

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ESTRATEGIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: AMBAR KARANUA WAAM PINCHU

DIRECTOR: LCDO. PATRICIO MARCELO BARROS PARRA, MGS.

MACAS – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ESTRATEGIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: AMBAR KARANUA WAAM PINCHU

DIRECTOR: LCDO. PATRICIO MARCELO BARROS PARRA, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Estrategias de actividad física para la prevención y reducción de obesidad infantil: revisión bibliográfica

Autor:

Ambar Karanua Waam Pinchu

Director:

Lcdo. Patricio Marcelo Barros Parra, Mgs

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Ambar Karanua Waam Pinchu portadora de la cédula de ciudadanía Nº **1401130610**. Declaro ser el autor de la obra: "**Estrategias de actividad física para la prevención y reducción de obesidad infantil: revisión bibliográfica"**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Macas, **06, agosto, 2026**

F: .....

AMBAR KARANUA WAAM PINCHU

C.I. **1401130610**

Certificación del tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado "**Estrategias de actividad física para la prevención y reducción de obesidad infantil: revisión bibliográfica**" realizado por **Waam Pinchu Ambar Karanua**, con documentos de identidad **1401130610,** previo a la obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación al el respectivo tribunal.

Macas, 06 de agosto del 2026



.....

Lcdo. Patricio Marcelo Barros Parra, Mgs

CC: 1400720619

TUTOR

Agradecimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Macas, por brindarme una formación académica de calidad y las herramientas necesarias para mi desarrollo profesional. De manera especial, agradezco a mi tutor, Patricio Barros, por su orientación, compromiso, apoyo constante y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación, los cuales fueron fundamentales para la culminación de este trabajo. Asimismo, expreso mi reconocimiento al director de la carrera, Danilo Reinoso, por su respaldo, liderazgo y dedicación al fortalecimiento de la formación académica de los estudiantes. Finalmente, agradezco a todos los docentes que formaron parte de mi proceso universitario, quienes, con sus conocimientos, experiencia y compromiso, contribuyeron significativamente a mi crecimiento profesional y personal.

Ambar.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, porque nunca dejó de sostenerme en los momentos más difíciles. A pesar de las pruebas y los desafíos que enfrenté, siempre me brindó fortaleza, esperanza y la fe necesaria para seguir adelante y alcanzar esta meta.

Con todo mi amor, dedico este logro a mis padres, Salomé y Federico, quienes han sido el pilar de mi vida. Gracias por su amor incondicional, por cada sacrificio realizado y por creer en mí incluso cuando el camino parecía incierto. A mi hermana Génesis, Alcy, a mi primo Luis, a mis hermanos, familiares y amigos, les agradezco profundamente por su apoyo emocional, así como por sus palabras de aliento que me motivaron a no rendirme, aun cuando la distancia nos separaba.

Quiero dedicar también este logro a mis docentes Danilo Reinoso y Pablo Ayala, quienes fueron una inspiración durante mi formación universitaria. Más allá de transmitir conocimientos, estuvieron presentes cuando más necesitaba una palabra de ánimo, un consejo sincero y una motivación para no rendirme. Sus enseñanzas, tanto académicas como de vida, dejaron una huella imborrable en mí y me ayudaron a creer en mis capacidades.

Finalmente, me dedico este logro a mí misma. A la mujer que decidió no rendirse, que aprendió a levantarse después de cada caída y que comprendió que, después de la tormenta, siempre llega la calma. Este triunfo representa la recompensa de mi perseverancia, mi valentía y mi deseo de construir un mejor futuro.

Ambar.

Resumen

La obesidad infantil constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su creciente prevalencia y a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que genera en la población infantil. En este contexto, la actividad física representa una estrategia fundamental para prevenir y reducir el exceso de peso, favoreciendo el desarrollo integral y la adopción de estilos de vida saludables. El objetivo de esta investigación fue analizar la evidencia científica sobre las estrategias de actividad física empleadas para la prevención y reducción de la obesidad infantil mediante una revisión bibliográfica. El estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, de tipo documental y descriptivo. La búsqueda se realizó en las bases de datos Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y la Biblioteca Virtual de la Universidad Católica de Cuenca, considerando publicaciones en español e inglés entre 2020 y 2026. Inicialmente se identificaron 47 artículos; tras eliminar duplicados y aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 15 estudios para el análisis, los resultados evidencian que las intervenciones más efectivas combinan actividad física escolar, educación nutricional y participación familiar, favoreciendo la reducción del índice de masa corporal y la adopción de hábitos saludables. Se concluye que las estrategias integrales e interdisciplinarias constituyen una alternativa eficaz para prevenir la obesidad infantil y promover una mejor calidad de vida.

Palabras clave: actividad física, obesidad infantil, prevención, salud infantil, estilos de vida saludables

Abstract

Childhood obesity is one of the leading public health challenges worldwide due to its increasing prevalence and the physical, psychological, and social consequences it poses for children. In this context, physical activity is recognized as a key strategy for preventing and reducing excess body weight while promoting comprehensive child development and the adoption of healthy lifestyles. This study aimed to analyze the scientific evidence on physical activity strategies used to prevent and reduce childhood obesity through a literature review. This study employed a qualitative, documentary, and descriptive research design. The literature search was conducted using Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet, Google Scholar, and the Virtual Library of the Catholic University of Cuenca, considering publications in Spanish and English published between 2020 and 2026. A total of 47 articles were initially identified. After removing duplicates and applying the inclusion and exclusion criteria, 15 studies were selected for analysis. The findings indicate that the most effective interventions combine school-based physical activity, nutrition education, and family involvement, contributing to reductions in body mass index and the adoption of healthy lifestyle habits. The review concludes that comprehensive and interdisciplinary strategies constitute an effective approach to preventing childhood obesity and promoting a better quality of life.

Keywords: physical activity, childhood obesity, prevention, child health, healthy lifestyles

Introducción

La obesidad infantil constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su creciente prevalencia y a las consecuencias que genera sobre la salud física, psicológica y social de la población infantil. Según la (Organización Mundial de la Salud, 2024) el sobrepeso y la obesidad en la infancia incrementan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, entre ellas diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos que pueden persistir durante la adolescencia y la adultez. Además, esta condición afecta el bienestar emocional, la autoestima y la calidad de vida de los niños.

Entre los factores que han contribuido al incremento de la obesidad infantil se encuentran la disminución de los niveles de actividad física, el aumento del comportamiento sedentario y la adopción de hábitos alimentarios inadecuados. La (OMS, 2021) señala que una gran proporción de niños y adolescentes en el mundo no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, situación que favorece el desarrollo del exceso de peso y otras afecciones relacionadas con la salud. En este contexto, la promoción de estilos de vida activos se ha convertido en una prioridad para los organismos internacionales y los sistemas educativos.

La actividad física ha sido reconocida como una estrategia fundamental para la prevención y reducción de la obesidad infantil. (Rodríguez Torres, 2020) y (Caballero y otros, 2022) sostienen que la práctica regular de actividad física contribuye al desarrollo integral de niños y adolescentes al mejorar la condición física, fortalecer el sistema musculoesquelético y favorecer el bienestar emocional y social. Asimismo, (Padilla Vinueza, 2022) destaca que las intervenciones orientadas a la prevención y tratamiento de la obesidad infantil

muestran mejores resultados cuando incorporan programas estructurados de actividad física adaptados a las necesidades de la población infantil.

La evidencia científica reciente indica que las intervenciones más efectivas son aquellas que integran actividad física, educación nutricional y participación familiar. En este sentido, (García Romero, 2024) identificó que los programas dirigidos simultáneamente a niños y padres generan mejoras significativas en los niveles de actividad física, los hábitos alimentarios y la reducción del sedentarismo. De manera complementaria, (Fernández, 2024) y (Ocampo et al, 2024) concluyen que la participación activa de la familia favorece cambios sostenibles en los estilos de vida y contribuye a mejorar indicadores relacionados con el exceso de peso infantil.

En Ecuador, el análisis de las estrategias orientadas a la promoción de la actividad física en niñas, niños y adolescentes evidencia la necesidad de fortalecer programas integrales que involucren no solo a la escuela, sino también a la familia y a la comunidad. Aunque se han desarrollado diversas iniciativas para fomentar estilos de vida saludables, aún persisten desafíos relacionados con la implementación y sostenibilidad de estas estrategias (GoPA et al., 2023). Por lo expuesto, el presente artículo tiene como objetivo analizar la evidencia científica disponible sobre las estrategias de actividad física utilizadas para la prevención y reducción de la obesidad infantil, identificando las intervenciones más efectivas y los factores que favorecen su implementación. La revisión permitirá comprender el papel de la actividad física como herramienta fundamental para la promoción de hábitos saludables y la disminución de los riesgos asociados a la obesidad infantil.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una revisión bibliográfica de carácter documental y descriptivo, orientada al análisis de la evidencia científica relacionada con las estrategias de actividad física empleadas para la prevención y reducción de la obesidad infantil. Este tipo de investigación permitió recopilar, organizar, analizar y sintetizar información proveniente de estudios científicos recientes, con el propósito de identificar las intervenciones más efectivas y los principales hallazgos reportados en la literatura especializada.

Estrategias de búsqueda bibliográfica

La búsqueda de información científica se realizó entre los meses de marzo y junio de 2026, utilizando las bases de datos, Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y los recursos bibliográficos disponibles en la Biblioteca Virtual de la Universidad Católica de Cuenca. Se seleccionaron estas fuentes por su reconocimiento académico y por reunir publicaciones científicas indexadas relacionadas con las Ciencias de la Salud, Educación y Actividad Física.

Para garantizar una búsqueda sistemática se emplearon descriptores normalizados en español e inglés, utilizando los vocabularios Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subject Headings (MeSH).

Los principales descriptores DeCS utilizados fueron: actividad física, obesidad infantil, prevención, ejercicio físico y promoción de la salud.

Los descriptores MeSH empleados fueron: physical activity, childhood obesity, exercise, child y health promotion.

Estrategia de búsqueda

Con el propósito de ampliar la recuperación de información científica relevante, se utilizaron operadores booleanos (AND, OR y NOT) para combinar los términos de búsqueda en las diferentes bases de datos.

Entre las principales ecuaciones de búsqueda utilizadas se encuentran:

- (“Physical Activity” AND “Childhood Obesity”)
- (“Physical Activity” OR Exercise) AND (“Childhood Obesity”)
- (“Obesity Prevention”) AND Children
- (“Actividad Física”) AND (“Obesidad Infantil”)
- (“Exercise”) AND (“Childhood Obesity”) NOT Adults

Estas estrategias permitieron recuperar publicaciones científicas relacionadas con programas escolares de actividad física, intervenciones familiares, educación nutricional, actividades recreativas y estrategias integrales para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

Criterios de inclusión

Para la selección de los estudios se establecieron los siguientes criterios de inclusión: artículos científicos publicados entre 2020 y 2026, publicaciones en idioma español e inglés, investigaciones relacionadas con estrategias de actividad física dirigidas a la prevención o reducción de la obesidad infantil, revisiones sistemáticas, revisiones bibliográficas, metaanálisis y estudios originales, documentos con acceso al texto completo, investigaciones desarrolladas en población infantil y adolescente.

Criterios de exclusión

Se excluyeron: publicaciones anteriores al año 2020, estudios centrados exclusivamente en población adulta, artículos duplicados, documentos sin acceso al texto completo, investigaciones cuyo objetivo principal no estuviera relacionado con la actividad física y la obesidad infantil, literatura gris, cartas al editor, editoriales y resúmenes de congresos.

Proceso de selección de los estudios

El proceso de selección de la información se desarrolló siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 para revisiones bibliográficas. En la búsqueda inicial se identificaron 47 registros provenientes de las bases de datos seleccionadas. Posteriormente se eliminaron 9 registros duplicados, obteniéndose 38 artículos para la fase de cribado mediante la revisión de títulos y resúmenes. Durante esta etapa se excluyeron 3 publicaciones por no responder al objetivo del estudio.

Finalmente, 35 artículos fueron evaluados mediante lectura del texto completo, de los cuales 20 fueron excluidos por no cumplir los criterios metodológicos establecidos, debido principalmente a que abordan poblaciones diferentes, no analizaban estrategias de actividad física o no presentaban evidencia suficiente para responder al objetivo de la investigación. Como resultado del proceso de selección, 15 estudios científicos conformaron la muestra documental utilizada para el análisis.

Extracción y análisis de la información

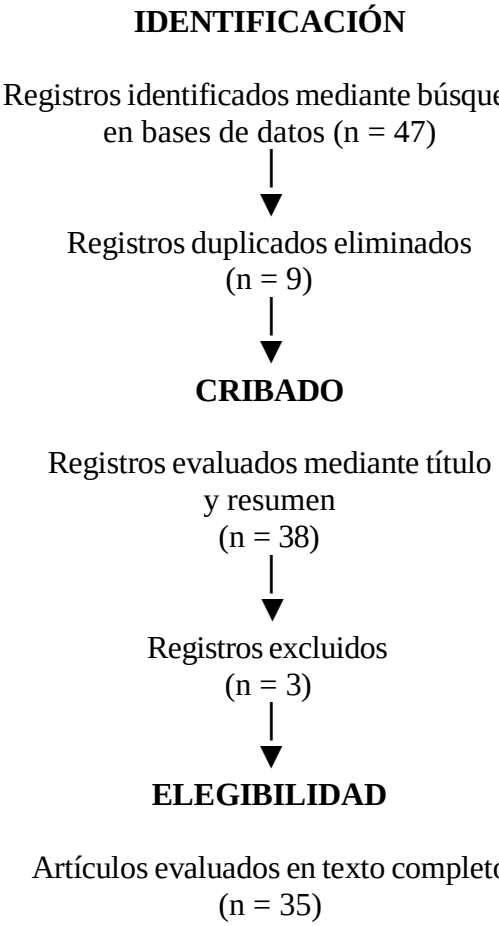
La información obtenida fue organizada mediante una matriz de revisión bibliográfica que incluyo: autor, año de publicación, título de estudio, tipo de investigación, objetivo, características de la intervención y principales hallazgos.

Posteriormente, se realizó un análisis de contenido, agrupando la información en categorías temáticas relacionadas con programas de actividad física escolar, participación familiar, educación nutricional, estrategias recreativas y beneficios de la actividad física para la prevención y reducción de la obesidad infantil.

La síntesis de la evidencia permitió identificar tendencias comunes, comparar los resultados reportados por los diferentes autores y estableces las estrategias con mayor respaldo científico para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención del exceso de peso en la población infantil.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de estudios.





Artículos excluidos
(n = 20)

• Población no infantil (5)

• No respondían al objetivo (4)

• No abordaban actividad física (8)

• Información insuficiente (3)



INCLUSIÓN

Estudios incluidos
en la revisión bibliográfica

(n = 15)

Nota. Elaboración propia.

Resultados

Tabla 1

Características de los estudios incluidos en la revisión bibliográfica sobre estrategias y actividad física para la prevención y reducción de la obesidad infantil.

Autor(es) / Año	Título del estudio	Tipo de estudio	Estrategia principal	Principales hallazgos
(Rodríguez Torres Á. F., 2020)	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.	Revisión bibliográfica.	Actividad física escolar.	La actividad física favorece la salud integral, previene enfermedades y mejora el desarrollo físico, social y académico.
(Hui Ho et al, 2021)	School-based Interventions for the treatment of childhood obesity: a systematic review, meta-analysis and meta-regression of cluster randomized controlled trials.	Revisión sistemática y metaanálisis	Programas escolares.	Los programas escolares estructurados reducen el IMC y mejoran significativamente la condición física.

Autor(es) / Año	Título del estudio	Tipo de estudio	Estrategia principal	Principales hallazgos
(Navidad et al, 2021)	Nutrición, actividad física y programas de nuevas tecnologías sobre la prevención de la obesidad en la educación primaria: una revisión sistemática	Revisión sistemática	Actividad física, nutrición y tecnología.	La combinación de actividad física, educación nutricional y tecnología fortalece hábitos saludables y disminuye el riesgo de obesidad.
(Hills, 2021)	Physical activity and obesity in children.	Revisión narrativa.	Actividad física regular.	La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de obesidad y mejora la salud integral infantil.
(Gámez et al, 2022)	Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles.	Revisión sistemática.	Programas escolares saludables.	Los programas escolares aumentan la actividad física, mejoran la alimentación y reducen el sedentarismo.
(Padilla Vinueza , 2022)	Obesidad infantil y métodos de intervención.	Revisión bibliográfica.	Actividad física y tratamiento.	Las intervenciones combinadas favorecen el control del peso y promueven estilos de vida saludables.

Autor(es) / Año	Título del estudio	Tipo de estudio	Estrategia principal	Principales hallazgos
(GoPA et al, 2023)	Estado de las estrategias enfocadas en la promoción de la actividad física en niñas, niños y adolescentes ecuatorianos.	Informe técnico.	Promoción de la actividad física.	Se evidencian limitaciones en la implementación de programas integrales más allá de la Educación Física Escolar.
(Villegas & Hernández, 2023)	Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad: revisión sistemática.	Revisión sistemática.	Autoeficacia y actividad física.	La autoeficacia incrementa la adherencia al ejercicio y favorece la disminución del sobrepeso infantil.
(Maldonado et al, 2023)	Efectividad de programas de intervención escolar orientada a la reducción de la obesidad infantil: una revisión sistemática.	Revisión sistemática.	Intervención escolar.	Los programas escolares mejoran el IMC y fortalecen hábitos saludables cuando involucran a docentes y familias.
(Organización Mundial de la Salud, 2024)	Actividad física: datos y cifras.	Documento técnico.	Actividad física.	La actividad física previene enfermedades y la inactividad continúa siendo un importante problema de salud pública.
(García Romero, 2024)	Revisión sistemática sobre programas de prevención de obesidad infantil.	Revisión sistemática.	Programas preventivos.	La participación conjunta de niños y padres mejora la efectividad de los programas preventivos.

Autor(es) / Año	Título del estudio	Tipo de estudio	Estrategia principal	Principales hallazgos
(Fernández, 2024)	Evaluación de las intervenciones familiares como herramienta terapéutica en la modulación de la obesidad infantil	Revisión sistemática.	Participación familiar.	La participación familiar favorece cambios sostenibles en los hábitos de actividad física y alimentación.
(González & Montenegro, 2025)	Intervenciones centradas en actividad física y nutrición para combatir la obesidad en niños y adolescentes.	Revisión de alcance.	Actividad física y nutrición.	Las intervenciones integrales presentan mayor efectividad para disminuir el sobrepeso infantil.
(Naula et al, 2025)	Impacto de la obesidad infantil en menores de 5 años: perspectiva global y enfoque en ecuador.	Revisión bibliográfica.	Prevención de la obesidad.	La obesidad infantil incrementa el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares desde edades tempranas.
(Unda, 2026)	Actividad física y obesidad en niños.	Revisión sistemática (PRISMA 2020)	Actividad física integral.	La actividad física mejora la composición corporal y aumenta su efectividad cuando se complementa con educación nutricional y apoyo psicosocial.

Nota. Elaboración propia

Análisis de Resultados

El análisis de los 15 estudios científico incluidos en la presente revisión bibliográfica permitió identificar que la actividad física constituye una de las estrategias más eficaces para la prevención y reducción de la obesidad infantil. La evidencia revisada muestra una tendencia consistente hacia la implementación de intervenciones integrales que combinan programas de ejercicio físico, educación nutricional y participación familiar, logrando resultados superiores a las estrategias centradas únicamente en la práctica de actividad física.

La revisión evidencio que los programas de actividad física desarrollados en el ámbito escolar presentan la estrategia más estudiada y con mayor respaldo científico. Investigaciones como las de (Rodríguez Torres, 2020), (Hui Ho et al, 2021), (Gámez et al, 2022) y (Maldonado et al, 2023) coinciden en que la implementación de programas estructurados dentro del contexto educativo contribuye significativamente a la reducción del índice de masa corporal (IMC), al incremento de los niveles de actividad física y al fortalecimiento de la condición física de los escolares. Estos resultados resaltan el papel de la escuela como un escenario estratégico para la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas.

Otro aspecto relevante identificado en la literatura corresponde a la participación activa de la familia. Los estudios de (Fernández, 2024), (García Romero, 2024), (Pacurucu et al, 2024) y (Paucar, 2026) evidencian que las intervenciones que involucran a padres y cuidadores favorecen una mayor adherencia a los programas de actividad física, fortalecen los hábitos saludables dentro del hogar y contribuyen a mantener los cambios conductuales a largo plazo.

Estos hallazgos sugieren que el entorno familiar desempeña un papel determinante en la consolidación de estilos de vida saludables durante la infancia.

Asimismo, la revisión permitió establecer que las intervenciones combinadas de actividad física y educación nutricional presentan una mayor efectividad en comparación con aquellas enfocadas exclusivamente en el ejercicio físico. Los estudios de (González & Montenegro, 2025), (Navidad et al, 2021) y (Padilla Vinueza , 2022)- muestran que la integración de ambas estrategias favorece una disminución más significativa del sobrepeso, mejora la composición corporal y promueve cambios sostenibles en los hábitos alimentarios de actividad física.

De igual manera, varios estudios destacan la importancia de incorporar metodologías innovadoras, como gamificación, las actividades recreativas y el fortalecimiento de la autoeficacia, con el propósito de incrementar la motivación y la participación de los niños en programas de ejercicio físico. En este sentido, (Villegas & Hernández, 2023) señalan que el fortalecimiento de la autoeficacia incrementa la adherencia a la actividad física, mientras que otras investigaciones evidencian que las estrategias lúdicas favorecen la continuidad de la práctica deportiva y reducen el comportamiento sedentario.

Finalmente, la revisión de la evidencia científica demuestra que la prevención de la obesidad infantil requiere un enfoque integral e interdisciplinario, en el que converjan la actividad física, la educación nutricional, el apoyo familiar y las políticas de promoción de la salud, la educación nutrición, el apoyo familiar y las políticas de promoción de la salud. En conjunto, los estudios analizados muestran que las intervenciones multidimensionales generan mejores resultados sobre el índice de masa corporal, la condición física, la calidad de vida y la adopción de hábitos saludables,

consolidándose como las estrategias con mayor respaldo científico para enfrentar esta problemática de salud pública.

Discusión

La presente revisión bibliográfica evidencio que la actividad física constituye una estrategia eficaz para la prevención y reducción de la obesidad infantil, especialmente cuando se implementa mediante intervenciones integrales que combinan ejercicio físico, educación nutricional y participación familiar. La mayoría de los estudios analizados coinciden en que este enfoque multidisciplinario genera mejores resultados sobre el índice de masa corporal, la condición física y la adopción de hábitos saludables que las intervenciones centradas únicamente en la práctica de actividad física.

Uno de los principales hallazgos corresponde al papel del entorno escolar como escenario para la promoción de estilos de vida saludables. Las investigaciones revisadas demuestran que los programas estructurados de actividad física desarrollados en las instituciones educativas favorecen la disminución del sedentarismo, mejoran la condición física y contribuyen al control del peso corporal. Estos resultados son consistentes con las recomendaciones de la (OMS, 2021), que promueven la práctica diaria de actividad física durante la infancia como una medida esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Asimismo, la evidencia científica destaca que la participación activa de la familia fortalece la adherencia a las intervenciones y favorece la consolidación de hábitos saludables fuera del contexto escolar. De igual manera, las estrategias que integran actividad física y educación nutricional muestran una mayor efectividad en comparación con aquellas orientadas

únicamente al ejercicio físico, lo que conforma el carácter multifactorial de la obesidad infantil y la necesidad de abordarla desde diferentes ámbitos de intervención.

Otro aspecto identificado en la literatura es el creciente interés por incorporar metodologías innovadoras, como la gamificación y el fortalecimiento de la autoeficacia, con el propósito de incrementar la motivación y participación de los niños en los programas de actividad física. Aunque la evidencia disponible aun es limitada, los estudios revisados reportan resultados favorables que justifican el desarrollo de nuevas investigaciones sobre estas estrategias.

Entre las principales limitaciones de esta revisión se encuentran la heterogeneidad metodológica de los estudios analizados, las diferencias en las características de la población evaluada y el predominio de investigaciones desarrolladas en contextos internacionales, lo que limita la generalización de los resultados al contexto ecuatoriano. Además, la revisión se circunscribió a publicaciones en español e inglés entre los años 2020 y 2026.

En conjunto, la evidencia analizada permite afirmar que la prevención de la obesidad infantil requiere intervenciones integrales y sostenidas que involucren a la escuela, la familia y los servicios de salud. En este sentido, resulta necesario fortalecer las políticas públicas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables e impulsar investigaciones que evalúen la efectividad de programas adaptados a las características sociales y culturales de la población infantil ecuatoriana.

Conclusiones

La revisión bibliográfica permitió estableces que la actividad física constituye una estrategia fundamental para la prevención reducción de la obesidad infantil, debido a sus efectos positivos sobre el control del peso corporal, la mejora de la condición física y la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.

La evidencia científica demuestra que las intervenciones más efectivas son aquellas que integran programas de actividad física escolar, educación nutricional y participación familiar, ya que este enfoque multidisciplinario favorece una mayor adherencia a los hábitos saludables y genera resultados más sostenibles en comparación con las intervenciones aisladas.

Finalmente, se concluye que la prevención de la obesidad infantil requiere un trabajo coordinado entre las instituciones educativas, las familias y los profesionales de la salud. En consecuencia, se recomienda fortalecer el desarrollo de programas de promoción de la actividad física sustentados en evidencia científica e impulsar nuevas investigaciones que permitan evaluar su impacto en diferentes contextos educativos y sociales.

Referencias

Caballero, C., Rodríguez, L., & Zapardiel, Y. (2022). *Estrategias más eficaces para la prevención de la obesidad en niños y adolescentes.* Universidad Cooperativa de Colombia.

Fernández, D. (2024). Evaluación de las intervenciones familiares como herramienta terapéutica en la modulación de la obesidad infantil: una revisión sistemática. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children11080930

Gámez, L., Hernández, V., & Pimienta, L. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*. https://doi.org/https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007

García Romero, I. (2024). Revisión sistemática sobre programas de prevención de obesidad infantil. *Análisis y Modificación de Conducta*, 69-91. https://doi.org/https://doi.org/10.33776/amc.v50i185.8348

González, R., & Montenegro, J. (2025). Intervenciones centradas en Actividad Física y Nutrición para combatir la obesidad en niños y adolescentes. *Retos, 69*, 628-637. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v69.114378

GoPA, Azuay, U. d., Cuenca, U. d., & UNICEF. (2023). *Estado de las estrategias enfocadas en la promoción de la actividad física en NNAs ecuatorianos.* UNICEF Ecuador. https://doi.org/https://www.unicef.org/ecuador/informes/estado-de-las-estrategias-enfocadas-en-la-promoci%C3%B3n-de-la-actividad-f%C3%ADsica-en-nnas

Hills, A. (2021). Actividad física y obesidad en niños. *Br J Sports Med*, 866-870.

Hui Ho, T. J., Ling Jie, C., & Ying, L. (2021). Intervenciones escolares para el tratamiento de la obesidad infantil: una revisión sistemática, metaanálisis y metarregresión de

ensayos controlados aleatorizados por conglomerados. *Public Health Nutrition*, 3087-3099. https://doi.org/https://doi.org/10.1017/s1368980021001117

Maldonado, J., Castillo, H., & Hernandez, C. (2023). Efectividad de programas de intervención escolar orientada la reducción de la obesidad infantil. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v47.95928

Naula, L., Romero, K., & Tamay, N. (2025). Impacto de la obesidad infantil en menores de 5 años: Perspectiva global y enfoque en ecuador. *Arandu UTIC, 12*(1), 1567. https://doi.org/https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.695

Navidad, L., Padial, R., & Cepero, M. (2021). Nutrición, actividad física y programas de nuevas tecnologías sobre la prevención de la obesidad en la educación primaria. *18*(19). https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph181910187

Ocampo, J., Rivera, D., & Chanataxi, S. (2024). Impacto de la actividad física en la prevención de la obesidad infantil. *Polo del Conocimiento, 9*(4). https://doi.org/https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7056/pdf

OMS. (2021). *OMS.* https://www.who.int/es/publications/b/55518

Organización Mundial de la Salud, 2. (26 de junio de 2024). *Organización Mundial de la Salud, 2024.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Pacurucu, P., Vásquez, A., & Betsabe, V. (2024). *La obesidad en la infancia y la adolescencia de la provincia del Azuay.* Universidad del Azuay.

Padilla Vinueza , V. E. (961-971 de 2022). Obesidad infantil y métodos de intervención. *Revista científica dominio de las ciencias*, 961-971. https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383464

Paucar, M. (2026). Actividad física y obesidad infantil. *MQRinvestigar, 10*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e370

Rodríguez Torres, Á. F. (2020). *Dianet.*

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10012462

Unda, L. (2026). Actividad física y obesidad en niños. *MQRInvestigar*, *1*(10). https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e62

Villegas, C., & Hernández, R. (2023). Programas de actividad física que incluyen la utoeficacia en escolares con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, *40*(3). https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.04261