



## La actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar: Una revisión Sistemática

*Physical activity in the comprehensive development of children in school stage: A systematic review*

\*Adriana Soledad Pinango Castillo

[aspinango@uce.edu.ec](mailto:aspinango@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-8225-1018>

\*Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Recibido: 05-01-2025. Aceptado: 26-05-2025

Correspondencia: [aspinango@uce.edu.ec](mailto:aspinango@uce.edu.ec)

### RESUMEN

La actividad física es un elemento clave en el desarrollo integral de los niños en edad escolar, teniendo un impacto positivo en la salud física, cognitiva, emocional y social. Sin embargo, factores como el uso inadecuado de la tecnología, la falta de espacios adecuados y la desmotivación de los estudiantes se identificaron como causas que conducen a hábitos sedentarios que pueden influir en su desarrollo general. El objetivo de esta investigación es analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las contribuciones de la actividad física al desarrollo integral de los niños en edad escolar. Se utilizó el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Se revisaron fuentes bibliográficas publicadas en bases de datos como Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Se emplearon motores de búsqueda académicos como Google Scholar, ERIC y los operadores booleanos "AND" y "OR". Se utilizaron palabras clave como actividad física, desarrollo integral, niños y etapa escolares para la búsqueda de información. Se analizaron estudios publicados entre 2019 y 2024, destacando la necesidad de implementar programas educativos. Los resultados del análisis indican que el desarrollo integral de los niños en etapa escolar es un componente esencial para mejorar su calidad de vida y garantizar un futuro más saludable y equilibrado para estas edades. Esto subraya la importancia de implementar actividad física en las escuelas para fomentar buenos hábitos desde una edad temprana.

**Palabras clave:** actividad física, desarrollo integral, niños/as, etapa escolar.

### ABSTRACT

*Physical activity is a key element in the holistic development of school-aged children, with positive impacts on their physical, cognitive, emotional, and social well-being. However, factors such as the inappropriate use of technology, lack of adequate spaces, and students' lack of motivation have been identified as contributors to sedentary lifestyles, which may negatively influence their overall development. The aim of this research work is to analyze the theoretical and methodological foundations of how physical activity contributes to the holistic development of school-aged children. The study employed the PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) and reviewed bibliographic sources from databases such as Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, institutional repositories, and scientific journals. Academic search engines including Google Scholar and ERIC were also used, along with Boolean operators "AND" and "OR." Keywords such as physical activity, holistic development, children, and school age guided the information search. The review included studies published between 2019 and 2024, emphasizing the urgent need to implement educational programs. The results indicate that holistic development is essential for improving the quality of life of school-aged children and ensuring a healthier and more balanced future. This highlights the importance of integrating physical activity into school curricula to promote healthy habits from an early age.*

**Keywords:** Physical activity, Holistic development, Children, School age.

Cómo citar:

Pinango Castillo, A. S. (2025). La actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar. GADE: Revista Científica, 5(1), 1074-1090. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.643>



## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a Pinilla et al. (2020), señalan que la formación integral forja seres humanos que tengan la capacidad de vivir en comunidad, cuidar el medio ambiente, desarrollar valores, mejorar su desarrollo cognitivo, fomentarse como personas integras y felices. Para Mujica (2019), la educación física en niños ayuda a promover el trabajo en equipo y liderazgo, Díaz et al. (2020), resaltan la importancia y el impacto que produce la actividad física en la capacidad de trabajo en equipo, ya que la diversidad de actividades enseña a los estudiantes a comunicarse, colaborar y trabajar en conjunto de manera eficiente.

Manzaba (2006), destaca los medios necesarios para fomentar un desarrollo integral en los niños en etapa escolar, a incluir los ámbitos motor, cognitivo, afectivo, social y moral, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y formación integral. Sin embargo, en la actualidad se observa una disminución progresiva de la actividad física en la rutina diaria de los niños, un fenómeno asociado a estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo. Esto se ve agravado por el incremento del tiempo dedicado a actividades pasivas, como el uso de dispositivos electrónicos, y la falta de espacios adecuados

para la práctica de actividad física (Renzi, 2009; Rodríguez et al., 2020).

La falta de actividad física en niños se identifica como uno de los principales factores de riesgo, impactando no solo su desarrollo físico, sino también su desarrollo cognitivo, emocional y social (UNICEF, 2019; OMS, 2024). Por su parte, De León (2024), destaca el esfuerzo de los profesionales en el ámbito de la actividad física para promover mejoras en los aspectos físicos y cognitivos, fomentando hábitos saludables. Sin embargo, se señala que el enfoque tradicionalista constituye una barrera que limita el pleno aprovechamiento de los múltiples beneficios que ofrece el movimiento, obstaculizando una mejora temprana en estas áreas de desarrollo.

Investigar sobre la actividad física en el desarrollo integral de los niños/as en etapa escolar es crucial debido a que en esta etapa se puede establecer hábitos de vida saludable que podrán mantenerse hasta la adultez. Lizarazo (2019), resalta la importancia de la participación en actividades físicas dentro del ámbito escolar para mejorar de manera significativa su desarrollo integral, haciendo que los niños puedan disfrutar y conocer nuevas sensaciones y emociones al participar de diversas actividades, teniendo una progresión fácil de realizar, mejorando



constantemente las relaciones del grupo de clase, (Sánchez y Samada, 2020) destacan a la psicomotricidad como un rol importante en el desarrollo integral de los niños/as, debido a que está relacionado con la parte cognoscitiva, intelectual y afectiva, estableciendo las bases para el desarrollo de una personalidad integral y equilibrada. Por otro lado, la falta de actividad física de manera moderada puede llevar a problemas de salud a corto y largo plazo, generando enfermedades crónicas no transmisibles como problemas cardiovasculares y respiratorias (Rodríguez et al., 2020). La actividad física está relacionada con el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, que mejoran el rendimiento académico, la socialización y la autoestima en los niños/as (Bernate, 2021). Entender y abordar este tema es esencial para poder promover un desarrollo integral y saludable en los niños.

En la actualidad se ha demostrado que los niños que realizan de manera regular actividad física, mejoran de manera significativa su salud física su capacidad de concentración (Bernate, 2022). Siendo las habilidades sociales y emocionales las que fomenten el trabajo en equipo, la resiliencia y el manejo del estrés (Bernate et al., 2020). Las limitaciones de las prácticas de actividad física en la

infancia, se pueden presenciar en entornos urbanos, debido a una limitada disponibilidad de espacios adecuados para el esparcimiento al aire libre.

La actividad física y su impacto en el desarrollo integral durante la etapa escolar ha sido ampliamente estudiada, demostrando que el ejercicio constante favorece el desarrollo físico, cognitivo y psicológico de los niños en esta etapa. No obstante, el desconocimiento de sus beneficios y la limitada carga horaria asignada en los planos de estudio han contribuido a subestimar su relevancia en el ámbito educativo y en el desarrollo integral (Chaparro et al., 2020). En un contexto educativo, la actividad física ofrece múltiples beneficios, incluyendo mejoras en la salud, la autoestima, el rendimiento académico, las habilidades sociales y físicas. Incorporar una variedad de actividades que promuevan la participación activa de los estudiantes puede ser clave para potenciar su formación integral (Guamán et al., 2024).

La actividad física es un componente esencial para el desarrollo integral de los niños, con beneficios que trascienden el bienestar físico y abarcan aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Estudios internacionales respaldan esta afirmación; por ejemplo, Käll, Nilsson y Lindén (2021), en un



estudio realizado en Suecia, demostraron que la actividad física regular mejora habilidades cognitivas como la memoria y la concentración, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. Además, resaltaron que la participación en deportes colectivos fortalece las competencias socioemocionales, como el trabajo en equipo y la empatía, fundamentales para el desarrollo integral.

En el contexto ecuatoriano, las investigaciones también confirman estos hallazgos. Pérez y Martínez (2020), analizaron la relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de escuelas primarias en Quito. Los resultados evidenciaron que los niños que participan regularmente en actividades físicas presentan mejores habilidades motoras, mayor capacidad de concentración y una interacción social más enriquecida en comparación con aquellos que no lo hacen. El estudio se enfocó en analizar el impacto de la actividad física en el desarrollo integral de niños/as en etapa escolar, la práctica regular de ejercicio influye en aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales en esta etapa; el implementar estrategias para incorporar de manera efectiva la actividad física en un entorno educativo ayudará a promover un desarrollo equilibrado y saludable en los estudiantes. El estudio

enfatisa la necesidad de aportar evidencia científica que respalde el papel de los programas de educación física como una herramienta esencial para el desarrollo integral de los niños/as. Asimismo, propone analizar como la actividad física influye no solo en su desarrollo físico, sino que también promuevan el bienestar integral de los estudiantes, preparando a individuos más equilibrados y saludables para el futuro.

El objetivo de la presente investigación es analizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre los aportes que brinda la actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar.

### **METODOLOGÍA**

El presente estudio es una revisión sistemática desarrollada siguiendo el protocolo PRISMA, diseñado para estructurar y optimizar la elaboración, recolección, selección y evaluación de la evidencia disponible relacionada con el tema de investigación. En este caso, se analizaron resultados y conclusiones de investigaciones sobre el impacto de la actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar.

Para la obtención de la información, se consultaron diversas fuentes bibliográficas publicadas en bases de datos como Dialnet,



Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Asimismo, se utilizaron buscadores académicos como Google Académico y Semantic Scholar, empleando operadores booleanos "AND" y "OR". La búsqueda se llevó a cabo utilizando palabras clave como: *actividad física, desarrollo integral, niños/as y etapa escolar*.

Se emplearán métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido como herramienta metodológica, para el procesamiento, análisis y sistematización de la información existente en la literatura sobre la actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar.

#### *Proceso de selección*

Tabla 1.  
Cuadro de criterios de inclusión y exclusión

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
<b>Investigaciones que se hayan publicado en los últimos 5 años (2019-2024)</b>	Documentos que no cumplan con el rango del tiempo a excepción de aquellos que contengan información relevante.
<b>Investigaciones en idioma español, portugués e inglés.</b>	Investigaciones en idiomas diferentes al inglés, español y portugués
<b>Artículos de investigación, revisión, tesis y libros.</b>	Documentos en blogs, redes sociales.
<b>Documentos que contengan las palabras clave.</b>	Documentos que no estén relacionados a los términos y descripciones de búsqueda

*Fuente: Elaboración propia.*

#### *Población y muestra de la literatura científica.*

Durante la recolección de los artículos se utilizó los operadores booleanos (AND y OR)

En la primera etapa se seleccionó y filtro información utilizando operadores lógicos como “actividad física y desarrollo integral de los niños OR desarrollo integral y actividad física de los niños”, “actividad física AND desarrollo integral en etapa escolar”, “actividad física AND desarrollo integral en etapa escolar “physical activity and comprehensive development of children OR comprehensive development and physical activity of children”, “physical activity AND comprehensive development in the school stage”, “physical activity AND comprehensive development in the school stage”. Se utilizaron criterios de inclusión y exclusión para la búsqueda y selección de información como se muestra en la tabla 1.

a fin de sistematizar la información; en primera instancia los datos arrojados fueron de 294 documentos, de los cuales Google

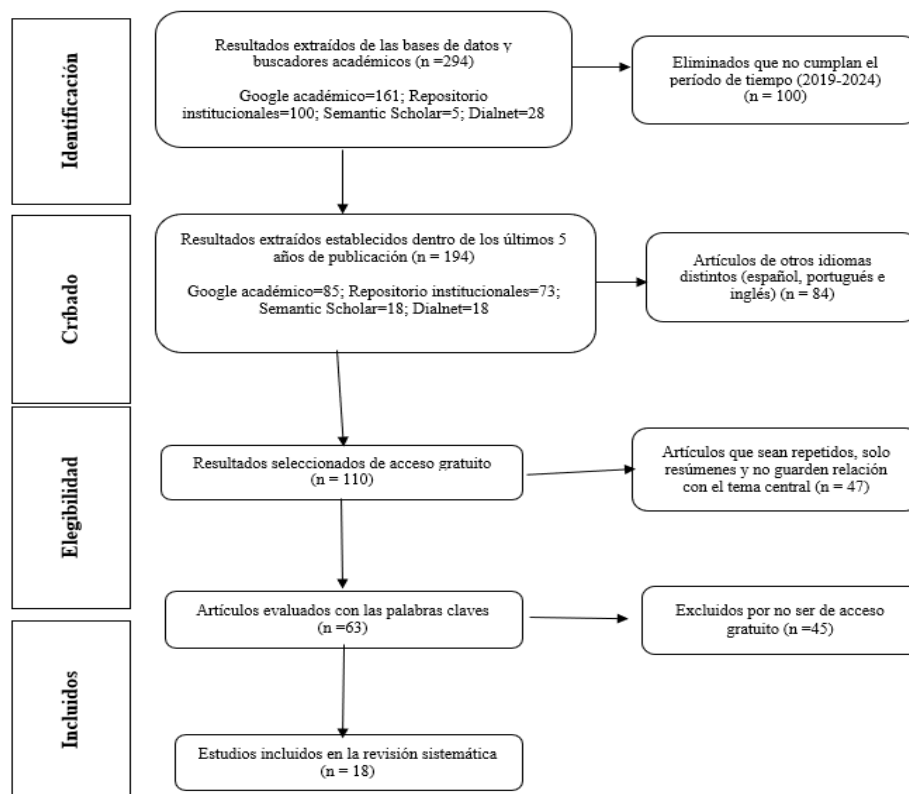


académico (161 artículos en español, inglés y portugués), Semantic Scholar (5 artículos en español e inglés), Dialnet (28 artículos en español, portugués e inglés) y diferentes Repositorios (100 documentos en español, portugués e inglés) durante la etapa de identificación y con la aplicación de los criterios de exclusión en la cual fueron eliminados artículos que no cumplieron con el período de tiempo (2019-2024) (n=100), del mismo modo se seleccionaron los estudios publicados dentro de los últimos 5 años de

publicación (n=194), más tarde se excluyó trabajos de otros idiomas (español e inglés) (n=84); en la etapa de elegibilidad se determinó documentos que no estén relacionados a los términos y descripciones de búsqueda (n=47) y fueron excluidos estudios repetidos, solo resúmenes y que no guarden relación con el tema central (n=45), quedando finalmente una totalidad de 18 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para el presente estudio de revisión sistemática detallados en la Figura 1.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica  
Figura 1

*Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.*



*Fuente: Elaboración propia*



## RESULTADOS

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos para la revisión sistemática, teniendo 18 estudios como muestra final. Para la extracción de la información se siguió la siguiente

codificación: 1. Autor y año de publicación, 2. Título, 3. Muestra de estudio, 4. Diseño de investigación, 5. Resultados obtenidos.

Tabla 2.

*Resumen de los estudios o artículos seleccionadas.*

Nº	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	Diseño de investigación	Resultados obtenidos
1	Zafra et al., (2019)	Autoconcepto, rendimiento académico y actividad física	413 escolares	tipo de investigación descriptiva	Según los resultados arrojados los estudiantes mejoran su rendimiento académico con actividad física.
2	Aguirre et al., (2021)	Proceso de desarrollo psicomotor infantil desde el enfoque de la actividad física	Se estudiaron más de 40 documentos científicos.	Bibliográfico tipo documental	Este trabajo de investigación muestra la actividad física como un proceso psicomotor para los niños.
3	De los Ángeles (2022)	Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares	110 escolares.	investigación experimental de enfoque cuantitativo	Esta investigación habla sobre la importancia de la actividad física que genera y aplica diseños de intervención integral que promueva la seguridad alimentaria en términos de una alimentación adecuada
4	Teneda y Potosí (2022)	Actividades Físicas para el Desarrollo de la Motricidad Gruesa en Niños de 5 a 8 Años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, de la parroquia de San Antonio de Ibarra Provincia de Imbabura en el Año Lectivo 2020-2021	104 niños	Investigación descriptiva su enfoque es mixto.	Se concluye que la actividad física administrada por un profesional y correctamente planificada serán los aliados en el desarrollo integral estudiantil.
5	Revilla et al. (2020)	Importancia de la estimulación de la motricidad en el desarrollo integral en educación inicial	494 estudiantes de 5º y 6º año (11 y 12 años de edad)	Paradigma de investigación cualitativa de carácter interpretativo	Este trabajo da una breve explicación sobre el desarrollo integral en niños con actividades motrices muy fáciles de ponerlas en práctica.
6	Tixilema (2023)	Promoción de alimentación saludable y actividad física en niños de edad escolar para combatir la obesidad en el centro educativo "Pedro Vicente Maldonado" del Cantón Baños de Agua Santa 2023	150 estudiantes de 9 a 12 años.	La investigación es observacional, de corte transversal con un componente cuantitativo y cualitativo.	Este trabajo da una breve explicación del por qué los estudiantes tienen sobrepeso es por la falta de actividad física el consumo de la comida chatarra, el excesivo uso de dispositivos electrónicos, entre otros, esto afecta a su condición física.
7	Vázquez et al., (2020)	Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños	24 estudiantes	investigación es de tipo descriptivo de corte transversal de método descriptivo deductivo con un enfoque cualitativo,	Este proyecto investigativo llegó a la conclusión que la práctica de educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, para formar niños seguros en los aspectos cognitivo, afectivo y motriz.



8	Hernández et al., (2023)	Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6° curso de Educación Primaria	55 escolares	investigación técnica; análisis documental y información científica	Este trabajo investigativo muestra que la práctica de Actividad física se relaciona con una mejor percepción del autoconcepto
9	Escápita et al., (2022)	Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares: una revisión sistemática	12 estudios	Revisión sistemática limitada a estudios cuasi experimentales y experimentales	Este trabajo habla directamente sobre el desempeño de las habilidades motrices fundamentales de los niños en edad preescolar hábitos saludables.
10	Rodríguez et al., (2022)	Educación inicial y pandemia. Corresponsabilidad estatal en el desarrollo integral de niños y niñas.	35 documentos	Enfoque cualitativo, análisis sistemático - bibliográfico	Según este trabajo de investigación habla sobre el fortalecimiento educativo adaptado a la nueva era digital a fin de preservar el desarrollo cognitivo e integral en los niños.
11	Lozano et al., (2020)	La corporeidad como estrategia para el desarrollo de habilidades y preservación de la salud en escolares en la nueva normalidad	210 participantes	Investigación sistema de análisis-bibliográfico	Este trabajo de investigación menciona Las habilidades más desarrolladas en los participantes fueron las físico-motoras y presentan un alto desarrollo de sus habilidades.
12	Rodríguez et al., (2022)	Educación inicial y pandemia. Corresponsabilidad estatal en el desarrollo integral de niños y niñas	771 niños y niñas	Investigación sistemática de diversos artículos de investigación indexados	Esta investigación es necesaria para fortalecer el sistema educativo adaptado a la nueva era digital a fin de preservar el desarrollo cognitivo e integral en los niños y niñas.
13	Quituisaca et al., (2020)	Evaluación del desarrollo motriz en la educación física como base del deporte escolar	2 artículos	Revisión sistemática limitada a estudios cuasi experimentales y experimentales	La presente investigación menciona a la actividad física como evaluación motriz aplicada para el ámbito educativo.
14	Guallpa y Machado (2021)	Métodos de desarrollo de habilidades motrices en la educación inicial en diferentes contextos educativos	110 docentes	Tipo de Investigación descriptiva.	El mencionado trabajo investigativo, nos indica guías con diferentes técnicas y actividades que ayuden al docente a mejorar las experiencias motrices básicas.
15	Guzmán y Mediavilla (2022)	Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa	90 personas	investigación es de tipo cuantitativa	Se puede concluir que la educación en alimentación y actividad física realizada con el campo educativo debe de ser más proactiva para prevenir la obesidad
16	Carpio et al., (2020)	Los tipos de familias y su relación con el desarrollo psicomotriz en niños del nivel inicial	Varios documentos	método de investigación bibliográfica	Este trabajo menciona a la actividad física como desarrollo psicomotriz y cuál sería el tipo idóneo que procure el óptimo desarrollo del niño en todas sus potencialidades.
17	Almeida (2021)	La motricidad fina y su importancia para el desarrollo integral de niños y niñas de educación inicial II.	3 docentes	La metodología utilizada fue de carácter cualitativa y descriptiva	Esta investigación menciona a las habilidades y destrezas que faciliten su contacto con los objetos que forman parte de su entorno, obstaculizando además su desarrollo integral.
18	Ramírez et al., (2022)	Metodología para la evaluación del desarrollo integral en el proceso educativo del niño preescolar	93 educandos	métodos teóricos y empíricos.	Este estudio se basa principalmente en valorar el desarrollo físico, cognitivo y afectivo del niño y tomar decisiones respecto a su educación y desarrollo.

Fuente: Elaboración propia



## DISCUSIÓN

En la presente revisión sistemática, se analizaron diferentes estudios relacionados con el desarrollo integral en los niños en etapa escolar, así como su relación con la actividad física. El rendimiento académico de los estudiantes es un tema central en la investigación sobre la actividad física en etapa escolar. La actividad física tiene una correlación positiva con el rendimiento académico de los estudiantes, los resultados indican que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas no solo mejoran su salud física, sino también su capacidad para concentrarse y realizar tareas académicas con mayor eficiencia, la actividad física no debe verse solo como una actividad extracurricular como parte del desarrollo integral de los estudiantes (Teneda y Potosí, 2022; Hernández et al., 2023; Zafra et al., 2019).

Según Aguirre et al. (2021), la actividad física actúa como un proceso psicomotor clave en el desarrollo infantil. En este contexto, el término psicomotor se refiere a la coordinación entre el cuerpo y la mente durante la ejecución de movimientos. Para los niños, la actividad física no se limita únicamente a realizar movimientos, sino que también desempeña un

papel crucial en el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. La capacidad de los niños para participar de manera efectiva en actividades físicas está estrechamente vinculada a su desarrollo mental, lo que subraya la importancia del ejercicio como un pilar esencial para su bienestar integral (Revilla et al., 2020; Almeida, 2021; Vázquez et al., 2020).

La investigación de De los Ángeles (2022) y Escápite et al. (2022), analizan cómo el integrar la actividad física en un diseño de intervención integral que también promueva la seguridad alimentaria; la importancia de combinar la actividad física con una alimentación adecuada para garantizar el desarrollo integral de los niños. En este enfoque, la intervención no se limita al movimiento, sino que incluye la nutrición como un elemento fundamental para el crecimiento y el desarrollo saludable. Este enfoque integral es esencial, ya que fomenta tanto la salud física como el bienestar a largo plazo.

La planificación adecuada de la actividad física es otro tema relevante en la discusión sobre el desarrollo infantil. Gualpa y Machado (2021), concluyen que la actividad física correctamente administrada por un profesional



es clave para el desarrollo integral de los estudiantes; la orientación de un profesional asegura que las actividades sean apropiadas para la edad y capacidades de los niños, lo que maximiza sus beneficios. Además, una planificación efectiva puede prevenir lesiones y promover un ambiente de aprendizaje seguro y positivo.

La relación entre la motricidad y el desarrollo integral también ha sido ampliamente investigada. Quituisaca et al. (2020), destacan la importancia de la actividad física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños; estas habilidades son fundamentales no solo para el desarrollo físico, sino también para aspectos cognitivos y emocionales. La motricidad fina, que implica movimientos más precisos, y la gruesa, que abarca movimientos más grandes y coordinados, son esenciales para el desarrollo de la autonomía y la confianza en los niños. Estas habilidades motrices permiten a los niños explorar su entorno de manera más eficaz y participar activamente en su comunidad escolar.

El sedentarismo y la obesidad infantil son problemas crecientes que también han sido vinculados con la falta de actividad física. Según Tixilema (2023), el sobrepeso en los

estudiantes está directamente relacionado con la falta de actividad física, el consumo de comida chatarra, y el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Estos factores no solo afectan la salud física de los niños, sino que también interfieren con su bienestar emocional y cognitivo. Combatir estos problemas requiere un enfoque proactivo por parte de las escuelas y las familias para promover un estilo de vida más activo y saludable (Guzmán y Mediavilla, 2022; Carpio et al., 2020)

El autoconcepto, o la percepción que los niños tienen de sí mismos, también se ve influenciado por la actividad física. Lozano et al (2020), encuentran que la práctica de actividades físicas tiene un impacto positivo en el autoconcepto de los niños; al participar en actividades físicas, los niños desarrollan una mayor confianza en sus capacidades, lo que mejora su autoestima y los prepara para enfrentar desafíos tanto físicos como académicos. Este hallazgo refuerza la idea de que la actividad física tiene beneficios más allá del ámbito físico, extendiéndose a áreas psicológicas y emocionales.

En un contexto educativo cada vez más digitalizado, es importante considerar cómo la tecnología afecta el desarrollo de los niños.



Rodríguez et al. (2022), señalan la necesidad de adaptar el sistema educativo a la nueva era digital, preservando al mismo tiempo el desarrollo cognitivo e integral de los niños. Si bien la tecnología ofrece muchas oportunidades de aprendizaje, también puede llevar a una disminución en la actividad física; por lo tanto, las escuelas deben encontrar un equilibrio entre la utilización de recursos digitales y la promoción de un estilo de vida activo (Ramírez et al., 2022).

La actividad física es un componente crucial en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar. Estudios como los de Sánchez Zafra et al. (2019) y; Aguirre et al. (2021), demuestran que la actividad física mejora el rendimiento académico, desarrolla habilidades psicomotoras y contribuye a la formación de un autoconcepto positivo. Además, investigaciones como son las de Almeida (2021) y Quituisaca et al. (2020), sugieren que una planificación adecuada y la integración de la actividad física con la nutrición son esenciales para el desarrollo integral; para enfrentar problemas como el sedentarismo y la obesidad infantil, es vital que las escuelas y las familias trabajen juntas para fomentar una mayor participación en actividades físicas, asegurando así un desarrollo saludable y equilibrado para los niños.

## CONCLUSIONES

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas en etapa escolar, tiene un impacto positivo en la salud física, cognitiva, emocional y social; mejorando la condición cardiovascular, la fuerza muscular, coordinación, mejorar la atención, mejorar el autoestima y habilidades de interacción, que son factores esenciales para un crecimiento saludable. Se ha evidenciado que en la actualidad existen barreras como el uso inadecuado de la tecnología y la falta de espacios apropiados para la práctica de actividad física, lo que contribuye al aumento del sedentarismo. Además, la reducción de espacios adecuados y la falta de motivación por parte de los estudiantes favorecen la adopción de comportamientos sedentarios. Por ello, es fundamental promover entornos y programas educativos que faciliten la realización de actividades físicas desde una edad temprana, lo cual garantizará un futuro más saludable y próspero para los niños.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre, G. R., Solís, J. E. O., & Vásquez, R. C. (2021). *Proceso de desarrollo psicomotor infantil desde el enfoque de la actividad física. Polo del*



- Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(8), 1049-1061.  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2999/6557>
- Almeida Velasteguí, A. M. (2021). *La motricidad fina y su importancia para el desarrollo integral de niños y niñas de educación inicial II* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana Del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica Salesiana.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20013/1/UPS-TTQ288.pdf>
- Bernate, J. (2022). Formación de la Corporeidad hacia un Desarrollo Integral. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 639-640.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062594>
- Bernate, J., Jhon, G., Luis, A., & Rodríguez, J. o. (2020). Educación física y salud en la escolaridad. una revisión bibliográfica. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, (1) 11-16.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7579244>
- Carpio, I. E. C., Palchisaca, Z. G. T., Mediavilla, C. M. Á., & León, D. A. H. (2020). Los tipos de familias y su relación con el desarrollo psicomotriz en niños del nivel inicial. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 177-194.  
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1917>
- Chaparro-Parada, S. M., Jaimes-Jaimes, G., & Noy-Martínez, M. O. (2020). La educación física en la básica primaria. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(2), 195–201.  
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1576>
- De León, M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- De los Ángeles Fuentes Vega, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (46), 932-940.



- <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93605/69423>
- Escápite, A. O., López-Alonzo, S. J., Barrón-Lújan, J. C., Guedea-Delgado, J. C., & Balderrama, C. V. V. (2022). Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares: una revisión sistemática. *Viref: Revista de Educación Física*, 11(1), 28-41. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347678/20806561>
- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. (2019, junio). La actividad física. UNICEF: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%A4Dsica.pdf>
- Gualpa, M. W. A., & Machado, J. C. B. (2021). Métodos de desarrollo de habilidades motrices en la educación inicial en diferentes contextos educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 4-24. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1222>
- Guamán Yumiceba, A. E., Lalangui Armijos, L. L., Ayala Laverde, D. F., Vergara Terán, M. R., & Vergara Terán, A. P. (2024). Aportes de la educación física al desarrollo integral de los estudiantes. *GADE: Revista Científica*, 4(2), 212-227. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/435>
- Guzmán, C. A. J., & Mediavilla, C. M. Æ. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 2422-2440. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3009/7040>
- Hernández, A., Matas, Y. S., & Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria (Self-concept and Physical Activity in 6th grade Primary School Students). *Retos*, 47, 61-68. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94640>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *PODIUM Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 645-646. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S19>



[96-](#)

[24522021000200643&script=sci\\_arttext](#)

Käll, LB, Nilsson, M. y Lindén, T. (2021). Actividad física y rendimiento cognitivo en niños: una revisión sistemática. *Revista escandinava de medicina y ciencia del deporte*. <https://doi.org/10.1111/sms.138>

Lizarazo, L. (2019). La actividad física en el ámbito educativo, como perspectiva de desarrollo integral. *Viref: Revista de Educación Física*, 8(1), 1-13. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/337489>

Lozano, R. J., Rodríguez, L. M. L., & Donlucas, G. M. (2020). La corporeidad como estrategia para el desarrollo de habilidades y preservación de la salud en escolares en la nueva normalidad. *RECIE: Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 5(1), 227-236. <https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/21405/4.4%20Arti%cc%81culo%20Revista%20Investigacio%cc%81n%20Educativa%20.pdf?sequ>

[ence=1&isAllowed=y](#)

Manzaba, J. (2006). Educación física y desarrollo integral. *Isla de Arriarán: revista cultural y científica* (28), 275-296.

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_rr=1&q=Manzaba%2C+J.+%282006%29.+Educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+y+desarrollo+integral&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_rr=1&q=Manzaba%2C+J.+%282006%29.+Educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+y+desarrollo+integral&btnG=)

Mujica, F. (2019). Análisis crítico de la formación actitudinal en la asignatura de Educación Física y Salud en Chile. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18(38), 151-166. <https://doi.org/10.21703/rexe.20191838mujica9>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Actividad física. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez, J., & Martínez, R. (2020). Actividad física y rendimiento académico en estudiantes de escuelas primarias de Quito. *Revista Ecuatoriana de*



- Educación Física*, 12(1), 45-57.  
<https://doi.org/10.17163/reeduf.v12n1.2020.03>
- Pinilla, N., Gamboa, M., & Mónica, M. (2020). Evaluación de la formación integral escolar a través de un diseño cuasiexperimental: contribuciones desde la Educación Física. *Retos*, 1(43), 690-698.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062593>
- Díaz, D., Martínez, P. Y., López, J. A., & Buñuel, P. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 2(38), 363-368.  
 PIÑAS  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_rr=1&q=%29.+Efecto+de+un+programa+de+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+con+intensidad+moderada+vigorosa+sobre+el+desarrollo+motor+en+ni%C3%Blas+de+preescolar.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_rr=1&q=%29.+Efecto+de+un+programa+de+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+con+intensidad+moderada+vigorosa+sobre+el+desarrollo+motor+en+ni%C3%Blas+de+preescolar.&btnG=)
- Quituisaca, H. M. D., Arcos, H. G. A., Mediavilla, C. M. Á., & Palchisaca, Z. G. T. (2020). Evaluación del desarrollo motriz en la educación física como base del deporte escolar. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 297-313.  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1924>
- Ramírez, B. Y., Bermúdez, B., & Díaz, L. M. (2022). Metodología para la evaluación del desarrollo integral en el proceso educativo del niño preescolar. *Mendive. Revista de Educación*, 20(2), 555-568.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/men/v20n2/1815-7696-men-20-02-555.pdf>
- Renzi, G. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Ibero Americana de Educación*, 2-3.  
<https://rieoei.org/RIE/article/view/1954>
- Revilla, S. L., Palacios, J. L. M., Hinostroza, E. M. F., & Velazco, D. J. M. (2020). Importancia de la estimulación de la motricidad en el desarrollo integral en educación inicial: Importance of the stimulation of motor in the integral development in early



education. *Tse'De*, 3(2), 20-Pag.  
<https://www.tsachila.edu.ec/ojs/index.php/TSEDE/article/view/51>

Rodríguez et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 6-8.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci\\_arte xt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arte xt)

Rodríguez Salcedo, E. D. R., Cáceres Sánchez, N. N., & Agudo Durán, J. A. (2022). Educación inicial y pandemia. Corresponsabilidad estatal en el desarrollo integral de niños y niñas. *Conrado*, 18(84), 344-352.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n84/1990-8644-rc-18-84-344.pdf>

Rodríguez E. D. R., Sánchez, N. N., & Durán, J. A. (2022). Educación inicial y pandemia. Corresponsabilidad estatal en el desarrollo integral de niños y niñas. *Conrado*, 18(84), 344-352.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442022000100344&script=sci\\_ar](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442022000100344&script=sci_ar)

[ttext&tlng=pt](#)

Rodríguez, A., García, Á., & Chinchilla, J. (2020). Los ambientes de aprendizaje como metodología activa promotora de la actividad física en Educación Infantil. Un estudio de caso. *Retos* (37), 498-504.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243312>

Sánchez, G. A., & Samada, G. Y. (2020). la psicomotricidad en el desarrollo integral del niño. *Mikarimin; Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(1), 121-138.  
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1838>

Teneda, L. J., & Potosí, I. G. (2022). *Actividades Físicas para el Desarrollo de la Motricidad Gruesa en Niños de 5 a 8 Años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, de la parroquia de San Antonio de Ibarra Provincia de Imbabura en el Año Lectivo 2020-2021* (Bachelor's thesis) [Trabajo de grado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Universidad Técnica del Norte.



<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12585>

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

Vázquez, H. I. R., Palchisaca, Z. G. T., Mediavilla, C. M. Á., & Jarrín, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 482-495. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1938>

Zafra, M. S., Granizo, I. A. R., Martínez, I. G., Jiménez, J. L. U., & Garcés, T. E.

(2019). Autoconcepto, rendimiento académico y actividad física: un estudio en población escolar. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 11(1), 661-676. [https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1\\_41eacbc9ab564a0a86aebea3a6f4c2ff.pdf](https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_41eacbc9ab564a0a86aebea3a6f4c2ff.pdf)