



Actividad Física Escolar Para la Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Michael Armando Tapiero Molano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Diciembre, 2025

Actividad Física escolar como prevención a las Enfermedades No Transmisibles

Michael Armando Tapiero

Monografía presentada como requisito para optar al título de
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

Asesor(a)

Mg. Germán Gaitán Pedraza

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá-Cundinamarca-Boyacá

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Modalidad Distancia Tradicional

Diciembre, 2025

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios, al ser la parte fundamental de mi día a día, por su amor incondicional sobre todas las cosas en cada lugar y por ser mi guía en cada momento. Él me ha permitido aprender, disfrutar, equivocarme y corregir, siempre en la búsqueda de ser mejor cada día, sobre todo, crecer como una gran persona con un corazón que entiende lo necesario que es para el mundo el ayudar sin mirar a quien.

Mis padres y mi familia han desempeñado un papel fundamental. Sin su apoyo incondicional, su amor, la paciencia, la comprensión y su sacrificio, la culminación de este proceso de formación no habría sido posible. Asimismo, dedico este logro a mi abuela, cuya presencia y ayuda, incluso desde el cielo, han sido esenciales para forjarme en la persona que soy hoy.

A los diferentes profesores que generaron un impacto constructivo en mi proceso de formación, y en especial a mi asesor de este trabajo, por su orientación rigurosa y su visión crítica en cada asesoría que permitieron elevar el nivel de esta investigación, gracias a su experiencia, comprensión y paciencia.

Por último, pero no menos importante, agradezco a cada persona que ha aportado positivamente en mi vida, desde lo más mínimo hasta lo más incalculable. A aquellos que dedicaron su tiempo a revisar mi trabajo, con comentarios de mejora y sugerencias constructivas. A todos ellos mil gracias; este trabajo es el resultado de un esfuerzo y dedicación colectivo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a los niños y adolescentes de mi país y mi ciudad, quienes merecen crecer en entornos escolares que no solo eduquen su mente, sino que protejan y potencien su salud integral a lo largo de todo su ciclo vital. Este logro también es para mi familia, por ser el motor que impulsa cada uno de mis pasos, y por su paciencia infinita durante este proceso académico.

Índice de tablas

Tabla 1 Definición de actividad física de las organizaciones nacionales e internacionales	26
Tabla 2 Definición de enfermedades no transmisibles de las organizaciones nacionales e internacionales	32
Tabla 3 La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea	66
Tabla 4 El Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva.....	74
Tabla 5 El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta.....	78

Tabla de contenido

Índice de tablas.....	5
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Análisis del problema, caso o tema de interés.....	12
Objetivo general.....	20
Elementos teórico-conceptuales.....	21
Actividad física.....	22
Organización Mundial de la Salud.....	22
Organización Panamericana de la Salud.....	23
UNESCO.....	24
Constitución Política de Colombia.....	24
Ministerio de Educación Nacional.....	25
Enfermedades No Transmisibles.....	27
Organización Mundial de Salud.....	27
Organización Panamericana de la salud.....	28
Comisión Europea.....	29
Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.....	30
Academia Nacional de Medicina de Colombia.....	30
Antecedentes.....	33
Elementos metodológicos.....	61
Tipo de monografía.....	61

Método documental	61
Técnicas de análisis	62
Fuentes de información.....	62
Criterios de selección	63
Limitaciones.....	64
Discusión y análisis crítico.....	65
La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea	66
El Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva.....	74
El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta.....	78
Conclusiones	85
Referencias.....	88
Anexos	101
Anexos numero 1	101

Resumen

En el presente trabajo se revisa la problemática del aumento prematuro de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en la población infantil y adolescente debido a la inactividad física, el objetivo general fue analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental. En cuanto a la metodología utilizada fue de tipo documental con un enfoque hermenéutico, basada en la revisión y análisis crítico, de la evidencia científica y documentos oficiales. Los resultados se estructuraron en tres ejes de discusión que revelan a la inactividad física como el principal factor de riesgo modificable; validando el movimiento como un componente indispensable para la salud y el bienestar integral en todo lo largo del ciclo vital; de esta manera, se permitió identificar que la escuela debe cumplir el rol de ser el escenario esencial de intervención frente a la necesidad de disminuir las afectaciones de las ENT en el presente y futuro cercano. Finalmente, se concluye la necesidad de revalorizar y brindar la importancia que se requiere a la práctica de actividad física con sentido en la vida diaria desde las edades tempranas, por lo que desde la escuela se debe establecer y promover el hábito del movimiento beneficioso con el propósito de que se mantenga en todo el ciclo vital, como estrategia frente a la problemática de las ENT prematuras.

Palabras clave

Educación física, Enfermedades no transmisibles, Actividad física, Comportamiento sedentario, Escuela.

Abstract

This paper examines the problem of the premature increase in Non-Communicable Diseases (NCDs) among children and adolescents due to physical inactivity. The general objective was to analyze the contributions of physical activity to the prevention and control of NCDs in the school setting, identifying its theoretical foundations, pedagogical implications, and projections for health promotion through a literature review. The methodology employed was documentary with a hermeneutic approach, based on the review and critical analysis of scientific evidence and official documents. The results were structured around three discussion points that reveal physical inactivity as the main modifiable risk factor, validating movement as an essential component for health and overall well-being throughout the life cycle. Thus, it was determined that schools must play a crucial role as the primary setting for intervention in addressing the need to reduce the impact of NCDs in the present and near future. Finally, it is concluded that there is a need to revalue and give due importance to the practice of meaningful physical activity in daily life from an early age, so that schools should establish and promote the habit of beneficial movement so that it is maintained throughout the life cycle, as a strategy to address the problem of premature NCDs.

Keywords

Physical education, Non-communicable diseases, Physical activity, Sedentary behaviour, School.

Introducción

La presente investigación examina la crisis mundial de salud pública marcada por el aumento de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en la población escolar, una situación alarmante que se encuentra directamente asociada a la cantidad alarmante de inactividad física a nivel global y nacional. De tal manera, el objetivo principal del estudio fue analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental.

En cuanto a la metodología empleada, se optó por un enfoque hermenéutico y la técnica de análisis crítico de literatura. Asimismo, para el desarrollo del estudio, se revisaron más de 50 documentos clave, incluyendo artículos científicos recientes Q1 y Q2, lineamientos de la Organización Mundial de la Salud y normativas del Ministerio de Educación Nacional. Por lo tanto, los resultados obtenidos revelan que la inactividad física es el principal factor de riesgo modificable y que el movimiento planificado de calidad constituye un recurso motriz crítico y necesario para la vida de los escolares.

Por lo tanto, la discusión contrasta la evidencia científica, que avala la actividad física como la política de salud pública más eficiente en la edad escolar, con la realidad en la escuela, la cual presenta barreras significativas como la baja frecuencia de ejecución, sumado a la poca intensidad horaria y la delegación de la enseñanza motriz en personal sin la formación idónea. Finalmente, se afirma que la revalorización y profesionalización de la Educación Física es una necesidad urgente para garantizar el conocimiento del cómo y porque es importante la actividad

física de calidad en todo lo largo del ciclo vital, y a su vez, la formación de hábitos saludables sostenibles por medio del movimiento desde las edades escolares que permitan desactivar la "Carga Silenciosa" y asegurar el bienestar integral de las futuras generaciones.

Análisis del problema, caso o tema de interés

La inactividad física se considera uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT), entre ellas la obesidad, la diabetes, los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, y las patologías cardíacas; estas afecciones constituyen el mayor problema de salud pública del mundo, ya que son la base de la mortalidad más alta a nivel mundial, sin embargo, son complicaciones que tienen en común una forma de prevención mediante la adopción de un estilo de vida activo y saludable; la promoción y la perseverancia en la práctica de la actividad física se convierte en una de las estrategias centrales para reducir el impacto de estas enfermedades crónicas y así mejorar la calidad de vida de las personas (Organización Mundial de la Salud, 2022).

A pesar de su influencia positiva, las cifras de la actividad física insuficiente continúan aumentando en todo el mundo, lo que representa un desafío en aumento para la salud pública en los próximos años, ya que se estima que, durante el periodo de 2020 y 2030, casi 500 millones de personas en diferentes edades, continentes y países padecerán de alguna ENT ocasionada por la inactividad física; provocando un alto costo económico (alrededor de \$300 mil millones de dólares en 2030 y anualmente \$27 mil millones) por brindar un tratamiento a nuevos casos, que son prevenibles (OMS, 2022).

No obstante, la situación incrementa la sobrecarga en los sistemas de salud por la gestión de estas enfermedades, aun cuando estas patologías podrían evitarse mediante un control y prevención para reducir la cantidad de personas afectadas; de esa manera resulta necesario establecer nuevas políticas que apoyen la vida activa de las personas en entornos claves como, el

comunitario, laboral, y especialmente el escolar, por su oportunidad de promover y mantener a lo largo del ciclo vital una vida saludable, ya que por la pandemia COVID-19¹ se generó que las personas no tengan interés y se limitaran las oportunidades de realizar actividad física, especialmente en la adolescencia (OMS, 2022).

Al mismo tiempo, las enfermedades no transmisibles tienen una fuerte conexión con la salud mental, ya que condiciones como la depresión y la ansiedad también son consideradas enfermedades crónicas dentro de este marco; por ende, los trastornos mentales aumentan la posibilidad de padecer en algún momento las afecciones no transmisibles, de la misma manera, las personas con diabetes, obesidad o cardiopatías tienen mayor probabilidad de experimentar problemas de salud mental; esta situación está generando un impacto negativo creciente para la infancia y la adolescencia a lo largo de la vida, ya que son una de las principales causas de muerte, enfermedad y discapacidad. Así pues, se estima que alrededor de 2.100 Millones de niños y adolescentes menores de 20 años ya están presentando afectaciones en su salud o se encuentran expuestos a factores de riesgo (UNICEF, 2025).

También, se tiene la creencia popular que estas complicaciones son exclusivas de la población adulto mayor y la realidad es que no es así, ya que estas afectan demasiado a niños y

¹ El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2, en donde la mayoría de las personas contagiadas experimentan síntomas respiratorios leves o moderados. Sin embargo, en las edades avanzadas o con enfermedades preexistentes (como la diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer), las personas son más propensas a desarrollar una enfermedad grave que requiera de atención médica hospitalaria. No obstante, cabe destacar que cualquier persona de cualquier edad puede presentar COVID-19 y enfermarse gravemente. El contagio se produce por la emisión de partículas líquidas de una persona infectada por medio de la boca o la nariz al toser, estornudar o hablar. Por ello, la principal estrategia de prevención incluye distanciamiento físico de un metro como mínimo, el uso de mascarilla bien ubicada, una buena higiene de manos y la vacunación según los cronogramas oficiales de la nación (Organización Mundial de la Salud, s/f).

jóvenes, en la actualidad alrededor de un millón de personas menores de 20 años mueren cada año por consecuencia de las enfermedades no transmisibles, lo que equivale al 16% de las muertes en este grupo etario; esta cifra es alarmante y más cuando se puede contar con estrategias activas y saludables para la reducción del impacto de estas patologías; visto que el 81% de los niños y adolescentes no cumplen con los niveles recomendados en la realización de actividad física y los pocos estilos de vida saludable adquiridos desde la infancia, constituyen a la aparición temprana de las ENT, como producto de las cifras tan altas de las personas que presentan o podrían sufrir estas complicaciones, se proyecta que para 2030, las muertes anuales a causa de este padecimiento alcancen los 52 millones, convirtiéndose así como unas de las principales causas de mortalidad para 2050 (UNICEF, 2025).

Ahora bien, en el continente americano, estas patologías se han convertido en un problema creciente de salud pública, entre ellas las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad, aquellas complicaciones en salud pertenecen a un aproximado de un 80% de todas las muertes en este territorio, muchas de ellas de manera prematura y prevenible; para la reducción de esta carga se requiere ir más allá de las intervenciones médicas, pues exige un enfoque integral, de este modo la prevención y el control deben abordarse mediante acciones multisectoriales, donde la comunidad, la familia, el trabajo y el sistema educativo desempeñen un papel decisivo para garantizar cambios saludables y sostenibles en la población (Organización Panamericana de la Salud, 2025).

De esta manera, es necesario que desde el entorno escolar se involucre la necesidad y la importancia de llevar una vida activa y saludable a lo largo del ciclo vital, de modo que los niños

establezcan un vínculo positivo con la actividad física y el deporte, generando interés por preservar un buen estado de salud; es por ello que, resulta necesario prestar mayor atención a la primera infancia, ya que son los años en los cuales se sientan las bases para mejorar la salud y el bienestar en toda su vida, esta etapa representa una oportunidad decisiva para promover la actividad física y los estilos de vida saludables, con el objetivo de que tenga repercusiones a lo largo de la vida e incluso en sus futuras generaciones (OMS, 2023).

Sumado a lo anterior, en los programas de educación física escolar, se evidencia que, en ocasiones, están más centrados en la especialización temprana en lugar de brindar un proceso adecuado para el desarrollo de las habilidades motrices fundamentales; por esta razón, se requiere de un proceso de enseñanza planificado y guiado por docentes de educación física desde la primaria, pues, cuando no se realiza por parte de un licenciado con conocimiento y formación en esta área, no se logra consolidar las etapas críticas del desarrollo motriz; esto conlleva consecuencias como la limitación a la participación futura en la actividad física por parte de los estudiantes, y aumentar el riesgo de inactividad, obesidad infantil y demás enfermedades no transmisibles; por el contrario, un buen dominio temprano de estas habilidades constituye una herramienta efectiva para fomentar la práctica regular de actividad física y, en consecuencia, prevenir la aparición temprana de enfermedades no transmisibles en la adolescencia y adultez (Makaruk et al., 2025).

Efectivamente, las intervenciones escolares han demostrado ser un escenario clave para la prevención de las enfermedades no transmisibles desde las edades tempranas; en este sentido, resulta clave que en estudiantes con alguna de estas patologías especialmente el sobrepeso, se

realice la implementación de programas integrales dentro de la escuela, que incluyan cambios en la alimentación junto con un incremento en la práctica de la actividad física diaria y un componente pedagógico de hábitos saludables, esto conllevaría a mejoras significativas en los indicadores de riesgo que se proyectan frente a estas complicaciones en salud en la adolescencia y la adultez, demostrando que el entorno escolar puede convertirse en un escenario de protección, apoyo y prevención frente a la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad física (Hashemi Javaheri et al., 2025).

De la misma manera, cuando se aplican programas que promueven y fomentan la actividad física escolar junto con la integración de acciones complementarias a un estilo de vida saludable, esto no solo favorece el desarrollo motriz, sino que también reduce de manera indirecta los factores de riesgo de las ENT como lo son la diabetes, el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares, entre otras; la evidencia científica ha permitido confirmar que los programas bien organizados en la escuela, pueden generar un impacto positivo en la salud de los estudiantes, creando una oportunidad para mantener una vida saludable y la práctica de actividad física, a su vez, esto permite contar como estrategia de prevención para las enfermedades crónicas a lo largo del ciclo vital (Hashemi Javaheri et al., 2025).

Sin embargo, la inactividad física sigue siendo una preocupación creciente entre la población escolar, lo que se refleja en el aumento de enfermedades no transmisibles en los adolescente, ya que un buen porcentaje de adolescentes presentan una pasividad en el ejercicio físico y aproximadamente uno de cada tres escolares vive con sobrepeso u obesidad, situación que se repite en muchos países de Latinoamérica, de la misma forma esto constituye a un

problema urgente en salud pública, ante esta situación, se resalta la necesidad de ejecutar políticas y programas escolares que promuevan la práctica de actividad física como medida preventiva frente a estas complicaciones en salud (Salazar-Flórez et al., 2023).

Considerando el contexto nacional, la situación en Colombia refleja una emergencia educativa y sanitaria, según los datos del Ministerio de Educación Nacional en el 2023, basados en la Encuesta Nacional de Salud Escolar, la práctica de actividad física en adolescentes es crítica, dado que, solo un 15% cumplen con las recomendaciones diarias, demostrando una diferencia de género alarmante donde las mujeres tienen un bajo nivel de práctica con un 11.5% frente a los hombres con un 19.5%; adicionalmente el comportamiento sedentario domina en la vida de los escolares, afectando gravemente a las zonas urbanas, donde el 81% de los adolescentes y el 63% de los preescolares presentan sedentarismo, en contraste con el 64% y el 39% respectivamente de las zonas rurales (Ministerio de Educación Nacional, 2023).

Sin embargo, la capacidad de respuesta del sistema educativo ante esta emergencia de sedentarismo es insuficiente, esto por el motivo de que las cifras oficiales revelan un punto débil en su estructura, puesto que los docentes de Educación Física corresponden únicamente al 3.14% de la planta docente oficial del país; esta proporción, notablemente baja, confirma que la responsabilidad de combatir la inactividad física recae en un número mínimo de profesionales adecuados, dejando a la gran mayoría de la población escolar sin la cobertura pedagógica especializada necesaria para revertir los riesgos de las enfermedades no transmisibles; por lo tanto, la enseñanza de la práctica motriz es asumida frecuentemente por docentes de otras áreas (Ministerio de Educación Nacional, 2023).

Por consiguiente, se propone una unión multisectorial, que involucre a los ámbitos laborales, comunitarios, culturales, deportivos, de salubridad, familiares y educativos, para la promoción de la actividad física y estilos de vida saludable desde una mayor cobertura en todos los entornos públicos, por una parte, la necesidad de impulsar políticas que promuevan estilos de vida activos desde la escuela es de carácter prioritario, ya que una de las metas fijadas es reducir en un 10% la inactividad física para el año 2030, en línea con los compromisos internacionales de reducir los índices de mortalidad que representan las ENT, es por ello que desde la escuela se presenta la oportunidad de fomentar en los estudiantes hábitos saludables que puedan mantenerse a lo largo de la vida y trascender en sus futuras generaciones (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Ahora bien, el exceso de peso en la adolescencia se ha reafirmado como uno de los problemas de salud pública con más relevancia en el siglo XXI, con graves complejidades para el futuro de los jóvenes, de esta manera en Colombia, las tendencias recientes demuestran que un porcentaje significativo de la población adolescente, particularmente en áreas urbanas, presentan sobrepeso, una situación ocasionada principalmente por el estilo de vida moderno; la inactividad física es la razón central, ya que la mayoría de los jóvenes no cumplen con los niveles de ejercicio físico recomendados, sumado a esto, el excesivo tiempo que pasan en actividades sedentarias, como el uso de pantallas y videojuegos; en efecto, estas prácticas no solo limitan el establecimiento de hábitos saludables en la adolescencia, sino que también incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles a una temprana edad, lo que conlleva el riesgo de mortalidad prematura en la edad adulta; es por eso, que resulta necesario abordar estrategias que

fomenten y perseveren los hábitos de vida saludable, junto con una práctica de actividad física desde la niñez y la adolescencia (Poveda Acelas & Poveda Acelas, 2021).

Dentro de este marco, es necesario reforzar la necesidad de que las escuelas no solo brinden clases de educación física, sino que también promuevan intervenciones activas que reduzcan horas sedentarias, fomenten el uso saludable del tiempo libre y combatan los malos hábitos, de modo que, al identificar comportamientos modificables que no son saludables, la educación se convierta en un escenario estratégico y clave, en donde se puedan prevenir las enfermedades no transmisibles prematuras, a través de acciones precisas como, adaptar currículos en promoción de la actividad física, incentivar pausas activas y promover un estilo de vida saludable desde las edades tempranas, con el objetivo de que perduren en todo el ciclo vital, como precaución a las cifras alarmantes de la mortalidad temprana a causa de estas patologías (Salazar-Flórez et al., 2023)

Objetivo general

Analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental.

Elementos teórico-conceptuales

El presente marco conceptual se organiza en torno a dos categorías centrales del tema que permiten comprender de manera amplia la problemática analizada, estas son: Actividad Física y Enfermedades No Transmisibles. En la primera categoría se revisa desde el entendimiento y reconocimiento de la actividad física como derecho humano y estrategia esencial para la salud en la prevención de enfermedades crónicas y el desarrollo integral, esto es sustentado con lineamientos de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la UNESCO, así como en referentes normativos y pedagógicos nacionales, entre ellos la Constitución Política de Colombia y el Ministerio de Educación Nacional.

Para la segunda categoría de las ENT, entendidas como enfermedades crónicas de alta prevalencia para la vida, sus orígenes se relacionan con factores de riesgo como la inactividad física, los malos hábitos alimenticios y los malos estilos de vida, para este análisis se utilizan fuentes de gran incidencia como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud, la Comisión Europea, el Ministerio de salud de Colombia y la Academia Nacional de Medicina de Colombia; se tienen en cuenta las perspectivas globales y locales que sirven para comprender el papel de la actividad física como prevención en las enfermedades no transmisibles especialmente en la adolescencia.

Actividad física

Organización Mundial de la Salud

La actividad física se entiende como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético, pudiendo presentarse tanto en los desplazamientos cotidianos como en la ejecución de diversas tareas diarias; además de su enfoque recreativo o deportivo, representa un hábito que debe quedarse a lo largo de la vida, ya que ofrece beneficios únicos para la salud y en particular para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y otras dificultades de salud; sin embargo, para obtener dichos beneficios, no basta con realizarla de manera ocasional, sino que es necesario cumplir con recomendaciones especiales relacionadas con la frecuencia, duración e intensidad de la práctica, ya sea de gran exigencia o ligera, las cuales garantizan un impacto positivo en la condición física y en el bienestar general (OMS, 2024).

Mantener un vínculo con la actividad física produce beneficios para la salud y el bienestar, en todas las edades, generalmente contribuye a la mejora de la forma física, la prevención de enfermedades no transmisibles, la calidad de sueño y la promoción de la salud mental; adicionalmente en los niños y adolescentes mejora la salud cardiometabólica, el fortalecimiento óseo, la capacidad cognitiva y el control de la grasa corporal; en adultos reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y la mortalidad prematura por enfermedades cardiacas; y en las mujeres embarazadas previene complicaciones como preeclampsia, hipertensión, diabetes, aumento excesivo del peso y la depresión post parto; la práctica regular de la actividad física siempre es un factor positivo para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades crónicas (OMS, 2024).

Por el contrario, la inactividad física representa grandes riesgos para el bienestar de la persona, ya que los principales factores de la mortalidad por enfermedades no transmisibles se debe a la no realización de actividad física, cuando no se practica produce que la persona tenga un modo de vida sedentario con poco gasto energético, el sedentarismo aumenta significativamente la probabilidad de padecer ENT y otros problemas que afectan a la salud, como lo son el deterioro de la salud metabólica, la reducción de un buen estado en la salud cardiovascular, una mala la forma física, aumentar la grasa corporal, la incidencias de enfermedades como diabetes y cáncer (OMS, 2024).

Organización Panamericana de la Salud

Para una intensidad alta en beneficios en la salud, se tienen establecidas recomendaciones específicas sobre el tipo de actividad, el tiempo y la frecuencia en la realización de la actividad física, por lo general, se recomienda que su práctica sea principalmente aeróbica, es decir, aquella que incrementa la frecuencia cardíaca y la cantidad de oxígeno que el cuerpo requiere para producir más energía, en una intensidad moderada o alta, entre mayor sea la intensidad mejor serán sus contribuciones para la salud; se recomienda que su práctica sea en su mayoría en la participación de juegos, deportes, ejercicios físicos programados y la educación física en el contexto escolar, familiar y comunitario, en cuanto al tiempo, es necesario que para los niños y adolescentes su práctica sea por lo mínimo 60 minutos diarios, es conveniente que se practique al menos tres veces por semana con actividades aeróbicas de alta intensidad, en cuanto a los adultos el tiempo ideal es de 150 minutos semanalmente, aproximadamente 30 minutos diarios con una intensidad moderada o por lo menos 75 minutos cada semana que equivalen a 15 minutos diarios

con un intensidad alta, aunque para obtener mayores beneficios lo apropiado sería practicar 300 minutos por semana que diariamente son 60 minutos con una intensidad moderada (OPS, 2012)

UNESCO

Reconoce la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte como un derecho humano fundamental que debe garantizarse a lo largo de la vida y sin discriminación, ya que esto contribuyen no solo a la salud física, sino también al bienestar psicológico, al desarrollo de competencias sociales y al fortalecimiento de valores como la cooperación, la igualdad y el respeto, la educación física de calidad debe ser obligatoria en el sistema educativo, esto se transforma en la base para que niños y jóvenes adquieran habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para mantenerse activos de manera permanente en su vida, la actividad física y el deporte fomentan la integración social, la inclusión y la paz, lo cual convierte su promoción en una responsabilidad compartida entre gobiernos, instituciones educativas que deben garantizar obligatoriamente la educación física de calidad en el sistema escolar, organizaciones deportivas y comunidades (UNESCO, 2015)

Constitución Política de Colombia

En el artículo 52, se afirma el derecho de todas las personas a participar en el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, considerándose como prácticas que favorecen a la formación integral y al cuidado de la salud, aunque no utiliza directamente el término “actividad física”, estos elementos forman parte esencial de ella, lo que evidencia que desde la norma suprema del país se respalda su práctica como un componente primordial de la educación y del bienestar social; es requisito del estado fomentar estas actividades y garantizar su acceso

como parte del gasto público social, resaltando su importancia para la salud y el desarrollo humano (Constitución Política, 1991, Artículo 52).

Ministerio de Educación Nacional

Uno de los propósitos principales de la Educación Física, la Recreación y el Deporte (EFRD) en el ámbito escolar, es fomentar en los estudiantes hábitos saludables que impacten en su desarrollo integral; estos hábitos no solo fortalecen el bienestar individual, sino que también se proyectan hacia la construcción de estilos de vida activos que incluyen la alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física; de esta manera la escuela, en articulación con la familia, se convierten en un escenario clave para fortalecer estas prácticas, ya que permite generar procesos de formación, acompañamiento y seguimiento que se extiende más allá del estudiante; bajo esta perspectiva, la EFRD se reconoce como una estrategia efectiva para aumentar la práctica constante de actividad física, componente crucial teniendo en cuenta los altos índices de inactividad que afectan actualmente a la población infantil y adolescente (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

Por una parte, la relación entre actividad física y salud en el contexto escolar, se debe invitar al estudiante a comprender la salud como una construcción exigente que involucra factores biológicos, emocionales, culturales y sociales, lo que exige un proceso pedagógico intencionado y dialógico que busca fortalecer las capacidades de las personas en la promoción del estilo de vida saludable, así mismo, prevenir y gestionar riesgos en salud; de esta manera, la escuela no solo debe orientar la enseñanza del movimiento, sino que también debe asumir una función formativa en la creación de una sociedad que se responsabilice de la salud (Ministerio de

Educación Nacional, 2022).

De tal forma, la educación física escolar debe incorporar procesos educativos orientados a la promoción de una vida activa y saludable, las acciones pedagógicas deben permitir que se fortalezca la capacidad de los estudiantes en tomar decisiones saludables frente a los riesgos que conllevan la inactividad física, de esta manera, la actividad física deja de ser un acontecimiento aislado y se convierte en una práctica diaria que vincula la salud y la educación, ampliando su repercusión en la construcción de estilos de vida saludables y además siendo una estrategia frente la prevención de enfermedades no transmisibles desde la infancia (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

Tabla 1

Definición de actividad física de las organizaciones nacionales e internacionales

Definición	Organización
Se entiende como toda acción corporal producida por los músculos esqueléticos requerida de un gasto energético (Organización Mundial de la Salud, 2024)	Organización Mundial de la Salud (OMS)
Realización de ejercicio físico aeróbico a una intensidad alta o moderada en un tiempo frecuente (Organización Panamericana de la Salud, 2012)	Organización Panamericana de la Salud (OPS)
Es un derecho fundamental en el desarrollo integral de las personas en todas las etapas de vida (UNESCO, 2015)	UNESCO
En Colombia todas las personas tienen el derecho de su práctica como componente educativo y de bienestar social	Constitución Política de Colombia

(Constitución Política, 1991, Artículo 52)

Se entiende como el fomento de competencias motrices, expresivas y sociales que generan un beneficio al bienestar de los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional, 2022)

Enfermedades No Transmisibles

Organización Mundial de Salud

Las enfermedades no transmisibles son también conocidas como enfermedades crónicas, este término se utiliza para referirse a afecciones de larga duración y progresión lenta, estas no se transmiten de persona a persona, sino que se caracterizan por una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento que se van acumulando en el tiempo, en las principales patologías se encuentran, la obesidad, la diabetes, el sobrepeso, las cardiovasculares, el cáncer, las respiratorias crónicas y los trastornos mentales; estas condiciones representan los grupos que más muertes prematuras ocasionan a nivel mundial, cuando son las que tienen una vía de prevención por medio de una vida saludable (OMS, 2025)

Una parte clave, es conocer los motivos por los cuales se pueden presentar, ya que entender cómo se pueden desarrollar permite intervenir para prevenir su aparición prematura o en cualquier momento de la vida, las principales vías de adquirir estas afecciones son la inactividad física, dietas poco saludables, el uso nocivo del alcohol y el tabaco; estos comportamientos pueden provocar alteraciones metabólicas, los cuales constituyen a caminos hacia las enfermedades no transmisibles (OMS, 2025)

Resulta importante que existan políticas, estrategias y programas que fomenten la prevención y reduzcan los riesgos asociados, para que de esta manera se fortalezca la detección temprana y el tratamiento oportuno, especialmente en las edades juveniles quienes en la actualidad son los que están presentando estas afectaciones prematuramente por falta de la promoción en mantener una vida saludable; la escuela puede tener un papel decisivo como espacio formativo para los estilos de vida saludables, a través de la actividad física regular, promoviendo buenos hábitos alimenticios y generando conciencia sobre la importancia del bienestar en la salud relacionado con las ENT (OMS, 2025)

Organización Panamericana de la salud

Las enfermedades no transmisibles están estrechamente conectadas a una serie de factores de riesgo metabólicos que generan cambios en el organismo y aumentan su incidencia, entre los más destacados se encuentran la hipertensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, la hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) y la hiperlipidemia (altas concentraciones de grasas en la sangre); estos factores no deben entenderse de manera aislada, pues interactúan entre sí y pertenecen al marco de las ENT más frecuentes, como la presión arterial elevada es el principal factor de riesgo a nivel mundial, asociada a un porcentaje significativo de muertes, seguida por el exceso de peso y la glucosa alta (Organización Panamericana de la Salud, s/f)

Resulta importante la necesidad de generar conciencia social y política sobre la magnitud de estas afecciones y sus consecuencias, para ello se deben impulsar estrategias de colaboración multisectorial que involucren a gobiernos, instituciones educativas, sectores productivos y comunidades, con el propósito de fortalecer programas de promoción y prevención, y servicios

orientados al bienestar se logrará reducir de manera efectiva la carga de estas patologías, contribuyendo no solo a la salud física, sino también al bienestar mental y social de la población (OPS, s/f)

Comisión Europea

Estas enfermedades no se limitan al contexto clínico, sino que también tienen un impacto directo en la sociedad, afectando a las familias, limitando la capacidad de las personas para participar activamente en la vida social y laboral, estas afectaciones demandan una alta inversión en tratamientos de larga duración aunque estas no pueden quedarse únicamente en la atención médica, pues se requiere un enfoque integral que incluya la promoción de la salud, la educación en hábitos de vida saludable y el diseño de políticas públicas que favorezcan la prevención, es de vital importancia actuar sobre factores de riesgo como la inactividad física, la alimentación poco saludable, el consumo de tabaco y alcohol, y las desigualdades sociales que influyen en el acceso a la salud (Comisión Europea, s/f)

Frente a estos retos, se propone el fortalecimiento de estrategias multisectoriales que permitan la construcción de entornos más saludables, la prevención de las enfermedades no transmisibles debe asumirse como una responsabilidad compartida entre los gobiernos, las instituciones educativas, los sistemas de salud y la comunidad, reconociendo que solo a través de acciones colectivas será posible reducir la carga de estas complicaciones y mejorar el bienestar general de la población frente a esta problemática creciente (Comisión Europea, s/f)

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia

Reconoce a las enfermedades no transmisibles como un desafío prioritario para la salud pública, al constituirse en una de las principales causas de enfermedad, discapacidad y muerte en el país, estas patologías incluyen problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer y afecciones respiratorias crónicas, y se caracterizan porque su aparición está directamente relacionada con estilos de vida poco saludables, entre ellos la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de tabaco y alcohol; por esta razón, es clave que las ENT deben abordarse no solo desde la atención médica, sino también desde una perspectiva integral de prevención y promoción de hábitos de vida activa y saludable (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024)

La práctica habitual de actividad física aparece como una estrategia clave para reducir los factores de riesgo en salud y obtener beneficios de bienestar físico y mental, además se debe promover una conciencia en las personas sobre estas afecciones y lo que conlleva a las mismas, como lo son, los malos hábitos de vida y la inactividad física; por otra parte, es necesario que escenarios como la escuela se conviertan en una herramienta crucial frente a estas patologías, ya que desde la infancia es posible construir prácticas de autocuidado, fomentar los estilos de vida saludable, la perseverancia del ejercicio físico, y de esa manera, reducir el impacto futuro de estas enfermedades crónicas en la sociedad colombiana (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024)

Academia Nacional de Medicina de Colombia

Las enfermedades no transmisibles se han consolidado como uno de los principales desafíos para la salud pública en Suramérica, al estar relacionadas con estilos de vida poco

saludables y a su vez con un aumento progresivo de los trastornos de salud mental, este escenario no solo compromete el bienestar de las personas, sino que también repercute de manera negativa en el desarrollo económico y social de los países, los factores que permiten la aparición de estas afecciones son la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de sustancias nocivas; esta situación genera que los sistemas de salud se saturen por enfermedades prevenibles, volviéndose un problema que traspasa lo individual para convertirse en un asunto colectivo (Academia Nacional de Medicina de Colombia, 2025)

La escuela se convierte en un escenario estratégico para fomentar prácticas de actividad física, que contribuyan a la formación de hábitos protectores frente a enfermedades a largo plazo, ya que su práctica regular ayuda a generar una disciplina en la práctica, una conexión positiva con el ejercicio físico, el manejo del estrés, factores que también están vinculados con la prevención de trastornos de salud mental; de esta manera, se reconoce que promover una cultura de movimiento dentro del ámbito educativo es una herramienta de gran impacto para contrarrestar la expansión de las enfermedades no transmisibles y sus consecuencias (Academia Nacional de Medicina de Colombia, 2025)

En este contexto, se evidencia como la actividad física y las enfermedades no transmisibles se encuentran estrechamente relacionadas, mientras la primera se reconoce como una práctica fundamental para mantener la salud a lo largo del ciclo vital, la segunda se representa como un desafío creciente para la salud pública debido a su falta de conocimiento para su prevención en diferentes entornos, esencialmente en la escuela como escenario estratégico en la promoción de estilos de vida saludables y el fomento de mantener la actividad física en la vida como estrategia de prevención frente a las crecientes ENT.

Tabla 2

Definición de enfermedades no transmisibles de las organizaciones nacionales e internacionales

Definición	Organización
Las enfermedades no transmisibles son comprendidas como patologías que se desarrollan propiamente, con una evolución lenta que perdura toda la vida, lo que comprende también a enfermedades crónicas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024)	Organización Mundial de la Salud (OMS)
Cambios en el organismo que dan paso a la presentación de riesgos en salud por la falta de hábitos saludables y que no requieren de un agente infeccioso (Organización Panamericana de la Salud, s/f)	Organización Panamericana de la Salud (OPS)
Son enfermedades prevenibles que requieren de un enfoque integral con estrategias de prevención y promoción de los hábitos de vida saludable junto con la práctica regular de la actividad física (Comisión Europea, s/f)	Comisión Europea
Son afecciones crónicas que se desarrollan a lo largo de la vida en resultado de la inactividad física y los estilos de vida pocos saludables (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024)	Ministerio de Salud y Protección Social
Patologías que duran toda la vida derivando a trastornos de salud mental, comprometiendo el bienestar integral de las personas (Academia Nacional de Medicina de Colombia, 2025)	Academia Nacional de Medicina de Colombia

Antecedentes

Teniendo en cuenta el objetivo de la presente monografía, analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas, los factores de riesgo y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental, se ha realizado la configuración de un archivo documental configurado por 50 artículos que son el resultado de una búsqueda en bases de datos especializadas, entre los que se encuentra: Scopus, ScienceDirect, Eric, siendo como eje orientador que cada uno de ellos se encuentra clasificado en cuartil 1 y 2, lo que permite establecer una confiabilidad de las investigaciones consultadas.

En este orden, Blasco et al. (2021) en el estudio titulado, *Perfil de salud, prevención del riesgo cardiovascular y ejercicio físico en adolescentes*, tuvieron como propósito conocer el perfil de salud de los jóvenes para así mejorar las recomendaciones sobre la realización del ejercicio físico en los entornos educativos de Barcelona según las necesidades de cada estudiante. Para esta investigación el enfoque utilizado fue el cuantitativo con la cantidad de 1391 adolescentes de escuelas públicas y privadas de la ciudad de Barcelona, aplicando cuestionarios y electrocardiogramas.

Los hallazgos demostraron la existencia de factores de riesgo cardiovasculares iniciando a estas edades tempranas; por lo que su aporte principal es demostrar la importancia de preservar la actividad física a modo de prevención de las afecciones cardiovasculares dentro del marco de las enfermedades no transmisibles de forma temprana.

Por otra parte Frömel et al. (2025), en su investigación, *Actividad física adolescente*

durante la jornada escolar: un estudio comparativo antes y después de las restricciones por la pandemia de COVID-19, plantearon como objetivo analizar el rol de la actividad física de los adolescentes tras el impacto de la pandemia. En cuanto a la metodología de investigación utilizada en este estudio fue cuantitativo basado en encuestas, aplicadas a más de 2.200 adolescentes de escuelas secundarias en la República de Checa y Polonia.

Como hallazgo principal fue la detección significativa de la disminución de la actividad física después de las restricciones por la pandemia, lo cual evidencio como consecuencia la falta del ejercicio físico. Como aporte del análisis, es confirmar la baja ejecución de la actividad física que tienen los adolescentes en sus vidas, lo que resalta la importancia de intervenir con programas y políticas de promoción y prevención en la educación escolar y en la salud pública para los adolescentes post pandemia. Lo que conlleva a una alta probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles.

Al mismo tiempo, Eisenburger et al. (2024) en el estudio titulado, *Abordando la inactividad física en niños mexicanos: el rol de los padres y su alfabetización física*, tuvieron como propósito comprender la relación y el conocimiento de los padres en la crianza y el compromiso físico de los hijos. El enfoque utilizado fue cualitativo aplicado a siete grupos focales de 43 cuidadores o padres de niños con sobrepeso u obesidad en México. En cuanto a los hallazgos lograron revelar que, a pesar de ser conscientes los padres frente a los problemas que conllevan la inactividad física, subestiman los beneficios de su práctica, lo que les impide ser ejemplo y promotores activos para sus hijos. Con respecto a los aportes se detecta que la falta de conocimiento y la baja confianza es clara referente a la actividad física, en cuanto a los niños si no reciben un ejemplo de vida activa en el contexto familiar constituye a un factor limitante y

crucial frente a la necesidad de reducir la inactividad física y problemas de salud.

Asimismo, una investigación de Wieprecht et al. (2025) titulada, *Influencia del tiempo frente a pantallas en la actividad física y el estilo de vida de escolares alemanes: Resultados provisionales del estudio Hand aufs Herz*, fue realizada como parte de los resultados del estudio "Hand-on-Heart" en el cual examinaron la influencia del tiempo de pantalla en la actividad física y los factores saludables en los niños escolares Alemania. Esta investigación se realizó con un enfoque cuantitativo aplicando un examen cardiovascular y un cuestionario sobre los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario.

Si bien sus hallazgos identifican los altos riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares como consecuencia del excesivo tiempo de pantalla, su aporte principal es insistir en la necesidad de establecer programas y políticas de salud pública dentro y fuera del contexto escolar frente a la promoción y mantenimiento de la actividad física como estilo de vida saludable en todo el ciclo vital, y así prevenir futuras patologías cardiovasculares dentro del marco de las enfermedades no transmisibles.

También, Wong et al. (2023) en su estudio titulado, *Actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante el horario escolar en una muestra representativa de niños de 10 a 11 años en Escocia*, se tuvo el propósito de evaluar los niveles de actividad física y a su vez analizar los factores de riesgo que conllevan el no cumplir con las recomendaciones establecidas en la ejecución de la misma, por lo cual utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo con una medición objetiva en 773 niños entre 10 a 11 años de 471 escuelas de Escocia. En cuanto a los hallazgos identificaron que el 42.7% de los estudiantes cumplieron con la recomendación de

actividad física, adicionalmente las niñas tienen menor probabilidad de cumplir con las recomendaciones a diferencia de los niños. El estudio aporta una evidencia crucial en cuanto al contexto escolar como escenario clave para promocionar la actividad física de calidad, pero para ello es necesario que estas intervenciones garanticen la inclusión de género, el tiempo y la intensidad necesaria para que todos los estudiantes cumplan con las recomendaciones de una buena práctica física.

De igual forma, Vanderloo et al. (2025) en el estudio conocido como, *Impacto del Informe de Participación en la Actividad Física de Niños y Jóvenes en Canadá: 2015-2024*, se planteó el propósito de detallar el impacto de los informes nacionales de actividad física en cuanto al fomento de la actividad física de los adolescentes durante los últimos 10 años en Canadá, para ello utilizaron el enfoque de investigación mixto que permitió obtener el hallazgo que el informe genera un impacto positivo ya que se evidenció una mejora en los indicadores de la práctica de actividad física, es por eso que el aporte del estudio es crucial porque permite demostrar que no solo es necesario aplicar estrategias y propuestas, sino que también se requiere de monitoreos constantes que garanticen una calidad en las intervenciones y que se aseguren que las estrategias de la promoción de la actividad física lleguen realmente a todos los adolescentes para promover la prevención de las enfermedades no transmisibles.

Ahora bien, Tao et al. (2025) en su trabajo titulado, *Optimización de los horarios de educación física escolar para mejorar los resultados de salud pública a largo plazo*, llevaron a cabo una investigación con un enfoque cuantitativo con el propósito de innovar y diseñar los horarios de educación física en las escuelas de China, se centraron en la utilización de tecnología

para encontrar el horario más adecuado para la EF. Los hallazgos demostraron que utilizar estrategias innovadoras y el horario adecuado para una óptima práctica de la actividad física disminuye de manera importante el sobrepeso en la población de los escolares de China, esto resalta la necesidad de utilizar la actividad física como herramienta preventiva contra las enfermedades no transmisibles.

En esta misma línea, Ferreira et al. (2020) el estudio titulado, *La inactividad física durante el tiempo libre y escolar se asocia con la presencia de trastornos mentales comunes en la adolescencia*, se investigó la asociación de la inactividad física con la presencia de trastornos mentales comunes (ansiedad y depresión) durante la adolescencia en Brasil.

La metodología utilizada fue cuantitativa mediante un análisis de datos conformado por 73.399 adolescentes de 12 a 17 años, uno de los hallazgos más significativos fue que los jóvenes que no participan en la actividad física escolar mostraron mayor probabilidad de padecer trastornos mentales comunes, de esta manera el aporte de este estudio es crucial ya que confirma la relación directa que tiene la inactividad física escolar y el agravamiento de la salud mental de los adolescentes, ampliando la necesidad de prevención de las enfermedades no transmisibles al incluir la participación activa y constante de la actividad física escolar.

Por otro lado, Osman et al. (2025) la investigación titulada, *Educación para el autocuidado en escuelas primarias y entornos relacionados en Inglaterra: un estudio etnográfico*, el propósito de este estudio fue evaluar la forma en que se enseña la educación en autocuidado y salud a niños de 5 a 11 años en las escuelas de primaria en Inglaterra.

El tipo de investigación empleado fue cualitativo, basado en la observación no

participativa dentro del contexto escolar, el hallazgo más notable se relaciona con la confirmación del autocuidado como elemento clave para la prevención de enfermedades y el bienestar en salud de los niños. Su aporte resulta crucial puesto que respalda que la escuela es un escenario vital para promover la enseñanza de los hábitos saludables en el cual la actividad física cumple un rol esencial en promoción de un buen estado de salud.

De la misma manera, Larsson & Thedin Jakobsson (2024) en su estudio titulado, *Intervenciones de actividad física en las escuelas: un análisis del discurso*, tuvieron como objetivo explorar las investigaciones que guían las intervenciones de la actividad física basadas en el contexto escolar. Para ellos optaron por un enfoque cualitativo por medio de un análisis sobre seis estudios dirigidos a estudiantes de secundaria, los hallazgos relevaron que si bien se utiliza la escuela como contexto de actividad física no siempre sus intervenciones son las mejores, ya que rara vez demuestra un cambio positivo en la vida cotidiana de los estudiantes, lo que refuerza el aporte de acudir a la implementación de estrategias promotoras de actividad física especialmente en la escuela.

Ahora bien, en el estudio de Peck et al. (2023) titulado, *Alfabetización en salud entre niños que viven con una enfermedad crónica: “Lo que sé y a quién se lo cuento”*, se tuvo la finalidad de comprender la alfabetización en salud de los niños que viven con una condición crónica a largo plazo.

Para este estudio se utilizó el enfoque cualitativo centrado en niños que viven con enfermedades no transmisibles crónicas en países como Reino Unido y Australia, el resultado más significativo indico que existen vacíos en la comprensión de los niños antes y durante sobre

su propia condición y que el apoyo familiar es una parte fundamental, el aporte de este estudio es crucial demostrando que, para una prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, la actividad física escolar debe ir acompañada de una firme educación en salud que eduque a los estudiantes sobre el autocuidado y los factores de riesgo en salud, resaltando esto el rol clave de la escuela.

Por otra parte, Almuqbil et al. (2025a) en su investigación titulada, *Enfermedades no transmisibles en adolescentes saudíes: prevalencia, factores de riesgo e implicaciones para la salud pública*, se propusieron evaluar la prevalencia de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo en adolescentes de Arabia Saudita.

Esta investigación utilizó un enfoque cuantitativo basado en la información de datos de 2.160 adolescentes, el resultado más importante fue la alta incidencia de las ENT, siendo la obesidad la más común, seguida de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. La investigación permitió identificar los principales factores de riesgo como los estilos de vida sedentarios y tóxicos, la dieta poco saludable y la inactividad física, este aporte del estudio es esencial, ya que proporciona una evidencia clara y reciente de que las ENT se están incorporando en la población adolescente de manera prematura, recalando la necesidad de diseñar e implementar estrategias específicas para la promoción de la actividad física en este grupo de edad.

Además, Mwakalebela et al. (2025) en la investigación titulada, *Asociación entre la actividad física, el estado nutricional y el rendimiento cognitivo entre los escolares del sur de Tanzania*, se propusieron evaluar la asociación que tiene la actividad física al estado nutricional

y a su vez el rendimiento cognitivo en escolares Tanzania, para ello, utilizaron un enfoque de investigación cuantitativo, donde se midió la práctica de AF de los niños entre 6 a 13 años de las escuelas ubicadas en zonas rurales. Como hallazgo principal detectaron que los niños que no cumplían con las recomendaciones establecidas de actividad física tenían mayor probabilidad de padecer de obesidad, patología que clasifica como enfermedad no transmisible, de esta manera el aporte del estudio es de suma importancia, ya que establece la actividad física es una herramienta protectora y directa frente a la obesidad.

De la misma forma, A. Andrade et al. (2025) en su estudio titulado *La actividad física como factor protector del estado de ánimo en niños y adolescentes: asociación con el sobrepeso y la obesidad*, en donde el propósito fue analizar como la actividad física influye en el estado nutricional y el estado de ánimo de 2.757 estudiantes de Brasil.

Utilizando un enfoque de investigación cuantitativo para así medir el estado emocional de los niños y adolescentes, en donde se permitió evaluar que la actividad física es un elemento clave en el estado de ánimo, ya que los estudiantes con buenos niveles de actividad física reportaron significativamente ser menos propensos a la depresión, ansiedad y obesidad, en cambio los estudiantes inactivos presentaron mayor incidencia de estas afectaciones, adicionalmente los jóvenes con obesidad y sobrepeso presentaron un alto nivel de padecer de depresión. El estudio proporciona una evidencia firme que la actividad física no solo previene las afectaciones nutricionales, sino que también es una estrategia efectiva para la salud pública en la disminución de los trastornos mentales y el sedentarismo, asociados a las enfermedades no transmisibles en los escolares.

Ahora bien, Shilton et al. (2024) en el estudio conocido como, *Más personas, más activas, con mayor frecuencia para la salud cardíaca: tomar medidas en materia de actividad física*, el propósito fue destacar la urgencia global de aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo como principal estrategia de prevención contra las enfermedades no Transmisibles, de este modo el enfoque de la investigación fue mixto al realizar una síntesis de evidencia y entendimiento de expertos, para así elaborar directrices a nivel global, en donde el descubrimiento más importante fue señalar que la inactividad física es el principal factor de riesgo modificable para las ENT a nivel mundial, reafirmando que cualquier actividad física es mejor que ninguna.

Es por eso por lo que el aporte del estudio es de un alto peso, ya que su revisión global promueve la actividad física como una de las prioridades políticas en salud pública, justificando la necesidad de que se implanten programas y oportunidades que garanticen la práctica regular de la actividad física desde las edades tempranas en los entornos escolares.

Continuando, Bhawra et al. (2023) en su investigación titulada, *Informe de la India de 2022 sobre la actividad física en niños y adolescentes*, se propusieron evaluar sistemáticamente los patrones de vida activa en niños y adolescentes de India. En donde optaron por utilizar un enfoque mixto ejecutado por expertos de India y Canadá, en donde el hallazgo fue que en los países de ingresos medios se tiene una mayor tendencia en el comportamiento sedentario especialmente en las escuelas, es por eso que el aporte del documento es vital, ya que ofrece una evaluación a nivel global sobre lo insuficiente que es la actividad física actual y presentando la necesidad de intervenciones promotoras de vida saludable y activa en las escuelas como estrategia de reducción del sedentarismo como enfermedad no transmisible.

En esta misma línea, C. Andrade (2024) en su estudio titulado, *Ejercicio físico y salud, Tiempo sedentario, independientemente de la actividad física relacionada con la salud, como factor de riesgo para resultados adversos en la salud física y mental*, se propuso revisar la evidencia sobre la reducción del comportamiento sedentario. Utilizando un enfoque mixto con la integración de datos epidemiológicos y clínicos, junto con, la literatura de expertos, obteniendo así el hallazgo más significativo en el cual el tiempo sedentario es un riesgo distinto al de la falta de actividad física, el practicar regularmente 60 minutos de AF recomendada no anula el efecto del sedentarismo, pues esta requiere también una intervención adicional que acompañe la práctica del ejercicio físico, como lo es la alimentación saludable y la disminución al tiempo en pantallas.

Por su parte, Alliot et al. (2024) en la investigación titulada, *Actividad física de los adolescentes durante y después de la pandemia de Covid-19: un estudio cualitativo que explora las experiencias de los jóvenes que viven en un contexto de privación socioeconómica*, su finalidad fue explorar cualitativamente las experiencias y percepciones de la actividad física en los jóvenes de Reino Unido en las edades de 13 a 18 años que viven en zonas desfavorecidas.

Con la realización de las entrevistas semiestructuradas, lograron el hallazgo más importante y es que los adolescentes sienten un empeoramiento en cuanto a la práctica de actividad física y su salud mental. De esta manera el estudio aporta la voz de los participantes y señala la actividad física escolar como entorno clave en la fomentación de la vida activa.

De la misma manera, Mburu et al. (2025) en el estudio titulado, *Actividad física y sobre*

nutrición en escolares de 8 a 11 años de la ciudad de Thika, Kenia, con el propósito de determinar la prevalencia de la sobre nutrición y la relación con la actividad física en escolares de África Kenia, utilizando el enfoque cuantitativo en la medición antropométrica IMC y la recopilación del nivel de actividad física de los niños, de esa forma, el hallazgo más significativo es la creciente incidencia de la sobre nutrición en los estudiantes, lo que confirma que las enfermedades no transmisibles son un desafío global desde las edades tempranas y a su vez que los niveles adecuados de actividad física se relacionan con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad. Es por ello que, el aporte es crucial ya que demuestra que la AF es un factor de protección y prevención para la salud frente a las ENT.

Asimismo, Karácsony & Hideg-Fehér (2025) en la investigación, *Relación entre la salud autoevaluada, el sentido de coherencia y la actividad física en una encuesta a estudiantes de secundaria: un estudio correlacional*, con el propósito de evaluar la actividad física en los estudiantes de secundaria, y así poder analizar la relación con la salud general y la salud mental en los adolescentes de 15 a 19 años en Hungría. En cuanto el enfoque de investigación es cuantitativo que permitió evidenciar que la práctica regular de la actividad física se asocia a grandes beneficios en salud para la vida, desde la salud general y el buen estado de la salud mental, de esta manera el aporte es crucial ya que demuestra que la práctica de AF es profundamente beneficioso para el bienestar integral, justificando las intervenciones escolares como una necesidad de prevención en salud.

Por otra parte, Zhang et al. (2025) en el estudio titulado, *Comparación de la actividad física, el tiempo sedentario y la aptitud física entre niños y adolescentes chinos en Qinghai entre*

2019 y 2023, se planteó el propósito de comparar las diferencias en la actividad y la aptitud física en los niños y adolescentes de china antes (2019) y después (2023) de la pandemia. Se realizó mediante el enfoque de investigación cuantitativo a través de la recopilación de datos en dos momentos diferentes, permitiendo así identificar que, tras la pandemia, la práctica de actividad física disminuyó a una gran escala, mientras que el tiempo sedentario aumentó drásticamente en todos los grupos de edad.

De esta manera el aporte del trabajo es esencial, ya que ofrece la comparativa temporal y justifica la urgencia actual de promover la AF desde todos los escenarios posibles para revertir el aumento preocupante de las enfermedades no transmisibles, pero principalmente el escolar a modo de prevención futura y presente de las afectaciones causadas por la inactividad física y el sedentarismo.

Ahora bien (Truong et al., 2025) en la investigación, *La prevalencia y los determinantes de la actividad física en estudiantes vietnamitas de secundaria: un análisis jerárquico*, se tuvo el propósito de evaluar la prevalencia de la actividad física e identificar los factores psicosociales asociados a los estudiantes de secundaria de la ciudad de Ho Chi Minh Vietnam, un estudio que utilizó el enfoque cuantitativo, en donde se identificó que solo el 36.8% de los estudiantes cumplió con las recomendaciones de actividad física, adicionalmente el estudio encontró que relaciones positivas entre los niveles de AF y los factores psicológicos, sin embargo los comportamientos sedentarios se relacionan negativamente a la actividad física, lo que llevaría a las afecciones en salud.

También, Rodríguez-Rodríguez et al. (2025) en el estudio, *Promoción de conductas*

activas en escolares mediante el modelo socioecológico en la clase de educación física: protocolo de estudio del proyecto ACTIBESE, en el cual el propósito es analizar la diferencia en la literatura sobre cómo mantener la actividad física durante la adolescencia, utilizando un enfoque de investigación mixto, identificando que la influencia positiva de los padres se va debilitando a medida que los niños van creciendo, el estudio se enfoca en la intervención de la clase de educación física, capacitando a los profesores durante 5 meses para mejorar la calidad de su enseñanza en la EF y salud, promoviendo la práctica regular de la actividad física desde el entorno escolar.

Además, Merellano-Navarro et al. (2025) el estudio, *Asociación entre actividad física, calidad de vida, barreras a la actividad física y salud mental en adolescentes chilenos: el estudio MOV-ES*, se planteó como propósito analizar la relación de la actividad física, la calidad de vida y las barreras que los adolescentes presentan frente a la ejecución del ejercicio físico, utilizando un enfoque de investigación cuantitativo, encontrando un vínculo directo y alarmante en cuanto la inactividad física, ya que estas derivan a un mayor riesgo de padecer problemas de salud mental o alguna otra enfermedad no transmisible en los adolescentes. El aporte del estudio confirma que la actividad física en la escuela no es solo para prevenir las enfermedades no transmisibles, sino que también es una herramienta esencial para el bienestar de la salud mental de los estudiantes.

En esta misma línea, Ortín et al. (2025) en la investigación, *Cuantificación de los niveles de actividad física en días con y sin Educación Física mediante pulseras de actividad física*, tuvo como propósito comparar los niveles de actividad física de escolares de primaria y secundaria en

días con clase de educación física y en días sin ella, para este estudio se implementó un enfoque de investigación cuantitativo, utilizando unas pulseras de actividad para obtener medidas precisas de la AF, de esta manera el hallazgo clave es que los días en que los estudiantes tienen educación física, sus niveles de ejecución de AF son más altos, por eso mismo el aporte de este trabajo es crucial ya que demuestra que la educación física es parte vital del desarrollo integral de los estudiantes y es una estrategia difícil de reemplazar, siendo el principal factor que tienen los estudiantes para poder alcanzar niveles saludables y prevenir afecciones futuras en cuanto a la relación a las enfermedades no transmisibles.

Adicional, Alhumary et al. (2025) en su estudio conocido como, *Evaluación del impacto de la Educación Física en los estilos de vida sedentarios de estudiantes indonesios*, tuvieron el propósito de evaluar la influencia que tiene y genera la educación física en los estudiantes de Indonesia frente a los comportamientos sedentarios, para ellos utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo logrando obtener el hallazgo de confirmar que la educación física provoca un impacto positivo y notable en la reducción de los hábitos sedentarios en los adolescentes. De esta manera, el aporte del estudio permite validar que la educación física es una estrategia efectiva y directa frente a la batalla global de reducir el sedentarismo dentro del marco de las enfermedades no transmisibles, así mismo, refuerza la idea de que la intervención escolar es un escenario clave en la fomentación de la actividad física regular y también para romper los malos hábitos de vida sedentarios que dominan en los adolescentes como problema de la salud pública global.

Ahora bien, Cajas-Bravo et al. (2025) en la investigación titulada, *Asociación entre el*

nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica, se planteó el propósito de analizar la relación de la actividad física con la percepción y satisfacción que tienen los estudiantes de Perú, para ello, utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo que les permitió obtener el hallazgo de que existe una asociación positiva en los estudiantes que tienen altos niveles de ejecución de actividad física, ya que presentan mayor satisfacción general su vida. En cuanto al aporte de este estudio es demostrar el alto valor que tiene la actividad física escolar no solo con el movimiento, sino también ser crucial en la salud mental y en todo el bienestar integral de los adolescentes. De esta manera se justifica la necesidad de que la educación física y la promoción de la AF sea una prioridad en la vida de los adolescentes para así generar una calidad de vida saludable en los estudiantes.

Por otra parte, Alfredo et al. (2025) en su estudio titulado como, *Estrategias de educación física para optimizar la condición física de los escolares: un metaanálisis de intervenciones*, se tuvo el propósito de analizar las intervenciones que se enfocan en la mejora de las condiciones físicas, como la cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la composición corporal en escolares, con este fin se utilizó el enfoque de investigación cuantitativo a través de un metaanálisis, por lo cual el hallazgo fue ofrecer una base clara sobre los tipos de intervenciones que logran resultados significativos, por lo tanto el aporte principal del estudio es confirmar la actividad física como herramienta clave para la salud pública ante la necesidad de prevenir las enfermedades no transmisibles a través de la educación física escolar, pero a su vez señala que no solo basta con la existencia de la clase, sino que se requiere una calidad en el diseño y la ejecución de la misma.

Asimismo, Said et al. (2025) en la investigación conocida como, *Prevalencia y factores asociados con la hipertensión entre niños que asisten a escuelas preescolares en Dar es Salaam, Tanzania*, se tuvo el propósito de analizar la prevalencia de la hipertensión y sus factores de riesgo en niños de escuelas preescolares de Tanzania, por lo cual utilizaron el enfoque de investigación de cuantitativo que les permitió obtener hallazgos alarmantes, ya que la hipertensión, una de las enfermedades no transmisibles más complejas, presenta una prevalencia considerable en niños tan pequeños, la investigación indica que una de las consecuencias de estas patologías se establecen mucho antes de llegar a la adolescencia, siendo el sobrepeso, la obesidad y sobre todo la inactividad física los principales factores de riesgos. De esta manera el aporte del estudio demuestra la necesidad de establecer políticas y estrategias de promoción de la actividad física iniciando desde el nivel preescolar, resaltando el requisito de estas intervenciones desde el comienzo del ciclo vital como estrategia preventiva temprana frente a las enfermedades no transmisibles.

En esta misma línea, Liu et al. (2025) en el estudio conocido como, *La influencia del ejercicio habitual en la prevalencia de la hipertensión*, en donde se tuvo el propósito de identificar que modalidades específicas de ejercicio están más vinculadas con una menor prevalencia de la hipertensión, para ello se utilizó el enfoque de investigación cuantitativo en 40.000 participantes de China, donde se encontró que la caminata recreativa, el trote como ejercicio aeróbico y el juego de pelota se asocian a un riesgo menor de padecer hipertensión. Adema, el estudio encontró diferencias en donde el juego de pelota fue el más practicado por los hombres, mientras que el ejercicio aeróbico lo fue para las mujeres, de esta manera el estudio demuestra la necesidad de promover actividades físicas de mayor intensidad, en cuanto para la

escuela se puede promover a través de los juegos deportivos como estrategia efectiva para la prevención temprana de las enfermedades no transmisibles.

Continuando, Tozo et al. (2025) en la investigación titulada, *Efectos de diferentes programas de ejercicio físico sobre la presión arterial en niños y adolescentes con sobrepeso: revisión sistemática y metaanálisis*, en donde el propósito de esta investigación fue revisar sistemáticamente diferentes estudios y programas con relación al ejercicio físico en la presión arterial de niños y adolescentes con sobrepeso, para ellos utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo con un metaanálisis.

En cuanto a los hallazgos más importantes demostraron que el ejercicio aeróbico y de resistencia es el más eficaz para reducir la presión arterial en la niñez y adolescencia, es por ello que el aporte principal de este estudio es brindar una evidencia fuerte sobre el ejercicio en el entorno escolar, confirmando que la educación física es la herramienta clave y principal de la promoción actividad física para esta población, de esta forma, la escuela actúa de manera más potente en la prevención y control de la hipertensión infantil.

Sumado a lo anterior, Boddy et al. (2025) en el estudio conocido como, *Volumen e intensidad de la actividad física para un índice de masa corporal saludable y una buena aptitud cardiorrespiratoria: mejora de la traducción de los valores de referencia de la actividad física del acelerómetro en niños y adolescentes*, en el cual el propósito fue demostrar la utilidad de las mediciones de los acelerómetros de muñeca para así poder establecer las indicaciones exactas de actividad física necesarias para un IMC saludable y a su vez una capacidad cardiorrespiratoria optima en la adolescencia, en cual utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo por lo tanto

el estudio ofrece unos hallazgos en donde se demuestra la importancia de la actividad física en relación al IMC y la capacidad cardiorrespiratoria, de esta manera se afirma la necesidad de la ejecución regular de la actividad física en la adolescencia a modo de prevención de las afecciones cardíacas clasificadas como ENT.

Asimismo, Brehm et al. (2025) en la investigación titulada, *Actividad física y estado de peso de niños en Alemania: resultados transversales del MoMo Wave 3 (2018-2020)*, se tuvo el propósito de analizar la relación entre el estado de sobrepeso, obesidad y la participación en la actividad física de los niños en Alemania, para ello utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo el cual permitió indicar que los niños con sobrepeso y obesidad muestran notablemente una menor participación en actividades físicas, mientras que los niños con el peso adecuado presentan una mayor frecuencia en la participación de la misma.

En cuanto al aporte del trabajo es confirmar que la actividad física escolar son intervenciones y estrategias vitales frente a la prevención temprana de las enfermedades no transmisibles.

También, Vasquez et al. (2025) en el estudio conocido como, *Asociación entre la aptitud física y la salud cardiovascular en escolares chilenos de la Región Metropolitana*, se planteó el propósito de identificar como la aptitud física se relaciona con el riesgo metabólico y cardiovascular en 1656 escolares chilenos de la región metropolitana, por lo cual utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo, el cual permitió obtener hallazgos en donde se identificó que los estudiantes que se encontraban con una menor aptitud física tiene altas probabilidades de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lo que permite respaldar que la aptitud física

es un factor poderoso frente a la prevención de las enfermedades no transmisibles. Es por eso mismo que el aporte de este trabajo es crucial ya que señala la urgencia de establecer intervenciones de calidad en las escuelas que incorporen actividades físicas aeróbicas de manera constante.

También, Husøy et al. (2025) en el estudio titulado, *Asociaciones prospectivas de la actividad física y el tiempo sedentario en la adolescencia con el riesgo cardiometabólico en la adultez joven*, el propósito del estudio fue analizar los efectos a largo plazo de la actividad física y el sedentarismo en la adolescencia sobre la salud cardio metabólica en la adultez joven, se realizó en 708 adolescentes de Noruega a los 9,15 y 24 años. Por lo que optaron por utilizar un enfoque de investigación cuantitativo que les permitió obtener hallazgos que la actividad física en la adolescencia es un poderoso factor protector frente a estas afecciones, de esa manera el estudio demuestra que la actividad física debe centrarse en la intensidad aeróbica y no solo en el movimiento general, ya que esta práctica de calidad se convierte en una protección de vida contra las ENT.

Además, Pasquerella et al. (2025) en la investigación conocida como, *Los beneficios de la participación deportiva crónica y el ejercicio agudo sobre la salud mental y el funcionamiento ejecutivo en adolescentes*, se tuvo el propósito de analizar los efectos de la participación deportiva y el ejercicio de una sesión de educación física sobre la salud mental y el funcionamiento ejecutivo de 63 adolescentes, por eso motivo realizaron la investigación con un enfoque cuantitativo que permitió dos hallazgos, el primero de que la educación física en una sola sesión de ejercicio intenso genera mejoras inmediatas y notables en cuanto al estrés, la

ansiedad y la depresión, el segundo es que la participación en deportes de estrategia reduce el estrés, mientras que los deportes individuales mejoran la flexibilidad cognitiva. En cuanto al aporte del estudio permite evidenciar que la educación física y la participación deportiva en el ámbito escolar son herramientas esenciales para la fomentación del buen estado de la salud mental dentro del marco de las enfermedades no transmisibles.

Asimismo, Li & Hao (2025) en su estudio, *La influencia de la actividad física en la salud mental de estudiantes de secundaria: la cadena de efectos mediadores del apoyo social y la autoestima*, se tuvo el propósito de explorar la relación que tiene la actividad física y la salud mental en cuanto a los trastornos mentales en 484 estudiantes de secundaria de China, para ello utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo con el uso de encuestas, donde se el hallazgo confirmó que la actividad física ejerce una influencia positiva e indirecta en la salud mental, reduciendo los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, y a su vez aumentando el autoestima y la satisfacción con sus vidas.

Es por lo que el aporte de este trabajo es fundamental ya que respalda el valor de la actividad física no solo desde el movimiento físico, sino también lo mental, demostrando que es una herramienta clave en la prevención de los trastornos mentales clasificados dentro de las enfermedades no transmisibles.

Por su parte, Chen & Wang (2025) en la investigación titulada, *Relación entre la actividad física, las habilidades motoras fundamentales y la salud mental en niños chinos de escuelas primarias*, se tuvo el objetivo de revisar que conexión existe entre la práctica de actividad física regular, el desarrollo de las HBF con el estado mental de 437 niños escolares en

China, por ende aplicaron el enfoque de investigación cuantitativo, en donde se dio a conocer que existe una relación positiva, ya que identificaron que las habilidades motoras fundamentales y la realización de actividad física se relacionan directamente con el buen estado de la salud mental en los estudiantes. Por lo tanto, el aporte del estudio permite evidenciar que un buen desarrollo de las HBF tiene una influencia directa en la ejecución y el mantenimiento de la actividad física en la vida de los adolescentes, la cual también tiene un impacto saludable en el aspecto mental, en tal sentido se coloca a la actividad física escolar como una necesidad crucial que se requiere para un bienestar de la salud integral de los escolares, especialmente en la emergencias de prevenir las enfermedades no transmisibles.

De igual manera, Jiang et al. (2025) la investigación titulada, *El papel conjunto de la adaptación escolar y la actividad física en el efecto no lineal del autocontrol y la salud mental de los adolescentes*, se tuvo el propósito de examinar los efectos no lineales del autocontrol en salud mental y el rol mediador de la adaptación escolar y el rol moderador de la actividad física en 2077 estudiantes de secundaria de ocho escuelas de China, donde el enfoque de investigación fue cuantitativo obteniendo hallazgos significativos los cuales revelaron que el autocontrol si bien es necesario, el esfuerzo constante por una adaptación escolar, especialmente cuando se requiere de un autocontrol excesivo, puede trascender al agotamiento mental como el estrés y lo que conlleva a una peor salud mental.

El estudio identifica que la actividad física es un factor moderador, ya que no solo se relaciona con el bienestar, sino que también ayuda a mitigar los efectos negativos del agotamiento mental, por lo que la actividad física escolar se transforma en un restaurador de energía mental. Esto justifica que la AF en el entorno escolar es vital para prevenir el

empeoramiento de la salud mental de los adolescentes tras una presión académica exigente, lo que puede desencadenar en afecciones como los trastornos mentales dentro del marco de las ENT.

También, Xu et al. (2025) el estudio titulado, *Actividad física y salud mental en estudiantes de secundaria chinos: un estudio transversal*, se planteó el propósito de examinar la relación entre la actividad física y la salud mental en 1668 estudiantes de secundaria en China analizando las diferencias por género y nivel de curso, para ello utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo analizando el cumplimiento de la actividad física moderada a intensa y el nivel de detección de afecciones en salud mental, donde los hallazgos más cruciales revelaron un alarmante bajo nivel de cumplimiento de la recomendación diaria de actividad física moderada a intensa, donde solo es alcanzada por el 30.9% de los estudiantes, adicionalmente se identificó que las niñas muestran un tasa de cumplimiento mucho más baja que los niños, principalmente del grado 11° fue el más inactividad física presenta.

Por lo tanto, el aporte del estudio confirma la necesidad de que las intervenciones escolares sean urgentes y obligatorias en cuanto a la fomentación y el aumento de la práctica recomendada de actividad física moderada a intensa escolar, para así reducir la alta inactividad física y a su vez disminuir los trastornos mentales entre otras enfermedades no transmisibles.

Al mismo tiempo, Partridge et al. (2025) en la investigación, *Participación a su manera: un estudio de métodos mixtos sobre la participación de los adolescentes australianos en la prevención de enfermedades no transmisibles*, se tuvo el propósito de evaluar las diferentes perspectivas de los adolescentes de Australia sobre la prevención de las enfermedades no

transmisibles, por lo cual se utilizó el enfoque de investigación mixto con una encuesta transversal en 501 adolescentes entre las edades de 13 y 18 años, en cuanto a los hallazgos se identificó que los adolescentes reconocen el papel de la prevención frente a los trastornos de salud mental como su principal preocupación.

El estudio aporta la necesidad de crear espacios de participación significativa para los adolescentes en donde puedan conocer y aplicar las estrategias de prevención, como lo es el reconocimiento de la actividad física y la toma de decisiones saludables como unas de las herramientas claves para la disminuir las enfermedades no transmisibles en los adolescentes.

Por otra parte, Jurado-Castro et al. (2025) en el estudio titulado, *Evaluación de la actividad física, patrones sedentarios y comportamiento de estilo de vida en niños preescolares españoles de la cohorte CORALS*, se plantearon el propósito de analizar los patrones de actividad física y el sedentarismo en los niños preescolares de España, se utilizó el enfoque de investigación cuantitativo a través de mediciones objetivas en 643 niños entre las edades de 3 a 6 años. Uno de los hallazgos claves fue que el 67% de los preescolares cumplen con las recomendaciones en la ejecución de AF, a su vez identificaron una diferencia alarmante entre los niños con los niveles más altos de participación de AF sobre el bajo nivel de las niñas, en cuanto al aporte del estudio permite evidenciar que hay una brecha de género sobre la realización de AF que comienza a establecerse desde la primera infancia, es por ello que se requiere una intervención estratégica que fomente la actividad física en niños y niñas, fomentando más su participación desde las edades tempranas para que perduren a lo largo del ciclo vital y así disminuir los índices tan alto de la inactividad física que derivan en las ENT.

Ahora bien, Mendes et al. (2025) en la investigación, *Características sociodemográficas de los factores de riesgo conductuales de enfermedades no transmisibles en adolescentes de Luxemburgo*, se tuvo el propósito de explorar las características de los adolescentes con riesgo de padecer las enfermedades no transmisibles a raíz de la inactividad física y otros factores no saludables en sus vidas, para ello utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo con 8538 adolescentes de Luxemburgo, en donde los hallazgos más importantes es que la inactividad física es más prevalente en las niñas y en los grupos de mayor edad, junto con los adolescentes de familias con bajos recursos económicos mostraron mayor probabilidad de ser inactivos. Por lo cual el aporte del estudio es que la actividad física no es solo un problema único, sino que su inactividad se relaciona con otros riesgos como lo son el tabaquismo, alcohol, la mala alimentación que aumenta con la edad, por lo tanto, se evidencia que la actividad física es una intervención clave contra las ENT.

Por otra parte, Song et al. (2025) en el estudio titulado, *Un estudio sobre la actividad física y los patrones de comportamiento sedentario entre adolescentes tibetanos y han en Xizang*, se planteó el propósito de analizar las diferencias que existen en los niveles de actividad física y los patrones del comportamiento sedentario entre adolescentes de China, se utilizó el enfoque de investigación cuantitativo con 1256 adolescentes, en donde las diferencias entre los niños tibetanos mostraron niveles alto de actividad física que los niños han, en cuanto a las niñas tibetanas mostraron un alto nivel de sedentarismo, por lo que destaca la necesidad de diseñar intervenciones de actividad física con una sensibilidad étnica y cultural, para así poder educar y promover la importancia de mantener una vida activa para la prevención de las complejidades que conlleva la inactividad cotidiana, como lo son las enfermedades no transmisibles.

Asimismo, Almuqbil et al. (2025b) en el estudio, *Enfermedades no transmisibles en adolescentes saudíes: prevalencia, factores de riesgo e implicaciones para la salud pública*, tuvo el propósito de evaluar la prevalencia e identificar los factores de riesgo de las ENT en los adolescentes de Arabia Saudita, por lo que implementaron el enfoque de investigación cuantitativo en 2160 adolescentes en el cual el hallazgo fue que la obesidad es la enfermedad no transmisible más común, seguida del asma y la ansiedad en la adolescencia, el estudio destaca que los resultados de estas condiciones son el efecto de la mala alimentación y la inactividad física como factores de riesgo al mal estilo de vida, el estudio permite confirmar que existe un alta amenaza de padecer las ENT tanto físicas como mentales en la adolescencia, por lo que resulta urgente las aplicaciones de orientaciones a los estilos de vida saludables, desde la promoción de una vida actividad en todo lo largo del ciclo vital a través de la actividad física.

En la misma línea, Changoh et al. (2024) en la investigación titulada, *Factores de riesgo conductuales de enfermedades no transmisibles entre adolescentes de escuelas secundarias en el Camerún urbano*, se realizó con el propósito de analizar la prevalencia de los factores de riesgo de las ENT en adolescentes de secundaria en las escuelas públicas urbanas de Camerún, se utilizó el enfoque de investigación cuantitativo con cuestionarios a 654 estudiantes, que les permitió obtener el hallazgo de detectar el bajo cumplimiento de la actividad física según los niveles recomendados, al mismo tiempo se identificó el alto nivel de sedentarismo en casi más de la mitad de los participantes y el poco conocimiento sobre las enfermedades no transmisibles. En cuanto al aporte del trabajo se señala la necesidad de que la actividad física escolar debe ser una estrategia preventiva y la educación física un espacio para el aprendizaje sobre el bienestar en

salud para así disminuir la falta de conocimiento y la creciente carga de las ENT en la vida futura de los adolescentes.

Por otro lado, Greco et al. (2024) en su estudio, *Conocimiento de las enfermedades no transmisibles entre los adolescentes del condado de Uasin Gishu, Kenia*, se tuvo el propósito de investigar las diferencias de la actividad física, la calidad del sueño y los niveles de adicción al internet, se implementó el enfoque de investigación cuantitativo, en donde los hallazgos iniciales mostraron unas grandes diferencias de ejecución de la actividad física entre las niñas con un menor nivel en comparación de los niños. El estudio ofrece una evidencia sólida en que las intervenciones de actividad física se deben tener en cuenta las diferencias de género en los factores de disposición para realizar ejercicio durante la AF escolar y así aumentar su participación para disminuir los niveles de la inactividad física que pueden aumentar la probabilidad de padecer alguna ENT.

Asimismo, Mendoza-Muñoz et al. (2024) en su estudio, *Un informe regional sobre actividad física en niños y adolescentes: el caso de Extremadura (España) en la Matriz Global 4.0*, se tuvo el propósito de evaluar la actividad física en niños y adolescentes de España, utilizando el enfoque de investigación cuantitativo por medio de la Matriz Global 4.0, lo que permitió revelar que los niveles actividad física no recibieron una calificación alta en la ejecución por parte de los adolescentes a diferencia del sedentarismo con mayor nivel, de esta manera el estudio aporta la necesidad de intervenir con estrategias que fomenten la actividad física como un estilo de vida, especialmente en la escuela, donde se debe asegurar la participación activa de los adolescentes para así prevenir de manera prematura las enfermedades

no transmisibles.

Ahora bien, Barry et al. (2025) en el estudio titulado, *Enfermedades no transmisibles en la región africana de la OMS: análisis de los factores de riesgo, la mortalidad y las respuestas basadas en datos de la OMS*, se planteó el propósito de evaluar la carga de mortalidad de las principales ENT y sus factores de riesgo en la región Africana de la OMS, por lo que utilizaron un enfoque de investigación cuantitativo con el análisis de datos de las fuentes de la OMS, por lo que el hallazgo principal les permitió identificar que las muertes relacionadas con las ENT aumentaron del 24.2% al 37.1% entre los años 2000 y 2019, y que el factor de riesgo principal es la inactividad física, el estudio brinda el aporte de señalar la urgencia de implementar estrategias de reducción de los factores de riesgo por medio de intervenciones de salud pública, en donde se fomente la participación de la actividad física con el objetivo de mitigar la carga de mortalidad a causa de las enfermedades no transmisibles.

Finalmente, Denche-Zamorano et al. (2022) en el estudio titulado, *Mayor riesgo de trastornos mentales: jóvenes con actividad física inactiva*, tuvo el propósito de analizar la relación entre el nivel de la actividad física y la prevalencia de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales clasificados como enfermedades no transmisibles en los adolescentes de España, para ello utilizaron el enfoque de investigación cuantitativo a través de un análisis descriptivo de la encuesta nacional de salud de España 2017 aplicada a 4195 adolescentes.

Lograron el hallazgo de identificar que en los adolescentes con un alto nivel de inactividad física, tienen mayor probabilidad de padecer los factores de riesgo y de desarrollar los trastornos mentales, principalmente la ansiedad y la depresión, por lo tanto el aporte del

estudio es clave, ya que permite evidenciar el impacto que genera la práctica regular de la actividad física como principal herramienta en la promoción de la salud mental, lo que refuerza la necesidad de que los adolescentes mantengan una vida activa y así disminuir la presencia de los trastornos mentales y entre otras enfermedades no transmisibles.

Elementos metodológicos

Tipo de monografía

En el presente trabajo se implementó el tipo de monografía de compilación y reflexión teórica, teniendo en cuenta que, el propósito de la investigación radica en analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental, y desde lo expuesto por (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018) en la monografía la compilación requiere reunir, organizar y analizar la literatura de los estudios que tienen una afinidad al contexto de la actividad física y las enfermedades no transmisibles, ofreciendo un panorama de hallazgos, evidencia científica, teoría o un descubrimiento parcial en la investigación, lo que permite analizar y reflexionar sobre la literatura recopilada, obteniendo una respuesta respecto al propósito de la investigación, en como la actividad física se relaciona con la prevención de las enfermedades no transmisibles en los escolares.

Método documental

Se ha optado por el método documental hermenéutico, debido a que combina la búsqueda sistemática de información (revisión documental) con la interpretación y comprensión de los discursos sobre actividad física, enfermedades no transmisibles y los escolares. Además, este enfoque permite ir más allá de describir, para comprender el sentido de los autores que atribuyen a la actividad física escolar y la prevención temprana de las enfermedades no transmisibles, ya que como lo refiere (Maldonado Oñate, 2016) el método facilita interpretar el significado de los textos aparte de solo resumirlos, brindando la oportunidad de analizar y comprender las

conexiones entre los fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde la revisión documental.

Técnicas de análisis

La técnica de análisis está orientada por la teoría fundamentada de Strauss y Corbin, así como lo explica es una metodología cualitativa que busca construir conceptos directamente de los datos que se agrupan en las categorías previamente seleccionadas, en lugar de utilizar la teoría ya existente, su propósito es el análisis de contenido y el análisis crítico-comparativo que permita la compilación de textos y generar un conocimiento organizado y fundamentado. (Corbin, 2016)

Teniendo en cuenta lo anterior, la teoría fundamentada permite, en clave de la revisión documental, generar un proceso sistémico para descubrir en la dispersión de la teoría los sentidos y significados que se encuentran inmersos en los datos, favoreciendo así, la comprensión teórico y emergente sobre la actividad física y las enfermedades no transmisibles en la escolaridad.

Fuentes de información

Las bases conceptuales de la monografía están conformadas por fuentes documentales de manera sistemática, en donde se incluyeron documentos de entidades de carácter nacional e internacional, específicamente se consultaron publicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Comisión Europea (UE) y la UNESCO, en las que se establecen los ejes para sustentar las definiciones de las enfermedades no transmisibles (ENT) y las recomendaciones de actividad física. En cuanto al nivel nacional, se tomaron en cuenta documentos del Ministerio de Educación Nacional (MEN), el Ministerio de

Salud y Protección social, la constitución política de Colombia y la Academia Nacional de Medicina de Colombia, para así, tener un panorama sobre las políticas y las participaciones pedagógicas en el entorno escolar.

En cuanto al material utilizado, figura principalmente en artículos de investigación obtenidos de bases de datos indexadas, los cuales soportan los fundamentos teóricos y la evidencia del problema, adicionalmente, se utilizaron documentos institucionales de las entidades anteriormente mencionadas, de tal modo que la pertinencia de estas fuentes garanticen directamente las categorías de análisis de la monografía, al tener un alto impacto en la relevancia por provenir de entidades de gran nivel y de revistas indexadas. En relación con a la actualidad de las fuentes, se priorizo las publicaciones de investigación en un rango de los últimos 5 años que comprende entre 2020 y 2025 garantizando que el contenido sea vigente.

Criterios de selección

La selección del material documental se basó en varios criterios que aseguren la validez interna y externa del documento, como lo es la priorización de incluir únicamente información que aporta evidencia directa al objetivo de la monografía, utilizando un filtro clave que fue la inclusión de artículos con un origen de alto impacto académico desde el Cuartil 1(Q1) y Cuartil 2 (Q2), además, el contexto fue clave para delimitar la búsqueda a estudios realizados en población escolar, es decir en niños y adolescentes.

Por lo tanto, el proceso de búsqueda se enfocó en bases de datos académicos especializadas como lo son, Scopus, ScienceDirect y Eric, para la filtración inicial en la búsqueda, se utilizaron los siguientes términos claves: “actividad física”, “inactividad física”,

“enfermedades no transmisibles”, “salud mental”, “Sobrepeso y obesidad, “niños y adolescentes” “educación física” y “escolar”, en cuanto al idioma, se incluyeron documentos en español e inglés para una mayor cobertura en el contenido especializado, asimismo el criterio de actualidad fue un filtro esencial, ya que se seleccionaron solamente publicaciones que se encontraron en el rango de los últimos cinco años (2020 – 2025), para así tener una evidencia en vigencia.

Limitaciones

Ahora bien, entre las principales limitaciones de esta monografía se encuentran; primero, la población escogida, niños y adolescentes en el contexto escolar, impidiendo la exploración directa en otros grupos etarios con mayor contenido de información. Segundo, los criterios seleccionados impusieron unas restricciones en el acceso a las fuentes académicas, ya que se estableció la exigencia de incluir únicamente artículos de alto nivel académico, priorizando el Cuartil 1 y Cuartil 2, así como, el filtro del año de publicación, la restricción a los idiomas español e inglés. Tercero, la poca información documental que aborde la relación directa entre la actividad físicas y las enfermedades no transmisibles en los niños y adolescentes, teniendo en cuenta la emergencia creciente y el problema actual en salud, sin embargo, esto resalta la necesidad de más estudios y reflexiones, como la propuesta de esta monografía.

Discusión y análisis crítico

En el presente capítulo de la monografía representa el punto esencial del proceso realizado en la investigación, que tuvo por objetivo analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar, identificando sus fundamentos teóricos, implicaciones pedagógicas y proyecciones para la promoción de la salud desde una revisión documental. Por lo tanto, este análisis no solo se limita a la compilación de los discursos, sino también permite analizar y reflexionar sobre la literatura recopilada que adopto un enfoque hermeneútico para la interpretación profunda de la documentación.

De esta manera el método permitió la descripción de la literatura en conceptos estructurados, sintetizando los hallazgos de la revisión documental en tres grandes categorías esenciales que funcionan como los fundamentos argumentales del análisis crítico. En primer lugar, se estableció el nivel del problema como La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea; en segundo lugar, se determina la relación activa como El Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva; y finalmente, se define El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta. Estas tres categorías presentan una interrelación que guían toda la discusión hacia la respuesta directa del objetivo de la investigación, y brindan la estructura a la argumentación crítica que se desarrolla a continuación, comenzando por el análisis crucial de la problemática.

La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea

Se identificó que las enfermedades no transmisibles y la inactividad física han dejado de ser una simple preocupación sanitaria para consolidarse como una crisis en salud en la cual se está presentando una alta tasa de mortalidad. El análisis revela que esta situación tiene proyecciones de aumentar la tasa de muertes prematuras en un futuro cercano y, a su vez, afectar en la economía global. De esta manera, el análisis se centra en que la inactividad física es el hallazgo de mayor relevancia, estableciéndola como la causa principal y modificable de las ENT, tal como lo indican los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tabla 3

La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea

<i>Familia semántica</i>	<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>
La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea	Inactividad Física	32
	Enfermedades No Transmisibles	16
	Salud mental	15
	Factores de riesgo enfermedades cardiovasculares	11
	Obesidad y sobrepeso	11
	Factor de riesgo enfermedades cardiometabólicas	5
	Pandemia COVID-19	3

El concepto de carga silenciosa se plantea a raíz de la poca percepción social frente a las enfermedades no transmisibles y su principal factor de riesgo la inactividad física, la cual ha demostrado una alta incidencia a nivel mundial en los últimos años, especialmente en los niños y adolescentes. Por lo tanto, es necesario reflexionar sobre las conductas que se están aplicando en su vida cotidiana, entre las principales consecuencias se destaca el tiempo excesivo dedicado al

consumo de pantallas en el tiempo libre, y a su vez, a la poca disposición de realizar algún movimiento motriz en un tiempo estipulado para obtener así los beneficios en la salud física; estas circunstancias dan el resultado a las cifras tan altas del bajo nivel de práctica y cumplimiento de las recomendaciones establecidas por la OMS.

La situación actual de la inactividad física se presenta como una emergencia a nivel global, ya que más de la mitad de la población mundial no alcanza los niveles establecidos. La preocupación central nace de los adolescentes por los comportamientos sedentarios, dado que son los principales determinantes en la conducta de los adolescentes escolares que va aumentando con la edad el abandono de la actividad física, hasta establecerse una vida sedentaria en la vida adulta y trascendiendo a lo largo de su vida, lo que permite la presencia de los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (Blasco et al., 2021).

Esta situación permite evidenciar el poco conocimiento que se tiene frente a las consecuencias negativas de mantener una inactividad física en la vida cotidiana, un desconocimiento que radica desde la familia frente a los beneficios positivos de conservar una vida activa. Es claro que la familia también es promotora del estilo de vida de los niños y adolescentes, en esta etapa etaria se caracterizan por ser la influencia principal en lo que se desarrolla su crecimiento y su conducta, por lo que resulta necesario que, desde la familia, se tenga el conocimiento de los beneficios de la actividad física, los niveles adecuados, y cumplan un rol de ser un ejemplo activo (Eisenburger et al., 2024).

Aunque si bien es cierto, la mayoría de las personas que se encuentran ya en una etapa

adulta y su vida se transforma en ser una vida limitada en tiempo, por las cuestiones laborales y todo lo que implica ser el responsable familiar, se puede comprender el contexto de la razón de su inactividad física, pero no puede servir como pretexto para no realizarla, por más que para esta etapa de vida también existe una serie de recomendaciones y niveles establecidos que no están siendo cumplidos.

Es necesario adaptar esta práctica al estilo de vida tan único que cada uno tiene. Si por cuestiones de tiempo resulta difícil dedicarle una parte considerable al movimiento saludable, se pueden optar por estrategias de actividad física de baja duración, implementando bloques de mínimo 5 minutos de ejercicio a intensidad considerable, en cualquier momento de la rutina cotidiana o bien sea después de las actividades laborales cuando llegamos a casa. El objetivo de estas estrategias es que la práctica de actividad física vaya aumentando significativamente, demostrando que mover es mejor que no moverse, y así romper la barrera de la inactividad física. Es justo aquí donde esta acción resulta fundamental en las familias, teniendo en cuenta el rol de ejemplo e influencia que cumplen los adultos, siendo el principal generador de un impacto positivo, fuera del contexto escolar, en los niños y adolescentes en cuanto a la disminución de la inactividad física, y un buen uso del aprovechamiento del tiempo libre (Mendoza-Muñoz et al., 2024; Vanderloo et al., 2025; Wong et al., 2023)

De esta manera se cuestiona que si así es la situación que se presenta con los familiares, qué se puede esperar con los niños y adolescentes que tienen la capacidad de tomar la decisión de ser seres inactivos y no darle un buen uso al tiempo libre. Sin embargo, es verdad que se debe tener en cuenta los diversos contextos de vida en cuanto a los factores socioeconómicos y

culturales de cada niño, ya que es una realidad que mientras algunos tienen la posibilidad de pertenecer a programas de formación deportiva, programas extraescolares, otros no tienen esa facilidad de acceso para realizar una actividad física en su tiempo libre.

No obstante, también se presenta la situación en donde los escolares simplemente no prefieren realizar actividad física en su tiempo libre. La falta de adherencia a la misma se llega a confundir comúnmente con la pereza, pero al realizar un análisis crítico frente a este panorama surge una causa más profunda, la incompetencia motriz adquirida, esta falla se puede presentar en el momento de desarrollo y consolidación de las Habilidades Motrices Básicas en las primeras etapas; de tal forma, el sistema escolar a través de la educación física es el uno de los principales garantes de este afianzamiento y de enriquecer la experiencia motriz de los escolares, en cambio cuando esto no se cumple, se torna en frustración y evitación, lo cual sabotea la base del gusto por el movimiento y ocasiona el abandono temprano a la práctica regular de la actividad física, favoreciendo a las opciones del comportamiento sedentario (Chen & Wang, 2025; Larsson & Thedin Jakobsson, 2024)

Esta acción puede ser generada por la falta de conocimiento sobre la importancia de su práctica activa y constante, junto con la comprensión del impacto positivo que se presenta en lo largo del ciclo vital, como un sistema de proyección saludable a largo plazo que se debe ir construyendo desde las edades como la niñez y la adolescencia para que se mantenga en la etapa más productiva de la vida. De tal manera, la educación física y el escenario escolar cumplen un papel clave, ya que es el entorno en donde mayor permanencia se presenta en estas edades y es la oportunidad para poder integrar más movimiento y más satisfacción con la actividad física.

Si bien el movimiento es una parte esencial en el desarrollo y en el bienestar integral de los niños y adolescentes contribuyendo a grandes beneficios en su salud física y mental, por su contraparte, la inactividad física cumple un papel totalmente opuesto. Ya que esta es la principal vía en donde se pueden ir desarrollando progresivamente de una manera silenciosa, alguna de las enfermedades no transmisibles, presentando afectaciones en lo largo de la vida. Por tal razón, se debe considerar el impacto negativo y significativo que este comportamiento sedentario genera en todo el ciclo vital.

La evidencia científica ha permitido demostrar que la inactividad física es el componente más modificable y que mayor repercusión tiene frente al padecimiento de los factores de riesgo. El efecto que tiene en la salud de los escolares es preocupante, debido a las cifras tan bajas del nivel de actividad física que realizan, mientras que las cifras de padecimiento de los factores de riesgo y el ya establecimiento de alguna de las ENT, presentan resultados altos y alarmantes en los niños y adolescentes que ya están siendo afectados (Mendes et al., 2025; Mwakalebela et al., 2025; Partridge et al., 2025)

La carga silenciosa se manifiesta en la mortalidad contemporánea por la alta complejidad que ha adquirido en los últimos años, esta situación cobra una alta preocupación para la salud pública, pues permite cuestionarse cómo es posible que en la actualidad estas enfermedades prevenibles sean la razón de tantas muertes en la población general, y que demuestra una proyección inquietante de ser el causante predominante de muerte de los niños y adolescentes.

Este panorama de riesgo actual se aumenta al analizar las proyecciones alarmantes que establece la OMS, donde alrededor de 500 Millones de personas padezcan de las enfermedades no transmisibles entre 2020 y 2030, si tenemos en cuenta el año presente de este trabajo 2025, estamos a tan solo a 5 años de completar las proyecciones para el 2030, en el análisis crítico se logró identificar que este escenario no ha tenido un cambio favorable en la batalla contra esta emergencia mundial, puesto que cada vez son más adolescentes que están desarrollando esas complicaciones en salud de manera muy prematura, lo que también permite señalar que estas afectaciones no solo son una preocupación del adulto mayor, ya que se tiene la creencia que solo en esta etapa de vida es donde se pueden presentan las ENT, si esta situación en salud se sigue manteniendo con el mismo rumbo, en el 2050 será la causa número uno de las muertes a nivel mundial (Barry et al., 2025; Mendes et al., 2025)

En búsqueda de una respuesta del por qué o el cómo llegamos a esta situación tan preocupante, por medio del análisis se identificó que, una de las razones principales es la pandemia COVID-19 y sus efectos post pandémicos funcionaron como un factor de sedentarismo, ya que como bien se conoce que durante la pandemia fue el periodo de más inactivad física a nivel mundial, estableciendo de una manera un poco indirecta el comportamiento sedentario, dando como resultado las cifras tan bajas de actividad física por la reducción significativa de la jornada escolar en cuanto a la educación física, y a su vez, los altos casos de enfermedades no transmisibles en la actualidad (Alliott et al., 2024). Revisando profundamente esta circunstancia, se identifica que esto conllevó a que los niños y adolescentes cada vez fueran más propensos en presentar los factores de riesgo de las ENT, ya bien sea durante su estado de sedentarismo durante la pandemia o después de ella, dado a la disminución

de actividad física en sus vidas.

La presencia de estos factores de riesgo constituye a la puerta principal para la prevención y el control de las ENT, en cuanto a los riesgos más comunes en la población escolar, la obesidad y el sobrepeso se consolidan como la afección más prevalente y las manifestaciones más visibles del comportamiento sedentario, ya que los niños que no cumplieron con los niveles recomendados de actividad física son casi tres veces más propensos de tener sobrepeso y eventualmente la obesidad.

Lo más alarmante es que estos riesgos, antes exclusivos de la adultez, se han instalado de forma prematura en la niñez, incluyendo indicadores como los factores de riesgo cardiovasculares en lo que compete a la hipertensión arterial, la cual aumenta la probabilidad de que los niños y adolescentes sufran de una enfermedad cardiovascular, como un infarto o un accidente cerebrovascular (Liu et al., 2025; Wieprecht et al., 2025).

La salud mental y sus conocidos trastornos mentales comunes, la ansiedad y la depresión, también son factores de riesgo que están predominando en los niños y la adolescencia, si bien para el desarrollo de estas afectaciones se requiere de unas diversas circunstancias que afecten la salud mental, se encuentra que hay una estrecha conexión con la inactividad física, ya que el análisis permitió identificar que entre menos movimiento tengan las personas se vuelven más susceptibles de presentar estas patologías de salud mental, a diferencia de una alta practica de actividad física que se vincula con una mejor salud mental (Chen & Wang, 2025).

Precisamente las complejidades de la salud mental están adquiriendo una importancia en la actualidad, por la razón de que estos trastornos están generando una tasa de mortalidad

preocupante y lamentable, ya que, si bien es cierto que los trastornos de salud mental están clasificados dentro de las muertes prematuras de las ENT, es doloroso que la razón de estas mortalidades sea a causa del suicidio y la infelicidad de la vida de los adolescentes (Denche-Zamorano et al., 2022; Li & Hao, 2025).

La acción motriz es un componente que aporta positivamente a la salud mental y a la satisfacción de la vida propia. Esto permite entrar en un estado de enriquecimiento de felicidad y recompensa dada por sí mismo a través de la actividad física, sin necesidad de factores externos. De esta manera, el movimiento se posiciona como un activo estratégico capaz de competir contra los factores de riesgo, ya que, la prevención de estos riesgos es sinónimo de evitación de las enfermedades no transmisibles.

El análisis crítico del componente de la Carga Silenciosa de la Morbilidad contemporánea concluye que la inactividad agravará cada vez más la situación sanitaria. Por ende, para poder mitigar esta crisis se requiere una mejor activación del Recurso Motriz Crítico, a través del entorno más clave, de mayor influencia y cobertura, el Marco pedagógico.

El Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva

Frente a esta problemática emergente de la Carga Silenciosa, la solución comienza en cambiar la situación de los comportamientos sedentarios a mantener una actividad física más constante en la vida. El análisis permite identificar que es necesario brindarle un sentido estratégico a esta práctica para obtener verdaderamente los beneficios para la salud y el bienestar integral, y así contribuir efectivamente a la prevención de las ENT. De esta manera, el Recurso Motriz Crítico propone revalorizar la acción motriz, señalar cuál es verdaderamente la actividad física que aporta en la salud y como debe ser para revertir la inactividad.

Tabla 4

El Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva

<i>Familia semántica</i>	<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>
El Recurso Motriz	Actividad física	32
Crítico como	Actividad física inclusiva	8
<i>Respuesta Preventiva</i>	Actividad aeróbica	5

El recurso motriz se establece como la herramienta clave para enfrentar esta amenaza, con un amplio potencial en construir unas bases sólidas en la salud integral, pero para que esto suceda es necesario comprender cual es verdaderamente la actividad física que aporta los beneficios reales a la salud. Si bien la OMS establece que la actividad física es cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos ya sea en la realización de las tareas de la vida cotidiana, y que esta práctica para los niños y adolescentes tiene unas recomendaciones claves, en donde se debe acumular un tiempo mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, siendo la mayor parte de esta práctica Aeróbica, para así

obtener unos beneficios mínimos y fomentar la actividad física, es decir que semanalmente los niños deben acumular como mínimo 420 minutos, por lo que se puede considerar que este tiempo es el punto de partida y que hacer más es aún mejor. Las recomendaciones están respaldadas por una evidencia firme vinculando su práctica con beneficios saludables y así reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, de tal manera estas directrices son una clara promoción a la actividad con un enfoque de reducir el tiempo sedentario prolongado, tal y como se ha podido identificar que es una problemática creciente.

La actividad física no es solo un objetivo de tiempo, también es la primera línea de defensa contra la emergencia de las ENT, por otra parte, el movimiento regular garantiza un equilibrio energético, mejora la estructura corporal, sentando las bases de la salud ósea y muscular, dando a entender que tiene aportes positivos para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, la acción motriz también influye positivamente en la salud mental en la prevención de las enfermedades mentales impactando de manera directa al rendimiento cognitivo y el aprendizaje, ya que se demuestra que la actividad física estimula la producción del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF), una proteína fundamental para la plasticidad cerebral, la memoria y el desarrollo cognitivo, el aumento del BDNF se relaciona con una mejora en la velocidad de procesamiento, la capacidad de atención y la memoria trabajo escolar, esto explica porque el movimiento activo aporta en lo académico (Alfredo et al., 2025; Shilton et al., 2024).

La evidencia también permite señalar que el componente motriz reduce notablemente el estrés, la ansiedad, la depresión y además una satisfacción con la vida, por lo que se puede comprender que una actividad física constante contribuye a una vida saludable y feliz, el

movimiento es salud y en la necesidad de reducir las ENT, la actividad física es la clave para esta emergencia (Cajas-Bravo et al., 2025; Brehm et al., 2025).

Con esto claro, se puede identificar que, si la actividad física necesita una revalorización, un espacio de mayor reconocimiento e importancia para la vida de las personas, aunque si bien, la OMS indica que cualquier movimiento realizado se puede considerar como actividad física, ya sea con la realización de las tareas cotidianas, lo que puede trascender a la confusión de las personas. La evidencia recopilada permite obtener un panorama diferente a esta clasificación, ya que no es solo realizar un movimiento cotidiano y creer que ya se está cumpliendo con la actividad, pues esta necesita un sentido y una intensidad que verdaderamente genere beneficios a la salud, no es solo acumular tiempo es como se está utilizando ese tiempo y que tipo de movimiento físico se está ejecutando (Pasquerella et al., 2025; Husøy et al., 2025). Frente a esta crítica, la actividad aeróbica se considera como la manera más efectiva de obtener beneficios saludables, ya que esta exige un aporte continuo de oxígeno y que el corazón lata más rápido, transformando así el oxígeno en energía nueva para un movimiento más intenso, lo que mejora la salud cardiovascular fortaleciendo el corazón y los pulmones, ayudando a controlar el peso y a prevenir la diabetes.

Junto a esto también se considera necesario que la actividad física se varíe con el ejercicio que fortalezca el sistema muscular y el sistema óseo, ya que estos son esenciales durante la infancia y la adolescencia porque es el periodo clave para un sistema musculoesquelético saludable, dado que un cuerpo equilibrado requiere de un sistema cardiovascular eficiente y complementando con músculos y huesos fuertes que lo puedan

soportar. Cada tipo de ejercicio diferente aporta beneficios únicos e irremplazables que son cruciales para el crecimiento y desarrollo integral de los niños y adolescentes, logrando una ganancia para la salud integral y a la prevención de las ENT.

Lo más importante es cuestionarse la gran diferencia que existe entre lo recomendado y lo que realmente ocurre en la vida de los niños y adolescentes, teniendo en cuenta el alto índice de inactividad física dando como respuesta que estas recomendaciones no están siendo cumplidas. Pero la falla no radica únicamente en la voluntad de los escolares, también radica en la calidad de la experiencia motriz que se obtiene, ya que el alto porcentaje de inactividad demuestra que, si bien la actividad física son la base y la solución, se deben garantizar que el Recurso Motriz Crítico sea significativo, sostenible y accesible para todos, sin tener exclusión alguna.

Para lograr una actividad física verdaderamente significativa que garantice la práctica regular y una adecuada realización motriz, es necesario ejecutar este recurso crítico, en el momento y espacio donde los niños y adolescentes tienen mayor permanencia, cobertura e influencia, lo cual es la escuela, permitiendo así una educación, una formación y fomentación sobre la importancia de la actividad física en la vida de los estudiantes, como y cuanto realizarla, y a su vez, las complicaciones que se pueden presentar en la vida por el motivo de los hábitos no saludables, como lo es el comportamiento sedentario. Por ende, la solución a la Carga Silenciosa no puede depender de las iniciativas solitarias fuera del aula, especialmente en la población escolar, lo que conlleva al componente del El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta.

El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta

El análisis crítico de La Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea y la demostración del valor del Recurso Motriz Crítico como Respuesta Preventiva concluyen en que la solución sistemática a la crisis en salud, principalmente en la infancia y adolescencia, debe situarse necesariamente en el Marco Pedagógico, dado que la escuela es, por naturaleza, el entorno de mayor cobertura social y de mayor permanencia en la vida de los niños y adolescentes, lo que convierte a la escuela como el escenario clave para garantizar la práctica de la actividad física y a su vez el desarrollo integral. La implementación de programas de salud fuera del sistema educativo suele tener un alcance limitado y una baja durabilidad, mientras que por el área escolar se obtiene una plataforma de acceso total para la población que está siendo afectada. Por tal razón, la escuela debe asumir un papel de responsabilidad como el principal garante de la educación motriz y el promotor de los hábitos saludables. De tal manera, la aplicación del Recurso Motriz en este escenario no debe ser solo una opción curricular, sino la única vía ineludible para una intervención efectiva que trascienda en la prevención y disminución de la problemática planteada.

Tabla 5

El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta

Familia semántica	Categoría	Frecuencia
El Marco Pedagógico del Bienestar y la Conducta	Promoción de la salud física y el bienestar mental	26
	Estrategias de salud pública y escolares	21
	Educación física escolar	12
	Hábitos de vida saludable	12
	Prevención de los hábitos de vida no saludables	10
	La escuela escenario clave	7
	Educación en Salud para niños	4

Dentro de este análisis, la educación física escolar se posiciona como el elemento curricular no negociable que debe garantizar la ejecución del recurso motriz crítico, ya que esta trasciende a la simple práctica deportiva; siendo el único espacio formal, estable y obligatorio diseñado para abordar la alfabetización motriz, el desarrollo de las habilidades motrices básicas y la formación de los hábitos de vida saludable, por ende, es necesario que esta sea revalorizada y se le brinde el espacio adecuado dentro del sistema educativo. Ya que, es la herramienta clave para sentar unas bases sólidas en la adherencia de la actividad física y también el promotor para que esta se mantenga, convirtiéndose en un estilo de vida, durante y después de la etapa escolar.

La crisis de la Carga Silenciosa exige que se le brinde o se le agregue un nuevo oriente a la educación física, siendo una materia de salud y prevención, una estrategia que se articule con el sistema educativo y la salud pública, con el objetivo de reducir y evitar el panorama alarmante de las ENT en la población infantil y adolescente. Por tal manera, la EF es el espacio donde se desarrollan las HMB y se corrigen las deficiencias motrices, donde también se garantice el tiempo mínimo necesario de actividad aeróbica y la relación de los ejercicios de fuerza y flexibilidad, y un factor importante y quizás el más clave frente a esta situación, es la educación en la toma de decisiones informadas sobre el cuerpo y su bienestar, la importancia de tener hábitos saludables y las complicaciones que se pueden presentar por los estilos de vida poco saludables, como el comportamiento sedentario y sus derivaciones en las ENT a lo largo de todo el ciclo vital (Tao et al., 2025; Li & Hao, 2025).

Aunque si bien, si llevamos esto a la realidad, tomando como base las cifras alarmantes de inactividad física y la cantidad tan alta de niños y adolescentes que están padeciendo esta

carga silenciosa, se puede identificar un contraste entre lo textualmente estipulado y lo que realmente sucede. Esta diferencia obliga a cuestionarse si verdaderamente la EF está cumpliendo con su propósito o si esta se está ejecutando con una garantía de calidad. En este sentido, se concede la oportunidad de cuestionarse quien está fallando realmente, o si es una serie de factores que fallan simultáneamente, pues si la EF falla en su misión formativa y preventiva, el sistema educativo estaría fallando directamente a la salud de su población.

En este sentido, uno de los principales obstáculos radica en que la EF es tomada como una materia secundaria, a menudo un poco apartada en tiempo, recursos y prestigios, a diferencia de las materias tradicionales que son consideradas las principales. Por esta razón, la falta de importancia puede verse directamente en la ausencia de personal capacitado, especialmente en la educación primaria y preescolar, que en la etapa escolar son los periodos claves para el desarrollo de las HBM que poco a poco van enriqueciendo a la experiencia agradable de la práctica de actividad física. Esto también se puede notar en la poca continuidad en la programación académica, ya que, mientras materias que son principales tienen más de un encuentro durante la semana, la EF es todo lo opuesto, dado que, sus encuentros académicos se realizan una vez a la semana, demostrando esta diferencia desvalorizada, y su vez, dejando a la Educación Física como complementaria y no como una necesidad para el desarrollo y bienestar integral de los escolares (Tao et al., 2025; Alhumary et al., 2025).

Desde este punto, es donde el sistema falla, ya que, en muchas escuelas, la responsabilidad de la EF en el ciclo inicial les pertenece a docentes de aula sin una formación especializada en la motricidad, por lo que atribuye a que practica se reduzca a jugar por jugar o a

realizar una actividad recreativa sin propósito formativo y preventivo frente a esta situación de salud. El hecho de que esto sea así omite el desarrollo adecuado de las HBM prolongando a la incompetencia motriz y generando la frustración y el abandono temprano de la actividad por falta de interés, cosa que el Recurso Motriz Crítico busca evitar, es por lo que resulta clave que el rol de docente de EF sea realizado por un profesional con conocimiento en esta materia, que pueda garantizar una enseñanza significativa, inclusiva y progresiva (Pasquerella et al., 2025).

En tal sentido, esta falla se convierte en uno de los principales actos de sabotaje contra las estrategias de salud pública y escolares, y la promoción de la salud y el bienestar integral, por la sencilla razón de que es imposible para la escuela funcionar como un entorno crítico y clave de intervención, si la materia encargada de la salud física está a cargo de personal no profesional en el área, para que la EF cumpla con su función de ser garante de la salud de los escolares, el sistema educativo debe reconocer el valor, destinar recursos y promover estrategias para que el docente de Educación Física, con su preparación, sea un agente de cambio permanente desde la etapa escolar hasta la adolescencia, logrando así una intervención significativa.

De esta manera, el Marco Pedagógico de la educación física no puede limitarse a solo una clase por semana, requiere de una intervención constante en donde se le dedique más tiempo y reconocimiento, para obtener una acción progresiva, si verdaderamente se busca obtener un éxito frente a la problemática de la carga silenciosa. Es por esto, que la clave surge en que debe ser transformadora en cuanto a la experiencia motriz escolar en hábitos de vida saludable y su importancia de ser personas físicamente activos, para que esto se mantengan a lo largo del ciclo vital, siempre y cuando se ejecute la EF con el profesionalismo necesario, ya que es el único

espacio capaz de generar este cambio conductual, funcionando como un factor de prevención de los hábitos de vida no saludables, tales como la mala alimentación, el tabaquismo, el alcoholismo y el más importante, el comportamiento sedentario (Jurado-Castro et al., 2025; Larsson & Thedin Jakobsson, 2024).

Un factor determinante para la sostenibilidad de un hábito de vida activo radica en la satisfacción que siente el estudiante al realizar EF, si los escolares se sienten incompetentes van a percibir la actividad física como una fuente de frustración y en casos comunes el juicio social, garantizando al abandono temprano. Por el contrario, la EF exitosa utiliza el desarrollo óptimo de las Habilidades Motrices Básicas, no solo como un objetivo físico de desarrollo, sino también como un medio para alcanzar la independencia motriz en los niños y adolescentes. De esta manera, un escolar que domina sus habilidades físicas puede experimentar una satisfacción, y un placer al movimiento con sentido, lo que contribuye a la adherencia de la actividad física durante toda su vida (Jurado-Castro et al., 2025)

Por tanto, esta autonomía desarrollada en el aula se debe trasladar a la toma de decisiones saludables fuera del entorno escolar. Por consiguiente, cuando el estudiante se siente competente y seguro, elige activamente por voluntad propia la opción de realizar actividad física sobre el sedentarismo. De esta manera, el movimiento deja de ser una obligación externa y se convierte en una necesidad intencionada de disfrute propio a través de la motivación individual, siendo esto algo vital, ya que permite al movimiento con sentido actuar como el principal factor protector contra las conductas de riesgo, como lo es la inactividad física. De modo que, esta experiencia positiva, logra reducir la brecha negativa entre la recomendación científica y la

verdadera conducta activa de los niños y adolescentes, ya que este éxito del comportamiento saludable es lo que realmente se busca cumplir frente a las proyecciones alarmantes de la crisis de la carga silenciosa.

De esta manera, para que la conducta del movimiento sea sostenible, es necesario que el estudiante entienda el "por qué" de su movimiento, no solo el "cómo", por este motivo la EF crítica debe funcionar como un centro de educación en Salud desde el alcance de la materia, donde el docente especialista no solo dirige la práctica, sino que integra el conocimiento científico para así poder informar a los estudiantes sobre la importancia que es un estilo de vida saludable. Por lo que resulta necesario que el docente de EF sea como un agente de cambio, donde debe integrar de manera estratégica la educación en salud junto con la práctica, demostrando como la actividad aeróbica aporta positiva y directamente al riesgo de las ENT y la mejora del BDNF, junto con la demostración de la relación que existe entre el beneficio del movimiento frente al alto costo de la inactividad física que conlleva a la carga silenciosa. Al proporcionar este conocimiento, la EF convierte el acto de moverse en una decisión informada en cuidado del bienestar integral, permitiendo a la población escolar obtener de las herramientas cognitivas para resistir la influencia de los hábitos no saludables de su entorno y así sentar las bases de una conducta saludable que funciona como un escudo protector a lo largo de todo el ciclo vital (Greco et al., 2024; Alliot et al., 2024).

Finalmente, la sostenibilidad del hábito saludable exige que la EF no sea solo una asignatura y que en ocasiones es aislada, sino debe ser un componente clave e integrador del Marco Pedagógico, para maximizar su influencia en la conducta durante todas las etapas de vida,

también es necesario que el Recurso Motriz Crítico sea promovido en colaboración con otras áreas curriculares trabajando conjuntamente con áreas como Biología y Ciencias Sociales para reforzar el valor preventivo del movimiento y sus beneficios en salud, y con el entorno familiar para que esta tenga una mayor cobertura en los niños y adolescentes, y a su vez, la escuela debe ser un ecosistema de movimiento, donde la EF garantice que el oportunidad de moverse satisfactoriamente sea accesible para todos los niveles de habilidad y condición.

De esta manera la EF, se convierte en el puente entre la teoría y la práctica conductual, formando personas con capacidades motrices competentes y con conocimiento en el cuidado de la salud, y permitiendo que el Marco Pedagógico logra cumplir con su misión más importante, reducir la Carga Silenciosa y asegurar la salud física y mental de las futuras generaciones.

Conclusiones

En definitiva, el desarrollo del presente trabajo permitió dar cumplimiento al objetivo general de analizar los aportes de la actividad física a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles en el contexto escolar. De modo que, tras la revisión crítica de los fundamentos teóricos y la evidencia científica reciente, se presentan las siguientes conclusiones que sintetizan la emergencia sanitaria actual y la respuesta necesaria.

En primer lugar, la Inactividad Física se confirma como el activador de la Carga Silenciosa, en el análisis crítico de la literatura ratifica que la "Carga Silenciosa de la Morbilidad Contemporánea" no es una amenaza futura, sino una crisis de salud pública instalada en el presente, de tal manera que las Enfermedades No Transmisibles (ENT) han dejado de ser patologías exclusivas de la adultez para convertirse en riesgos prematuros que afectan directamente a la infancia y la adolescencia. Considerando que, uno de los hallazgos más importantes se encuentra en que la inactividad física es el factor de riesgo modificable más determinante; dado que, la evidencia demuestra que el incumplimiento generalizado de las recomendaciones de la OMS está directamente asociado con el aumento exponencial de la obesidad, los riesgos cardiovasculares y el deterioro de la salud mental en la población escolar. Por tanto, se determina que el comportamiento sedentario en escolares no es un problema estético o de pereza, sino una emergencia sanitaria que proyecta una ciudadanía enferma y con baja calidad de vida para el año 2030 a consecuencia de las ENT prematuras.

En segundo lugar, el "Recurso Motriz Crítico" se posiciona como una solución de alto potencial frente a la crisis detectada, dado que la actividad física no puede seguir siendo

interpretada como una simple pausa recreativa, sino que debe revalorizarse como un Recurso Motriz Crítico de suma importancia para la vida de los adolescentes, de este modo, la revisión documental valida que el movimiento planificado, con un enfoque en la intensidad aeróbica y el fortalecimiento musculoesquelético, actúa como la primera línea de defensa fisiológica contra el padecimiento de las ENT. Asimismo, el movimiento se posiciona como un factor de protección clave para la salud mental, siendo una estrategia efectiva para mitigar la ansiedad y la depresión, clasificados como trastornos mentales comunes dentro del marco de las ENT, que han cobrado una trascendencia alarmante en los adolescentes postpandemia.

Por una parte, el “Marco Pedagógico” se identifica como un entorno de intervención esencial para la solución sistemática de la Carga Silenciosa, por el motivo de que, la escuela se confirma como el escenario de mayor cobertura, permanencia e incidencia en la vida de los niños y adolescentes. Esto la convierte en el lugar más potente para garantizar la accesibilidad del movimiento saludable, dado que las iniciativas fuera del sistema educativo como los programas recreativos esporádicos o clubes privados carecen del alcance poblacional necesario para revertir las estadísticas de inactividad. Por ende, la Educación Física escolar no es una asignatura complementaria, sino el componente central de la salud pública infantil con mayor accesibilidad para la población escolar. De modo que, en este espacio es donde se debe garantizar el acceso equitativo a los conocimientos básicos y necesarios de la práctica motriz, asegurando que todos los estudiantes, independientemente de su condición socioeconómica o habilidad previa, desarrollen las competencias necesarias para disfrutar de una vida activa y así contribuir a su bienestar integral.

Ahora bien, la evidencia científica respalda la necesidad de la actividad física, aunque la realidad escolar colombiana presenta barreras significativas, como lo son, la baja frecuencia horaria y la dependencia de la enseñanza motriz en docentes no formados en el área de educación física, especialmente en la educación primaria. Por lo que esta carencia de profesionales apropiados, respaldada por la desproporción en la planta docente oficial, frustra el potencial preventivo de la asignatura, reduciendo la clase a actividades de "juego por juego" sin intencionalidad pedagógica. Esto da como resultado, en la mayoría de los casos, la incompetencia motriz en los niños, generando frustración y abandono temprano de la práctica física, lo cual alimenta el comportamiento sedentario a lo largo del ciclo vital.

Por último, el éxito de la intervención escolar no se mide solo por el gasto calórico durante la clase o el recreo, sino por la capacidad de instaurar hábitos de vida saludable sostenibles a lo largo del ciclo vital, en donde la Educación Física debe trascender a la guía técnica para convertirse en un espacio de educación para la salud, donde el estudiante comprenda el "porqué" del movimiento y desarrolle la autonomía necesaria para tomar decisiones activas fuera del aula. De este modo, se identifica que la participación en la actividad física depende de la satisfacción y la autoeficacia que el estudiante experimente; por tanto, un enfoque pedagógico inclusivo, diverso y significativo es la única vía para cerrar la brecha entre las recomendaciones científicas y la conducta real de los adolescentes en el presente futuro y de esta manera a través de una Educación Física revalorizada y profesionalizada se podrá combatir y disminuir directamente la Carga Silenciosa y asegurar el bienestar integral de las futuras generaciones.

Referencias

- Academia Nacional de Medicina de Colombia. (2025, agosto 5). *Enfermedades no transmisibles y trastornos de salud mental*. <https://anmdecolombia.org.co/enfermedades-no-transmisibles-ent-y-trastornos-de-salud-mental-una-tormenta-que-acecha/>
- Alfredo, S., Guerra, I., Ortiz Rodríguez, C. J., Iván Chávez Erives, A., Trevizo, A. M., Josué, R., Longoria, N., Rodríguez, O., Erives, C., & Trevizo, M. (2025). Estrategias en educación física para optimizar la condición física de los escolares: un metaanálisis de intervenciones. *Retos*, *64*, 741–753. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109626>
- Alhumary, F. M., Rahayu, T., Akhiruyanto, A., Junaidi, S., Setyawati, H., Alhumary, F. M., Rahayu, T., Akhiruyanto, A., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2025). Evaluating the impact of Physical Education on sedentary lifestyles in Indonesian students. *Retos*, *67*, 1174–1190. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114134>
- Alliott, O., Fairbrother, H., & van Sluijs, E. (2024). Adolescents' physical activity during and beyond the Covid-19 pandemic: a qualitative study exploring the experiences of young people living in the context of socioeconomic deprivation. *BMC Public Health*, *24*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-19777-Z/TABLES/2>
- Almuqbil, M., Rabbani, S. I., Gilkaramenthi, R., Aljawadi, M., Alsanie, W. F., Alamri, A. S., Alhomrani, M., Alrouwajeh, S., Alshammary, A. F., Imran, M., & Asdaq, S. M. B. (2025a). Non-communicable diseases in Saudi adolescents: prevalence, risk factors, and implications for public health. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1542339. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1542339/BIBTEX>
- Almuqbil, M., Rabbani, S. I., Gilkaramenthi, R., Aljawadi, M., Alsanie, W. F., Alamri, A. S., Alhomrani, M., Alrouwajeh, S., Alshammary, A. F., Imran, M., & Asdaq, S. M. B.

(2025b). Non-communicable diseases in Saudi adolescents: prevalence, risk factors, and implications for public health. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1542339.

<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1542339/BIBTEX>

Andrade, A., dos Santos, K. M., D'Oliveira, A., Claudino, V. M., & da Cruz, W. M. (2025).

Physical activity as a protective factor in the mood of children and adolescents: association with overweight and obesity. *Frontiers in Pediatrics*, *13*, 1494998.

<https://doi.org/10.3389/FPED.2025.1494998/BIBTEX>

Andrade, C. (2024). Physical Exercise and Health, 5: Sedentary Time, Independent of Health-Related Physical Activity, as a Risk Factor for Adverse Physical Health and Mental Health Outcomes. *Journal of Clinical Psychiatry*, *85*(1). <https://doi.org/10.4088/JCP.24F15261>

Barry, A., Impouma, B., Wolfe, C. M., Campos, A., Richards, N. C., Kalu, A., Diallo, C. B., Barango, P., & Farham, B. (2025). Non-communicable diseases in the WHO African region: analysis of risk factors, mortality, and responses based on WHO data. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-97180-3;KWRD>

Bhawra, J., Khadilkar, A., Krishnaveni, G. V., Kumaran, K., & Katapally, T. R. (2023). The 2022 India Report Card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *21*(1), 74–82. <https://doi.org/10.1016/J.JESF.2022.10.013>

Blasco, M. J., Puig, T., Balada, G., Gich, I., Hernández, H., Parra, M., & Serra Grima, R. (2021). Perfil de salud, prevención del riesgo cardiovascular y ejercicio físico en adolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*, *144*, 18–24. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.03)

Boddy, L. M., Rowlands, A. V., del Pozo Cruz, B., Taylor, S. L., Noonan, R. J., Hurter, L., Crotti, M., Foweather, L., Graves, L. E. F., Jones, O., MacDonald, M., McCann, D. A.,

- Miller, C., Owen, M. B., Rudd, J. R., Tyler, R., & Fairclough, S. J. (2025). Physical Activity Volume and Intensity for Healthy Body Mass Index and Cardiorespiratory Fitness: Enhancing the Translation of Children's and Adolescents' Accelerometer Physical Activity Reference Values. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(8), e70118. <https://doi.org/10.1111/SMS.70118>
- Brehm, E., Tschuschke, L., Klos, L., Burchartz, A., Volk, C., Hanssen-Doose, A., Jekauc, D., Niessner, C., & Woll, A. (2025). Physical activity and weight status of children in Germany: cross-sectional results from the MoMo Wave 3 (2018–2020). *European Journal of Pediatrics*, 184(6), 1–9. <https://doi.org/10.1007/S00431-025-06183-9/FIGURES/4>
- Cajas-Bravo, V. T., Riquez Livia, D. P., Flores-Mamani, E., Vargas Palomino, T. A., Almonte Andrade, C. P., Cjahuá Huanachi, Z. S., Malpica Chihua, C. O., Ruiz Nizama, J. L., Romero-Núñez, L. I., Velásquez Orellana, M., & Dávila-Morán, R. C. (2025). Asociación entre el nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica. *Retos*, 65, 995–1007. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.113121>
- Changoh, C. M., Tatah, L., Aroke, D., Nsagha, D., & Choukem, S. P. (2024). Noncommunicable diseases behavioural risk factors among secondary school adolescents in Urban Cameroon. *BMC Public Health*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-17753-1/TABLES/3>
- Chen, J., & Wang, X. (2025). Relationship between physical activity and fundamental movement skills and mental health in Chinese elementary school children. *Discover Psychology*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/S44202-025-00346-3/TABLES/3>
- Comisión Europea. (s/f). *Resumen - Salud Pública - Comisión Europea*. https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/overview_en

Constitución Política, Artículo (1991).

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

Corbin, J. (2016). LA INVESTIGACIÓN EN LA TEORÍA FUNDAMENTADA COMO MEDIO PARA GENERAR CONOCIMIENTO PROFESIONAL. En S. Bénard Calva (Ed.), *LA TEORÍA FUNDAMENTADA: UNA METODOLOGÍA CUALITATIVA* (1a ed., pp. 13–54). Universidad Autónoma de Aguascalientes.

https://editorial.uaa.mx/catalogo/ccsh_teoriafundamentada_9786077745556.html

Denche-Zamorano, Á., Franco-García, J. M., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E., & Adsuar, J. C. (2022). Increased Risks of Mental Disorders: Youth with Inactive Physical Activity. *Healthcare, 10*(2), 237.

<https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE10020237>

Eisenburger, N., Jáuregui Ulloa, E., Villegas Balderrama, C. V., Villegas Balderrama, K. J., Muñoz Rodríguez, S. N., Calderón Escalante, A., López Alonso, S. J., Orona Escápita, A., Flores Olivares, L. A., Muñoz De la Riva, M., Kunde, T. J., Tolo, A., & Vollmer, S. (2024). Addressing Physical Inactivity in Mexican Children: The Role of Parents and Their Physical Literacy. *Obesity Science & Practice, 10*(6), e70028.

<https://doi.org/10.1002/OSP4.70028>

Ferreira, V. R., Jardim, T. V., Póvoa, T. I. R., Viana, R. B., Sousa, A. L. L., & Jardim, P. C. V. (2020). Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. *Revista de Saúde Pública, 54*, 128–128.

<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2020054001888>

Frömel, K., Welk, G., Groffik, D., Jakubec, L., Dygrýn, J., & Mitáš, J. (2025). Adolescent physical activity during school days: a comparative study before and after COVID-19

pandemic restrictions. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1488153.

<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1488153/BIBTEX>

Greco, F., Quinzi, F., Papaiani, M. C., Cosco, L. F., Segura-Garcia, C., & Emerenziani, G.

Pietro. (2024). Effects of school-based physical activity on volition in exercise, sleep quality and internet addiction in Italian adolescents. *Heliyon*, *10*(11), e32129.

<https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2024.E32129>

Hashemi Javaheri, F. S., Mousavi, Z., Mohammadi, S., Amjadi, A., Mobarakeh, K. A., Hayedeh

Mousavi Shalmani, S., Torkaman, M., Mirshafaei, M. A., Khoshdooz, S., Saeedirad, Z.,

Kalantari, N., Mirzaei, P., Doaei, S., Mohammadi, N. K., & Gholamalizadeh, M. (2025). El

efecto de una intervención integral sobre los índices antropométricos, la ingesta dietética y la actividad física de adolescentes varones con sobrepeso. *BMC Pediatrics*, *25*(1).

<https://doi.org/10.1186/s12887-025-05396-z>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *METODOLOGÍA DE LA*

INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA. McGraw Hill.

<https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/?il=6443&pg=3>

Husøy, A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Andersen, L. B., Anderssen, S. A., & Ekelund, U.

(2025). Prospective Associations of Physical Activity and Sedentary Time in Adolescence with Cardiometabolic Risk in Young Adulthood. *Medicine and Science in Sports and*

Exercise, *57*(3), 535–543. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003595>

Jiang, Y., Liu, C., Yan, J., & Wang, L. (2025). The joint role of school adaptation and physical

activity in the nonlinear effect of adolescent self-control and mental health. *Scientific*

Reports, *15*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-10011-3;SUBJMETA>

Jurado-Castro, J. M., Pastor-Villaescusa, B., Castro-Collado, C., Gil-Campos, M., Leis, R.,

- Babio, N., Moreno, L. A., Navas-Carretero, S., Portolés, O., Echeverría, A. M., De La Torre-Aguilar, M. J., Picáns-Leis, R., Salas-Salvadó, J., de Miguel-Etayo, P., Flores-Rojas, K., Vázquez-Cobela, R., Sales, J. V., Miguel-Berges, M. L., Izquierdo-López, I., ... Schröder, H. (2025). Evaluation of Physical Activity, Sedentary Patterns, and Lifestyle Behavior in Spanish Preschool Children from the CORALS Cohort. *Sports Medicine - Open*, *11*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/S40798-025-00865-2/TABLES/6>
- Karácsony, I., & Hideg-Fehér, G. (2025). Relationship between self-rated health, sense of coherence and physical activity in a survey of secondary school students: A correlational study. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-12686-0;SUBJMETA>
- Larsson, H., & Thedin Jakobsson, B. (2024). School-based physical activity interventions: a discourse analysis. *Sport, Education and Society*, *29*(9), 1056–1069. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2265402>
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-11952-5;SUBJMETA>
- Liu, T., Zhou, J., Chen, Y., Xu, J., Yang, S., Baima, K., Yang, T., & Zhou, J. (2025). The influence of common exercise on the prevalence of hypertension. *BMC Public Health*, *25*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-23250-W/TABLES/6>
- Makaruk, H., Webster, E. K., Porter, J., Makaruk, B., Bodasińska, A., Zieliński, J., Tomaszewski, P., Nogal, M., Starzak, M., Śliwa, M., Banaś, M., Biegajło, M., Chaliburda, A., Suchecki, B., Molik, B., & Sadowski, J. (2025). Assessing fundamental motor skills proficiency in school-based sports physical education programs: implications for talent

development. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1632930.

<https://doi.org/10.3389/FSPOR.2025.1632930/BIBTEX>

Maldonado Oñate, R. (2016). EL MÉTODO HERMENÉUTICO EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *ResearchGate*. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3368.5363>

Mburu, M. W., Masibo, P. K., Makokha, A., Awandu, S. S., & Owili, P. O. (2025). Physical Activity and Overnutrition Among 8–11-Year-Old School Children in Thika Town, Kenya. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2025(1), 1537082.

<https://doi.org/10.1155/JNME/1537082>

Mendes, F. G., Lopes Ferreira, J., & Catunda, C. (2025). Sociodemographic characteristics on behavioural risk factors of noncommunicable diseases in adolescents in Luxembourg. *BMC Public Health*, 25(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-21826-0/TABLES/4>

Mendoza-Muñoz, M., Castillo-Paredes, A., Muñoz-Bermejo, L., Pérez-Gómez, J., Adsuar, J. C., Brazo-Sayavera, J., & Pastor-Cisneros, R. (2024). A regional Report Card on physical activity in children and adolescents: The case of Extremadura (Spain) in the Global Matrix 4.0. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(1), 23–30.

<https://doi.org/10.1016/J.JESF.2023.10.005>

Merellano-Navarro, E., Pasten-Hernández, P., Aristegui-Mondaca, J., Morán-Toloza, A., Nuñez-Galaz, M., Giakoni-Ramírez, F., Duclos-Bastías, D., & Godoy-Cumillaf, A. (2025). Association Between Physical Activity, Quality of Life, Barriers to Physical Activity, and Mental Health in Chilean Adolescents: The MOV-ES Study. *Healthcare 2025*, Vol. 13, Page 2028, 13(16), 2028. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE13162028>

Ministerio de Educación Nacional. (2022). *Orientaciones Curriculares | Ministerio de Educación Nacional*. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/preescolar-basica-y->

media/referentes-de-calidad/411706:orientaciones-curriculares

Ministerio de Educación Nacional. (2023). *Importancia y beneficios de la actividad física* | *Ministerio de Educación Nacional*. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Actividad-Fisica/414961:Importancia-y-beneficios-de-la-actividad-fisica>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022, mayo 4). *'Muévase para vivir', campaña para incentivar la actividad física*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Muevase-para-vivir-campana-para-incentivar-la-actividad-fisica.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024, abril 4). *Abordaje de las enfermedades no transmisibles, la salud bucal, visual y auditiva y las enfermedades huérfanas/raras y autoinmunes*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abordaje-enfermedades-nt-salud-bucal-visual-auditiva-huefnas-raras.pdf>

Mwakalebela, F. S., Minja, E. G., Mwalugelo, Y. A., Killel, E., Rajab, R. K., Mollel, G. J., Mponzi, W., Masanja, H., Okumu, F. O., Lang, C., Gerber, M., Utzinger, J., Long, K. Z., Kosia, E. M., Elisaria, E., & Finda, M. F. (2025). Association between physical activity, nutritional status and cognitive performance among school children in southern Tanzania. *Frontiers in Public Health, 13*, 1552215.

<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1552215/BIBTEX>

Organización Mundial de la Salud. (s/f). *Coronavirus*. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (2022, octubre 19). *WHO highlights high cost of physical inactivity in first-ever global report*. <https://www.who.int/news/item/19-10-2022-who-highlights-high-cost-of-physical-inactivity-in-first-ever-global-report>

- Organización Mundial de la Salud. (2023). *New report calls for greater attention to children's vital first years*. <https://www.who.int/news/item/29-06-2023-new-report-calls-for-greater-attention-to-children-s-vital-first-years>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, junio 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, septiembre 25). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Panamericana de la Salud. (s/f). *Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Organización Panamericana de la Salud. (2012, mayo 9). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Enfermedades no transmisibles: avances, desafíos y el camino hacia la acción multisectorial*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/67931>
- Ortín, E. R., Jordán, S. G., Cebamanos, M. A., Lozano, C. P., Royo, E., Jordán, G., Cebamanos, A., & Lozano, P. (2025). Cuantificación de niveles de actividad física en días con y sin Educación Física a través de pulseras de actividad física. *Retos*, 67, 27–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.112481>
- Osman, S., Hirsch, C., Jalal, Z., & Paudyal, V. (2025). Self-care education in primary schools and related settings in England: An ethnographic study. *Health Education Journal*, 84(1),

82–94. <https://doi.org/10.1177/00178969241309740>

- Partridge, S. R., Mandoh, M., Todd, A. R., Wardak, S., Mautner, D., Yan, F., Phongsavan, P., Redfern, J., Cheng, H. L., Lee, A., Fang, J., Bower, M., Donohoe-Bales, A., Mhrshahi, S., & Raeside, R. (2025). Participation their way: a mixed methods study on engaging Australian adolescents in non-communicable disease prevention. *BMC Public Health*, 25(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22969-W/TABLES/7>
- Pasquerella, L., Aychman, M. M., Tasnim, N., Piccirillo, A., Holmes, V., & Basso, J. C. (2025). The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-88427-0;SUBJMETA>
- Peck, B., Bray, L., Dickinson, A., Blamires, J., Terry, D., & Carter, B. (2023). Health literacy among children living with a long-term condition: ‘What I know and who I tell’. *Health Education Journal*, 82(5), 487–504. <https://doi.org/10.1177/00178969231168210>
- Poveda Acelas, C. A., & Poveda Acelas, D. C. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Salud UIS*, 53(1). <https://doi.org/10.18273/SALUDUIS.53.E:21024>
- Said, J., Salim, N., Kunambi, P. P., & Furia, F. (2025). Prevalence and factors associated with hypertension among children attending pre-schools in Dar es Salaam, Tanzania. *Italian Journal of Pediatrics*, 51(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S13052-025-01841-Y/TABLES/4>
- Salazar-Flórez, J. E., Giraldo-Cardona, L. S., Yepes, M., Henao, A. F., López, M., Velandia, D. M., Pérez, V., Salazar-Flórez, J. E., Giraldo-Cardona, L. S., Yepes, M., Henao, A. F., López, M., Velandia, D. M., & Pérez, V. (2023). Factores asociados a la inactividad física

- en adolescentes colombianos: estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(3), 224–231. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.27.3.1906>
- Shilton, T., Bauman, A., Beger, B., Chalkley, A., Champagne, B., Elings-Pers, M., Giles-Corti, B., Goenka, S., Miller, M., Milton, K., Oyeyemi, A., Ross, R., Sallis, J. F., Armstrong-Walenczak, K., Salmon, J., & Whitsel, L. P. (2024). More People, More Active, More Often for Heart Health – Taking Action on Physical Activity. *Global Heart*, 9(1). <https://doi.org/10.5334/GH.1308>
- Song, B., Liu, C., Yuan, M., Peng, F., Zhang, X., Li, M., Sun, S., Li, D., & Sun, Y. (2025). A study on physical activity and sedentary behavior patterns among Tibetan and Han adolescents in Xizang. *BMC Public Health*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-24290-Y/TABLES/9>
- Tao, S., Sheng-ping, Z., & Meng-yuan, W. (2025). Optimization of school physical education schedules to enhance long-term public health outcomes. *Frontiers in Public Health*, 13, 1548056. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1548056/BIBTEX>
- Tozo, J. V. A., Tadiotto, M. C., Tozo, T. A. A., de Menezes-Junior, F. J., Mota, J., de Pereira, B. O., Rosário, R., & Leite, N. (2025). Effects of different physical exercise programs on blood pressure in overweight children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12887-025-05575-Y/FIGURES/4>
- Truong, T. T. N., Huynh, S. T., Nguyen, V. N., & Le Pham, A. (2025). The prevalence and determinants of physical activity in secondary Vietnamese students: a hierarchical analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22308-Z/TABLES/3>
- UNESCO. (2015, noviembre 17). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte - Legal Affairs*. <https://www.unesco.org/es/legal-affairs/international-charter->

physical-education-physical-activity-and-sport

- UNICEF. (2025). *Placing children at the heart of the non-communicable disease and mental health agenda* | UNICEF. <https://www.unicef.org/documents/advocacy-ncd-mental-health>
- Vanderloo, L. M., Bruijns, B. A., Kuzik, N., Stone, E., & Tremblay, M. S. (2025). Impact of the ParticipACTION Report Card on physical activity for children and youth in Canada: 2015–2024. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23(2), 102–111.
<https://doi.org/10.1016/J.JESF.2025.01.005>
- Vasquez, F., Salazar, G., Vasquez, S., & Torres, J. (2025). Association Between Physical Fitness and Cardiovascular Health in Chilean Schoolchildren from the Metropolitan Region. *Nutrients* 2025, Vol. 17, Page 182, 17(1), 182. <https://doi.org/10.3390/NU17010182>
- Wieprecht, J., Gomes, D., Morassutti Vitale, F., Manai, S. K., Shamas, S., Müller, M., Baethmann, M., Tengler, A., Riley, R., Mandilaras, G., Haas, N. A., & Schrader, M. (2025). Influence of Screen Time on Physical Activity and Lifestyle Factors in German School Children: Interim Results from the Hand-on-Heart-Study (“Hand aufs Herz”). *Children* 2025, Vol. 12, Page 576, 12(5), 576. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN12050576>
- Wong, L. S., Reilly, J. J., McCrorie, P., & Harrington, D. M. (2023). Moderate-to-vigorous intensity physical activity during school hours in a representative sample of 10–11-year-olds in Scotland. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 120–124.
<https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2022.10.014>
- Xu, Z., Zhang, F., Su, M., & Wang, X. (2025). Physical activity and mental health in Chinese high school students: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1038/S41598-025-94397-0;SUBJMETA>
- Zhang, L., Li, Z., Kong, Z., Sun, Y., Lu, Y., & Zhu, W. (2025). Comparison of physical activity,

sedentary time, and physical fitness among Chinese children and adolescents in Qinghai between 2019 and 2023. *Scientific Reports*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-99046-0>;SUBJMETA

Anexos

Anexos numero 1

Matriz de referencia de antecedentes

#	Título	Autor	Año	Revista	Categoría de la Revista	DOI	Base de Datos	Resumen	Enfoque de la Investigación	Aportes a mi Trabajo
1	Perfil de salud, prevención del riesgo cardiovascular y ejercicio físico en adolescentes	Blasco, M. J., Puig, T. Balada, G. Gich, I. Hernández, H. Parra, M. Serra-Grima, R.	2021	Apunts. Educación Física y Deportes	Q1	https://doi.org/10.5672/apunts.2010983.es.12021/21.144.03	Scopus	El estudio analiza el perfil de la salud y la prevención del riesgo cardiovascular en adolescentes escolares, considerando sus antecedentes personales, familiares y el nivel de práctica de actividad física.	Cuantitativo	Este estudio respalda la importancia de realizar y mantener la actividad física durante todo el ciclo vital, como estrategia de prevención frente a las afecciones cardiovasculares dentro del marco de las enfermedades no transmisibles.
2	Actividad física adolescente durante la jornada escolar: un estudio comparativo antes y después de las restricciones por la pandemia de COVID-19	Karel Frömel, Gregory Welk, Dorota Groffik, Lukáš Jakubec, Jan Dygrýn, Josef Mitás	2025	Frontiers in Public Health	Q1	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1488153	Scopus	El estudio examina la incidencia de la pandemia COVID-19 en los adolescentes de la República de Checa y Polonia frente a la nivel de ejecución de la actividad física post pandemia.	Cuantitativo	Este análisis afirma la baja aplicación de la actividad física que tienen los adolescentes en sus vidas, después de la pandemia se redujo la ejecución de AF en la jornada escolar, lo que resalta la importancia de intervenir con programas y políticas de promoción y prevención en la educación escolar y en la salud pública para los adolescentes.
3	Abordando la inactividad física en niños mexicanos: el rol de los padres y su alfabetización física	Nina Eisenburger, Edna Jáuregui Ulloa, Cinthia Verónica Villegas Balderrama, Karen Janeth Villegas Balderrama, Sayra Nataly Muñoz Rodríguez, Alicia Calderón Escalante, Salvador Jesús López Alonso, Alejandra Orona Escápita, Luis Alberto Flores Olivares, Marisol Muñoz De la Riva, Tobias-Jorge Kunde, Antonia Tolo, Sebastián Vollmer	2024	Advanced Materials	Q1	https://doi.org/10.1002/osp4.70028	Scopus	Esta investigación busca comprender el entendimiento de los padres frente a la actividad física y su importancia en la vida de sus hijos para la prevención en problemas de salud.	Cualitativo	Este estudio permite evidenciar la falta de conocimiento y valor que se le brinda a la actividad física, ya que es subestimada su importancia por parte de los padres de familia, aun así reconociendo los problemas de salud por falta de la misma, sus hijos no reciben un buen ejemplo en la ejecución de AF recomendada, lo que resulta en un nivel bajo en la práctica de los adolescentes.
4	Influencia del tiempo frente a pantallas en la actividad física y el estilo de vida de escolares alemanes: Resultados provisionales del estudio Hand aufs Herz	Wieprecht, Jennifer Gomes, Delphina Morassutti Vitale, Federico Manai, Simone Katrin Shamas, Samar Müller, Marcel Baethmann, Maren Tengler, Anja Riley, Roxana Mandilaras, Guido	2025	International Journal of Molecular Sciences	Q1	https://doi.org/10.3390/children12050576	Scopus	El estudio analiza las consecuencias del tiempo frente a las pantallas en la actividad física y los estilos de vida por parte de los escolares alemanes, logrando indentificar el alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a raíz del excesivo tiempo de pantalla, resaltando lo crucial que es la	Cuantitativo	El estudio respalda la necesidad de promover la actividad física dentro y fuera de los entornos escolares, adoptandola como un hábito de vida saludable que perdure a lo largo de la vida y así prevenir futuras enfermedades no transmisibles.

5	Actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante el horario escolar en una muestra representativa de niños de 10 a 11 años en Escocia	Wong, Lan Sum Reilly, John J. McCrorie, Paul Harrington, Deirdre M.	2023	Journal of Science and Medicine in Sport	Q1	https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.10.014	ScienceDirect	El estudio evalúa los niveles de actividad física y a su vez analizar los factores de riesgo que conllevan el no cumplir con las recomendaciones establecidas en la ejecución de la misma	Cuantitativo	El estudio aporta una evidencia crucial en cuanto al contexto escolar como escenario clave para promocionar la actividad física de calidad, pero para ello es necesario que estas intervenciones garanticen la inclusión de género, el tiempo y la intensidad necesaria para cumplir con las recomendaciones de AF
6	Impacto del Informe de Participación en la Actividad Física de Niños y Jóvenes en Canadá: 2015-2024	Vandertoo, Leigh M. Bruijns, Brienne A. Kuzik, Nicholas Stone, Emily Tremblay, Mark S.	2025	Journal of Exercise Science & Fitness	Q1	https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.01.005	ScienceDirect	La investigación analiza el impacto de los informes nacionales de actividad física en cuanto al fomento de la actividad física de los adolescentes durante los últimos 10 años en Canadá	Mixto	La investigación demuestra que no solo aplicar estrategias y propuestas, sino que también se requiere de monitoreos constantes que garanticen una calidad en las intervenciones y que se aseguren que las estrategias de la promoción de la actividad física lleguen realmente a todos los adolescentes.
7	Optimización de los horarios de educación física escolar para mejorar los resultados de salud pública a largo plazo	Tao, Sun Sheng-ping, Zhu Meng-yuan, Wang	2025	Frontiers in Public Health	Q1	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1548056	Scopus	Este estudio busca optimizar los horarios de educación física en las escuelas mediante estrategias innovadoras para mejorar la salud de los niños, revelando el potencial de la educación física para reducir las enfermedades no transmisibles	Cuantitativo	La investigación demuestra la trascendencia que tiene la educación física escolar cuando se realiza de manera cautivadora para los adolescentes generando así una conservación de la actividad física y la promoción de los hábitos de vida saludable frente a las ENT
8	La inactividad física durante el tiempo libre y escolar se asocia con la presencia de trastornos mentales comunes en la adolescencia	Ferreira, Vanessa Roriz Jardim, Thiago Veiga Póvoa, Thais Inácio Rolim Viana, Ricardo Borges Sousa, Ana Luiza Lima Jardim, Paulo César Veiga	2020	Revista de Saude Publicaopen access	Q2	https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888	Scopus	El estudio analizó la inactividad física de los adolescentes brasileños conllevando a más probabilidades de padecer de trastornos mentales sino se practica alguna actividad física de manera frecuente.	Cuantitativo	La inactividad física es una de las principales causas de padecer de alguno de los trastornos mentales como la ansiedad o la depresión, clasificadas como enfermedades no transmisibles, sin embargo la realización de actividad física reduce significativamente las probabilidades de tenerlos.

9	Educación para el autocuidado en escuelas primarias y entornos relacionados en Inglaterra: un estudio etnográfico	Osman, Samira Hirsch, Christine Jalal, Zahraa Paudyal, Vibhu	2025	Health Education Journal	Q2	https://doi.org/10.1177/00178969241309740	Scopus	La investigación evalúa como se brinda la educación sobre el autocuidado a niños de primaria en Inglaterra, el estudio destaca la falta de conexión clara de hábitos saludables y la promoción del bienestar en salud, frente a la prevención de enfermedades.	Cualitativo	El estudio respalda lo crucial que es el escenario escolar para promover una enseñanza en cuanto a los hábitos saludables en cual entra la actividad física como herramienta clave en la prevención de las enfermedades no transmisibles
10	Intervenciones de actividad física en las escuelas: un análisis del discurso	Larsson, Håkan Thedin Jakobsson, Britta	2024	Sport, Education and Society	Q1	https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2265402	Eric	El estudio analiza las investigaciones de actividad física en escuelas secundarias en como esta se interviene para así poder discutir la participación de los adolescentes	Cualitativo	Este análisis indica que el nivel de actividad física de los adolescentes es muy bajo, lo que resulta a una mayor probabilidad de padecer alguna enfermedad no transmisible, destaca que la escuela es el escenario claro en el intento de aumentar la AF
11	Alfabetización en salud entre niños que viven con una enfermedad crónica: "Lo que sé y a quién se lo cuento"	Peck, Blake Bray, Lucy Dickinson, Annette Blamires, Julie Terry, Daniel Carter, Bernie	2023	Health Education Journal	Q2	https://doi.org/10.1177/00178969231168210	Eric	El estudio busca comprender el conocimiento sobre las enfermedades crónicas no transmisibles en los niños que viven con alguna de estas condiciones en los países del Reino Unido y Australia	Cualitativo	El estudio demuestra la necesidad de educar tanto a los niños que no presentan y si presentan algunas de estas afecciones para la comprensión de sus condiciones y su prevención
12	Enfermedades no transmisibles en adolescentes saudíes: prevalencia, factores de riesgo e implicaciones para la salud pública	Almuqbil, Mansour Rabbani, Syed Imam Gilkaramenthi, Rafiulla Aljawadi, Mohammad Alsanie, Walaa F. Alamri, Abdulhakeem S. Alhomrani, Majid Alrouwajeh, Sara Alshammari, Amal F. Imran, Mohd Asdaq, Syed Mohammed Basheeruddin	2025	Frontiers in Public Health	Q1	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1542339	Scopus	El estudio analiza los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en los adolescentes de Arabia Saudita	Cuantitativo	Esta investigación suma una evidencia clara en cuanto la creciente preocupación de las enfermedades no transmisibles en la población adolescente, demostrando la necesidad de estrategias saludables para su prevención prematura.

13	Asociación entre la actividad física, el estado nutricional y el rendimiento cognitivo entre los escolares del sur de Tanzania	Mwakalebela, Fahad S. Minja, Elihaika G. Mwalugelo, Yohana A. Killel, Erick Rajab, Rehema K. Mollel, Getrud J. Mponzi, Winifrida Masanja, Honorati Okumu, Fredros O. Lang, Christin Gerber, Markus Utzinger, Jürg Long, Kurt Z. Kosia, Efraim M. Elisaria, Ester Finda, Marceline F.	2025	Frontiers in Public Health	Q1	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1552215	Scopus	La investigación mide la relación que tiene la actividad física con el estado nutricional y el rendimiento cognitivo en los niños escolares de Tanzania, demostrando que la práctica regular de la actividad física es un factor clave en la prevención de la obesidad.	Cuantitativo	El estudio confirma lo esencial que es la actividad física frente a la prevención de las enfermedades no transmisibles, en este caso, la obesidad en los niños escolares
14	La actividad física como factor protector del estado de ánimo en niños y adolescentes: asociación con el sobrepeso y la obesidad	Andrade, Alexandro dos Santos, Keyla Mara D'Oliveira, Anderson Claudino, Verónica Maria da Cruz, Whylerlon Mayron	2025	Frontiers in Public Health	Q1	https://doi.org/10.3389/fped.2025.1494998	Scopus	El estudio comprueba la actividad física como factor esencial para los niños y adolescentes de Brasil en cuanto al sobrepeso, la obesidad y los trastornos mentales	Cuantitativo	El estudio respalda el impacto positivo que tiene la práctica regular de la actividad física en los niños y adolescentes como barrera de prevención a las diversas enfermedades no transmisibles
15	Más personas, más activas, con mayor frecuencia para la salud cardíaca: tomar medidas en materia de actividad física	Shilton, Trevor Bauman, Adrian Beger, Birgit Chalkley, Anna Champagne, Beatriz Elings-Pers, Martina Giles-Corti, Billie Goenka, Shifalika Miller, Mark Milton, Karen Oyeyemi, Adewale Ross, Robert Sallis, James F. Armstrong-Walenczak, Kelcey Salmon, Jo Whitset, Laurie P.	2024	Global Heartopen access	Q1	10.5334/GH.1308	Scopus	El estudio realiza una síntesis de la evidencia y conocimiento de los expertos más importantes en cuanto a la necesidad global de aumentar la práctica regular de la actividad física frente a las enfermedades no transmisibles	Mixto	La investigación declara la urgencia global de implementar estrategias de prevención frente a las ENT, destacando la actividad física como herramienta principal, en donde la labor de las políticas públicas en salud son claves para la promoción de la misma, señalando el entorno escolar como escenario clave desde las edades tempranas.
16	Informe de la India de 2022 sobre la actividad física en niños y adolescentes	Bhawra, Jasmin Khadlikar, Anuradha Krishnaveni, Ghattu V. Kumaran, Kalyanaraman Katapally, Tarun R.	2023	Journal of Exercise Science & Fitness	Q1	https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.10.013	ScienceDirect	Evalúan los patrones de vida en la activa en niños y adolescentes de India	Mixto	La investigación señala la necesidad de intervenciones promotoras de vida saludable y activa en las escuelas como estrategia de reducción del sedentarismo como enfermedad no transmisible

17	Ejercicio físico y salud, 5: Tiempo sedentario, independientemente de la actividad física relacionada con la salud, como factor de riesgo para resultados adversos en la salud física y mental	Andrade, Chittaranjan	2024	Journal of Clinical Psychiatry	Q1	https://doi.org/10.4088/JCP.24f15261	Scopus	Revisan la evidencia con relación al comportamiento sedentario y los factores de riesgo que conlleva este hábito	Mixto	El estudio indica que la práctica de actividad física debe ser una estrategia acompañada de una alimentación saludable y la reducción del tiempo en pantallas, para así cambiar el comportamiento sedentario y adquirir beneficios saludables
18	Actividad física de los adolescentes durante y después de la pandemia de Covid-19: un estudio cualitativo que explora las experiencias de los jóvenes que viven en un contexto de privación socioeconómica	Alliott, Olivia Fairbrother, Hannah van Sluijs, Esther	2024	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-024-19777-z	Scopus	El estudio revisa las experiencias y percepciones que tienen los jóvenes de Reino Unido en las edades de 13 a 18 de la actividad física	Cualitativo	El estudio aporta la voz, la percepción de los jóvenes frente a su estado de actividad física y adicionalmente en su salud mental
19	Actividad física y sobrenutrición en escolares de 8 a 11 años de la ciudad de Thika, Kenia	Mburu, Margaret Wanjiru Masibo, Peninah Kinya Makokha, Anselimo Awandu, Shehu Shagari Owili, Patrick Opiyo	2025	Journal of Nutrition and Metabolism	Q1	https://doi.org/10.1155/jnme/1537082	Scopus	determinar la prevalencia de la sobre nutrición y la relación con la actividad física en escolares de África Kenia	Cuantitativo	La investigación respalda que la Actividad Física es un factor determinante frente a la prevención del sobrepeso y la obesidad como ENT
20	Relación entre la salud autoevaluada, el sentido de coherencia y la actividad física en una encuesta a estudiantes de secundaria: un estudio correlacional	Karácsony, Ilona Hideg-Fehér, Gabriella	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-12686-0	Scopus	El estudio analiza el impacto de la actividad física en la salud general de los estudiantes de 15 a 19 años en Hungría	Cuantitativo	El estudio confirma que la actividad física es profundamente beneficiosa para la salud y el bienestar integral de los adolescentes, señalando la necesidad de estas intervenciones en la escuela
21	Comparación de la actividad física, el tiempo sedentario y la aptitud física entre niños y adolescentes chinos en Qinghai entre 2019 y 2023	Zhang, Ling Li, Zheng'ao Kong, Zhenxing Sun, Yuliang Lu, Yuanke Zhu, Wenfei	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-99046-0	Scopus	La investigación compara las diferencias en la actividad y la aptitud física en los niños y adolescentes de China antes (2019) y después (2023) de la pandemia	Cuantitativo	La investigación respalda la necesidad de promover cada vez más la actividad física en todos los escenarios posibles, señalando con urgencia el entorno escolar para prevenir la inactividad física y el sedentarismo
22	La prevalencia y los determinantes de la actividad física en estudiantes vietnamitas de secundaria: un análisis jerárquico	Truong, Tram T.N. Huynh, Son Trung Nguyen, Vinh Nhu Le Pham, An	2025	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-025-22308-z	Scopus	Evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes de Vietnam para así identificar los posibles riesgos psicosociales	Cuantitativo	El estudio permite identificar factores positivos en relación a la práctica de la actividad física y factores negativos cuando se tiene una inactividad física, lo que conlleva a desarrollar afecciones en la salud mental

23	activas en escolares mediante el modelo socioecológico en la clase de educación física: protocolo de estudio del proyecto ACTIBESE	Zurita-Corvalán, Natalia Brand, Caroline Mota, Jorge Chillón, Palma Gaya, Anelise Reis Brazo-Sayavera, Javier Aguilar-Farías, Nicolás	2025	BMC Pediatrics	Q2	10.1186/s12887-025-05719-0	Scopus	El estudio analiza la literatura en relación a cómo mantener la actividad física durante la adolescencia	Mixto	intervenciones de la practica de educación física deben ir acompañadas con los docentes capacitados para así brindar una intervención de calidad y poder promover la AF y la salud
24	Asociación entre actividad física, calidad de vida, barreras a la actividad física y salud mental en adolescentes chilenos: el estudio MOV-ES	Merellano-Navarro, Eugenio Pasten-Hernández, Pablo Aristegui-Mondaca, Juan Morán-Tolosa, Antonia Nuñez-Galaz, Marcelo Giakoni-Ramírez, Frano Duclos-Bastías, Daniel Godoy-Cumillaf, Andrés	2025	International Journal of Molecular Sciences	Q1	10.3390/HEALTHCARE13162028	Scopus	El estudio analiza la relación de la actividad física, la calidad de vida y las barreras que los adolescentes	Cuantitativo	El estudio respalda que la actividad física en la escuela no es solo para la prevención en salud, sino que también es una herramienta esencial para el bienestar integral de los estudiantes
25	Cuantificación de los niveles de actividad física en días con y sin Educación Física mediante pulseras de actividad física	Ortín, Emilio Royo Jordán, Silvia Gregorio Cebamanos, Mónica Aznar Lozano, Carlos Peñarubia Royo, E Jordán, Gregorio Cebamanos, Aznar Lozano, Peñarubia	2025	Retos	Q1	https://doi.org/10.47197/retos.v67.112481	Scopus	La investigación compara los niveles de actividad física de escolares de primaria y secundaria en días con clase de educación física y en días sin ella	Cuantitativo	La investigación respalda que la educación física es parte vital del desarrollo integral de los estudiantes y es una estrategia difícil de reemplazar, siendo el principal factor que tienen los estudiantes para poder alcanzar niveles saludables y prevenir enfermedades
26	Evaluación del impacto de la Educación Física en los estilos de vida sedentarios de estudiantes indonesios	Alhumary, Farid M Rahayu, Tandiy Akhiruyanto, Andri Junaidi, Said Setyawati, Heny Alhumary, F M Rahayu, T Akhiruyanto, A Junaidi, S Setyawati, H	2025	Retos	Q1	https://doi.org/10.47197/retos.v67.114134	Scopus	La investigación evalúa la influencia que tiene y genera la educación física en los estudiantes de Indonesia frente a los comportamientos sedentarios	Cuantitativo	El estudio refuerza la idea de que la intervención escolar es un escenario clave en la fomentación de la actividad física regular y también para romper los malos hábitos de vida sedentarios
27	Asociación entre el nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica	Cajas-Bravo, Verónica Tomasa Riquez Livia, Digma Pablo Flores-Mamani, Emilio Vargas Palomino, Teresa Angelica Almonte Andrade, Clara Patricia Cjahuá Huanachi, Zita Silvia Malpica Chihua, Carmen Olga Ruiz Nizama, José Leonor Romero-Núñez, Liliána Ines Velásquez Orellana, Mirelly	2025	Retos	Q1	https://doi.org/10.47197/retos.v65.113121	Scopus	La investigación analiza la relación de la actividad física con la percepción y satisfacción que tienen los estudiantes frente a ella realizado en Perú	Cuantitativo	La investigación señala la necesidad de que la educación física y la promoción de la AF sea una prioridad en la vida de los adolescentes para así generar una calidad de vida saludable en los estudiantes
28	Estrategias de educación física para optimizar la condición física de los escolares: un metaanálisis de intervenciones	Alfredo, Samuel Guerra, Islas Ortiz Rodríguez, Carlos Javier Iván Chávez Erives, Arturo Trevizo, Arturo Martínez Josué, Raúl Longoria, Najera Rodríguez, Ortiz Erives, Chávez Trevizo, Martínez	2025	Retos	Q1	https://doi.org/10.47197/retos.v64.109626	Scopus	El estudio revisa las intervenciones que se enfocan en la mejora de las condiciones físicas, como la cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la composición corporal en escolares.	Cuantitativo	La investigación confirma la actividad física como herramienta clave para la salud pública ante la necesidad de prevenir las enfermedades no transmisibles a través de la educación física escolar
29	Prevalencia y factores asociados con la hipertensión entre niños que asisten a escuelas preescolares en Dar es Salaam, Tanzania	Said, Jida Salim, Nahya Kunambi, Peter P. Furia, Francis	2025	Italian Journal of Pediatrics	Q1	10.1186/s13052-025-01841-y	Scopus	Analiza la prevalencia de la hipertensión y sus factores de riesgo en niños de escuelas preescolares de Tanzania	Cuantitativo	El estudio demuestra la necesidad de establecer políticas y estrategias de promoción de la actividad física iniciando desde el nivel preescolar, resaltando el requisito de estas intervenciones desde el comienzo del ciclo vital como estrategia preventiva temprana frente a las enfermedades no transmisibles.
30	La influencia del ejercicio habitual en la prevalencia de la hipertensión	Liu, Ting Zhou, Junmin Chen, Yuezhu Xu, Jie Yang, Shaoxiong Baima, Kangzhuo Yang, Tingting Zhou, Jing	2025	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-025-23250-w	Scopus	El estudio busca identificar que modalidades específicas del ejercicio están más vinculadas con una menor prevalencia de la hipertensión	Cuantitativo	La investigación destaca la necesidad de promover actividades físicas de mayor intensidad, en cuanto para la escuela se puede promover a través de los juegos deportivos como estrategia efectiva para la prevención temprana de las enfermedades no transmisibles.
31	Efectos de diferentes programas de ejercicio físico sobre la presión arterial en niños y adolescentes con sobrepeso: revisión sistemática y metaanálisis	Tozo, João Victor Affornali Tadiotto, Maiara Cristina Tozo, Tatiana A Affornali de Menezes-Junior, Francisco Jose Mota, Jorge de Pereira, Beatriz Oliveira Rosário, Rafaela Leite, Neiva	2025	BMC Pediatrics	Q2	10.1186/s12887-025-05575-y	Scopus	El estudio revisa los diferentes estudios y programas con relación al ejercicio físico en la presión arterial de niños y adolescentes con sobrepeso	Cuantitativo	El estudio permite confirmar que la educación física es la herramienta clave y principal de la promoción actividad física para esta población

32	Volumen e intensidad de la actividad física para un índice de masa corporal saludable y una buena aptitud cardiorrespiratoria: mejora de la traducción de los valores de referencia de la actividad física del acelerómetro en niños y adolescentes	Boddy, Lynne M. Rowlands, Alex V. del Pozo Cruz, Borja Taylor, Sarah L. Noonan, Robert J. Hurter, Lizeel Crotti, Matteo Fowweather, Lawrence Graves, Lee E.F. Jones, Owen MacDonald, Mhairi McCann, Deborah A. Miller, Caitlin Owen, Michael B. Rudd, James R. Tyler, Richard Fairclough, Stuart J.	2025	Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports	Q1	10.1111/SMS.70118	Scopus	El estudio busca demostrar la utilidad de las mediciones de los acelerómetros de muñeca para así poder establecer las indicaciones exactas de actividad física para un IMC saludable y a su vez una capacidad cardiorrespiratoria óptima en la adolescencia	Cuantitativo	Permite señalar la importancia de la actividad física en relación al IMC y la capacidad cardiorrespiratoria, de esta manera se afirma la necesidad de la ejecución regular de la actividad física en la adolescencia a modo de prevención de las afecciones cardíacas clasificadas como ENT.
33	Actividad física y estado de peso de niños en Alemania: resultados transversales del MoMo Wave 3 (2018-2020)	Brehm, Elena Tschuschke, Lara Klos, Leon Burchartz, Alexander Volk, Carmen Hanssen-Doose, Anke Jekauc, Darko Niessner, Claudia Woll, Alexander	2025	European Journal of Pediatrics	Q1	10.1007/s00431-025-06183-9	Scopus	La investigación analiza la relación entre el estado de sobrepeso, obesidad y la participación en la actividad física de los niños en Alemania	Cuantitativo	Confirma que la actividad física escolar son intervenciones y estrategias vitales frente a la prevención temprana de las enfermedades no transmisibles, como lo son el sobrepeso y la obesidad.
34	Asociación entre la aptitud física y la salud cardiovascular en escolares chilenos de la Región Metropolitana	Vasquez, Fabian Salazar, Gabriela Vasquez, Sofia Torres, Jorge	2025	International Journal of Molecular Sciencesopen access	Q1	https://doi.org/10.3390/muj17010182	Scopus	El estudio identifica la aptitud física y su relación con el riesgo metabólico y cardiovascular en 1656 escolares chilenos de la región metropolitana	Cuantitativo	El estudio señala la urgencia de establecer intervenciones de calidad en las escuelas que incorporen actividades físicas aeróbicas de manera constante.
35	Asociaciones prospectivas de la actividad física y el tiempo sedentario en la adolescencia con el riesgo cardiometabólico en la adultez joven	Husøy, Anders Kollé, Elin Steene-Johannessen, Jostein Andersen, Lars Bo Andersen, Sigmund Alfred Ekelund, Ulf	2025	Medicine and Science in Sports and Exercise	Q1	10.1249/MSS.0000000000003595	Scopus	La investigación analiza los efectos a largo plazo de la actividad física y el sedentarismo en la adolescencia sobre la salud cardiometabólica, realizado en Noruega	Cuantitativo	El estudio demuestra que la actividad física debe centrarse en la intensidad aeróbica y no solo en el movimiento general, convirtiéndose en una protección de vida contra las ENT.

36	Los beneficios de la participación deportiva crónica y el ejercicio agudo sobre la salud mental y el funcionamiento ejecutivo en adolescentes	Pasquerella, Luke Aychman, Mackenzie M. Tasnim, Noor Piccirillo, Angelo Holmes, Valerie Basso, Julia C.	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-88427-0	Scopus	La investigación revisa los efectos de la participación deportiva y el ejercicio de una sesión de educación física sobre la salud mental y el funcionamiento ejecutivo de 63 adolescentes	Cuantitativo	El estudio evidencia que la educación física y la participación deportiva en el ámbito escolar son herramientas esenciales para la fomentación del buen estado de la salud mental dentro del marco de las enfermedades no transmisibles.
37	La influencia de la actividad física en la salud mental de estudiantes de secundaria: la cadena de efectos mediadores del apoyo social y la autoestima	Li, Huijie Hao, Fang	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-11952-5	Scopus	El estudio explora la relación que tiene la actividad física y la salud mental en cuanto a los trastornos mentales en 484 estudiantes de secundaria de China	Cuantitativo	El estudio respalda el valor de la actividad física no solo desde el movimiento físico, sino también lo mental, demostrando que es una herramienta clave en la prevención de los trastornos mentales clasificados dentro de las enfermedades no transmisibles.
38	Relación entre la actividad física, las habilidades motoras fundamentales y la salud mental en niños chinos de escuelas primarias	Chen, Jun Wang, Xiaozan	2025	Discover Psychologyopen access	Q2	10.1007/s44202-025-00346-3	Scopus	La investigación revisa que conexión existe entre la práctica de actividad física regular, el desarrollo de las HBF con el estado mental de 437 niños escolares en China	Cuantitativo	El estudio señala la actividad física escolar como una necesidad crucial que se requiere para un bienestar de la salud integral de los escolares
39	El papel conjunto de la adaptación escolar y la actividad física en el efecto no lineal del autocontrol y la salud mental de los adolescentes	Jiang, Yueyan Liu, Chong Yan, Jun Wang, Lingzhi	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-10011-3	Scopus	El estudio examina los efectos no lineales del autocontrol en salud mental y el rol mediador de la adaptación escolar y el rol moderador de la actividad física en 2077 estudiantes de secundaria de ocho escuelas de China	Cuantitativo	La investigación destaca que la AF en el entorno escolar es vital para prevenir el empeoramiento de la salud mental de los adolescentes tras una presión académica exigente, lo que puede desencadenar en afecciones como los trastornos mentales dentro del marco de las ENT.
40	Actividad física y salud mental en estudiantes de secundaria chinos: un estudio transversal	Xu, Zhiyi Zhang, Fucheng Su, Meihua Wang, Xiangdong	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-94397-0	Scopus	La investigación examina la relación entre la actividad física y la salud mental en 1668 estudiantes de secundaria en China analizando las diferencias por género y nivel de curso	Cuantitativo	El estudio confirma la necesidad de que las intervenciones escolares sean urgentes y obligatorias en cuanto a la fomentación y el aumento de la práctica recomendada de actividad física moderada a intensa escolar, para así reducir la alta inactividad física y a su vez disminuir los trastornos mentales entre otras ENT

41	Participación a su manera: un estudio de métodos mixtos sobre la participación de los adolescentes australianos en la prevención de enfermedades no transmisibles	Partridge, Stephanie R. Mandoh, Mariam Todd, Allyson R. Wardak, Sara Mautner, Dominik Yan, Fulin Phongsavan, Philayrath Redfern, Julie Cheng, Hoi Lun Lee, Annabel Fang, Jie Bower, Martee Donohoe-Bales, Amarina Mihshahi, Seema Dasida, Baboo	2025	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-025-22969-w	Scopus	El estudio evalúa las diferentes perspectivas de los adolescentes de Australia sobre la prevención de las enfermedades no transmisibles.	Mixto	La investigación señala la necesidad de crear espacios de participación significativa para los adolescentes en donde puedan conocer y aplicar las estrategias de prevención, como lo es el reconocimiento de la actividad física y la toma de decisiones saludables
42	Evaluación de la actividad física, patrones sedentarios y comportamiento de estilo de vida en niños preescolares españoles de la cohorte CORALS	Jurado-Castro, Jose Manuel Pastor-Villaescusa, Belén Castro-Collado, Cristina Gil-Campos, Mercedes Leis, Rosaura Babio, Nancy Moreno, Luis A. Navas-Carretero, Santiago Portolés, Olga Echeverría, Ana Moreira De La Torre-Aguilar, Maria Jose Picás-Leis, Rosaura Salas-Salvado, Jordi de Miguel-Etayo, Pilar Flores-Rojas, Katherine Vázquez-Cobela, Rocio Sales, Julia Valero Miguel-Berges, Maria L. Izquierdo-López, Isabel Gómez-Martínez, Carlos Córdoba-Rodríguez, Diana Paola Mimbrero, Gisela	2025	Sports Medicineopen access	Q1	10.1186/s40798-025-00865-2	Scopus	El estudio analiza los patrones de actividad física y el sedentarismo en los niños preescolares de España	Cuantitativo	El estudio demuestra que se requiere una intervención estratégica que fomente la actividad física en niños y niñas, fomentando más su participación desde las edades tempranas para que perduren a lo largo del ciclo vital
43	Características sociodemográficas de los factores de riesgo conductuales de enfermedades no transmisibles en adolescentes de Luxemburgo	Mendes, Felipe G. Lopes Ferreira, Joana Catunda, Carolina	2025	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-025-21826-0	Scopus	La investigación explora las características de los adolescentes con riesgo de padecer las enfermedades no transmisibles a raíz de la inactividad física y otros factores no saludables en sus vidas	Cuantitativo	La investigación demuestra que la actividad física no es solo un problema único, sino que su inactividad se relaciona con otros riesgos como lo son el tabaquismo, alcohol, la mala alimentación que aumenta con la edad, por lo tanto, se evidencia que la actividad física es una intervención clave contra las ENT

44	Un estudio sobre la actividad física y los patrones de comportamiento sedentario entre adolescentes tibetanos y han en Xizang	Song, Bowen Liu, Chenyu Yuan, Meng Peng, Feng Zhang, Xiaotong Li, Ming Sun, Shuangshuang Li, Desheng Sun, Yi	2025	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-025-24290-y	Scopus	El estudio analiza las diferencias que existen en los niveles de actividad física y los patrones del comportamiento sedentario entre adolescentes de China	Cuantitativo	Demuestra la necesidad de diseñar intervenciones de actividad física con una sensibilidad étnica y cultural, para así poder educar y promover la importancia de mantener una vida activa sin exclusión alguna.
45	Enfermedades no transmisibles en adolescentes saudíes: prevalencia, factores de riesgo e implicaciones para la salud pública	Almuqbil, Mansour Rabbani, Syed Imam Gilkaramenthi, Rafiulla Aljawadi, Mohammad Alsanie, Walaa F. Alamri, Abdulhakeem S. Alhomrani, Majid Alrouwajeh, Sara Alshammari, Amal F. Imran, Mohd Asdaq, Syed Mohammed Basheeruddin	2025	Frontiers in Public Healthopen access	Q1	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1542339	Scopus	La investigación evalúa la prevalencia e identificar los factores de riesgo de las ENT en los adolescentes de Arabia Saudita	Cuantitativo	El estudio destaca que los resultados de estas condiciones son el efecto de la mala alimentación y la inactividad física como factores de riesgo al mal estilo de vida
46	Factores de riesgo conductuales de enfermedades no transmisibles entre adolescentes de escuelas secundarias en el Camerún urbano	Changoh, Changoh Marvel Tatah, Lambed Aroke, Desmond Nsagha, Dickson Choukem, Simeon Pierre	2024	BMC Public Health	Q1	10.1186/s12889-024-17753-1	Scopus	La investigación examina la prevalencia de los factores de riesgo de las ENT en adolescentes de secundaria en las escuelas públicas urbanas de Camerún	Cuantitativo	El trabajo se señala la necesidad de que la actividad física escolar debe ser una estrategia preventiva y la educación física un espacio para el aprendizaje sobre el bienestar en salud para así disminuir la falta de conocimiento y la creciente carga de las ENT en la vida futura de los adolescentes.

47	Efectos de la actividad física escolar sobre la voluntad de hacer ejercicio, la calidad del sueño y la adicción a Internet en adolescentes italianos	Greco, Francesca Quinzi, Federico Papaianni, Maria Cristina Cosco, Loretta Francesca Segura-Garcia, Cristina Emerenziani, Gian Pietro	2024	Heliyon	Q1	https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32129	ScienceDirect	El estudio revisa las diferencias de la actividad física, la calidad del sueño y los niveles de adicción al internet	Cuantitativo	El estudio ofrece una evidencia de que en las intervenciones de actividad física se deben tener en cuenta las diferencias de género en los factores de disposición para realizar ejercicio durante la AF escolar y así aumentar su participación para disminuir los niveles de la inactividad física
48	Un informe regional sobre actividad física en niños y adolescentes: el caso de Extremadura (España) en la Matriz Global 4.0	Mendoza-Muñoz, María Castillo-Paredes, Antonio Muñoz-Bermejo, Laura Pérez-Gómez, Jorge Adsuar, José C. Brazo-Sayavera, Javier Pastor-Cisneros, Raquel	2024	Journal of Exercise Science & Fitness	Q1	https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.10.005	ScienceDirect	La investigación evalúa la actividad física en niños y adolescentes de España	Cuantitativo	La investigación aporta la necesidad de intervenir con estrategias que fomenten la actividad física como un estilo de vida, especialmente en la escuela, donde se debe asegurar la participación activa de los adolescentes.
49	Enfermedades no transmisibles en la región africana de la OMS: análisis de los factores de riesgo, la mortalidad y las respuestas basadas en datos de la OMS	Barry, Abbie Impouma, Benido Wolfe, Caitlin M. Campos, Adriana Richards, Nicola Carey Kalu, Akpaka Diallo, Cheick Bady Barango, Prebo Farham, Bridget	2025	Scientific Reports	Q1	10.1038/s41598-025-97180-3	ScienceDirect	La investigación evalúa la carga de mortalidad de las principales ENT y sus factores de riesgo en la región Africana de la OMS	Cuantitativo	La investigación señala la urgencia de implementar estrategias de reducción de los factores de riesgo por medio de intervenciones de salud pública, en donde se fomente la participación de la actividad física con el objetivo de mitigar la carga de mortalidad a causa de las enfermedades no transmisibles
50	Mayor riesgo de trastornos mentales: jóvenes con actividad física inactiva	Denche-Zamorano, Ángel Franco-García, Juan Manuel Carlos-Vivas, Jorge Mendoza-Muñoz, María Pereira-Payo, Damián Pastor-Cisneros, Raquel Merellano-Navarro, Eugenio Adsuar, José Carmelo	2022	Healthcare	Q2	https://doi.org/10.3390/healthcare10020237	Scopus	La investigación analiza la relación entre el nivel de la actividad física y la prevalencia de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales clasificados como enfermedades no transmisibles en los adolescentes de España	Cuantitativo	La investigación permite evidenciar el impacto que genera la práctica regular de la actividad física como principal herramienta en la promoción de la salud mental, lo que refuerza la necesidad de que los adolescentes mantengan una vida activa