,98% del cómputo global, la revisión permitió observar que existe una mayor cantidad de investigaciones en Ecuador con 6 publicaciones, es decir un 32,3%, por otra parte, los demás países: España 4 publicaciones (21,20%), México 3 publicaciones (15,65%), Colombia 2 publicaciones (10,10%) Chile 2 publicaciones (10,10%), Paraguay 1 publicación (5,50%) y Países Centroamericano 1 publicación (5,50%), obteniendo un total de 18 artículos los cuales el (32.3%) pertenecen al año 2019, el (44.4%) pertenecen al año 2020, el (11.11%) pertenece al año 2022 y el (11.11%) pertenece al año 2023.

Tabla 1
Análisis del resumen de los artículos seleccionados.

N°	Autores	País	Resumen
1	(Rosselli & Arévalo, 2019)	Colombia	La actividad física regular y una nutrición equilibrada son esenciales para el desarrollo saludable de niños y adolescentes. Sin embargo, el estilo de vida moderno ha fomentado el sedentarismo y malos hábitos alimentarios, lo que contribuye al sobrepeso y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas que pueden reducir la expectativa de vida. Aunque hay políticas públicas efectivas para aliviar la carga en los sistemas de salud, aún queda mucho por hacer para combatir esta creciente epidemia. La OMS ofrece recomendaciones sobre el tipo, frecuencia e intensidad de ejercicio adecuado para mantener una buena salud física y mental en los niños.
2	(Gordillo Gordillo et al., 2019)	España	La obesidad, considerada por la OMS como la "epidemia del siglo XXI", afecta gravemente la salud y aumenta los costos sanitarios. En España, el 56% de los adultos y el 40% de los niños y adolescentes sufren de sobrepeso u obesidad, con Extremadura superando la media nacional. A nivel global, la obesidad infantil ha crecido diez veces en los últimos 40 años. Este estudio busca evaluar los hábitos alimenticios y la actividad física de los niños desde la escuela y medir los resultados antes y después de un programa de intervención.
3	(Alvarez et al., 2019)	Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Nicaragua, Panamá	El objetivo de esta investigación fue analizar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima en niños centroamericanos, comparando por género y país. Se evaluó a 5291 estudiantes de cuarto a sexto grado, con un promedio de 10.9 años, en seis países de Centroamérica. Se midió el índice de masa corporal (IMC), actividad física y autoestima. Los resultados mostraron que el 25% de los niños presentaba sobrepeso u obesidad, el 35.1% tenía bajos niveles de actividad física y el 44.3% mostraba baja autoestima. El Salvador destacó por el mayor IMC y menor actividad física, mientras que Costa Rica y Guatemala tuvieron niveles de autoestima promedio. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar los problemas de salud pública infantil en la región de manera integral.
4	(Herazo-Beltrán et al., 2019)	Colombia	El objetivo de este estudio fue analizar los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en escolares de la región caribe colombiana. Se evaluó a 3598 estudiantes de 10 a 14 años de escuelas públicas usando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-C) y se midió el peso y la talla para calcular el IMC. Los resultados mostraron que el 64.3% de los escolares no son físicamente activos y el 21.8% tiene exceso de peso. Las niñas son más inactivas que los niños, y los adolescentes mayores hacen menos actividad física que los más jóvenes. Un 25.5% de los niños de 10 a 12 años presenta sobrepeso.
5	(Solari Montenegro et al., 2019)	Chile	En Chile, la prevalencia de obesidad en estudiantes de primero básico ha aumentado significativamente, triplicándose desde 1987. Este estudio se realizó en 94 niños de 6,5 años de Taltal, Chile, con el objetivo de identificar sus hábitos de actividad física, estado nutricional y consumo de alimentos. Los resultados muestran que el 58,5 % de los estudiantes tiene sobrepeso o algún grado de obesidad, con una mayor prevalencia de

6	(Calderon García et al., 2019)	España	obesidad en los niños. El 78 % de los niños consume alimentos altos en grasas, y solo el 41,5 % realiza actividad física regular, lo que indica altos niveles de sedentarismo en ambos sexos. En España, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes es alarmante, impulsada por el consumo de alimentos ultra procesados y el sedentarismo. El objetivo de este estudio fue evaluar la condición nutricional y los hábitos alimentarios y de actividad física de 1,939 escolares de entre 7 y 16 años en la Comunidad de Madrid. A través de mediciones antropométricas y encuestas, se encontró que las tasas de sobrepeso y obesidad son altas, siendo más significativa la obesidad abdominal (35,17%) en comparación con la diagnosticada por el IMC (27,23%). El sedentarismo también es elevado (25,12%), junto con un alto consumo de alimentos poco nutritivos en varias comidas del día. Se concluye que es urgente desarrollar programas de prevención de la obesidad y promover la educación nutricional.
7	(Ramirez Pastore et al., 2020)	Paraguay	La disminución de la actividad física en niños y adolescentes se relaciona con mayores niveles de sobrepeso, obesidad y problemas de salud cardiovascular. Este estudio, realizado en Asunción en 2018, evaluó los hábitos de actividad física, parámetros antropométricos y tiempo de pantalla en 636 escolares. El 11.3 % de los niños presentó obesidad y el 22.2 % sobrepeso. La actividad física, medida por el cuestionario PAQ-C, tuvo una media de 2.93 puntos en una escala de 5. Además, los niños pasaron un promedio de 3.5 horas frente a pantallas diariamente. Se observó que los niños menos activos eran los que pasaban más tiempo frente a pantallas y presentaban mayores valores de índice de masa corporal (IMC) y pliegue tricúspital. Estos hallazgos confirman que la falta de actividad física está asociada con un mayor riesgo de obesidad.
8	(Andrade Trujillo et al., 2020)	Ecuador	La malnutrición en escolares y adolescentes ya sea por déficit o exceso, está vinculada a problemas metabólicos futuros. Este estudio evaluó 1189 estudiantes de la Unidad Educativa Miguel Angel León Pontón y encontró que el sobrepeso y la obesidad son más comunes en varones, superando a la malnutrición por déficit. Aunque la mayoría realiza actividad física moderada, se observó que a mayor índice de masa corporal (IMC), menor es la actividad física, especialmente en séptimo y noveno grado
9	(Romanos-Moreno et al., 2020)	México	El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre las prácticas parentales de alimentación y actividad física, y el tamaño corporal de niños escolares de 6 a 10 años. Se realizó un estudio transversal en una muestra de 340 escolares y sus cuidadores, utilizando el cuestionario PEAS y mediciones de peso y altura. Los resultados mostraron que el exceso de peso en los niños se asoció negativamente con el control y monitoreo parental de la alimentación y la actividad física, indicando que un mayor control por parte de los padres se relaciona con un menor exceso de peso en los escolares.
10	(Flores Calderon et al., 2020)	Chile	La Región de Los Lagos presenta una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, según datos de la Junta de Auxilio Escolar y Becas. Este estudio evaluó los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes de la Comuna de Llanquihue. De los 1045 estudiantes evaluados, el 29,4% mostró sobrepeso y el 26,2% obesidad. La mayoría consumió alimentos altos en azúcar y comida rápida, y el 58,5% no realizó actividad física extracurricular. Los resultados evidencian que los hábitos actuales no contribuyen a mejorar los índices de malnutrición por exceso en esta población.
11	(Cobo Bonilla, 2020)	Ecuador	La obesidad infantil y adolescente es un riesgo para enfermedades crónicas. En Ecuador, la ENSANUT-EC 2012 señala que un 10,9% de niños y un 7,1% de adolescentes padecen de obesidad. Este estudio busca identificar hábitos alimentarios y niveles de actividad física relacionados con esta condición. Se realizó un estudio de casos y controles con niños de 8 a 14 años en Quito. Los resultados muestran que una dieta de bajo valor nutricional aumenta 7 veces el riesgo de obesidad, y un bajo nivel de actividad física lo incrementa 2,1 veces. Es crucial que los pediatras detecten estos factores para intervenir tempranamente.
12	(Marco Vinicio Zapata Galarza & Daira Yolanda Ramirez Ponce, 2020)	Ecuador	Este trabajo analiza la obesidad infantil, una de las problemáticas de salud más graves en la actualidad, que afecta tanto la salud física como mental de los niños. El objetivo fue estudiar cómo la promoción de la actividad física puede reducir el sobrepeso infantil, a través de una revisión teórica de fuentes especializadas y actualizadas. Se exploraron temas como el sobrepeso, la inactividad física, y el papel de la escuela y los docentes en la promoción de la salud. El estudio sienta bases para futuras investigaciones aplicadas, enfocadas en cómo la educación física puede fomentar hábitos saludables y reducir la obesidad infantil.
13	(Rivas Acuña et al., 2020)	México	El estudio busca describir la relación entre la actividad física y el estado nutricional de escolares en Tabasco, México. Se realizó un estudio descriptivo-correlacional con una muestra aleatoria de 2,084 estudiantes de seis escuelas primarias en Tabasco. Los datos se recolectaron mediante el cuestionario y evaluaciones antropométricas. Como producto se obtuvo que el 46,3% de los escolares presenta sobrepeso u obesidad. La mayoría de las actividades físicas realizadas son de baja intensidad, lo que sugiere un bajo gasto energético. Además, el 62% de los niños inactivos incluye un 34,7% de niñas, indicando que son más inactivas que los niños. Se encontró una relación negativa significativa entre la actividad física y el estado nutricional.
14	(Torres-González et al., 2020)	México	La obesidad infantil es un problema de salud pública en México. Entre 1999 y 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares pasó del 25.5 % al 32 %. Este estudio, realizado entre 2017 y 2018 en el municipio de Durango, México, analizó la prevalencia actual de sobrepeso y obesidad en 24,600 niños de entre 6 y 11 años. Usando los valores de referencia del índice de masa corporal de la OMS, se encontró una prevalencia del 19.7 % para el sobrepeso y del 16 % para la obesidad, con un total de 35.7 % combinando ambos. La prevalencia de sobrepeso y obesidad aumenta con la edad, siendo del 25.4 % en niños de

15	(Gámez-Caivo et al., 2022)	España	seis años y del 41.1 % en los de 11 años. Esto indica que la prevalencia es mayor que los datos nacionales previos y sigue en aumento conforme los niños crecen Esta revisión sistemática analiza programas de intervención en España para fomentar hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares. La obesidad infantil es un grave problema de salud pública, originado por el sedentarismo y cambios en la alimentación. El objetivo fue describir los programas que promueven estos hábitos en niños de 6 a 12 años en centros educativos. Los resultados mostraron que estas intervenciones mejoran los hábitos alimentarios y aumentan la actividad física en los escolares. Además, involucrar a las familias potencia la efectividad de los programas, ayudando a prevenir el sedentarismo y reducir el riesgo de obesidad.
16	(Chávez Saltos & Balda Zambrano, 2022)	Ecuador	Este artículo busca determinar la relación entre la actividad física y la mejora de la alimentación saludable en adolescentes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, en Rocafuerte, Manabí. Se resalta la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios desde la infancia, influenciados por el entorno familiar y escolar. Es esencial el conocimiento adecuado sobre la nutrición para obtener los nutrientes necesarios y energía para realizar actividades físicas de forma eficiente. La investigación empleó un enfoque teórico y documental, junto con un método analítico-descriptivo, encuestando a docentes y estudiantes para recopilar datos relevantes.
17	(Vázquez García et al., 2023)	España	Ante el alarmante aumento de la obesidad infantil a nivel global, se ha demostrado que factores modificables como la baja actividad física y los malos hábitos alimenticios son sus principales causas. Con el objetivo de analizar la relación entre estas variables, se realizó una revisión sistemática basada en la declaración PRISMA. La búsqueda se llevó a cabo en la base de datos Web of Science, abarcando estudios entre enero de 2018 y marzo de 2023. De 64 artículos identificados, 15 cumplieron los criterios de inclusión. El análisis final mostró que la actividad física y la alimentación saludable ayudan a combatir la obesidad infantil, aunque no de manera equitativa.
18	(Chuga Caiza, 2023)	Ecuador	Las enfermedades no contagiosas, como la obesidad, están estrechamente relacionadas con la falta de actividad física. Sin embargo, a través de la promoción de ejercicio y talleres de nutrición, se ha logrado una reducción significativa en la incidencia de estas enfermedades crónicas. Este artículo analizó los efectos de la actividad física en la obesidad infantil mediante una revisión sistemática de los últimos 10 años. Se emplearon bases de datos como Redalyc, Dialnet, PubMed y Google Académico, siguiendo las directrices de PRISMA. De los 10 estudios seleccionados, se observó un impacto positivo de la actividad física en la reducción de la obesidad, aunque no se concluye si por sí sola es suficiente para contrarrestarla por completo.

Tabla 2

Análisis de la discusión y conclusiones de los artículos seleccionados

Nº	Título del Artículo	Discusión	Conclusiones
1	Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes	Hace 100 años, se gastaba el 80% de las calorías en actividad física; hoy, solo es el 5%, debido al avance tecnológico y al sedentarismo. Las ciudades modernas y las dietas poco saludables han incrementado las enfermedades crónicas, como obesidad y diabetes. En 2010, 42 millones de niños tenían sobrepeso, 35 millones en países en desarrollo. Para combatir este problema, se necesita un enfoque multisectorial: atención primaria, medios de comunicación, escuelas y políticas ambientales. Sin embargo, la educación física en las escuelas es insuficiente, a pesar de su importancia para el aprendizaje y la salud. La dieta infantil debe cubrir las necesidades nutricionales, especialmente para niños con condiciones especiales.	Los nutricionistas, médicos y demás profesionales de la salud que atienden a niños y adolescentes deben conocer los beneficios del ejercicio regular y trabajar de manera conjunta. Aunque la medicina del deporte se especializa en este ámbito, la recomendación de actividad física debe ser considerada una medida preventiva esencial contra las enfermedades crónicas no transmisibles.
2	La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física	Los resultados iniciales revelan que muchos niños consumían pocos alimentos saludables como frutas, verduras y pescado, reflejando malos hábitos alimenticios y una falta de educación nutricional. Esto es preocupante, ya que puede contribuir a la obesidad y otros problemas de salud. Tras una intervención educativa, se observó una mejora significativa en la alimentación, con más niños consumiendo lácteos, frutas y verduras, evidenciando la efectividad de la educación y concienciación en la lucha contra la obesidad infantil.	El estudio evidenció la necesidad de promover la educación para la salud en estudiantes, familias y docentes. Resalta la importancia de fomentar la actividad física y una dieta equilibrada desde la infancia para prevenir enfermedades a largo plazo, como la obesidad y la diabetes. Muchos estudiantes no hacen suficiente ejercicio y consumen alimentos poco saludables, lo que subraya la urgencia de intervenir desde la escuela. La incorporación

<p>3 Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países.</p>	<p>En cuanto a la actividad física, al inicio, muchos niños no hacían suficiente ejercicio y llevaban una vida sedentaria. Tras la intervención, aumentó la participación en actividades físicas, aunque aún queda trabajo por hacer. La participación de las familias fue clave, mostrando la importancia de involucrar a los padres en la educación nutricional para fomentar cambios duraderos.</p> <p>Esta investigación comparó la prevalencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima en niños centroamericanos. Se encontró que el 24.9% tiene sobrepeso y el 14.2% presenta bajo peso, reflejando problemas de mala nutrición. Esta prevalencia es mayor que en otras regiones como Asia. Además, la región enfrenta una "doble carga de malnutrición," con desnutrición crónica coexistiendo con sobrepeso y obesidad.</p> <p>La situación se agrava debido al rápido desarrollo económico, que ha generado malos hábitos alimenticios y estilos de vida sedentarios. Solo el 17% de los niños reportó altos niveles de actividad física, mientras que el 35.1% mostró un nivel bajo, con un preocupante aumento en sedentarismo, especialmente en niñas. Esto afecta negativamente la salud física y mental de los niños, incluida su autoestima, con un 44.3% mostrando niveles bajos.</p> <p>Fomentar la actividad física en escolares es esencial para mejorar la salud física y mental, combatiendo el sedentarismo, mejorando la autoestima y previniendo problemas de salud futuros.</p>	<p>de actividad física diaria y una alimentación balanceada en el currículo escolar es clave para mejorar la salud.</p> <p>Además, el uso de recursos didácticos y redes de apoyo, como la "Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud", puede contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes.</p> <p>La niñez centroamericana enfrenta serios problemas de salud pública, como sobrepeso, obesidad, sedentarismo y baja autoestima, que requieren una atención integral desde el ámbito educativo. La prevalencia en la región muestra un 25% de niños con sobrepeso u obesidad, un 35.1% con baja actividad física, y un 44.3% con baja autoestima. Se observan diferencias entre los países: Guatemala, Costa Rica y Panamá presentan niveles alarmantes de sobrepeso y obesidad, mientras que El Salvador, Honduras y Panamá destacan por la inactividad física, y El Salvador, Honduras y Nicaragua muestran los mayores niveles de baja autoestima. Esto subraya la importancia de intervenir en la edad escolar para promover la salud y prevenir enfermedades, ya que es en esta etapa cuando se forman los hábitos de vida saludables.</p>
<p>4 Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: Estudio multicéntrico</p>	<p>El estudio muestra que en la región Caribe Colombiana, las niñas tienden a ser más inactivas físicamente, mientras que los niños presentan mayor exceso de peso. Estos resultados contrastan con hallazgos en Bogotá, donde los niños tienen mayores medidas de peso y estatura, pero las niñas muestran mayor prevalencia de sobrepeso.</p> <p>El incremento del sedentarismo, impulsado por el uso de tecnologías, está asociado con el aumento del sobrepeso y la obesidad. La actividad física insuficiente es común entre los escolares, especialmente entre las niñas, lo cual coincide con estudios en otras regiones. La falta de actividad física contribuye al sobrepeso, y aunque no se encontró una relación significativa entre el IMC y la actividad física en este estudio, se confirma la necesidad de aumentar la actividad física para combatir la obesidad.</p> <p>Se recomienda crear intervenciones que promuevan la actividad física y estilos de vida saludables en escuelas y comunidades para enfrentar este problema de salud pública.</p>	<p>A pesar de las variaciones regionales y de género en la prevalencia de inactividad física y exceso de peso entre los escolares, existe una clara relación entre la falta de actividad física y el incremento del sobrepeso y la obesidad infantil. Los estudios muestran que las niñas tienden a ser menos activas y presentan mayores índices de sobrepeso y obesidad, mientras que los niños tienen una mayor prevalencia de obesidad en algunos contextos. Además, aunque no siempre se encuentra una correlación directa entre IMC y actividad física, la inactividad sigue siendo un factor significativo en la prevalencia de problemas de peso.</p> <p>Esto resalta la necesidad urgente de intervenir a nivel educativo y comunitario para promover un estilo de vida más activo, con un enfoque particular en las niñas y los niños con sobrepeso u obesidad. Las políticas y programas deben centrarse en aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo para combatir eficazmente la obesidad infantil y mejorar la salud general de los escolares.</p> <p>La evaluación antropométrica reveló que la mitad de los estudiantes no tenía un IMC normal, con la mayoría en sobrepeso u obesidad, especialmente los hombres. Ambos sexos mostraron una preferencia por alimentos altos en grasa. En cuanto a la actividad física, no hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres: el 50% camina menos de cinco cuadras al día y la mayoría de su actividad física se limita a la realizada en el</p>
<p>5 Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile</p>	<p>En el estudio, se encontró una alta prevalencia de obesidad en escolares, especialmente en los hombres, con un 27% de los niños afectados. Las mujeres muestran una mayor ingesta de alimentos bajos en grasa, pero ambos sexos tienen baja actividad física: menos de la mitad camina cinco cuadras o más al día, y solo el 41,5% cumple con dos horas o más de actividad física semanal. La obesidad en esta población es comparable a estudios previos en Chile y en primer año básico, con un 28,3% de prevalencia.</p>	

	<p>El estudio revela una mayor prevalencia de sobrepeso en las mujeres y obesidad en los hombres. La circunferencia de cintura, un mejor predictor de riesgo cardiovascular que el IMC, muestra discrepancias con otros estudios que reportan altos niveles de obesidad abdominal. El consumo de alimentos poco saludables es predominante, y la mayoría de los escolares prefieren refrigerios altos en grasa y bebidas azucaradas. La actividad física es baja en general, con una gran parte de los escolares dedicando poco tiempo a juegos recreativos y caminatas diarias. Las conductas sedentarias, como el uso prolongado de tecnología, son comunes y contribuyen al riesgo de sobrepeso. Es crucial abordar estos hábitos a través de intervenciones en la alimentación y la actividad física para prevenir problemas de salud crónicos y mejorar el bienestar general de los escolares.</p>	<p>El estudio encontró una asociación simple entre la alta prevalencia de obesidad, el tipo y la cantidad de alimentos consumidos, y la escasa actividad física, tanto dentro como fuera del colegio. Ante estos hallazgos, los autores propusieron a las autoridades locales medidas de intervención enfocadas en la capacitación de padres y la creación de programas de educación para la salud.</p>	
6	<p>Valoración del estado nutricional y de hábitos alimentarios en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid</p>	<p>El estudio muestra un alto porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, destacando la obesidad abdominal como un riesgo cardiovascular significativo. Al comparar estos resultados con otros estudios españoles, se observan variaciones debido a diferentes criterios diagnósticos. La prevalencia total de sobrepeso y obesidad en este estudio es del 27,32%. Además, la obesidad abdominal es especialmente preocupante, con un 35,17% de los participantes afectados.</p> <p>En cuanto a los hábitos alimentarios, el estudio indica que un pequeño porcentaje de niños omite el desayuno, mientras que otros consumen alimentos ricos en grasas. En comparación con otros estudios, se observa un mayor consumo de frutas y menor consumo de pan en este estudio. Respecto a la actividad física, un 65,17% de los niños realiza entre dos y tres horas semanales, pero un 24,49% muestra conductas sedentarias. El uso de la tecnología también es elevado, con un 33,62% de los niños de 7 a 11 años dedicando más de dos horas diarias a actividades sedentarias</p>	<p>Las tasas de sobrepeso y obesidad son altas en niños y adolescentes, con la obesidad abdominal siendo más común que la diagnosticada por el IMC, lo que aumenta significativamente el riesgo cardiovascular. Además, existe un alto nivel de sedentarismo y consumo de alimentos con alto contenido calórico, pero bajo valor nutricional, especialmente en el desayuno y meriendas. Para disminuir la prevalencia de adiposidad en la niñez, es esencial implementar planes de prevención de la obesidad, promover hábitos alimentarios saludables y fomentar un estilo de vida más activo. También se recomienda desarrollar estudios de intervención para evaluar la eficacia de estas medidas.</p>
7	<p>Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio Asunción.</p>	<p>Este estudio, el primero en el país que usa el cuestionario PAQ-C de la OMS para medir la actividad física en niños, no encontró diferencias entre sexos en parámetros como IMC, pliegue tricípital y circunferencia abdominal, coincidiendo con investigaciones previas. Tampoco se hallaron diferencias en el tiempo de pantalla, aunque estudios anteriores sugieren que las niñas pasan menos tiempo frente a pantallas.</p> <p>El estudio mostró que los niños menos activos tienen mayores valores de IMC y grasa corporal, lo que concuerda con otros estudios. Aunque no se estableció una relación causal entre la actividad física y el sobrepeso, sí se observó una asociación significativa. Las limitaciones incluyen posibles sesgos en los cuestionarios y la falta de representatividad nacional.</p>	<p>Los niños que dedican más tiempo a las pantallas tienden a mostrar menores niveles de actividad física, junto con un índice de masa corporal más elevado y mayor pliegue tricípital, lo que indica una composición corporal menos favorable para la salud.</p>
8	<p>Actividad física y su relación con el estado nutricional en niños, niñas y adolescentes</p>	<p>Esta investigación analizó cómo la actividad física influye en el estado nutricional de niños en una escuela de Riobamba, con el objetivo de establecer pautas para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades. La malnutrición por exceso es un problema creciente en América Latina, y se han realizado diversas intervenciones en niños, como educación alimentaria y programas de actividad física, que han demostrado ser efectivos en reducir el sobrepeso y mejorar indicadores de salud como el IMC</p>	<p>Se observa una relación negativa significativa entre el IMC y el nivel de actividad física en los estudiantes de séptimo y noveno grado, lo que indica que, a mayor IMC, menor es el nivel de actividad física, sugiriendo que la falta de actividad puede estar relacionada con el aumento de grasa corporal.</p>

-
- | | | | |
|----|---|--|--|
| 9 | Prácticas parentales de alimentación y actividad física, y su asociación con el exceso de peso en niños entre 6 a 10 años | <p>y la circunferencia de cintura. Además, la actividad física regular mejora la salud cardiovascular, metabólica y músculo-esquelética, contribuyendo a una mejor calidad de vida. La imagen corporal y la autoestima también influyen en la práctica de actividad física.</p> <p>El estudio muestra que el control y la vigilancia parental están inversamente relacionados con el estado corporal de los escolares. En Sonora, donde el exceso de peso en niños es alto (37.3%), aquellos sin sobrepeso recibieron más control parental, lo que contrasta con estudios previos. Investigaciones anteriores han sugerido que un mayor control sobre los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños puede aumentar el IMC o provocar conductas como comer sin hambre. Sin embargo, este estudio, basado en la presión para comer, encontró lo contrario: los niños con más control parental tuvieron un IMC menor. Esto sugiere que, en algunos casos, los padres que ejercen control, como usar la comida como premio o presionar para comer, reducen el apetito de sus hijos por ciertos alimentos, lo que podría explicar su menor IMC. Además, se encontró una relación negativa entre el nivel de vigilancia parental y el tamaño corporal, lo que sugiere que los padres atentos a la alimentación y actividad física de sus hijos contribuyen a que estos mantengan un peso saludable. La alta prevalencia de padres con exceso de peso también influye en las prácticas alimentarias y físicas de los niños, creando un ambiente obesogénico</p> | <p>La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 10 años es de 37.3% y en sus padres del 75.8% supera la media nacional, lo que destaca la necesidad de intervenciones efectivas a nivel local. Las prácticas parentales relacionadas con la alimentación y la actividad física influyen en el tamaño corporal de los hijos. El estudio muestra que un mayor control y vigilancia por parte de los padres se asocia inversamente con el exceso de peso en los niños. Por lo tanto, las intervenciones para prevenir y reducir el sobrepeso deben incluir estrategias que mejoren estas prácticas parentales, promoviendo un estilo de vida familiar saludable y modelos positivos de alimentación y actividad física.</p> |
| 10 | Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile | <p>El Programa de Alimentación Escolar (PAE) en Chile tiene como objetivo proporcionar comidas diarias a estudiantes vulnerables, buscando mejorar la asistencia y prevenir la deserción escolar. En la comuna de Llanquihue, se observa que no todos los alumnos reciben este beneficio, lo que provoca disparidades en sus hábitos alimenticios. Más del 60% de los niños encuestados almuerzan en el colegio, aunque un 33.1% no consume colaciones saludables. La preferencia por alimentos con alto contenido de azúcar se refleja en que el 47.1% de los niños consume comida chatarra al menos una vez a la semana. Además, un 58.5% no realiza actividad física fuera de la escuela, lo que contribuye a una alta tasa de sedentarismo. Como resultado, el 55.6% de los niños en Llanquihue padece sobrepeso u obesidad, una tendencia preocupante que se alinea con los informes nacionales sobre la creciente obesidad infantil en Chile. Esto sugiere la necesidad urgente de intervenciones integrales que promuevan hábitos saludables.</p> | <p>Los hallazgos de esta investigación revelan que el 58,6% de los estudiantes de 4 a 13 años en la comuna de Llanquihue presenta sobrepeso. Los niños incluidos en el estudio no participan en actividades físicas extracurriculares y sus hábitos alimenticios no favorecen un estado nutricional saludable. Este estudio proporciona una base para el desarrollo e implementación de estrategias educativas de intervención que utilicen herramientas innovadoras y tecnológicas, con el objetivo de educar a niños y jóvenes en este ámbito. Se espera que estas iniciativas contribuyan a mejorar la salud de los estudiantes en la comuna.</p> |
| 11 | Factores nutricionales y de actividad física asociados al desarrollo de obesidad infantil exógena en niños y adolescentes de 8 a 14 años en dos unidades educativas municipales del sur de Quito en el período de febrero a abril de 2019 | <p>En este estudio participaron 231 personas, divididas en 113 niños y adolescentes con obesidad y 118 con normopeso, quienes formaron el grupo de control. Se observó una mayor prevalencia de obesidad en varones, similar a los datos nacionales (ENSANUT-ECU, 2014). Todos los participantes residían en áreas urbanas, lo que indica que, a pesar de tener mejor acceso a información y servicios de salud, los hábitos alimenticios y físicos siguen siendo inadecuados.</p> <p>El cuestionario Krece Plus reveló que el 27,4% de los niños obesos tenían una dieta de baja calidad nutricional, mientras que el 52,2% tenía una dieta media y el 20,4% una dieta de alto valor. Una dieta pobre se asoció a un riesgo siete veces mayor de desarrollar obesidad. Además, la baja ingesta de lácteos, frutas y</p> | <p>Un bajo nivel nutricional en la dieta y una escasa actividad física están relacionados con el desarrollo de obesidad infantil. Aunque la mayoría de los escolares y adolescentes obesos no omiten el desayuno, este no incluye alimentos clave como leche y cereales, lo que aumenta el riesgo de obesidad. Además, el consumo insuficiente de frutas y verduras también es un factor predisponente. Los niños y adolescentes con obesidad realizan pocas actividades deportivas fuera del colegio, lo que contribuye al aumento de peso. No se encontraron diferencias significativas en las horas de pantalla entre niños con obesidad y normopeso.</p> |
-

12 La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños	<p>verduras incrementó significativamente el riesgo de obesidad, aunque el consumo de comida rápida y golosinas no mostró una correlación clara. Un bajo nivel de actividad física también aumentó el riesgo de obesidad en un 2,1 veces, confirmando su importancia para prevenir la obesidad infantil.</p> <p>La obesidad infantil no solo impacta la salud física, sino también el bienestar mental y emocional de los niños, generando problemas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, baja autoestima y depresión. Este enfoque multidimensional destaca la importancia de abordar tanto la salud física como emocional. El artículo señala que la promoción de la actividad física, especialmente en las escuelas, es clave para combatir el sobrepeso. La implementación de programas de ejercicio y hábitos saludables desde temprana edad, apoyados por políticas educativas y de salud pública, es fundamental.</p> <p>La inactividad física y el acceso a alimentos poco nutritivos contribuyen al aumento de la obesidad. En un entorno dominado por la tecnología y el sedentarismo, es necesario introducir actividades físicas innovadoras como juegos interactivos y deportes. Además, la familia y la comunidad tienen un papel esencial en fomentar un estilo de vida activo, mediante la educación nutricional y la creación de entornos que promuevan la actividad física.</p>	<p>Las escuelas deben asumir un rol clave al promover la educación física como un medio para impulsar hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades, especialmente en una etapa donde los adolescentes enfrentan diversos riesgos. Durante esta fase, la educación física tiene un impacto positivo que puede motivarlos a seguir activos en la adultez y adoptar conductas saludables que perduren a lo largo de sus vidas.</p>
13 Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano	<p>El estudio revela un aumento preocupante de sobrepeso y obesidad en los escolares de Tabasco, coincidiendo con investigaciones que muestran este problema en el sur de México. Este aumento se atribuye a la reducción de la actividad física y al cambio hacia dietas ricas en grasas y azúcares. La mayoría de los escolares son sedentarios, y quienes presentan sobrepeso u obesidad son los más inactivos, especialmente las niñas, lo que se vincula a estereotipos de género que limitan su actividad. Se observó una correlación inversa entre el nivel de actividad física y el IMC, lo que sugiere que un mayor IMC está relacionado con un menor gasto energético, acentuado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos.</p>	<p>El análisis de datos concluyó que un alto porcentaje de los escolares está en riesgo de sobrepeso y obesidad, siendo las niñas las más inactivas. Las actividades que requieren poco gasto energético son las más comunes entre los estudiantes. Además, se encontró una relación inversa significativa entre el nivel de actividad física y el índice de masa corporal (IMC). Estos resultados resaltan la necesidad de implementar estrategias que promuevan la actividad física desde edades tempranas, fomentando estilos de vida saludables que incluyan una dieta balanceada, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias en la salud, como enfermedades crónicas.</p>
14 Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares	<p>El estudio reveló que la prevalencia de sobrepeso y obesidad (SO) en niños de 6 a 11 años en Durango es del 35.7 %, mayor que en informes previos como ENSANUT 2012 y 2016. Las niñas presentaron un incremento del 4.5 % en SO, mientras que en los niños hubo una leve disminución. En áreas urbanas, la prevalencia de SO aumentó un 1.2 %, y en las rurales un 1.7 %. Los datos muestran que, al entrar a la escuela primaria, una cuarta parte de los niños ya presenta problemas de peso, lo que se atribuye al entorno familiar, factores genéticos y condiciones adversas en las escuelas. Aunque se han implementado políticas de educación nutricional y actividad física, no han sido efectivas en reducir la prevalencia, lo que sugiere la necesidad de ajustes en las políticas públicas.</p>	<p>El estudio revela un aumento preocupante en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de seis a 11 años en Durango, superando informes previos. Las niñas experimentaron un incremento mayor, mientras que en los niños hubo una leve reducción. Tanto en áreas urbanas como rurales se registraron aumentos, siendo más altos en zonas rurales. A pesar de las políticas de educación nutricional y actividad física, no han sido efectivas, lo que señala la necesidad de ajustar las políticas públicas. Es crucial un enfoque integral que aborde factores sociales, culturales y ambientales para mejorar la prevención.</p>
15 Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad	<p>Esta revisión sistemática analizó programas de intervención en centros educativos de España enfocados en promover hábitos saludables entre la población infantil. Los resultados muestran que pocos estudios se centran exclusivamente en la nutrición, aunque los programas combinados de actividad física (AF) y</p>	<p>Los estudios sobre programas de intervención en alimentación y prevención de la obesidad infantil concluyen que las escuelas son fundamentales para inculcar hábitos saludables en los estudiantes. La mayoría de estos programas han sido efectivos, promoviendo</p>

física y nutrición en escolares españoles	<p>nutrición tienen los mejores resultados. Estas intervenciones lograron mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física de los estudiantes de primaria, mostrando un interés creciente en temas de salud en todas las regiones de España. El rol de la familia es clave en la consolidación de hábitos saludables. La colaboración entre centros educativos y familias potencia el éxito de estos programas. Los docentes, especialmente de educación física, juegan un papel crucial en la promoción de estos hábitos. Los estudios resaltan que la cooperación de padres y madres es esencial para fomentar buenos hábitos alimenticios y de actividad física en los niños. Finalmente, se sugiere que las comunidades autónomas de España unifiquen sus programas de intervención para mejorar la salud de la población escolar y general.</p>	<p>una buena alimentación, actividad física y reduciendo el sedentarismo. La colaboración entre docentes y familias es clave para concienciar sobre la importancia de estos hábitos, lo que favorece un peso saludable y una mejor calidad de vida en los niños. Sin embargo, la revisión señala la falta de claridad en la descripción de los programas, recomendando publicaciones más detalladas que permitan identificar los más adecuados para mejorar la salud de los escolares.</p>
16 Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años	<p>La adolescencia es crucial para desarrollar hábitos saludables, pero muchos jóvenes enfrentan riesgos debido a antecedentes familiares. Un estudio en el Colegio República de Israel encontró que pocos estudiantes hacen actividad física regularmente, aunque la mayoría tiene un estado nutricional normal, con algunos en riesgo de sobrepeso y obesidad. Investigaciones muestran que una buena dieta y actividad física están relacionadas con el nivel socioeconómico, mientras que malos hábitos alimenticios se vinculan al sedentarismo. En la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, el 60% de los estudiantes realiza actividad física dos veces a la semana, pero muchos no llevan una dieta adecuada. Se recomienda promover más actividad física y mejorar la alimentación para prevenir enfermedades crónicas.</p>	<p>Se encontró que la actividad física y una alimentación saludable contribuyen al aprendizaje y desarrollo académico, y previenen problemas de salud a largo plazo. La evaluación mostró que el 60% de los estudiantes realizan actividad física dos veces por semana, pero solo el 48% incluye carnes, frutas y verduras en su dieta, lo que está asociado con el riesgo de obesidad y sedentarismo. Se recomienda implementar cambios para mejorar los hábitos alimenticios y fomentar la actividad física, evitando así altos niveles de sedentarismo.</p>
17 Hábitos Alimenticios Y Actividad Física En Relación A La Obesidad Infantil. Una Revisión Sistemática.	<p>Esta revisión sistemática analizó la relación entre actividad física, obesidad infantil y hábitos alimenticios. Se encontró que la actividad física está influenciada por factores como el medio de transporte y la organización de actividades, lo que puede limitar la participación de los jóvenes. Los niños con obesidad tienen mayor riesgo de mantenerla en la adultez y de sufrir problemas de salud. El nivel socioeconómico juega un papel crucial: las familias con menos recursos son más propensas al sobrepeso, mientras que las de mayores ingresos pueden adoptar hábitos menos saludables debido al fácil acceso a alimentos. Aunque muchos niños realizan cinco comidas al día, a menudo lo hacen en horarios inadecuados, lo que puede generar descontrol calórico. Aunque hay pocos estudios que vinculan directamente la actividad física y la alimentación, algunos sugieren que una dieta saludable puede aumentar la actividad física, y viceversa. Sin embargo, la actividad física parece tener un mayor impacto en la prevención de la obesidad infantil que la dieta.</p>	<p>La revisión sistemática revela que la actividad física es un factor positivo en la lucha contra la obesidad infantil. Los niños obesos tienden a llevar una vida mayormente sedentaria. Sin embargo, no se ha comprobado que los hábitos alimenticios estén directamente relacionados con la prevención o reducción de la obesidad, aunque sí contribuyen a mejorar la salud general de los niños. Fomentar hábitos alimenticios saludables puede incentivar un estilo de vida activo, lo cual a su vez ayuda a prevenir la obesidad.</p>
18 La Actividad Física y la Obesidad Prematura en Niños de Escolar	<p>Este artículo revisa la relación entre actividad física y obesidad infantil en la última década (2012-2022). Destaca que existen pocos estudios sobre este tema. Morente et al. (2012) proponen que realizar 30 minutos de actividad física cinco días a la semana es esencial para prevenir enfermedades no transmisibles, enfatizando la importancia de un ambiente motivacional. Gordillo et al. (2019) añaden que la inactividad y el desconocimiento sobre alimentación contribuyen a la obesidad, recomendando al menos dos días de ejercicio de 45 minutos para escolares.</p>	<p>Los estudios sobre ejercicios aeróbicos indican que estas actividades ayudan a niños y adolescentes a perder peso y mejorar su salud física y mental, previniendo enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes tipo 2. Aquellos que no se ejercitan tienen un mayor riesgo de problemas de salud. Es fundamental que los programas de entrenamiento se ajusten a la edad de los participantes y se acompañen de un plan nutricional adecuado.</p>

Díaz et al. (2012) vinculan el desequilibrio entre consumo calórico y gasto energético con el aumento de peso, mientras que Gómez et al. (2012) abordan la obesidad como un exceso de tejido adiposo en países desarrollados. Otros estudios sugieren la combinación de ejercicio y hábitos alimenticios saludables como método eficaz para reducir la obesidad infantil. Varios autores coinciden en que la obesidad es un problema de salud global, relacionado con factores como la disponibilidad de alimentos y sedentarismo, subrayando la necesidad de intervenciones efectivas.

Adoptar un estilo de vida activo requiere disciplina y el apoyo de profesionales en medicina y actividad física. La obesidad, considerada una de las enfermedades más peligrosas, puede ser tratada y prevenida si se fomenta la actividad física y hábitos alimenticios saludables desde la infancia

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente revisión sistemática resaltan la prevalencia alarmante del sobrepeso y la obesidad en niños de segundo a séptimo grado de educación básica. Este fenómeno, exacerbado por la inactividad física y malos hábitos alimenticios, es consistente con las conclusiones de varios estudios revisados. Por ejemplo, (Rosselli & Arévalo, 2019) subrayan la relación directa entre el estilo de vida sedentario y el incremento de enfermedades crónicas en niños y adolescentes, destacando la necesidad de intervenciones multisectoriales para mitigar este problema.

La situación observada en América Latina es especialmente crítica, como lo evidencian los datos de países como Chile, México y Ecuador. En Chile, (Solari Montenegro et al., 2019) destacan una baja participación en actividades físicas entre los escolares, con solo un 41,5 % de los estudiantes realizando al menos dos horas de ejercicio semanal. Esta tendencia refleja una realidad regional similar a la reportada por (Rivas Acuña et al., 2020) en México, donde un elevado porcentaje de niños presenta sobrepeso u obesidad debido a una dieta de baja calidad nutricional y una actividad física insuficiente.

En Ecuador, los estudios muestran un panorama igualmente preocupante. (Andrade Trujillo et al., 2020) encontraron que los niños con mayor índice de masa corporal (IMC) tienden a ser menos activos, sugiriendo que el bajo nivel de actividad física está directamente relacionado con el aumento de peso. Además, (Cobo Bonilla, 2020) identificó que un bajo consumo de alimentos nutritivos incrementa significativamente el riesgo de obesidad infantil, mientras que la falta de actividad física aumenta dicho riesgo hasta 21 veces.

Sin embargo, no todos los estudios coinciden en cuanto a la prevalencia de obesidad según el género. Mientras que (Solarí Montenegro et al., 2019) identifican una mayor prevalencia en varones en Chile, (Herazo-Beltrán et al., 2019) señalan que las niñas de la región Caribe Colombiana tienden a ser más inactivas, aunque los niños presentan mayores índices de sobrepeso. Estas discrepancias podrían estar relacionadas con factores socioeconómicos y culturales específicos de cada país.

Un punto en el que coinciden varios estudios es la importancia de la educación y la intervención temprana para mejorar los hábitos alimenticios y físicos. (Calderon García et al., 2019) afirman que la implementación de programas de prevención es fundamental para reducir la obesidad, especialmente a través de la mejora de hábitos alimentarios y la promoción de una vida más activa. De hecho, la revisión sistemática realizada por (Gámez-Calvo et al., 2022) en España demuestra que los programas combinados de actividad física y nutrición pueden tener efectos positivos sobre la salud infantil, por otra parte en Ecuador el estudio de (Chuga Caiza, 2023) destaca que los talleres educativos y programas de actividad física han demostrado ser efectivos para reducir el sobrepeso, aunque enfatiza que es necesaria una mayor integración entre la escuela y la familia para mantener estos resultados a largo plazo. Estos hallazgos

refuerzan la necesidad de intervenciones tempranas que fomenten tanto la práctica regular de actividad física como una dieta balanceada.

No obstante, algunos estudios sugieren que la actividad física por sí sola no es suficiente para combatir la obesidad infantil de manera efectiva. Como lo indican (Chuga Caiza, 2023), aunque la actividad física tiene un impacto positivo en la reducción de peso, es necesario un enfoque integral que también incluya la educación nutricional y el fomento de hábitos saludables desde el hogar. Este enfoque holístico parece ser clave para abordar las múltiples dimensiones del problema, como lo ilustra la correlación entre el control parental y el estado nutricional descrito por (Romanos-Moreno et al., 2020) en México

Los resultados revisados indican que, aunque la actividad física es esencial para el bienestar infantil, su impacto en la reducción de la obesidad debe complementarse con una adecuada educación nutricional y un enfoque integral en la promoción de hábitos saludables. Las políticas públicas y las intervenciones escolares juegan un papel crucial en la creación de un entorno más favorable para el desarrollo físico y mental de los niños.

Conclusiones

La revisión sistemática evidencia que tanto la actividad física como la nutrición adecuada son pilares fundamentales para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil en niños de segundo a séptimo grado de educación básica. Sin embargo, las intervenciones actuales parecen ser insuficientes para revertir esta tendencia en la mayoría de los contextos. La implementación de programas escolares que promuevan hábitos de vida saludables, la

participación activa de los padres y un enfoque multisectorial resultan esenciales para lograr mejoras sustanciales en la salud infantil.

Es crucial fomentar políticas públicas que integren la educación nutricional y la actividad física desde edades tempranas, involucrando no solo a las escuelas sino también a las familias y las comunidades. Solo mediante un esfuerzo conjunto se podrá mitigar el impacto del sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, contribuyendo así al desarrollo integral de los niños y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

Referencias

- Alvarez, C. E., Herrera Monge, M. F., Herrera González, E., Villalobos Viquez, G., & Araya Vargas, G. (2019). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos*, 2041(37), 238–246. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>
- Andrade Trujillo, C. A., Abril Merizalde, D. L., Chico López, P. C., & Santillán Mancero, E. T. (2020). Actividad física y su relación con el estado nutricional en niños, niñas y adolescentes. *Mikarimin Revista Científica Multidisciplinaria*, 6, 183–190. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1720/923>
- Calderón García, A., Marrodán Serrano, M. D., Villarino Marín, A., & Román Martínez Álvarez, J. (2019). Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. *Nutricion Hospitalaria*, 36(2), 394–404.
- Calderon García, A., Morrodán Serrano, M. D., Villarino Marín, A., & Román Martínez Álvarez, J. (2019). Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. *Nutricion Hospitalaria*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

16112019000200394

- Chávez Saltos, M. R., & Balda Zambrano, H. D. (2022). Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años. *Polo Del Conocimiento*, 7(11), 630–661. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i11>
- Chuga Caiza, B. D. (2023). La Actividad Física y la Obesidad Prematura en Niños de Escolar. *Mentor Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2, 281–299. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5498/4815>
- Cobo Bonilla, P. G. (2020). Factores nutricionales y de actividad física asociados al desarrollo de obesidad infantil exógena en niños y adolescentes de 8 a 14 años en dos unidades educativas municipales del sur de Quito en el período de febrero a abril de 2019. *Estuarine, Coastal and Shelf Science*, 1, 473–484. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/36260efc-2243-4f06-869f-1fc9ac013920/content>
- Flores Calderon, C., Entrala Neira, G., & Flórez 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 Nutricion*, 47(4), 612–619. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 72(4), 294–304. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>
- Gómez Herrera, J. T. (2020). Causas y Consecuencias Sistémicas de la Obesidad y el Sobrepeso. *Revista Educacao e Humanidades*, 1(2), 157–178. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>
- Gordillo Gordillo, M. D., Sánchez Herrera, S., & Bermejo García, M. L. (2019). La obesidad

infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 331.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1460>

Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J., Sánchez-Guette, L., Galeano-Munõz, L., Córdoba-Camacho, J., Acuña-Álvarez, G., Hernández-Morales, A., Berdugo-Ahumada, J., Badillo-Padilla, C., & Caro-Guerra, A. F. De. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: Estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 14(4), 225–231.
<https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002003/html/>

Marco Vinicio Zapata Galarza, & Daira Yolanda Ramirez Ponce. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Podium Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 15(1), 153–153.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n1/1996-2452-rpp-15-01-153.pdf>

OMS. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de La Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ramirez Pastore, L., Gotz, S., Riera, J., Pastore, B., Vera, N., Castaño, L., & Sequera, V. G. (2020). Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio Asunción. *Pediatría (Asunción)*, 47(1), 11–16.
<https://doi.org/10.31698/ped.47012020003>

Rivas Acuña, V., García Hernández, N., Guevara Valtier, M. C., & García Falconi, R. (2020). Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horizonte Sanitario*, 19(3), 453–459. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3593>

Romanos-Moreno, C. M., Álvarez-Hernández, G., Hurtado-Valenzuela, J. G., Ibarra-Pastrana, É. N., & Domínguez-Guedea, M. T. (2020). Prácticas parentales de alimentación y actividad física, y su asociación con el exceso de peso en niños entre 6 a 10 años. *Acta Pediátrica de México*, 41(1), 11. <https://doi.org/10.18233/apm41no1pp11-201971>

- Rosselli, P., & Arévalo, H. (2019). Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 55–59.
<https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.007>
- Solari Montenegro, G. C., Rivera Iratchet, M. E., Solari Vega, B. A., Wall Pacheco, A. M., & Peralta Peña, M. B. (2019). Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), 27–40. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a03>
- Torres-González, E. de J., Zamarripa-Jáuregui, R. G., Carrillo-Martínez, J. M., Guerrero-Romero, F., & Martínez-Aguilar, G. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Gaceta Médica de México*, 156(3), 184–187.
<https://doi.org/10.24875/gmm.20005642>
- Vázquez García, M., González Valero, G., Alonso Vargas, J. M., Melguizo Ibañez, E., Ubago Jiménez, J. L., & Puertas Molero, P. (2023). Hábitos Alimenticios Y Actividad Física En Relación A La Obesidad Infantil. Una Revisión Sistemática. *Emásf Revista Digital de Educacion Fisica*, 85, 81–106.
https://emasf.webcindario.com/Habitos_alimenticios_y_actividad_fisica_en_relacion_a_la_obesidad_infantil.pdf

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos