

Importancia de la actividad física en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años

Importance of physical activity in strengthening gross motor skills in children aged 3 to 4 years

<http://dx.doi.org/10.70557/2026.raepmh.2.2.24-38>

Olaya Gutiérrez Carolay Stephania*

carolay.olayag@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-2733-5731>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador

Tejada Castro Angie Verónica**

angie.tejadac@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-2967-3464>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador

Terraza Cabezas Carol Katiuska***

carol.terrazac@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-3465-1222>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador

Navarrete Salazar Estefanía Lisbeth****

estefania.navarretes@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-8172-0064>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador

RESUMEN

La actividad física constituye al conjunto de estrategias lúdicas o juegos que tienen el propósito de fortalecer la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años. El objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre la actividad física y el fortalecimiento de la motricidad gruesa infantil. Este trabajo se alinea a un enfoque cualitativo puesto que busca analizar e interpretar información de diversas fuentes teóricas. Los instrumentos para organizar la información de las bases recopiladas y seleccionadas fueron el diagrama de flujo y la matriz de congruencia. Se evidencia que la actividad física y la estimulación motriz son componentes esenciales para el desarrollo integral de niños. En conclusión, se demuestra que el sedentarismo e inactividad física representan factores de riesgo que afectan la salud y el desarrollo infantil, por lo que se reconoce el propósito de la actividad física en el desarrollo psicomotor y en la mejora de la calidad de vida.

Palabras claves: actividad física, motricidad gruesa, estrategias lúdicas, sedentarismo.

ABSTRACT

Physical activity encompasses a set of playful strategies or games designed to strengthen gross motor skills in children aged 3 to 4 years. The objective of this research was to examine the relationship between physical activity and the strengthening of children's gross motor skills. This work aligns with a qualitative approach, as it seeks to analyze and interpret information from diverse theoretical sources. The instruments used to organize the information from the collected and selected databases were the flowchart and the congruence matrix. It is evident that physical activity and motor stimulation are essential components for the comprehensive development of children. In conclusion, it is demonstrated that sedentary behavior and physical inactivity represent risk factors that affect children's health and development, thus highlighting the importance of physical activity in psychomotor development and in improving quality of life.

Keywords: physical activity, gross motor skills, playful strategies, sedentary behavior.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo integral en la primera infancia representa un elemento de gran relevancia en el contexto educativo y social, puesto que mantiene influencia directa en la formación de habilidades importantes que forman parte del niño y que serán necesarias a lo largo de su vida. En este sentido, la actividad física tiene un papel principal, en especial en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años (Vergara & Vergara, 2024). En esta etapa se consolidan capacidades básicas como el equilibrio, coordinación, fuerza y el control corporal. Por ende, estas habilidades permiten la exploración del entorno, estimulando áreas del desarrollo importantes en el crecimiento de los niños.

En los primeros años de vida, el cuerpo se convierte en el principal medio de interacción con el mundo, ya que para conocer todo lo que está en él es necesario el movimiento. El cuerpo permite a los niños explorar y experimentar, lo que favorece en la adquisición de aprendizajes significativos que ocurren a través de desplazamientos coordinados y sincrónicos (Mendieta & Morán, 2025). Por lo tanto, la motricidad gruesa, entendida como el conjunto de movimientos que implican grandes grupos musculares, esenciales para correr, saltar, trepar o lanzar objetos.

Diferentes investigaciones demuestran que la práctica regular de actividad física en la infancia favorece el desarrollo motor. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), realizar actividades físicas es muy beneficioso para la salud física y mental, destacando que en los niños promueve la salud de los huesos, estimula su crecimiento y el desarrollo saludable de los músculos. Asimismo, destaca que los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 180 minutos a una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, de las cuales 60 minutos deben ser de intensidad moderada. Esta organización puede ser variada durante el día, combinando con juegos y estrategias lúdicas entretenidas.

Sedentarismo infantil

Sin embargo, en la actualidad existe un incremento preocupante en los niveles de sedentarismo infantil, el cual es influenciado por el uso excesivo de dispositivos digitales, además de la falta de espacios inadecuados para jugar y la limitada participación de actividades físicas en diferentes entornos (Ramírez & Bennisar, 2025). Por otro lado, investigaciones

como la de Alvarado et al. (2023) manifiesta que la inactividad física en la infancia genera consecuencias negativas en el desarrollo físico y motor como enfermedades cardíacas y cardiovasculares, afectando su bienestar integral.

De igual manera, Crespo et al. (2023) destacan la necesidad de identificar y prevenir conductas sedentarias desde edades tempranas para evitar problemas futuros en la salud y el desarrollo integral. Asimismo, consideran que la coexistencia de sedentarismo con niveles moderados de actividad física evidencia un patrón de comportamiento insuficiente para garantizar una salud apropiada.

Relación entre la actividad física y el desarrollo psicomotor

Por otra parte, existen estudios recientes que demuestran una relación directa entre la actividad física y el desarrollo psicomotor. Clemente et al. (2025) afirman que los niños al participar en programas de intervención estructurados, fortalecen los músculos y se desarrollan habilidades importantes del desarrollo motor. Asimismo, contribuyen en la prevención de enfermedades crónicas y confirman una mejor obtención de beneficios a largo plazo.

De igual manera, Palacios (2025) señala que la actividad física hace que los niños sean útiles y capaces de realizar propias acciones, es decir, se convierten en seres autónomos. Esto se debe a que esta acción se mantiene relacionado con el desarrollo cronológicos del niño; de modo que, mientras crece sus habilidades motrices se fortalecen y los prepara para las próximas etapas.

También, se destaca la importancia de la motricidad gruesa, dado que no se desarrolla de manera aislada, sino que está relacionada directamente con otros procesos importantes del desarrollo infantil. La vinculación entre el movimiento, percepción y cognición, les da a los niños la posibilidad de construir conocimientos a partir de las experiencias. Por esta razón, Ávila y Cazarez (2024) destacan que la estimulación temprana en el desarrollo temprano, produce un mejor fortalecimiento muscular, mejorando la coordinación y equilibrio. La estimulación promueve un estilo de vida activo y saludable, es decir que fomenta hábitos que son esenciales para su crecimiento y desarrollo.

Psicomotricidad en la educación inicial

Desde una perspectiva pedagógica, es importante que los docentes de educación inicial integren

la actividad física en las prácticas educativas, de manera que las diseñen y las planifiquen previamente. Por ende, genera efectos relevantes en el bienestar emocional de los niños, lo que produce satisfacción y seguridad; de manera que se genera la formación de hábitos, disciplina y un apropiado equilibrio emocional. Realizar habitualmente actividades físicas, se contribuye al fortalecimiento neuromuscular, optimiza la salud cardiovascular y refuerza la estructura ósea (Oleas, 2025).

En el ámbito educativo, la actividad física además de ser un espacio recreativo, también es una herramienta pedagógica esencial en la enseñanza, que favorece un aprendizaje significativo. La implementación de estrategias didácticas basadas en el movimiento permite estimular la motricidad gruesa, y áreas del desarrollo como el lenguaje, atención y socialización. En este sentido, Mendieta (2023) resalta que actividades como la música y la danza pueden ser utilizadas como recursos efectivos para potenciar la coordinación motriz y el desarrollo corporal en los niños, además de fomentar hábitos motrices.

Por otro lado, la coordinación motriz es una capacidad importante en el desarrollo de la motricidad gruesa. Pastrana et al. (2023) sostiene que esta habilidad favorece al niño en la realización de movimientos organizados y eficientes, lo cual es importante para su participación en actividades cotidianas y escolares. No obstante, la falta de estimulación en esta área, genera dificultades en el desarrollo motor y en el aprendizaje, lo que resalta la importancia de intervenir de manera oportuna.

Asimismo, a pesar de la evidencia existente sobre los beneficios de la actividad física, aún persisten desafíos en su implementación. Aunque en diferentes entornos, la falta de infraestructura adecuada, la escasa formación docente en educación física y la limitada participación familiar dificultan la promoción de la actividad física en la infancia. Por ello, es necesario desarrollar estrategias que permitan superar estas barreras y garantizar que todos los niños tengan acceso a oportunidades de movimiento y juego (González & Vega, 2023).

En este sentido, la formación docente tiene gran importancia en la promoción de la motricidad gruesa. Los docentes deben contar con las herramientas y conocimientos necesarios para diseñar actividades que respondan a las necesidades de los niños, considerando sus características individuales y su

nivel de desarrollo. La capacitación en estrategias didácticas basadas en el movimiento permitirá mejorar la calidad de la educación inicial y favorecer el desarrollo integral de los niños.

En este sentido, fortalecer la motricidad gruesa el niño es de 3 a 4 años debe ser considerado una prioridad en la educación inicial, nada que en esta etapa se presentan fases fundamentales presentándose, así como un período crítico para el desarrollo de habilidades. La implementación de actividades físicas adaptadas a las características y necesidades de los niños, favorecerá a mejorar su desarrollo motor y contribuir a su formación integral (Pastrana et al., 2023).

De igual manera, es importante considerar que el desarrollo de la motricidad gruesa no ocurre de manera espontánea, por lo que es necesario experimentar experiencias significativas en donde los niños muevan continuamente su cuerpo. En la etapa infantil, comienzan a perfeccionar acciones como correr con mayor estabilidad, saltar con ambos pies, lanzar objetos con dirección y mantener el equilibrio, lo que evidencia un progreso en su coordinación y control corporal (Quituisaca, 2023).
Psicomotricidad: relación de la actividad física con el área cognitiva.

Además, la actividad física influye tanto en el desarrollo motor como en el cognitivo. En investigaciones realizadas por Minda y Valencia (2025) han demostrado que existe relación entre el aprendizaje y el movimiento, debido a que a través de esta se estimulan procesos como la atención, memoria y resolución de problemas. En este sentido, el movimiento se considera como una herramienta pedagógica que facilita la adquisición de conocimientos, mucho más en la educación inicial donde el aprendizaje es a través de la experimentación, experiencias y exploración.

Desde una perspectiva científica, el desarrollo psicomotor es el resultado de la interacción entre factores biológicos y ambientales. Tonguino et al. (2024) mencionan que el desarrollo psicomotor “es el fenómeno evolutivo de adquisición continua y progresiva de habilidades durante la infancia, que implica madurez y su ritmo varía en cada infante” (p. 1). Por lo tanto, se reconoce como el proceso mediante el cual una persona, va adquiriendo habilidades relacionadas con el movimiento desde la infancia, y con la mente, es decir como pensar, coordinar, aprender y controlar su cuerpo.

Motricidad gruesa y las emociones

De igual manera, la psicomotricidad se presenta como una disciplina clave dentro del desarrollo infantil, ya que integra el movimiento con aspectos emocionales y cognitivos. A través de la psicomotricidad, el niño desarrolla habilidades físicas, construye su identidad, expresa sus emociones y se relaciona con su entorno. León et al. (2021) señalan que psicomotricidad está involucrada con el desarrollo de habilidades motrices, expresivas y creativas propias de los niños, en el cual utilizan el cuerpo para explorar y estimular todas las áreas del aprendizaje.

Además, cabe destacar que el desarrollo de la motricidad gruesa contribuye al bienestar emocional del niño. Cuando los niños se mueven, liberan energía, reducen niveles de estrés y fortalecen su autoestima. Pérez (2025) establece que “la inactividad física está asociada con una reducción en la inteligencia emocional” (p. 2). Esto se debe a que su impacto no solo afecta al cuerpo, sino también al cerebro afectando los estados de ánimo y en el autocontrol. De tal manera que la inactividad física influye en procesos vinculados a la regulación emocional. Lo que destaca que, la actividad regular mejora funciones como la memoria y autocontrol, componentes esenciales de la inteligencia emocional. En este contexto, es importante resaltar que la motricidad gruesa también influye en la autonomía del niño. Cuando participan, adquieren habilidades motoras básicas, se vuelve más independiente y capaz de realizar actividades por sí mismo, como vestirse, desplazarse o participar en juegos grupales. Al promover esta habilidad, también se fortalece su autoestima, permite que interactúen de manera más activa con su entorno, lo que contribuye a su desarrollo integral (Jaramillo et al., 2026).

Actividad física y el juego

Otro elemento significativo es que el juego tiene un papel importante en la actividad física. El juego se constituye una de las principales formas de expresión en la infancia, lo que lo convierte en una estrategia fundamental para el desarrollo de la motricidad gruesa. Mediante actividades lúdicas los niños pueden desarrollar habilidades motoras de forma natural, sin sentirse presionados, lo que favorece a su participación activa y motivación (Sandoval & Flórez, 2025).

Según la UNICEF (2022) el juego también es una de las herramientas más utilizadas en el desarrollo de los niños, que tiene el objetivo de estimular

habilidades importantes para la vida, como resolver conflictos, mover su cuerpo para participar y expresar sus ideas o sentimientos. Además, menciona que acciones como apilar objetos le ayuda a entender el movimiento y el espacio, puesto que las actividades físicas, sensoriales y motoras benefician a un desarrollo de la comprensión espacial. Estas acciones son importantes cultivar en un cuerpo sano y activo.

En el ámbito familiar, los padres y cuidadores desempeñan un papel importante en la promoción de hábitos saludables y activos. Las actividades físicas que se pueden realizar en el hogar pueden ser juegos al aire libre, caminatas o dinámicas recreativas en donde requieran de movimientos y coordinación (Valladares & Anilema, 2022). Asimismo, el acompañamiento familiar fortalece el vínculo afectivo y genera un ambiente cómodo y seguro para el aprendizaje. Del mismo modo se ha evidenciado que los niños que crecen en entornos donde se promueve la actividad física tienen mayores probabilidades de desarrollar habilidades motrices adecuadas.

Afectaciones corporales

En relación con las afectaciones corporales, es otro punto relevante en el que se debe tener como prioridad la actividad física y la prevención de problemas de salud. La práctica regular de actividades físicas en la primera infancia contribuye a prevenir enfermedades como la obesidad, además de problemas posturales y dificultades en el desarrollo físico. De acuerdo con Castillo et al. (2025) los hábitos de vida saludable desde los primeros años se constituye un pilar esencial para el desarrollo integral, y reducir riesgos de enfermedades crónicas. Sin embargo, es necesario destacar que la falta de actividad física en edades tempranas genera retrasos en el desarrollo motor (Torres et al., 2025). Cuando los niños no reciben estimulación adecuada presentan dificultades en la coordinación, equilibrio y orientación espacial, afectando su desempeño en actividades escolares y cotidianas. Bajo este contexto, se resalta la necesidad de implementar estrategias físicas en los primeros años, con el fin de prevenir posibles alteraciones en el desarrollo.

Finalmente, es importante reconocer que la actividad física debe ser establecida como un componente integral del proceso educativo. Su inclusión en el currículo de educación inicial es prioritaria, dado que no solo busca fortalecer la motricidad gruesa,

sino también contribuir al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. De esta manera, se garantiza una formación integral que prepare al niño para enfrentar los desafíos de su entorno de manera efectiva.

En conclusión, la importancia de la actividad física en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años surge debido al impacto directo que produce en el desarrollo integral del niño. A través del movimiento, los niños fortalecen su cuerpo, además de construir aprendizajes significativos que influirán en su desarrollo futuro. Por ello, resulta esencial promover la actividad física desde la primera infancia, tanto en el hogar como en el entorno educativo, garantizando así un desarrollo saludable, equilibrado y estable.

METODOLOGÍA

El estudio sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años favorece en la comprensión cómo el movimiento influye directamente en el crecimiento integral durante la primera infancia. En estas edades, los niños están en una etapa clave donde habilidades como correr, saltar, trepar y mantener el equilibrio se consolidan, de manera que es fundamental ofrecerles experiencias motrices apropiadas.

Desde una perspectiva metodológica, la presente revisión tiene un enfoque cualitativo, aunque los estudios incluidos en la síntesis presentan metodologías diversas como cuantitativas, transversales y cuasi-experimentales. Para Piña (2023) la investigación cualitativa permite comprender al ser humano como un sujeto social, político e histórico, ya que analiza sus experiencias en el contexto en el que se desarrolla. Además, esta investigación aborda los significados, las acciones de los individuos y la forma en que se vinculan con otras conductas pertenecientes a la comunidad.

Para esto, se realizó una revisión de 15 estudios bibliográficos publicados entre los años 2021 y 2026, las mismas que poseen puntos de vista sobre la relación entre actividad física y desarrollo infantil. Este tipo de investigación permite profundizar en la problemática desde una mirada comprensiva, centrándose en el significado y relevancia de los

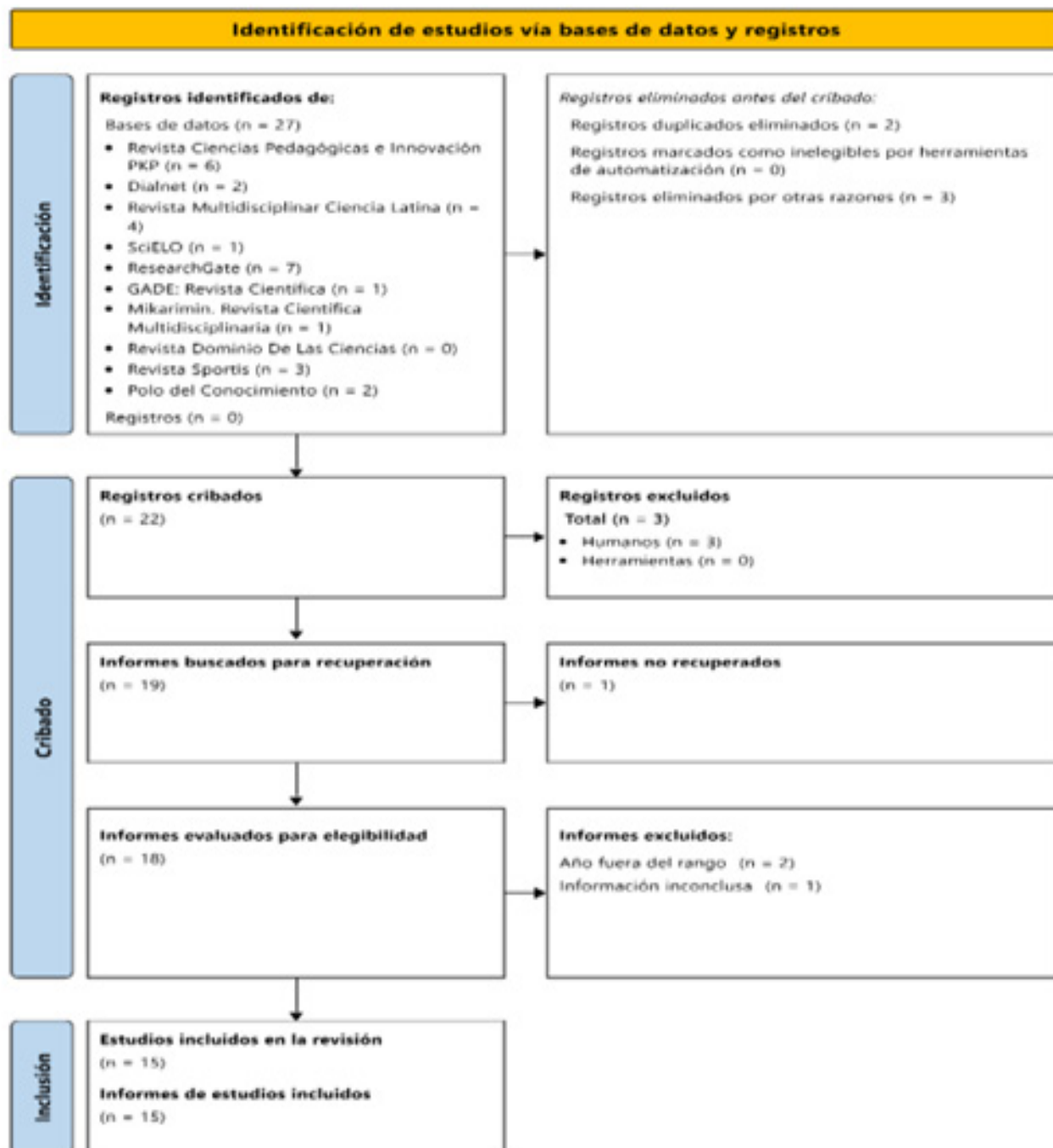
hallazgos. Además, los estudios seleccionados fueron organizados en una matriz de congruencia, en la que fueron especificados los datos que fundamentan este estudio. Su estructura consto de tema, objetivo, metodología, resultados, discusión, conclusión y el link.

No obstante, para la recopilación de información se recurrió a diferentes buscadores académicos y bases de datos reconocidas por su rigor científico. Entre los cuales se utilizaron Google Académico, SciELO, Redalyc, ResearchGate, Dialnet y PKP (Public Knowledge Project), los cuales permitieron acceder a artículos científicos y revistas especializadas en educación inicial y desarrollo infantil.

Para la búsqueda estratégica se emplearon palabras relacionadas con el tema del estudio. Los términos que fueron utilizados son: “actividad física en educación inicial”, “motricidad gruesa en niños”, “desarrollo motor en la primera infancia”, “estimulación motriz en niños de 3 a 4 años”, “actividad física”, “sedentarismo infantil”, “coordinación motriz”, “música y danza”, “desarrollo integral”, “psicomotricidad”, “estimulación temprana”, “juegos”. Estas palabras fueron combinadas en la búsqueda para ampliar o delimitar los resultados, lo que permitió una selección más precisa.

Asimismo, se utilizó una herramienta visual para ordenar apropiadamente la selección de información, es decir, fue utilizado el diagrama de flujo. Para su inicio, se partió con la búsqueda de estudios en bases de datos académicas, seguida de la identificación de criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, se llegó a la selección de los 15 estudios bibliográficos que conforman el análisis.

Figura 1. Diagrama de Flujo en Prisma Flow



Nota. El presente diagrama representa de forma secuencial y ordenada las etapas del proceso de investigación.

El diagrama de flujo permite comprender con mayor facilidad el proceso de un problema, es decir que forma parte del proceso de análisis y resolución de problemas (Cuásquer & Moreno, 2021).

Por ende, es una representación gráfica que muestra los pasos de un proceso o algoritmo a través de

símbolos conectados por flechas. Por otro lado, el objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre la actividad física y el fortalecimiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años

Tabla 1. Matriz de Congruencia

Tema	Objetivo	Metodología	Resultados	Discusión	Conclusiones	Link	Autores
1 Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia	Analizar relación entre actividad física y sedentarismo	Revisión bibliográfica Observacional Analítico Transversal	Identifica aumento de sedentarismo en población infantil	Destaca necesidad de hábitos activos desde edades tempranas	La actividad física previene enfermedades y mejora salud	(Poveda & Poveda, 2021)	https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e.21024
2 Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador	Analizar la prevalencia y las causas del sedentarismo en niños y adolescentes	Bibliográfica documental	Alta prevalencia de inactividad física y sedentarismo.	Sugiere una transformación en los estilos de vida sedentarios.	Promover actividad física mejora bienestar	(Alvarado et al., 2023)	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10295499
3 Actividad física en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años.	Establecer recomendaciones de actividad física	Enfoque cuantitativo Descriptivo y de campo	Recomienda juego activo diario	Menos pantallas favorece desarrollo integral	Actividad física mejora salud y aprendizaje	(Piña et al., 2025)	https://www.researchgate.net/publication/393141575_Actividad_física_en_el_desarrollo
4 Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura	Relacionar actividad física con salud	Revisión Bibliográfica y de literatura Análisis de investigaciones	Actividad física mejora condición física	Se evidencian beneficios cardiovasculares	Mantener actividad física reduce enfermedades	(González & Vega, 2023)	https://doi.org/10.31910/rdafdv10.n1.2024.2516
5 Sedentarismo y beneficios del ejercicio	Determinar beneficios de la actividad física	Análisis documental Revisión bibliográfica	Actividad física mejora resistencia física	Sedentarismo aumenta riesgo de obesidad	La actividad física regular es fundamental	(Amagua, 2023)	https://doi.org/10.56200/mried.v10.n1.2024.2516

6	Revisión Sistemática Sedentarismo: Un Desafío para la Salud Física	Realizar una revisión sistemática de literatura científica actualizada para analizar el fenómeno del sedentarismo.	Revisión sistemática. Bibliográfica.	Asociación significativa entre el sedentarismo y problemas de salud física.	Importancia de desarrollar enfoques más específicos para diseñar estrategias.	Sedentarismo tiene un impacto negativo en la salud física asociado a múltiples enfermedades.	(Paredes, 2024)	https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14262
7	Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México	Conocer la prevalencia de actividad física, sedentarismo y preferencia en la práctica deportiva en niños.	Cuantitativo Descriptivo Transversal	Los niños están físicamente inactivos.	Actividades físicas indican oportunidades para evitar enfermedades.	Se recomienda fomentar juegos activos	(Betancourt et al., 2022)	https://scielo.org/doi/10.1590/s1678-82232022000100009
8	Música y Danza para Potenciar la Actividad Motriz y Promover el Folclor Regional Boyacense	Analizar la importancia de la música y danza como estrategia pedagógica en la Educación	Cualitativo con enfoque pedagógico Revisión bibliográfica.	Música y danza favorecen el desarrollo de la actividad motriz.	Favorece al desarrollo físico.	Transforma las prácticas educativas para fortalecer habilidades motrices.	(Mendieta N., 2023)	https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7867/11921
9	La coordinación motriz en niños de una institución educativa colombiana	Determinar el nivel de coordinación motriz en niños.	Cuantitativo Diseño transversal descriptivo	Tendencia positiva en el desarrollo motor.	Formación de coordinación motriz previene deficiencias motoras.	Implementar estrategias educativas que favorezcan el desarrollo motor.	(Acuña & Cortina, 2023)	https://www.researchgate.net/publication/386140546_La_coordinacion_motriz_en_ni
10	La actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar	Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de las contribuciones de la actividad física	Revisión sistemática y descriptiva Protocolo Prisma	Actividad física es un componente esencial para el desarrollo integral.	Actividad física influye directamente en la calidad de vida y el desarrollo equilibrado.	Es fundamental para el desarrollo integral de los niños en etapa escolar.	(Pinango, 2025)	https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/643

11	Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes	Diseñar y aplicar un programa de actividades físicas para mejorar la ejecución de acciones de motricidad gruesa	Enfoque mixto cualitativo – cuantitativo	Cambios positivos en la ejecución de acciones motrices.	Motricidad gruesa es fundamental para el desarrollo integral.	Evidencias de mejoras en la ejecución de habilidades motrices básicas.	(Mariscal & Mendoza, 2022)	https://revista.unandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2926
12	Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar	Dar a conocer los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la actividad física y la motricidad gruesa en niños	Revisión sistemática con enfoque metodológico Prisma	Favorece el desarrollo de la motricidad gruesa.	Es esencial en los primeros años de vida.	Su práctica continua contribuye al mejoramiento del desarrollo motor y corporal.	(Palacios, 2025)	https://dominio delas ciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/4207
13	Actividad física y desarrollo psicomotor	Relacionar actividad física y psicomotricidad	Investigación aplicada Cuantitativo y Correlacional	Actividad física mejora habilidades	Se fortalecen funciones motoras	La actividad física estimula desarrollo integral	(Clemente & Heres, 2025)	https://doi.org/10.17979/sports.2025.11.2.11089
14	Los juegos cooperativos en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños de 4 a 5 años	Determinar la incidencia del juego cooperativo en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa.	Enfoque mixto. Técnicas de observación y entrevista. Análisis e interpretación	Existe interacción entre el juego cooperativo y el desarrollo de la psicomotricidad	Favorece el desarrollo motor grueso en la infancia temprana.	inciden positivamente en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa.	(Mendieta & Morán, 2025)	https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/article/view/2808
15	La estimulación temprana y su relación en el desarrollo motor grande de hijos menores de 4 años de madres privadas de libertad	Analizar la influencia de un programa de estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa	Enfoque cuasi-experimental.	Correlación positiva entre la estimulación temprana y el desarrollo motor adecuado.	La estimulación temprana tiene un impacto directo en el desarrollo motor.	Mejora significativamente el desarrollo de la motricidad gruesa en niños.	(Troya et al., 2025)	https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10093

Nota. Esta tabla presenta los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación

Se revisaron un total de 15 estudios relacionados con la importancia de la actividad física en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años. Los mismos que fueron revisados para evidenciar una relación clara y consistente. Diversas investigaciones presentadas en la matriz de congruencia presentan temas como la actividad física, el sedentarismo y el estado de salud en los niños.

Sedentarismo e inactividad física

En primer lugar, algunas investigaciones coinciden en señalar un aumento preocupante del sedentarismo y la inactividad física en los niños. En los artículos 1, 2, 4, 5, 6 y 7 manifiestan que el sedentarismo e inactividad física en los niños es una problemática que ha incrementado en los últimos años y que representa un riesgo significativo para la salud. Estas investigaciones señalan que la falta de actividad física está relacionada con el aumento del sobrepeso, obesidad y diversidad enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el sedentarismo se consolida como un problema de salud que afecta a los infantes por diversas razones. Se destaca que los estilos de vida actuales están influenciados por el uso excesivo de pantallas y la disminución de actividades de movimientos, lo que contribuye a la problemática. De modo que, los autores enfatizan la necesidad de promover cambios en los hábitos cotidianos, mantener actividad física e introducirla en el aprendizaje.

Actividad física y desarrollo de la motricidad

Los aportes de los artículos 3, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 destacan que la actividad física es un elemento importante en el desarrollo de la motricidad gruesa y el desarrollo integral infantil. Por ende, las investigaciones realizadas demuestran que la práctica estructurada de actividades físicas fortalece las habilidades motrices básicas, mejorando la coordinación y favoreciendo el desarrollo psicomotor. Además, se resalta que la intervención apropiada mediante la realización de programas estructurados genera cambios positivos en la ejecución de movimientos y contribuye a prevenir dificultades motoras.

Juegos y actividades recreativas

Los estudios 7, 8 y 14 resaltan la importancia de implementar estrategias pedagógicas que favorezcan el desarrollo motriz en la infancia. En este sentido, se evidencia que actividades como la música, danza y juegos cooperativos que estimulan la actividad motriz y contribuyen al desarrollo físico y al fortalecimiento de habilidades como la coordinación. También se observa que el trabajo diseñado y direccionado a la coordinación motriz dentro del entorno educativo permite prevenir deficiencias motoras y promover un desarrollo más equilibrado en los niños.

La evidencia que se ha revisado en este estudio permite afirmar que la actividad física y la estimulación motriz son componentes esenciales para el desarrollo integral de niños, mientras que el sedentarismo y la inactividad física representan factores de riesgo que afectan de manera negativa a la salud y calidad de vida.

DISCUSIÓN

En los estudios analizados se evidencia un consenso general relacionado con el impacto negativo del sedentarismo en la salud infantil, enfatizando en el aumento del riesgo de obesidad y enfermedades asociadas. En este sentido, investigaciones desarrolladas en Ecuador como las de Alvarado et al. (2023) y Amagua (2023), junto con Paredes (2024), destacan una alta inactividad física en la población infantil, lo que indica un problema grave en la salud, relacionado con estilos de vida sedentarios. Además, señalan que se han generado consecuencias como el sobrepeso, obesidad y el incremento del riesgo de enfermedades asociadas.

De igual forma, el estudio realizado en México por Betancourt et al. (2022) confirma niveles bajo de actividad física en niños, evidenciando una limitada participación en prácticas deportivas y recreativas, aunque enfatiza la necesidad de promover estrategias lúdicas como los juegos activos para prevenir enfermedades, lo que evidencia un enfoque preventivo más orientado a la práctica recreativa. Por otro lado, los estudios desarrollados en Colombia presentan un énfasis más pedagógico y educativo, centrado en el desarrollo de habilidades motrices.

Algunas investigaciones como las de Poveda y Poveda (2021), Acuña y Cortina (2023), y Mendieta & Morán (2025) indican dificultades en el desarrollo de la coordinación motriz, lo que refleja limitaciones en los procesos educativos para fortalecer habilidades motoras básicas. Por otro lado, coinciden en que la actividad física no solo reduce el sedentarismo, sino que también fortalece la coordinación motriz y contribuye al desarrollo psicomotor infantil mediante estrategias como la danza, juego cooperativo y actividades escolares estructuradas.

Asimismo, autores como Piña et al. (2025), Palacios (2025), Mariscal y Mendoza (2022), y Clemente y Heres (2025) señalan que el uso del juego cooperativo como herramienta psicomotriz aún no se encuentra plenamente incorporado en las prácticas educativas. Estos autores amplían esta perspectiva al señalar que la actividad física, la estimulación temprana y el juego cooperativo constan como herramientas esenciales para el desarrollo integral del niño, mejorando tanto las habilidades motoras gruesas como las funciones psicomotoras. En conclusión, los hallazgos permiten identificar diferencias contextuales entre las aportaciones analizadas. En Ecuador se observa la prevalencia del sedentarismo como fenómeno de salud pública, en México se observa un enfoque preventivo basado en la promoción de la actividad física recreativa, y en Colombia predomina un enfoque pedagógico orientado al desarrollo motriz y educativo.

CONCLUSIÓN

La evidencia analizada demuestra que el sedentarismo e inactividad física representan factores de riesgo que afectan la salud y el desarrollo infantil, surgiendo enfermedades cardiovasculares y motoras que impactan el bienestar físico. También, se reconoce que la actividad física cumple con su propósito centrado en el fortalecimiento de la motricidad gruesa, desarrollo psicomotor y mejora la calidad de vida.

Asimismo, es evidente la importancia de implementar estrategias educativas motoras y programas de estimulación temprana que promuevan el movimiento desde los primeros años de vida. Por ello, es esencial la intervención de los docentes, pero

mucho más la participación de los padres, ya que son quienes fortalecen y refuerzan en el hogar los hábitos de actividad física, contribuyendo al desarrollo integral y saludables de sus hijos. Por tal motivo, fomentar hábitos saludables y reducir conductas sedentarias se convierte en una necesidad en las rutinas de los infantes para garantizar el crecimiento saludable, equilibrado y con mejores oportunidades de desarrollo cognitivo, motor, social y lingüístico.

referencias bibliográficas

Acuña, G., & Cortina, M. (2023). La coordinación motriz en niños de una institución educativa colombiana. *Educación Física Y Deporte*. https://www.researchgate.net/publication/386140546_La_coordinacion_motriz_en_ninos_de_una_institucion_educativa_colombiana

Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10295499>

Amagua, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *MENTOR Journal Of Educational And Sport research*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725>

Ávila, D., & Cazarez, J. (2024). Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*. <https://revistalatam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1992>

Betancourt, D., Jaimes, A., Tellez, M., Rubio, H., & González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000100009

Castillo, M., Cochea, T., Ramírez, K., Soriano, A., Peñafiel, R., Ortega, G., & Posligua, A. (2025). Promoción de hábitos de vida saludable y estrategias de salud infantil Promoción de hábitos de vida saludables y estrategias de salud infantil.

- ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/399261021_Promocion_de_habitos_de_vida_saludable_y_estrategias_de_salud_infantil
Promotion_of_healthy_lifestyle_habits_and_child_health_strategies
- Clemente, M., & Heres, M. P. (2025). Impacto de la actividad física orientada en el desarrollo psicomotor durante la primera infancia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2025.11.2.11089>
- Clemente, M., Heres, M., & Pulgar, S. (2025). Impacto de la actividad física orientada en el desarrollo psicomotor durante la primera infancia. *Revista Sportis Sci J*. https://www.researchgate.net/publication/390758986_Impacto_de_la_actividad_fisica_orientada_en_el_desarrollo_psicomotor_durante_la_primera_infancia
- Crespo, D., Reyes, V., & Morales, A. (2023). Niveles de actividad física y sedentarismo Nueva Normalidad . *Research, Society and Development*. https://www.researchgate.net/publication/371636379_2022_-_CRESPO-REYES-SEQUERA-BRASIL_-_Niveles_de_actividad_fisica_y_sedentarismo_NUEVA_NORMALIDAD
- Cuásquer, M., & Moreno, A. (2021). Estudio sobre los diagramas de flujo en la resolución de problemas matemáticos. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/350165759_Estudio_sobre_los_diagramas_de_flujo_en_la_resolucion_de_problemas_matematicos
- González, Y., & Vega, D. (2023). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2516>
- González, Y., & Vega, D. (2023). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/376707188_Efectividad_de_la_actividad_fisica_en_la_prevenccion_y_tratamiento_de_la_obesidad_una_revision_de_la_literatura
- Guamán, A., Lalangui, L., Ayala, D., Vergara, M., & Vergara, A. (2024). Aportes de la educación física al desarrollo integral de los estudiantes. *GADE: Revista Científica*. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/435>
- Jaramillo, M., Fernández, R., & Arevalo, L. (2026). Actividades Sensoriomotrices para el Desarrollo de la Motricidad Gruesa en los Niños de 1 a 2. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10(1). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/22537>
- León, A., Mora, A., & Tovar, L. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *SciELO*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000700033
- Mariscal, C., & Mendoza, K. (2022). Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2926>
- Mendieta, L., & Morán, R. (2025). Los juegos cooperativos en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. *Ciencia y Desarrollo. Universidad Alas Peruanas*. https://www.researchgate.net/publication/390276054_LOS_JUEGOS_COOPERATIVOS_EN_EL_DESARROLLO_DE_LA_PSICOMOTRICIDAD_GRUESA_EN_NINOS_DE_4_A_5_ANOS
- Mendieta, N. (2023). Música y Danza para Potenciar la Actividad Motriz y Promover el Folclor Regional Boyacense. *Revista Científica Multidisciplinaria Ciencia Latina*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7867/11921>
- Minda, N., & Valencia, E. (2025). El vínculo entre la motricidad gruesa y el desarrollo cognitivo en niños de 3 a 4 años. *Revista Arandu UTIC*. <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/1244>
- Oleas, J. (2025). Actividad física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes de cuarto año de educación básica de la Unidad Educativa Federico González Suárez del Cantón Montalvo.

Titulo (Licenciatura). UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO. <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c542f00e-7292-471f-ab40-e75d64db3b46/content>

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

Palacios, H. (2025). Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar. Título (Licenciatura). Universidad Central del Ecuador . <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/d1b8ce6c-fb10-4d47-a491-1c5f3942b598>

Paredes, C. (2024). Revisión Sistemática Sedentarismo: Un Desafío para la Salud Física. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/14262>

Pastrana, S., Pastrana, M., & Zúñiga, M. (2023). La Motricidad Gruesa y su Incidencia en la Flexibilidad y Coordinación de Movimiento. Revista Científica Multidisciplinar Ciencia Latina. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/9302/13837?inline=1>

Pastrana, S., Pastrana, M., & Zúñiga, M. (2023). La Motricidad Gruesa y su Incidencia en la Flexibilidad y Coordinación de Movimiento. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9302>

Pérez, M. (2025). Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de Educación Básica Regular. Revista de Investigación en Ciencias Administrativas y Sociales Ñeque. <https://revistaneque.org/index.php/revistaneque/article/view/242/641>

Pinango, A. (2025). La actividad física en el desarrollo integral de los niños en etapa escolar. GADE: Revista Científica. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/643>

Piña, E. M., Briones, E., & Villamar, A. (2025). Actividad física en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 a 4 años. Yachakuna. <https://>

www.researchgate.net/publication/393141575_Actividad_fisica_en_el_desarrollo_de_la_motricidad_gruesa_en_ninos_de_3_a_4_anos

Piña, L. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía. <https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8n15/2542-3088-raiko-8-15-1.pdf>

Poveda, C., & Poveda, D. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. Salud UIS. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/11250>

Quituisaca, R. (2023). Desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 4 años del Ámbito Expresión corporal y motricidad del Centro de Educación Inicial ABC. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN. <https://repositorio.unae.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b5472a58-4ae0-41e9-9d6f-79fc121dab07/content>

Ramírez, Y., & Bennasar, M. (2025). Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de los niños. Revista Actividad Física y Ciencias. https://www.researchgate.net/publication/391472257_Impacto_del_uso_excesivo_de_dispositivos_electronicos_en_la_salud_de_ninos

Sandoval, M., & Flórez, D. (2025). Juegos de exploración como estrategia para motivar el aprendizaje en niños y niñas de grado primero de la Institución Educativa Técnica Departamental Manuel Salvador Meza Camargo, Sabanas de San Ángel, Magdalena, durante el primer semestre de 2025. Título, Licenciatura . Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. <https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/67936/1/mjsandoval.pdf>

Tonguino, S., Villamarín, A., Ariza, J., Katherine, A., Izquierdo, F., & Rosero, H. (2024). Factores relacionados con el desarrollo psicomotor en niños menores de cinco años hospitalizados. SciELO. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002024000100020

Torres, F., Bayas, J., & Salazar, V. (2025). Impacto de las Actividades Físicas en el desarrollo de Habilidades Motoras Y Sociales en niños de Sexto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Particular la Providencia. Polo del Conocimiento. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9753/html>

Troya, E., Marín, C., & Valero, N. (2025). La estimulación temprana y su relación en el desarrollo motor grande de hijos menores de 4 años de madres privadas de libertad. Polo del Conocimiento. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10093>

UNICEF. (2022). La ciencia del juego. <https://www.unicef.org/lac/crianza/aprendizaje-inicial/la-ciencia-del-juego>

Valladares, N., & Anilema, M. (2022). El rol de la familia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños del subnivel II del Centro Educativo Comunitario Gonzalo Díaz de Pineda, de la comunidad San Bernardo Bajo, cantón Colta, provincia de Chimborazo período 2022. Título (Licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9860>

Vergara, A., & Vergara, J. (2024). Circuitos motrices para el mejoramiento de la condición física de los estudiantes de segundo año de EGB de la Unidad Educativa “Pedro Leopoldo Balladares” del Canton Urdaneta. Título (Licenciatura). UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO. <https://dspace.utb.edu.ec/items/90f9f0f3-42ab-4ab7-8643-15b05a210484>