

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 11

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 sobrepeso en niños de 7 a 12 años. Una revisión sistemática

Physical Activity and Overweight in Children Aged 7 to 12. A Systematic Review

Juan Pablo Peralta Vinueza¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9081-5382>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
jp.vinueza01@outlook.es

Recibido: 10-10-2024
Aceptado: 23-01-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

La actividad física en niños se está viendo mermada debido a estilos de vida poco saludables, por ello el objetivo de este estudio fue analizar los posibles factores que afectaron la participación de actividad física en niños con sobrepeso, mediante una revisión exhaustiva. Se empleó un estudio que consistió en una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), como estrategia de búsqueda se emplearon las siguientes palabras clave: Sedentarismo, Sobrepeso, Actividad física. Además, se realizaron consultas en bases de datos como: PubMed, Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect. Los resultados demuestran que la actividad física es aspecto importante para prevenir y reducir el sobrepeso, pero no obstante existen más factores que también son importantes, en definitiva, la actividad física es un pilar indispensable para afrontar el sobrepeso en niños, además de contribuir al bienestar emocional.

Palabras clave: Actividad física, sobrepeso, alimentación, tecnología y sedentarismo.

Abstract

Physical activity in children is being diminished due to unhealthy lifestyles. Therefore, the objective of this study was to analyze the possible factors affecting physical activity participation in overweight children through an exhaustive review. A systematic review was conducted following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) protocol. The search strategy employed the following keywords: Sedentary Lifestyle, Overweight, Physical Activity. Additionally, queries were made in databases such as

PubMed, Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, and ScienceDirect. The results demonstrate that physical activity is a crucial factor in preventing and reducing overweight; however, other factors also play significant roles. Ultimately, physical activity is an indispensable pillar for addressing overweight in children, while also contributing to their emotional well-being.

Keywords: Physical activity, overweight, nutrition, technology, and sedentarism.

Introducción

El sobrepeso es una expresión médica que se refiere al aumento abrupto del índice de masa corporal que puede generar varias enfermedades a largo plazo, Según García (2024) define como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. Por otro lado, se describe la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos del cuerpo que requieren un consumo de energía (OMS, 2024). Es importante conocer sobre la actividad física ya que es una de las partes vitales para poder contrarrestar al sobrepeso, en el siguiente artículo de revisión se copilará información que permitirá generar una ayuda al siguiente grupo poblacional niños de 7 a 12 años.

En los últimos años el mundo ha pasado por diferentes situaciones que han impedido que la sociedad pueda desarrollarse en un ámbito tranquilo en cuanto a la actividad física, lo que impedía que las personas puedan desarrollar las capacidades física básicas en su vida cotidiana. En el año 2019 se logró contemplar una breve aminoración de la cantidad de pasos de 7% a 38% (Celis et al, 2020). La pandemia producida por el Covid 19 fue un golpe duro contra la salud de las personas.

Entre otras como el aumento del uso de dispositivos tecnológicos que alcanzaron cifras elevadas tanto del uso como el consumo, según Rivera et al, (2018) el uso desmedido de la tecnología está provocando que la población infantil tengan cambios drásticos en su estilo de vida, el aumento del sedentarismo está contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo, lo que significa que estas y otras maneras han impedido que niños puedan desplegar un gasto energético en las diferentes actividades lo que genera sedentarismo y a largo plazo sobrepeso infantil, enfermedades cardiorrespiratorias, etc. Por tal motivo surge la necesidad de investigar sobre el tema, eventualmente permitirá que varias personas puedan conocer sobre todo lo que engloba la actividad física y sobrepeso. La importancia de este trabajo es analizar y sustentar las últimas aportaciones referentes al sobrepeso infantil debido a varias situaciones además de determinar sus consecuencias para la salud en niños en edades comprendidas de 7 a 12.

Lo que permite que esta revisión bibliográfica esté muy sustentada por autores que apoyan y escriben sobre dicho tema, además de ser muy útil para docentes y expertos en la salud, según Trejo (2012) la presencia de sobrepeso y obesidad en población infantil es un problema que va en aumento en todo el mundo. Su desarrollo se ve influenciado en factores genéticos y a aquellos que se vinculan con el estilo de vida, no obstante, la importancia de dicho estudio deriva en proporcionar una diversa información viable sobre dichas barreras y además lograr proporcionar los beneficios de la actividad física que influyen en la reducción del sobrepeso en niños. Por lo tanto, este trabajo se basa en artículos científicos e investigaciones previas que contienen evidencias y datos relevantes.

En cuanto al interés Alvarado et al, (2023) sostiene que más de 4,3 millones de infantes con nacionalidad ecuatoriana no realizan actividad física y por resultado tienen más probabilidad de contraer enfermedades. Por lo cual pone en alerta a la población ya que dicho problema abarca muchas variables que afectan a los infantes. Gavela et al, (2023) menciona que existe relación entre una correcta alimentación y patrones de sueño con la obesidad, no obstante, el sedentarismo conduce al aumento progresivo del peso corporal, lo que puede derivar como sobrepeso (Alvarado et al, 2023), a medida que crece el número de personas afectadas por enfermedades asociadas al sobrepeso.

El objetivo fue analizar los posibles factores que afectan la participación de actividad física en niños con sobrepeso mediante una revisión exhaustiva, la hipótesis es que la actividad física es indispensable para poder tratar el sobrepeso además de mejorar el estilo de vida previniendo enfermedades a largo plazo.

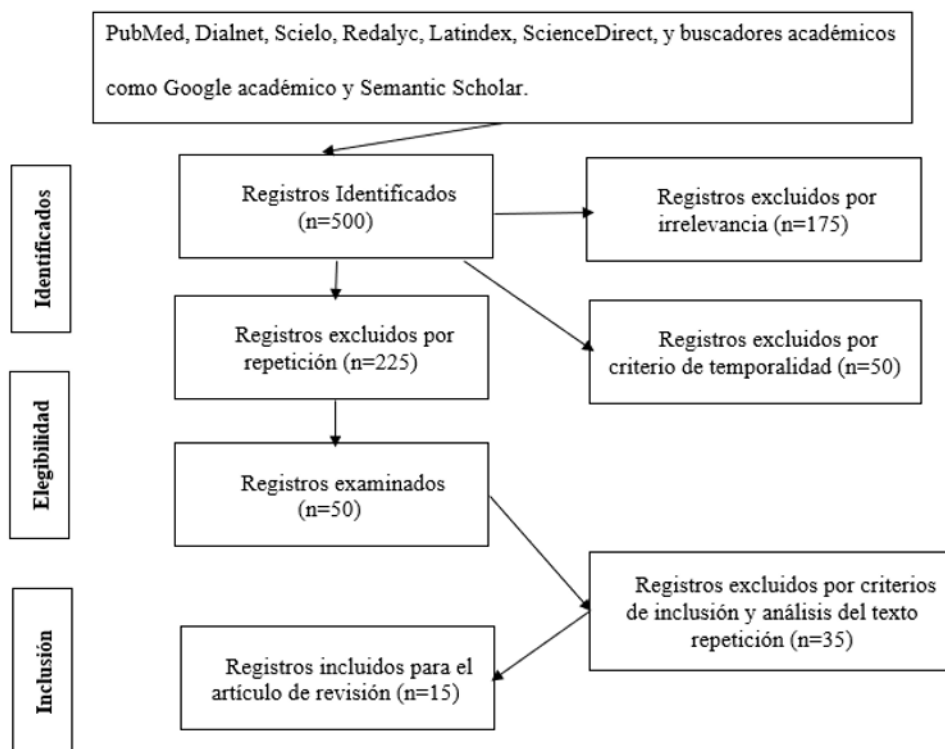
Metodología

La metodología empleada fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Esta consiste en, seleccionar y evaluar los diferentes artículos mediante una recolección y formación de resúmenes estructurados (Moreno et al, 2018). Para ello se elaboró figuras que contienen el análisis de los resultados obtenidos en diferentes estudios acerca del tema específico (Sánchez et al. 2022), además de haber realizado una búsqueda en bases de datos como, PubMed, Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect. Se implementó dicho proceso empezando por la revisión de palabras claves como: actividad física, sedentarismo, sobrepeso, etc. Se utilizaron

estudios realizados en los últimos 5 años, comprendiendo desde el 2019 hasta el 2024, con la excepción de aquellos aportes que sean indispensables para el artículo. Criterios de inclusión: se tomarán en cuenta los documentos publicados en el periodo señalado, en idioma español e inglés. Criterios de exclusión: se descartarán los artículos que en el análisis básico preliminar no aporten con información relevante al objetivo del estudio, repetidos, idioma inglés y solo resúmenes.

Figura 1

Diagrama Prisma



De los 500 documentos iniciales, se descartaron 450 por ser repetidos e irrelevantes, quedando 50 documentos. De estos, se eligieron 15 documentos que cumplieron los criterios de inclusión, para llevar a cabo el proceso de análisis-síntesis.

Resultados

A continuación, se seleccionó algunas dimensiones de los 15 estudios recopilados los cuales fueron indispensables para poder sintetizar la información y poder generar resultados acertados y eficientes, para la elaboración de la tabla se empleó:

1. Autor y año de publicación
2. Título
3. Resultados

Tabla 1.

Matriz de resultados de la revisión sistemática.

Autor / es	Título	Resultados
Aguilar et al., (2021)	Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad	La actividad física afectó totalmente la calidad de vida no obstante cabe recalcar que la misma se relaciona de otros factores que se complementan tanto como la correcta alimentación, higiene y el apoyo de la familia en todo sentido emocional y social.
Ambulo et al., (2020)	Análisis del sobrepeso, obesidad, actividad física y autoestima de la niñez en el área metropolitana de la región educativa panameña.	Se logró demostrar que los niños que tenían bajos niveles de actividad física presentan con un porcentaje de sobrepeso y obesidad mientras que los niños que realizaban actividad física moderada presentaban bajos niveles de sobrepeso y obesidad además de mostrar una puntuación alta en autoestima.
Blanco et al., (2019)	Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS	La actividad física se relacionó con estilo social de la familia lo que conlleva que el sedentarismo se produce dentro de los hogares dependiendo de sus estilos de vida.
Cesani & Oyhenart (2021)	Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata.	Se registró altos índices de sobrepeso infantil en relación a su zona de residencia además de otros aspectos como uso desmedido de inteligencias artificiales y la omisión de comidas.
Chávez et al., (2024)	Prevalencia de sobre peso y obesidad en escuela primarias por	Se ha demostrado que existe mayor sobrepeso y obesidad en las escuelas que se ubican en la zona centro. Y que mediante el estudio las niñas presentaron bajos

	zonas socioeconómicas de la ciudad de Chihuahua.	niveles de actividad física en relación a los niños. No obstante, se recalca que tanto como padres y profesores influyen en los hábitos de los infantes.
Evert et al., (2020)	Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña.	Los datos obtenidos sobre la actividad física indicaron que los niños presentaron altos niveles de sobrepeso y obesidad por lo tanto los niveles de autoestima son bajos, no obstante, en niños que realizaban actividad física moderada estos datos comienzan a variar, a mayor actividad física menor sobrepeso.
Herrera et al., (2019)	Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica.	Se demostró que existe relación tanto del sobrepeso, obesidad, autoestima y actividad física ya que presentó varios porcentajes que avalan los resultados.
Le-Cerf et al., (2022)	Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática.	Los ejercicios de fuerza muscular tienen un impacto beneficioso en el estado físico de los niños y niñas con sobrepeso y obesidad.
Llosa et al., (2020)	Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática.	Se ha detallado que tanto como las escuelas y los padres de familia son responsables en contribuir a la adopción de costumbres saludables. Además se añadió que el aspecto socioeconómico pueden afectar la eficacia de dicho proceso.
Rodríguez et al., (2020)	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.	Se establecieron elementos cruciales en cuanto a las ventajas que supone la actividad física para los niños y adolescentes en el contexto educativo: crecimiento, bajo índices de sobrepeso, mejora su relación social además de mencionar como indispensable la materia de educación física.
Sánchez et al., (2021)	Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en escolares de 8 a 9 años de Barcelona.	Se logró identificar como factor el uso de tecnologías ya que gran porcentaje presentó un uso mayor a dos horas y los resultados arrojaron la relación del sobrepeso y obesidad con el aumento de dichas tecnologías.
Torres et al., (2019)	Relación de la actividad física y obesidad en escolares	Se encontró relación de la actividad física con la obesidad, pero se proporcionó datos sobre la alimentación de los niños ya que existía una prevalencia de pan blanco y cereales dulces y un porcentaje bajo en carnes.
Vásquez et al., (2019)	Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras.	Se presentó un mayor nivel actividad física entre los estudiantes hombres de Honduras en comparación con las mujeres. Además, se reveló el incremento en la realización de ejercicio físico podría estar vinculado a una autoestima más elevada en los niños.
Vieira et al., (2022)	Asociación entre comportamientos de riesgo y sobrepeso en adolescentes: análisis de clases latentes.	Los hallazgos demostraron que las prácticas de hábitos saludables tienen una influencia positiva en personas adolescentes con sobrepeso y que la actividad física y lúdicas podría disminuir los efectos del mismo. Además, se proporcionó resultados en los cuales demuestra que los niños tienen mayor nivel de actividad física que las niñas. diferencias.
Zapata et al., (2020)	La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños.	Las instituciones educativas tienen un rol crucial, transformándose en lugares que promuevan la educación física con el objetivo de impulsar y cultivar estilos de vida saludables.

Después de analizar los documentos la mayoría obtiene como resultado que la actividad física se ha convertido en un aspecto importante para prevenir y combatir el sobrepeso, no obstante, existe otros aspectos que afectan a que no se realice de manera adecuada.

Discusión

Los hábitos saludables son acciones que se realizan cotidianamente, pero con la finalidad de mantener un bienestar físico y mental, Aguilar et al., (2021) y Zapata et al., (2020) demostraron que los hábitos de vida saludable son importantes para el crecimiento de los niños pero que cada uno de ellos juega un papel fundamental como: actividad física moderada, correcta alimentación, dormir, higiene personal, etc. Dentro de actividad física están inmerso todo movimiento que genere un gasto calórico, pero existen otras opciones que ayudan a que el niño se sienta bien haciéndolo como sustentan Le-Cerf et al., (2022) y Vieira et al., (2022) se puede realizar actividades donde su entrenamiento sea específicamente la fuerza o actividades lúdica, ellas contribuyen a mantener un peso adecuado y también a mejorar su salud física y mental.

Dentro del autoestima Ambulo et al, (2020); Evert et al., (2020) y Herrera et al., (2019) sustentan que la autoestima está relacionada por los niveles de actividad física y que el sobrepeso y la obesidad están de la misma manera relacionados. Vásquez et al., (2019) menciona que también está de acuerdo con los otros autores pero que existe otro resultado que los niños registran mayor porcentaje de nivel de actividad física mientras que en las niñas se reduce considerablemente. Los niños y niñas que presentan sobrepeso a menudo enfrentan bullying o acoso lo que conlleva a disminución de su autoestima causando que se sientan desmotivados para participar en actividades físicas.

Otros estudios mencionan que las ubicaciones geográficas influyen en el sobrepeso ya que varias familias no pueden controlar de manera adecuada la alimentación de los niños Chávez et al., (2024) y Torres et al., (2019). No obstante Blanco et al, (2019) menciona que

todo comienza dentro del hogar y que las familias juegan un papel fundamental. Además, Rodríguez et al., (2020) apoya el criterio que el hogar es importante pero también añade que las escuelas juegan un papel fundamental especialmente la clase de educación física. Por otro lado, el aspecto socioeconómico también es importante dependiendo a ello limita a alimentos frescos y saludables Llosa et al, (2020), optando por opciones más baratas y procesadas que suelen ser ricas en azúcares y grasas. Cesani & Oyhenart (2021) y Sánchez et al., (2021) aportan otro factor, el uso creciente de la tecnología, que ha transformado significativamente a manera en que los niños emplean su tiempo libre. El aumento del tiempo frente a pantallas ya sea a través de televisores, computadoras, tabletas o teléfonos inteligentes, ha fomentado un estilo de vida cada vez más sedentario.

Conclusión

La actividad física se presenta como un pilar fundamental para el desarrollo saludable de los niños contribuyendo a la prevención y la reducción del sobrepeso además del bienestar emocional y social de los niños. Es importante conocer los factores que afectaron la participación de la actividad física ya que muchas veces se da la omisión de alguno de estos aspectos y ocasiona que los hábitos de vida saludable se vean mermados.

La autoestima está relacionada con la actividad física y el sobrepeso lo infantes últimamente han estado sumergido en estrés, preocupaciones familiares que perjudican sus estados de ánimo además de ocasionar el aumento de sedentarismo y por ende el sobrepeso es importante conocer los beneficios de la actividad física ya que es la solución más viable genera que los niños puedan descargar energía y librarse del estrés.

Finalmente, el aspecto socioeconómico y social interfieren de la misma manera algunas familias no poseen los recursos suficientes para poder seguir un plan nutricional y solo ingieren alimentos que están a su alcance, otro factor es la ubicación de su vivienda ya que las zonas urbanas que cuentan con áreas muy reducidas para la recreación y por último el aumento del uso de tecnologías hace que los niños dediquen más tiempo a aparatos electrónicos en vez salir de sus hogares. En suma, la actividad física y el sobrepeso en niños están relacionados, pero los mismos dependen de otros factores que modifican directamente a los estilos de vida de los infantes.

Referencias

- Aguilar, M., León, X., Rojas, A., Latorre, J., Expósito, M., & Sánchez, A. (2021). Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad. *PubMed*, 38(4):736-741. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34092077/>
- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, 7(2), 199–208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Ambulo Arosemena, G., González Salina, M., Montenegro, R., Brooks, Y., Bonilla, M., Camarena, M., & Moreno, Y. (2020). Analysis of Overweight, Obesity, Physical Activity and Self-Estimation of Children in the Metropolitan Area of the Educational Region of Panama City, Panama. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 17(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-2.1>

Blanco, M., Veiga, O., Sepúlveda, A., Izquierdo, R., Román, F., López, S., & Rojo M. (2019).

Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-controles. *Elsevier*, 52(4):250-257.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.05.013>

Celis, A., Lopez, K., & Sandoval, M. (2020). Physical inactivity and sedentary lifestyle-The

other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>

Cesani, M., & Oyhernart, E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata.

Runa. 119-139. doi: <https://doi.org/10.34096/runa.v42i2.8361>

Chávez, A., Ortiz, C., Islas, S., Martínez, A., López, J. & Gastélum, G. (2024). Prevalencia de sobre peso y obesidad en escuela primarias por zonas socioeconómicas de la ciudad de

Chiguagua. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51, 778-781. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9158192>

Evert Iraheta, B., & Álvarez Bogantes, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud: Revista En*

Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud, 17(1), 1-15.

<https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>

García, A. (2024). Sobrepeso. *Topdoctors*. <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/sobrepeso-tratamiento/>

Gavela, T., Parra, A., Vales, C., Pérez, P., Mejorado, F., Garcés, C. & Soriano, L. (2023).

Relationship between eating habits, sleep patterns and physical activity and the degree

of obesity in children and adolescents. *ScienceDirect*. 70(3), 10-17.

<https://doi.org/10.1016/j.endien.2023.08.001>

Herrera-Monge, M.F., Álvarez Bogantes, C., Sánchez Ureña, B., Herrera-González, E., Villalobos Víquez, G. & Vargas Tenorio, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(1). 1-14.

<https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.35323>

Moreno, J., Jácome.H., & Camaergo, I. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186., <http://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>

Le-Cerf, L., Valdés, P., & Guzman, E. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática. *Revista Retos*, 43, 233-242. doi.org/10.47197/retos.v43i0.87756

Llosa, M., Pérez, J., & Andina, E. (2020). Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Enfermería Global*. 19(3), 547–581. <https://doi.org/10.6018/eglobal.380041>

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

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., Flores, B., & Aguilar, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física. *Revista Iberoamérica de Ciencias*. 11(3)
<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, A. (2020)

Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.

Revista Cubana de Medicina General Integral. 36(2), 1-10.

<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Sanchez, F., Torres, P., Serral, G., Valmayor, S., Castel, C., & Ariza, C. (2021). Factores

asociados al sobrepeso y la obesidad en escolares de 8 a 9 años de Barcelona. Revista

Española de Salud Pública. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1135-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1135-57272016000100428&script=sci_arttext)

[57272016000100428&script=sci_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s1135-57272016000100428&script=sci_arttext)

Sánchez, S., Pedraza, I., & Donoso, M. (2022). How to conduct a systematic review under

PRISMA protocol? Uses and fundamental strategies for its application in the

educational field through a practical case study. *Bordon. Revista de Pedagogía*, 74(3),

51–66. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.95090>

Torres, P., Solera, J., Martínez, A., & Tárraga, P. (2019). Influencia de una intervención

comunitaria en obesidad y estilos de vida de escolares en el ámbito rural. *JONNPR*,

5(1), 1-10. . <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3205>

Trejo, P. (2012). Relación de la actividad física y obesidad en escolares. *Revista Cubana de*

Medicina, 12(2), 1-12. [https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-](https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2012/cmi121e.pdf)

[2012/cmi121e.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2012/cmi121e.pdf)

Vásquez-Bonilla, A., Zelaya-Paz, C., & García-Aguilar, J. (2019). Análisis de sobrepeso y

obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula,

Honduras. *MHSALUD*. 1-13. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.5>

Vieira, D.A., Lima, B. M., Thuany, M., & Gomes, T.N. (2022). Asociación entre comportamientos de riesgo y sobrepeso en adolescentes: análisis de clases latentes.

Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. 1-10.

https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.3

Zapata, M., & Ramírez, D. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Revista PODIUM.* 15(1),153-165.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000100153

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos