



Actividad física relación con la promoción de salud en niños y adolescencia temprana

Physical activity relationship with health promotion in children and early adolescence

Relação da atividade física com a promoção da saúde em crianças e início da adolescência

Danilo Ortiz-Fernández ^I

danilo.ortizf@epoch.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4777-149X>

José Alfredo Sánchez-Anilema ^{II}

josealfsanchez@epoch.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7043-3085>

Correspondencia: danilo.ortizf@epoch.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 15 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 09 de enero de 2025

I. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

II. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

Resumen

Introducción: la práctica de actividad física se realiza de diferentes maneras, el campo es muy amplio en el caso de la investigación nos centramos, niños/a de 6 a 12 años, donde el medio principal de la práctica de actividad física es la escuela ya que forma parte del currículo de los sistemas de enseñanza a nivel institucional.

Objetivo: realizar un análisis de la producción científica desarrollada hasta la fecha sobre la promoción de la actividad física para la salud en niños y adolescentes de 6 a 12 años.

Metodología: en este trabajo se ha llevará a cabo una revisión bibliográfica con el objetivo de evidenciar los beneficios de la actividad física (AF) sobre la condición físico (CF) y la salud, Se realizará una investigación teórica. Los principales procedimientos teóricos que se aplicaran, métodos histórico lógico, la inducción- deducción, el análisis, la síntesis, y la abstracción e integración que permitirá realizar una valoración histórica, sistémica e interpretativa de los fenómenos estudiados, que buscan relacionar la AF, promoción de Salud.

Resultados: a los estudios sobre la relación actividad física salud se establecen marcos conceptuales basados en las ciencias, tanto de la salud como de la cultura física, así como referentes de aplicación práctica del ejercicio físico en diferentes investigaciones indexadas en revistas de alto impacto, tesis doctorales que corroboran la pertinencia y valides de la promoción de la salud desde la práctica social de la actividad física.

Conclusión: a manera de conclusión se puede expresar que las actividades físicas tienen significación en la salud física, mental y social de niños y adolescentes, así como la promoción de salud.

Palabras clave: revisión; actividad física; salud; promoción de salud; sedentarismo.

Abstract

Introduction: the practice of physical activity is carried out in different ways, the field is very broad, in the case of the research we focus on children from 6 to 12 years old, where the main means of practicing physical activity is school and which is part of the curriculum of teaching systems at the institutional level.

Objective: to carry out an analysis of the scientific production developed to date on the promotion of physical activity for health in children and adolescents from 6 to 12 years old.

Methodology: in this work a bibliographic review has been carried out with the aim of demonstrating the benefits of physical activity (PA) on physical fitness (CF) and health. A theoretical investigation will be carried out. The main theoretical procedures that will be applied, historical-logical methods, induction-deduction, analysis, synthesis, and abstraction and integration that will allow a historical, systemic and interpretive assessment of the studied phenomena, which seek to relate PA, promotion of Health.

Results: studies on the physical activity-health relationship establish conceptual frameworks based on science, both health and physical culture, as well as references for the practical application of physical exercise in different research indexed in high-impact journals, thesis doctoral studies that corroborate the relevance and validity of health promotion from the social practice of physical activity.

Conclusion: in conclusion, it can be expressed that physical activities have significance in the physical, mental and social health of children and adolescents, as well as health promotion.

Keywords: review; physical activity; health; health promotion; sedentary lifestyle.

Resumo

Introdução: a prática de atividade física é realizada de diferentes formas, o campo é muito amplo, no caso da pesquisa focamos em crianças de 6 a 12 anos, onde o principal meio de prática de atividade física é a escola e que é parte do currículo dos sistemas de ensino em nível institucional.

Objetivo: realizar uma análise da produção científica desenvolvida até o momento sobre a promoção da atividade física para a saúde em crianças e adolescentes de 6 a 12 anos.

Metodologia: neste trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica com o objetivo de demonstrar os benefícios da atividade física (AF) na aptidão física (FC) e na saúde. Os principais procedimentos teóricos que serão aplicados, métodos histórico-lógicos, indução-dedução, análise, síntese, e abstração e integração que permitirão uma avaliação histórica, sistêmica e interpretativa dos fenômenos estudados, que buscam relacionar AF, promoção da Saúde .

Resultados: os estudos sobre a relação atividade física-saúde estabelecem marcos conceituais baseados na ciência, tanto da saúde quanto da cultura física, bem como referências para a aplicação prática do exercício físico em diferentes pesquisas indexadas em periódicos de alto impacto, teses de doutorado que corroboram a relevância e validade da promoção da saúde a partir da prática social de atividade física.

Conclusão: concludindo, pode-se expressar que as atividades físicas possuem significado na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes, bem como na promoção da saúde.

Palavras-chave: revisão; atividade física; saúde; promoção da saúde; estilo de vida sedentário.

Introducción

Esta investigación forma parte del Proyecto GUAGUA (2022–2024), financiado por la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo y la Universidad de Cuenca. El proyecto “Papel del microbiota intestinal en el control de infecciones parasitarias: un aporte para mejorar el estado nutricional y cognitivo de una muestra de niños y niñas de las provincias de Chimborazo, Pastaza, Guayas y Galápagos”

La práctica de actividad física como soporte de la salud física, mental y social se realiza de diferentes maneras, el campo es muy amplio en el caso de la investigación nos centramos, niños/a de 6 a 8 años y en la adolescencia temprana de 9 a 12 años, donde el escenario principal de la práctica de actividad física es la escuela ya que forma parte del currículo de los sistemas de enseñanza a nivel institucional

Aun se precisa de avanzar mucho más en la toma de conciencia para promocionar la actividad física como fuente de salud para toda la vida desde la infancia y la adolescencia.

En este sentido, para los investigadores, Fernández y Hoyos (2015), refieren. “Los estudios epidemiológicos ponen en evidencia la problemática de la inactividad física, como una de las situaciones más complejas para la salud pública en el mundo debido a su estrecha relación con la aparición de enfermedades crónicas degenerativas, (...)” (p. 86).

Dado que se conoce los efectos positivos que sobre la salud tiene la práctica sistemática de la actividad física deportiva, los investigadores, García y Pérez (2014) en Murcia refieren: “se precisan programas que fomenten la actividad física de forma integradora desde edades tempranas, con la intención de crear adherencia y una práctica continuada a lo largo de la vida” (p. 131).

En los tiempos actuales con el desarrollo de las nuevas tecnologías,(TIC) las sociedades a nivel global han priorizado el desarrollo de las mismas, las cuales son accesibles para la gran mayoría de la población, con aplicaciones en todos los campos del saber y el entretenimiento, este desarrollo, ha provocado una mayor preferencia en la población por los accesorios, en especial los niños y adolescente teléfonos, tablees y computadoras todos estos facilitadores de entretenimiento

constataste, lo cual ha ido en detrimento de la práctica de la actividad física en la población estudiadas.

En referencia, a este aspecto, las nuevas tecnologías y su uso por niños y adolescentes García Matamoros (2019), plantea:

Lo descrito lleva a observar cómo la población se inclina hacia una vida sedentaria, abandonando la actividad física para luego padecer enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos difíciles de combatirlos, y es allí donde se requiere un cambio radical, porque este fenómeno afecta a la mayoría de habitantes sin ni siquiera conocer que lo padecen. (p. 1606)

De forma general los estudios actuales evidencian la necesidad de promover la actividad física, las nuevas tecnologías están asociados a riesgo de sedentarismo así, como a distintos tipos de obesidad, síndromes metabólicos, sobrepeso, problemas cardiovasculares, bajo rendimiento escolar, problemas conductuales como auto estima baja.

Al respecto. García M. (2019) nos dice. En el aspecto psicológico, el estudio del sedentarismo es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. (p. 17)

De forma general los estudios actuales evidencian la necesidad de promover la actividad física, para contrarrestar el uso inadecuado de las nuevas tecnologías que están asociados a riesgo de sedentarismo así, como a distintos tipos de obesidad, síndromes metabólicos, autoestima baja, sobrepeso, problemas cardiovasculares, bajo rendimiento escolar, problemas conductuales como. Podemos considerar que el sedentarismo es un estilo de vida negativo, la falta de actividad en suma es perjudicial para las personas por ende las calidades de vida en estas personas disminuyen en relación con, aquellos individuos que realizan prácticas regulares de alguna manifestación de actividad física. Objetivo: es realizar un análisis de la producción científica desarrollada hasta la fecha sobre la promoción de la actividad física para la salud en niños, niñas y adolescentes de 6 a 12 años.

Métodos

La sistematización de la literatura se sustentó en una exhaustiva revisión para identificar, analizar y evaluar los diferentes aportes sobre el tema que desde la ciencia y la academia tenían significación para el objetivo del artículo.

Ello permitió el estudio de un universo de 92 artículos indexados en revistas académicas y diferentes publicaciones de organismos nacionales y extranjeros con una linealidad de tiempo y nivel de actualidad de diez años que transcurrió entre 2014- 2024, teniendo como objeto de análisis los siguientes descriptores: la actividad física, beneficios, riesgos para la salud del sedentarismo y promoción de salud desde la actividad física en niños/as y adolescencia temprana.

Para la revisión se utilizaron las siguientes bases de datos: Redalyc y Scielo ScienceDirect, Google académico, Scopus y Medline, así como referencias bibliográficas de artículos y tesis doctorales no aparecidos en la búsqueda y que eran de interés. Los criterios de inclusión se basaron en idioma inglés o español, artículos empíricos que trataron los temas objeto de análisis, así mismo los criterios excluyentes se sustentaron en investigaciones de tesis de pregrado, monografía o maestría.

Los beneficios físicos de la práctica sistemática de la actividad física

De acuerdo con Machecha (2019), La importancia de la actividad física para la salud es una evidencia contundente en la medicina desde hace varias décadas y es indiscutible su papel en la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de decenas de enfermedades crónicas. (p. 45)

Rosa-Guillamón (2019), hacen referencia a la importancia de las prácticas de actividades físicas para la salud al referir: “es innegable la necesidad de realizar AF de manera sistemática para tener una buena salud, si bien es importante la individualización de la práctica” (p. 10).

Por su parte, Fouilloux, C, et, al (2021) plantean que diferentes autores (Almagro-Valverde, Dueñas-Guzmán y Tercedor-Sánchez, 2014; Borbón-Castro, et, al 2020; Dale, Vanderloo, Moore y Faulkner, 2019; Rodríguez-Romo, Barriopedro, Alonso-Salazar y Garrido-Muñoz, 2015), “demostraron que la actividad física previene o reduce el riesgo de desarrollar un trastorno psiquiátrico como ansiedad o depresión” En cuanto a los niveles de estrés (Lebensohn et al., 2013; López- Walle, et, al., 2020), despersonalización (Lebensohn et al., 2013), así como agotamiento físico, cognitivo y emocional (Babenko y Mosewich, 2017). (p. 3)

También encontraron otros aspectos relacionados con la salud mental como fueron: “así como agotamiento físico, cognitivo y emocional, satisfacción con la vida, autoestima, autoeficacia, compromiso, comprensión y regulación de los propios sentimientos y emociones, bienestar emocional, motivación hacia el logro y funcionamiento social” (p. 3)

Según (Nogueira- López, Salguero del Valle y Márquez-Rosa, 2017; Sánchez-Beleña y Alejo García-Naveira, 2017, como se citó en Fouilloux, C, et, al., 2021). La práctica en exceso de actividad física puede resultar perjudicial tanto para la salud mental como física. Lo cual es importante tener en cuenta a la hora de planificar la actividad física de los grupos etarios en los diferentes contextos de la práctica del ejercicio físico.

Valladares (2017) comparte estos criterios al afirmar “La actividad física mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo, disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon” (p. 174). En esta misma dirección están las aseveraciones de Costa et, al (2021), plantean: “la realización regular y sistemática de la actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud” (p. 371).

Noa, Vila y De la Torres (2019) coinciden con Landinez, Contrera y Castro 2012 y Zafra-Tanaka, Millones-Sánchez y Retuerto-Montalvo 2013), en cuanto a los beneficios de las actividades físicas para la salud, los cuales se citan a continuación:

- Prevención y reducción de los riesgos de enfermedades como: obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria, endometriosis posmenopáusica, depresión y accidentes relacionados con caídas.
- Incremento de la longevidad y disminución de la discapacidad.
- Aumento de la confianza y de la autoestima.
- Mantenimiento de un peso saludable y mejoría en la capacidad física.
- Fortalecimiento de los músculos y los huesos.
- Mejora del estado de ánimo.
- Mejora en patrones de sueño.
- Minimiza los cambios biológicos relacionados con el envejecimiento.
- Revierte los síndromes por desuso.
- Previene las enfermedades crónicas.
- Controla y mejora los síntomas de enfermedades crónicas.

- Maximiza la salud psicológica. (p. 10)

Por consiguiente, también Mera et, al (2020) sustentan en su estudio que: “se ha documentado ampliamente que la actividad física es esencial para prevenir y tratar enfermedades crónicas, así como para controlar las condiciones de estrés a las que está enfrentada la población mundial” (p. 167). Es reconocido los beneficios de la actividad física como neuro-preventivo para distintas enfermedades de acuerdo con Suárez (2021):

Así, el ejercicio físico ayuda a conservar en mejor condición la función cognitiva y sensorial del cerebro. Por eso, la actividad física tiene un papel neuro-preventivo que no se había considerado en enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson, Huntington o esclerosis lateral amiotrófica (p. 50).

Villiarolo (2019), argumenta que: “Las actividades físicas dirigidas a la mejora de la salud deben alejarse de la eficacia del rendimiento y del entrenamiento, y dirigirse hacia el disfrute y la participación positiva en actividades físicas” (p. 33). Aspectos en los que coinciden otros estudios. Y resume Villiarolo (2019) sobre los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular que la actividad física afecta:

- Reduciendo la presión arterial.
- Reduciendo la viscosidad de la sangre.
- Reduciendo los niveles de LDL-C y aumentando los de HDL-C.
- Reduciendo los niveles de catecolaminas circulantes.
- Mejorando los hábitos saludables. (p. 47)

Simpson et al. (2020) refieren “Recientemente, se ha descubierto que las series regulares de ejercicio corto (hasta 45 minutos) y de intensidad moderada son beneficiosas para la defensa inmunológica, especialmente entre las personas mayores y los adultos con enfermedades crónicas” (p. 6). Luzi y Radaelli (2020) significan “la inmunomodulación positiva sólo se puede lograr con ejercicio de intensidad leve a moderada” (p. 6). Da Silveira et al. (2020) enfatiza “Es recomendable la AF regular de intensidad adecuada como herramienta complementaria para reforzar y preparar el sistema inmunológico.

Para Bazán M. (2014) y Bravo et, al (2021), la actividad física moderada podría reducir el riesgo de enfermedades coronarias, cardiometabólicas, dislipidemias, hipertensión arterial y ataques cerebrovasculares. En cuanto a la salud mental Wilner y Tone (2014), en un estudio realizado

demonstró en la medición efectuada la incidencia de la actividad física como protector de su salud intelectual ya que los estudiantes tuvieron resiliencia a situaciones de estrés académico.

Para Poitras VJ, Gray et, al (2016), refieren que la realización de AF de intensidad moderada o vigorosa es esencial para la salud física, psicológica, cognitiva y social de la persona y para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (párr. 14)

Ortiz, Alzola y Martínez (2023) nos plantean “En la actualidad, tenemos una variedad de opciones para mantenernos activos. Desde deportes y ejercicios al aire libre hasta gimnasios bien equipados y actividades en casa, nunca ha habido tantas oportunidades para participar en la actividad física. A pesar de los desafíos presentados por la vida moderna, como la vida sedentaria y la falta de tiempo, es evidente que la actividad física sigue siendo un componente crucial para nuestra salud y bienestar general” (p. 20)

Seguidamente estos mismos autores refieren, La actividad física ha evolucionado con el paso del tiempo, desde ser una necesidad de supervivencia hasta convertirse en una elección consciente para mantener y mejorar nuestra salud. A medida que continuamos aprendiendo sobre los innumerables beneficios de la actividad física, es esencial que sigamos encontrando formas de integrarla en nuestras vidas diarias para promover la salud y el bienestar a largo plazo. (p, 20)

Está comprobado que una frecuente practica de actividad física desencadena determinadas, adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud de los individuos, desde el punto de vista biopsicosocial que a su vez mejoran diferentes sistemas y funciones del organismo.

Ahora bien, tal como indican Escámez et al. (2018), la etapa adolescente es una de las épocas más importantes para la adquisición de hábitos de vida saludable. En este periodo, los adolescentes se enfrentan por primera vez a conductas que suponen riesgo para su salud como el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, además se abandonan otras conductas positivas como la práctica física deportiva.

En cuanto a su salud cognitiva, Yáñez et al. (2016) reportaron que un mayor tiempo dedicado a la clase de educación física no produce efectos perjudiciales en los exámenes académicos de estudiantes de primaria, y que la participación en un programa de educación física tuvo efectos positivos en los resultados académicos.

Por su parte Villena et al. (2015), determinaron que sí existe correlación, tras los análisis desplegados en el trabajo. La actividad física vigorosa se correlacionó positivamente con el rendimiento académico.

Desde la UNICEF (2019), refieren que las actividades físicas y los deportes aportan beneficios a los niños, niñas y adolescentes cuando son guiados de forma positiva:

1. Fortalece el organismo y evita enfermedades.
2. Puede ayudar al bienestar mental.
3. Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico. (p. 3)

Guillamón. (2019). La actividad física es la mejor estrategia disponible actualmente; los siguientes parámetros de actividad física para sujetos jóvenes (e incluso adultos) parecen adecuados para preservar la salud y mejorar la calidad de vida. (...) en sujetos jóvenes, es innegable la necesidad de realizar actividad física de manera sistemática para tener una buena salud, pues es de gran valor la individualización de la práctica. (p.9)

Riesgos para la salud de estilos de vida sedentarios

En el informe de la OMS (2020) refiere que 25% de la población mundial no obtiene beneficios para la salud por la falta de actividad física. “El sedentarismo ha tomado interés como objeto de investigación dada su alta prevalencia como fenómeno en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles” (p. 108). El sedentarismo está asociado a varias enfermedades crónicas su principal desencadenante obesidad, que trae consigo otros problemas de salud.

Castro et, al (2015), hace referencia al sedentarismo tecnológico como una de las causa de la inactividad física en niños y adolescentes. En la misma línea un estudio realizado por Villiarolo (2019) encontró la relación entre el uso de la tecnología y el nivel de sedentarismo y obesidad.

También los investigadores Játiva, Paucar y Carrillo (2022), encontraron relación en el aumento del sedentarismo y la obesidad como consecuencia de redes sociales, videojuegos, teléfono móvil, páginas web que proyectan videos y series televisivas, por su parte Pérez-Díaz et, al (2023), encontraron en su estudio que “El sedentarismo, se podría considerar como una epidemia mundial, está directamente relacionado con el aumento de los niveles de obesidad. Los cambios sociales de la última década, entre los que se encuentra el avance de las nuevas tecnologías” (p. 2).

Acosta A (2021) refiere que Camaño (2016) en su estudio plantea la existencia de una elevada prevalencia de sobrepeso, obesidad y bajos niveles de rendimiento físico asociadas, siendo la capacidad cardiorrespiratoria medida a través del test de Cafra y Navette; esta presenta una asociación mayor y significativa con la malnutrición por exceso y riesgo cardiometabólico. (p.2)

Se encontró en investigaciones realizadas por (Rocha et, at 2014; Fatima 2015; Játiva, Paucar y Carrillo 2022) que una de las causas fundamentales de obesidad en niños y adolescentes es el sedentarismo, causado por la falta de actividad física deportiva

Mora, Arroyo y Jiménez (2021) al hacer referencia a las repercusiones que tiene para la adultez modelos de conductas sedentarias que desencadenan diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y plantea: “Las evidencias científicas demuestran que todo este proceso no se origina en la adultez sino en edades mucho más tempranas” (p. 2). Aspectos con los cuales coincide Brito (2023), al referir que: El sobrepeso en la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares.

En este sentido Martínez et, al (2017), plantean, “Es en la edad escolar cuando a los niños se les entregan las herramientas necesarias para desenvolverse en la sociedad” (p. 5). Y argumentan estos investigadores “Por esta razón, cabe poner de manifiesto que no existe un momento más idóneo para formar a los alumnos en hábitos saludables tanto de alimentación como de realización de actividad física y mejora de sus capacidades físicas” (p. 5). De ahí la importancia de la promoción de actividades físicas sistemática en la niñez y la adolescencia.

Promoción de salud desde la actividad y el ejercicio físico

La OMS define la promoción de la salud como: “el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren su salud”

En cuanto a la promoción Matsudo (2012), hace referencias a las recomendaciones de actividad física para la salud, que cuentan con la aprobación de la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva que enfatizan: Que al menos 30 minutos diarios, por lo menos cinco días de la semana (de preferencia todos los días de la semana), de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos, de una actividad de intensidad moderada pueden ser suficientes para traer beneficios para la salud y la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles. (párr. 1)

Por su parte, Ávilal et, al (2016), refieren la necesidad de la promoción de salud no solo desde la actividad física, también desde otros factores de riesgos como la alimentación inadecuada y las drogas (p. 178)

Para Rodríguez-Torres et, al (2017), en su estudio determinan que los centros educativos, requieren de puesta en práctica de estrategias con la participación de la familia y la comunidad en sus proyectos, con un enfoque integral en la educación nutricional-motriz, de niños, niñas y adolescentes.

Para Rodríguez et, al (2017), es esencial que las personas y los organismos tomen conciencia de la importancia de la promoción de salud al enfatizar que: “Solamente teniendo una aproximación amplia, podrán desarrollarse intervenciones efectivas que promuevan la actividad física de diferentes segmentos poblacionales, tal como lo demandan las posturas contemporáneas relacionadas con la prevención y la promoción” (p.99). Es la promoción de salud desde la actividad física en la niñez y la adolescencia donde se evita las futuras enfermedades no transmisibles.

Por otro lado, para Guillamón (2018) la promoción de la actividad física es: “un valor apreciado y, por tanto, concienciar a las familias, los educadores y el resto de los agentes sociales de que la promoción del ejercicio físico es una estrategia ideal para construir un futuro más saludable para los más jóvenes” (p. 8).

Es reconocido también que “La OMS establece recomendaciones mundiales sobre AF y salud con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea, a la vez que reduce riesgos de enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas” (Martínez-Sanz et al, 2018,P.1412).

Rosa, García y Carrillo (2018), refieren que: Los programas formativo-educativos orientados al desempeño deportivo, a la adquisición de un estilo de vida activo y saludable (...) deben contemplar en su diseño y puesta en práctica variables físicas como el desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas que intervienen en la modalidad deportiva y psicológicas orientadas al desarrollo pleno de la personalidad y a la adopción de patrones equilibrados de conducta. (p. 185)

Villiarolo (2019), argumenta que La idea integradora de la salud como salud física, psíquica y social, significa calidad de vida, por lo que se debe concentrar en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la salud.

Es de significar desde el contexto universitario cuando se hace énfasis: “en la implementación de estrategias de promoción y prevención destinadas a mejorar los indicadores de calidad de vida y salud física y mental en los estudiantes universitarios, garantizando así, el desarrollo de profesionales y seres humanos íntegros”. (Gómez y Montero, 2019, p. 49)

Los autores Noa, Vila y De la Torres (2019) reconocen que la “actividad física es una acción de promoción de la salud. De manera indirecta, la práctica de ejercicio tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas las funciones orgánicas, por lo que contribuye a mantener la funcionalidad e incluso a mejorarla” (p. 9).

Flores (2020) después de analizar diferentes autores en referencia a la promoción del ejercicio físico para la salud tanto para hombres y mujeres refiere: “La evidencia del papel de la actividad física y el ejercicio en la prevención de distintas enfermedades, incluidas las cardiovasculares, parece ser tan fuerte para las mujeres como para los hombres” (p. 2).

Barbosa y Aguirre (2020), enfatizan en la importancia de la actividad física como un importante medio para la promoción salud para mejorar la calidad de vida de las personas (p. 7)

Fouilliux et, al (2021), hicieron hallazgos que brindan mayor evidencia para sustentar la propuesta de implementar programas orientados a desarrollar la práctica de actividad física en diferentes grupos etarios, con el fin de promover su salud mental.

También es importante considerar lo aportado por el estudio de Pérez-Díaz et a (2023), quienes recomiendan, la utilización de nuevas tecnologías en las clases de Educación Física para la motivación del alumnado y crear adherencia hacia la actividad física.

Discusión

Se encontró como resultado de la revisión de las diferentes investigaciones que es evidente el beneficio de la práctica de la actividad física y el ejercicio físico en la niñez y la adolescencia y su influencia perdura en la vida adulta. Se reconoce la inactividad física y el sedentarismo como factor desencadenante de enfermedades crónicas no trasmisible, así como la necesidad de la promoción de la actividad física como estilo de vida para el bienestar físico, mental y social desde la niñez y la adolescencia. Lo anterior se refuerza en otros estudios realizados en estos grupos etarios, lo cual refuerza los hallazgos encontrados.

Syväoja, H.J, et, al (2013), los hallazgo encontrados en la investigación hacen referencia a una asociación positiva entre la actividad física auto-reportada y el rendimiento académico, en niños y niñas en Finlandia. Con estos criterios concordó Estrada (2017), que establece la relación entre los niveles de actividad física, los comportamientos sedentarios y el rendimiento académico en adolescentes de Zaragoza.

Por su parte Ruiz, Mesquita y Sánchez (2017), encontraron diferencia significativa entre dos grupos adolescentes objeto de la investigación que realizaron en una institución pública en Paraguay los niños y adolescentes con escasa actividad física presentaron porcentajes de sobrepeso y obesidad significativamente mayores, comparando con el grupo que realizaba actividad física.

Larouche et, al (2017), refieren que una buena salud en la adultez exenta de enfermedades coránicas se sustenta en estilos de vida activos físicamente. Noa, Vila y De la Torres (2019) muestran en su estudio en el correlacionan actividad física y enfermedades crónica, la evidencia muestra que los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, tras un entrenamiento aeróbico significativo, tienen mejoría desde el punto de vista clínico, por lo que es necesario fomentar el ejercicio aeróbico en estos pacientes.

Para Álvarez-Pitti et, al (2020) concluyen en su investigación que el ejercicio físico es medicina y que el sedentarismo y la inactividad física provocan enfermedad y enfatizan en la necesidad de incorporar la actividad física desde la infancia y la adolescencia.

En los estudios de los autores, Pereira-Rodríguez et, al (2021), se evidencio de forma significativa de la práctica de la actividad física deportiva y los beneficios relacionados con: musculoesquelético y cardiovascular, los que, al recibir cargas adecuadas de trabajo y descanso, según la actividad física requerida, provocarán cambios positivos en el correcto desarrollo óseo, así como porcentajes adecuados de oxigenación durante el ejercicio que causaron en niños y adolescentes.

Santander et, al 2022 quienes encontraron que los adolescentes con sobrepeso/obesidad que participaron en un estudio experimentaron cambios significativos en su composición corporal.

El análisis realizado aporto una serie de elementos a tener en cuenta en la importancia de la promoción de salud (física, mental y social) desde la actividad física, en este sentido es interesante las conclusiones a la que arriban

Rodríguez et, al (2017) que refieren la necesidad de programas de promoción de salud en el cual la educación física y la recreación contribuirían de conjunto con las demás al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Bugge et al. (2018), recomiendan la promoción un modo de vida activo en la infancia ya que propician la no aparición de obesidad infantil, enfermedades crónicas, relacionadas con tipos de problemas cardiovasculares, diabetes y el colesterol. Desde el contexto de las conducta social y su relación con la actividades física los investigadores, Martínez y González (2017), encontraron que, La promoción de la práctica de las actividades física deportivas es un medio eficaz para el aprendizaje de competencias personales y sociales de los adolescentes.

Por su parte Rosselli (2018), recomienda la promoción de la actividad física al menos tres veces a la semana y trabajar las capacidades físicas. A pesar de las limitaciones, el presente trabajo confirma resultados previos descritos en diferentes estudios y arroja información relevante y novedosa respecto a la relación entre actividad física y salud para la niñez y la adolescencia temprana. Alvarez et, al (2020) que recomiendan a los responsables de la atención pediátrica debemos tener conocimientos en la prescripción de EF y ser promotores de su práctica en la consulta y fuera de ella.

Finalmente, cabe señalar que las limitaciones del presente estudio radican principalmente en la falta de investigaciones en relación a la salud social que brindan las actividades física, así como la inactividad física que provocan las nuevas tecnologías en niños, niñas y adolescentes recomendando un estudio más profundo en este sentido

Referencias

1. Advisory Committee Report. (2018). Disponible en: <https://health.gov/paguidelines/report/>
2. Ahumada-Padilla, E., Villarroel Del Pino, L., & Bustamante-Ara, N. (2020). Relationship between physical fitness and academic achievement in Chilean schoolchildren of 8th grade. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(1), 58–67. <https://bibliotecavirtual.uis.edu.co:2236/10.32641/rchped.v91i1.1143>
3. Alvarez, Pitti. J., Casajús, Mallén. J. A., Leis, Trabazo. R., Lucía. A., López, de Lara. D., Moreno, Aznar. L. A y Rodríguez, Martínez. G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Rev. Anales de Pediatría*. Vol. (92)3. DOI: 10.1016/j.anpedi.2020.01.01
4. Barbosa, S. H., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Revista Katharsis*, N 25, pp.141-159, Disponible en: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>.
5. Bélair, M.-A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., y Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), 1-8. doi:10.1136/bmjopen-2017-021119

6. Boraita RJ, Iborat EG, Torres JMD, Alsina DA. Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *An de Pediatr (English Edition)*. 2022;96(4):326-33.
7. Bugge, A., Möller, S., Tarp, J., Hillman, C. H., Lima, R. A., Gejl, A. K., Klakk, H., & Wedderkopp, N. (2018). Influence of a 2-to 6-year physical education intervention on scholastic performance: The CHAMPS study-DK. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (28)1, 228-236. <https://doi.org/10.1111/sms.12902>
8. Castro Sánchez, M., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Espejo Garcés, T., & Cabrera Fernández, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40-51.
9. Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, Martínez-Martínez A, Olmedo-Moreno EM, Castro-Sánchez M. Adherence to the Mediterranean Diet Is Related to Healthy Habits, Learning Processes, and Academic Achievement in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2018;10(11):1566. doi: 10.3390/nu10111566.
10. Del Conde Schnaider E., Vanessa, López-Sánchez C., y Velasco Matus P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Rev. Acta de Investigación Psicológica*. Vol. (12)2 • DOI: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
11. Fatima Y, Doi SA, Mamun A A. (2015). Longitudinal impact of sleep on overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and bias-adjusted meta-analysis. *Rev Obes*. 16(2). 137-149.
12. Fernández, J.A. y Hoyos, L.A. (2015). Perspectiva actual de la promoción de actividad física para la salud en niños y adolescentes en el contexto escolar. *Rev. Lúdica Pedagógica*, (22), 85-99
13. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. Disponible en: www.unicef.org/lac
14. Fouilloux, C., Fouilloux, Morales, M., Tafoya, S. A., y Petra, Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Rev. Cuadernos de Psicología del Deporte*, (21)3, 1-15. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd>

15. Fuentes Vilugrón, G., y Lagos Hernández, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva en estudiantes de la Araucanía. *Rev. Ciencias de la Actividad Física UCM*, (20) 2, 1-13. Doi: <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
16. García, Cantó, E., Carrillo, P. J. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Rev. Cuadernos de Psicología del Deporte*, (18)3, 179-189
17. García Matamoros. W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Rev. Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Vol. (3) 1, ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 1602-1624 DOI: 10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624. Disponible en: URL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
18. Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., y Romero Frómeta, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, (36)2, 169-177. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&tlng=pt
19. Hosker, D. K., Elkins, R. M., y Potter, M. P. (2019). Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171-193. doi:10.1016/j.chc.2018.11.010
20. Játiva, Almeida J G., Paucar, Morales A R y Carrillo, Fernández S C. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *Rev. Cognosis*. Vol. (VII). Pp.111-124
21. Larouche, R., Garriguet, D., y Tremblay, M.S. (2017). Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: the 2012-2013 Canadian Health Measures Survey. *Canadian Journal of Public Health*, (107)6, e500-e506. <https://doi.org/10.17269/cjph.107.5700>
22. Mahecha, Matsudo. M. S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. (2)2 p. 44-54. Disponible en: <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
23. Martínez, Martínez, F. D y González, Hernández, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação* Vol. (73)1, pp. 87-108, ISSN: 1022-6508 / ISSNe: 1681-5653

24. Martínez, Rodríguez A, Aix, Sánchez J, Martínez, Sanz JM, Leyva, Vela B. (2017). Evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años: Estudio piloto. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* (21)1 P.3-10. doi: 10.14306/renhyd.21.1.238
25. Moral, García, J.E., Arroyo, Del Bosque, R. & Jiménez, Eguizábal, A. (2021). Level of physical condition and practice of physical activity in adolescent schoolchildren. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 1-8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01)
26. Morera, Castro. M., Jiménez, Díaz. J., Araya, Vargas. G y Herrera, González E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Rev. Actualidades Investigativas en Educación.* V. (18)2, pp. 1-28. Disponible en: <https://doi.org/10.15517/aie.v18i2.33127>
27. Organización Mundial de la Salud, (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 of age, OMS, Ginebra,.
28. Organización Mundial de la Salud. (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física. Disponible en: www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es
29. Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activitytext=%C2%BFQu%C3>
30. Pereira, Rodríguez. J. E., Carranza, Castellanos. M. C., López, Mejía. C. A., Rojas, Romero. A. F y Hernández, Romero. R. J. (2021). Impacto y efectos de los deportes en niños y adolescentes menores de 18 años. *Rev. VIREF de Educación Física* Vol. (10)3
31. Pérez-Navero JL, Tejero-Hernández MA, Llorente-Cantarero FJ. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Vox Paediatr; Volumen (25) N° 2* Rosa, A.;
32. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., y Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, (18)3, 490–496. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683619/#ref30>

33. Poitras V. J, Gray C. E, Borghese M. M, Carson V, Chaput, J. P, Janssen I. (2016) Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*;(41)6:S197-239.
34. Rocha Silva D, Martín Matillas M, Carbonell Baeza A, Aparicio VA, Delgado Fernández M. (2014). Efectos de los programas de intervención enfocados al tratamiento del sobrepeso/obesidad infantil y adolescente. *Rev Andal Med Deporte* (7)1. Pp. 33-43.
35. Rodríguez A, Altamirano E, Paguay F, Rodríguez J, Calero S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Rev. Educación Médica Superior*.(31)4:1-
36. Rosa, A.; García, Cantó, E.; Carrillo, P. J. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Rev. Cuadernos de Psicología del Deporte*, (18)3, 179-189. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd>
37. Rosa-Guillamón, A. (2018). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° (20)1, 1-15. DOI: <http://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
38. Rosselli Cock P. (1018). *La Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte en Niños y Adolescentes. Recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Primera edición.* Bogotá, Colombia. Editorial Médica Panamericana.
39. Syväoja, H.J., Kantomaa, T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T.H. (2013). Actividad física, comportamiento sedentario y rendimiento académico en niños finlandeses. *Rev. Medicina y Ciencia en el deporte y el ejercicio*. (45) 11. Doi: 10.1249 / MSS.0b013e318296d7b8
40. Syväoja, H.J., Kantomaa, T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T.H. (2013). Actividad física, comportamiento sedentario y rendimiento académico en niños finlandeses. *Rev. Medicina y Ciencia en el deporte y el ejercicio*. (45)11. Doi: 10.1249 / MSS.0b013e318296d7b8
41. Tajik, E., Abd Latiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yit Siew, C., y Abu Bakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, (57)10, 1382-1387. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06658-5>

42. U.S. Department of Health and Human Services. (2021). <https://www.hhs.gov/>. Disponible en: <https://www.hhs.gov/>
43. Wilner, N. J., Tone, E. B. (2014). Physical activity and stress resilience: Considering those At-Risk for developing mental health problems, *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7. doi:10.1016/j.mhpa.2014.10.001.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).