

# Efectos de la actividad física y hábitos alimenticios en los niveles de obesidad de niños entre 6 y 12 años: revisión sistemática

Rubén Palma Fontealva<sup>1</sup>, Pablo Pérez Ojeda<sup>1</sup>, Claudio Hernández-Mosqueira<sup>2</sup>, Fernando Galle Santana<sup>3</sup>, Karoll Ibañez Goudeau<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Programa Magister en Ejercicio Físico y Salud. Universidad San Sebastián. Puerto Montt. Chile. <sup>2</sup>Departamento Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. <sup>3</sup>Universidad San Sebastián. Puerto Montt. Chile.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00081

Recibido: 01/06/2021  
Aceptado: 23/12/2021

## Resumen

**Introducción:** La actividad física y los hábitos alimentarios son variables a tener en cuenta para el análisis y corrección de los problemas de obesidad. El objetivo de esta revisión fue evaluar los efectos que tiene la actividad física y los hábitos alimentarios en los niveles de obesidad en niños entre 6 a 12 años de edad.

**Material y método:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos WOS y SCOPUS. Los criterios de elegibilidad fueron establecidos en base al acrónimo PICOS: (P) niños de educación básica de entre 6 y 12 años de edad, (I) estudios que llevaran a cabo intervenciones del componente alimenticio, del componente de actividad física o una combinación de ambos. Esto en el ámbito escolar, deportivo y/o familiar, (C) ser sometidos a evaluación mediante la escala de PEDRO y obtener en esta un puntaje igual o superior a 7, (O) evaluar el efecto de los programas alimenticios y/o de actividad física sobre la obesidad infantil, (S) estudios controlados aleatorios, publicados entre los años 2015 y 2020.

**Resultados:** Se identificaron 6.388 artículos, pero solo se incluyeron los que cumplieron con los criterios de inclusión. pero solamente se incluyeron los que cumplieron con los criterios de inclusión (34 estudios). Se encontró que las intervenciones más efectivas fueron las combinadas con una duración de intervención media, y la participación de los padres y el sexo pueden influir en la efectividad de estas intervenciones.

**Conclusión:** Las intervenciones que consideran el componente de actividad física y hábitos alimenticios en conjunto son las más efectivas para lograr una disminución de los niveles de obesidad en niños de 6 a 12 años de edad

## Palabras clave:

Actividad Física. Hábitos Alimenticios.  
Obesidad. Niños.

## Effects of physical activity and eating habits on obesity levels in children between 6 and 12 years old: systematic review

### Summary

**Introduction:** Physical activity and eating habits are variables to take into account for the analysis and correction of obesity problems. The objective of this review was to evaluate the effects of physical activity and eating habits on obesity levels in children between 6 and 12 years of age.

**Material and method:** A bibliographic search was carried out in the WOS and SCOPUS databases. The eligibility criteria were established based on the acronym PICOS: (P) basic education children between 6 and 12 years of age, (I) studies that carried out interventions of the nutritional component, the physical activity component or a combination of both of them. This in the school, sports and / or family environment, (C) be subjected to evaluation using the PEDRO scale and obtain a score equal to or greater than 7, (O) evaluate the effect of food programs and / or physical activity on childhood obesity, (S) randomized controlled studies, published between 2015 and 2020.

**Results:** 6,388 articles were identified, but only those that met the inclusion criteria were included. but only those that met the inclusion criteria (34 studies) were included. The most effective interventions were found to be those combined with a medium duration of intervention, and parental involvement and gender may influence the effectiveness of these interventions.

**Conclusion:** Interventions that consider the component of physical activity and eating habits together are the most effective in achieving a decrease in obesity levels in children 6 to 12 years of age.

## Key words:

Feeding Habits. Physical Activity.  
Obesity. Children.

Correspondencia: Claudio Hernández-Mosqueira  
E-mail: claudiomarclo.hernandez@ufrontera.cl