



Actividades recreativas para la promoción de la salud en niños de 2-5 años: revisión sistemática

Recreational activities for health promotion in children aged 2-5 years: a systematic review

Autores

María José Villamar Rodríguez 1
1Universidad Bolivariana del Ecuador

Autor de correspondencia:
María José Villamar Rodríguez
maria_mjvr@outlook.com

Resumen

Introducción: La infancia temprana es una etapa clave para el desarrollo integral de los niños, y las actividades recreativas juegan un papel fundamental en la promoción de la salud física y mental. A través del juego libre y estructurado, los niños pueden explorar su entorno, desarrollar habilidades motoras y fortalecer su bienestar emocional.

Objetivo: Analizar los beneficios de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre en niños de 2 a 5 años, resaltando su impacto en la salud física y mental.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA. Se identificaron 260 estudios en bases de datos como Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet. Se aplicaron criterios de exclusión, eliminando documentos incompletos, duplicados o irrelevantes, seleccionando finalmente 15 estudios para el análisis.

Resultados: Se evidenció que las actividades recreativas adecuadas contribuyen al desarrollo motor, la socialización y el bienestar emocional de los niños. Además, la presencia de docentes capacitados y entornos adecuados favorece la motivación y el aprendizaje lúdico.

Discusión: Es fundamental que las instituciones educativas promuevan espacios recreativos estructurados y dirigidos por profesionales capacitados. Asimismo, se debe considerar la diversidad de contextos educativos para maximizar los beneficios.

Conclusiones: Las actividades recreativas en la educación inicial fomentan el desarrollo integral de los niños, mejorando su salud física y mental. Se recomienda ampliar investigaciones sobre su implementación en diferentes entornos educativos.

Palabras clave

Actividades recreativas; salud infantil; desarrollo motor; bienestar emocional; primera infancia.

Abstract

Introduction: Early childhood is a crucial stage for children's holistic development, and recreational activities play a fundamental role in promoting physical and mental health. Through free and structured play, children can explore their environment, develop motor skills, and strengthen their emotional well-being.

Objective: To analyze the benefits of recreational activities in the use of free time for children aged 2 to 5, highlighting their impact on physical and mental health.

Methodology: A systematic review was conducted following the PRISMA protocol. A total of 260 studies were identified in databases such as Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex, and Dialnet. Exclusion criteria were applied, eliminating incomplete, duplicate, or irrelevant documents, resulting in the selection of 15 studies for analysis.

Results: Findings indicate that appropriate recreational activities contribute to children's motor development, socialization, and emotional well-being. Additionally, the presence of trained educators and suitable environments enhances motivation and playful learning.

Discussion: It is essential for educational institutions to promote structured recreational spaces led by trained professionals. Furthermore, the diversity of educational contexts must be considered to maximize benefits.

Conclusions: Recreational activities in early education foster children's holistic development, improving their physical and mental health. Further research is recommended on their implementation in different educational settings.

Keywords

Recreational activities; child health; motor development; emotional well-being; early childhood.

Introducción

La realización de actividades recreativas durante los primeros años de vida escolar es fundamental para fortalecer las funciones cognitivas de los niños, lo que contribuye a una mejor salud mental a futuro. Estas actividades permiten que los niños, en sus tiempos libres, dejen de lado el uso excesivo de dispositivos electrónicos y fomenten una interacción directa con el entorno que los rodea. De esta manera, se previene el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso. Es crucial enseñar a los niños a participar en actividades como jugar en espacios abiertos, trotar, correr, entre otras, para contribuir a su desarrollo físico y emocional (Muñiz y Barrueto, 2019).

El papel de la recreación en el desarrollo infantil ha sido ampliamente estudiado en diversas disciplinas. Investigaciones han demostrado que los niños que participan regularmente en actividades recreativas desarrollan mejores habilidades sociales, una mayor autoestima y un mejor desempeño académico (Betancourt et al., 2022). Estas actividades fomentan la creatividad, la imaginación y la capacidad de resolver problemas, lo que resulta esencial para su crecimiento integral. En los últimos años, el uso de dispositivos digitales ha generado un ocio pasivo que impide a los niños disfrutar plenamente de su infancia (Cedeño y Pazmiño, 2019). A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud promueve que desde temprana edad los niños realicen actividades recreativas, ya que esto trae beneficios tanto para su salud física como mental a lo largo de su vida (Rivas, 2023).

En algunos países de Sudamérica, existen programas que motivan a los padres a inscribir a sus hijos en actividades deportivas, lo cual permite a los niños ocupar su tiempo libre de manera productiva, integrarse socialmente y evitar hábitos negativos que afecten su conducta (Yáñez, 2021). En Ecuador, el Ministerio del Deporte ha implementado proyectos como Ecuador Ejercítate y Vive Sano, que buscan reducir el sedentarismo a través de actividades recreativas como la danza y el arte, organizando grupos pequeños de niños para que participen en estas iniciativas (Rodríguez et al., 2020). Este tipo de proyectos se ha convertido en un referente en la región, sirviendo como modelo para otras naciones que buscan combatir los efectos negativos del sedentarismo infantil.

La recreación se define como una actividad que promueve el bienestar físico y mental, en contraste con el ocio, y busca la relajación a través de actividades de distracción (Colque, 2023). En este contexto, la estimulación en el autoconocimiento es crucial, ya que permite a los niños aprender a expresar sus ideas y emociones desde sus primeros años escolares (Chaves Álvarez, 2019). Además, la expansión de horizontes, a través del arte, les permite reconocer colores, formas y tamaños, lo que fomenta su imaginación durante el desarrollo escolar (París, Álvarez y Cárdenas, 2020). Es importante destacar que la creatividad es un factor determinante en el desarrollo de habilidades cognitivas y motoras, lo que refuerza el papel fundamental de la recreación en la educación infantil.

La recreación también contribuye al desarrollo de la fantasía, donde la ficción ayuda a los niños a diferenciar lo real de lo imaginario (Baños et al., 2019). Esto establece una base sólida para que los niños se motiven a participar en actividades lúdicas que promuevan el aprendizaje mientras interactúan con su entorno (Zapata y Ramírez, 2020). Entre las ventajas de las actividades recreativas se destaca la mejora del equilibrio, la coordinación y la postura de los niños, lo que les permite realizar actividades como fútbol, bailar, o pararse sobre una pierna (Padilla, Ramos y De la Espriella, 2023). Además, estas actividades fortalecen los músculos y huesos mediante ejercicios de salto y movimientos de flexión y extensión de los brazos (Tenorio y Qinapaxi, 2024). La flexibilidad también mejora con ejercicios de estiramiento, como karate, yoga y gimnasia, lo que contribuye a la resistencia muscular (Albertos, Osorio y Beltramo, 2020).

Es importante subrayar que la recreación también desempeña un papel esencial en la formación de hábitos saludables desde la infancia. Diversos estudios han señalado que los niños que practican actividades físicas y recreativas con regularidad tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, como diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares (París, Álvarez y Cárdenas, 2020). Asimismo, la interacción social durante estas actividades favorece el desarrollo de habilidades de comunicación, empatía y cooperación, aspectos clave para la formación de ciudadanos con una adecuada inteligencia emocional (Santamaría et al., 2024).

El problema central de esta investigación radica en el sedentarismo que afecta a los niños debido al exceso de tiempo frente a las pantallas y la falta de actividades físicas, lo cual contribuye al sobrepeso y la obesidad. Ante este panorama, se plantea la necesidad de fomentar políticas educativas que incentiven la recreación como una herramienta fundamental en la educación inicial. Se requiere una mayor sensibilización en la

comunidad educativa y en los padres de familia sobre la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo infantil. Implementar estrategias que integren actividades recreativas en el currículo escolar y en las dinámicas familiares permitirá optimizar el tiempo libre de los niños y potenciar su desarrollo integral.

En este sentido, la recreación debe concebirse como un derecho fundamental de la infancia, promovido tanto por las instituciones educativas como por las políticas gubernamentales. La creación de espacios seguros y accesibles para la práctica de actividades recreativas, junto con la formación de docentes y padres en la importancia de estas dinámicas, es clave para garantizar que los niños crezcan en entornos que fomenten su bienestar físico, emocional y cognitivo. De esta manera, se podrá contrarrestar el impacto negativo del sedentarismo y generar una cultura en la que la recreación sea valorada como un pilar esencial en la educación infantil.

El problema central de esta investigación radica en el sedentarismo que afecta a los niños debido al exceso de tiempo frente a las pantallas y la falta de actividades físicas, lo cual contribuye al sobrepeso y la obesidad. Ante este panorama, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las ventajas de implementar actividades recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de educación inicial? Para dar respuesta a esta interrogante, se ha planteado el siguiente objetivo: analizar los beneficios de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre en niños de 2 a 5 años, resaltando su impacto en la salud física y mental.

Método

En este trabajo se utilizó la metodología de investigación bibliográfica-documental, la cual ayudó a obtener, examinar y simplificar los datos informativos sobre las actividades recreativas que deben emplearse en el tiempo libre de los niños de 2 a 5 años, con el fin de promover su salud. Este enfoque se planteó debido a la necesidad de realizar una revisión completa de los datos científicos disponibles, bajo una revisión sistemática (Jiménez, Moreno y Torres, 2023).

El enfoque de este estudio fue cuantitativo, con el objetivo de analizar de manera precisa y objetiva los efectos de las actividades recreativas en la salud física y mental de los niños de 2 a 5 años. La revisión sistemática siguió las directrices de la declaración PRISMA de 2020, que favoreció la claridad y precisión del trabajo.

Se realizaron búsquedas en diversas bases de datos, como Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet, con artículos publicados entre 2019 y 2024, y se consideraron únicamente fuentes en español. Inicialmente, se identificaron 121 estudios, de los cuales se descartaron aquellos documentos incompletos, duplicados, repetidos, que no aportaban a la investigación o cuyo contenido no se ajustaba directamente al tema de estudio. Además, se rechazaron trabajos basados en teorías pasadas, ya que la investigación debía centrarse en actividades nuevas e innovadoras adaptadas a la nueva generación de niños. También se excluyeron los documentos que no cumplieran con los estándares de citación de la norma APA, 7ª edición.

Mediante los criterios de inclusión, se seleccionaron 15 estudios para este trabajo. Estos estudios estaban directamente relacionados con el tema de "actividades recreativas para la utilización del tiempo libre en niños de 2 a 5 años" y abordaban la importancia de implementar actividades que favorezcan su salud física y mental. Se destacó la relevancia de aprovechar el tiempo libre de los niños en actividades productivas para su desarrollo. Se hizo uso de documentos como el "Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de niños", que explica cómo las actividades físicas contribuyen al desarrollo infantil, y "Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre", que subraya la importancia de crear espacios deportivos y evitar el uso de dispositivos digitales que no contribuyen al desarrollo de los niños. Los artículos seleccionados eran de acceso libre y fueron publicados por autores verificados. Se descartaron aquellos documentos que no presentaban DOI o que no pertenecían a bases de datos reconocidas.

Durante el proceso de búsqueda, se utilizaron los operadores AND y OR para obtener resultados pertinentes. Las combinaciones empleadas fueron "actividades recreativas" AND "salud infantil", así como variantes como "actividades recreativas" OR "tiempo libre" AND "niños de 2 a 5 años", lo que permitió englobar los aspectos más relevantes relacionados con las actividades recreativas para la promoción de la salud en niños de 2 a 5 años.

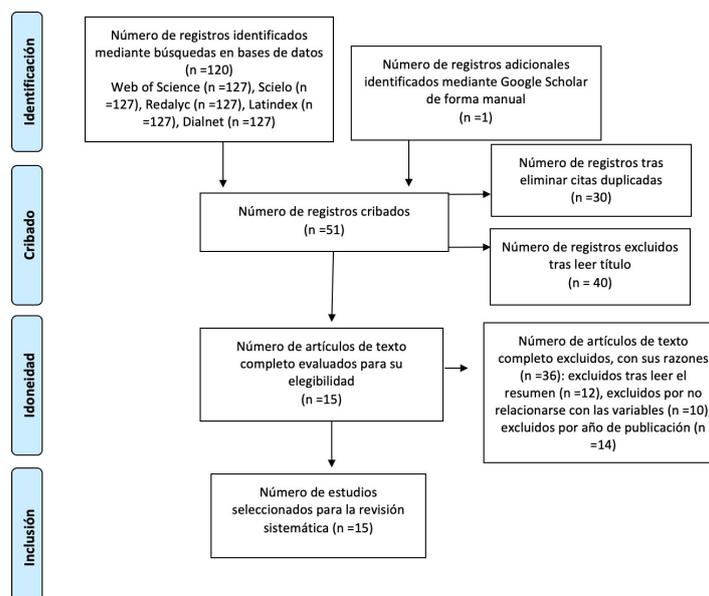


Figura 1: Diagrama de flujo (PRISMA)

Fuente: Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Page et al. (2021).

Resultados

Tabla 1. Cantidad de documentos consultados

Fuente	Número de documentos	Variable de estudio 1	Variable de estudio 2
Web of Science	5	3	2
Scielo	10	5	5
Redalyc	50	25	25
Latindex	5	2	3
Dialnet	50	25	25
TOTAL	120	60	60

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Número de documentos incluidos

Fuente	Archivos analizados	Archivos incluidos
Web of Science	5	1
Scielo	10	3
Redalyc	50	5
Latindex	5	1
Dialnet	50	5
TOTAL	120	15

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Documentos citados vinculados a las variables

Título	Autor (es)	Año	Fuente	Aporte
Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, de niños.	Prado	2023	Dialnet	Las actividades recreativas son de suma importancia, porque les permite a los estudiantes adquirir un aprendizaje y desarrollo óptimo. Dichas actividades le permiten al educando adquirir destrezas individuales y grupales, mejora la salud, lo cual es beneficioso a largo plazo.
La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños	Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M.	2023	Redalyc	Este estudio resalta la importancia de la actividad física como estrategia clave para reducir el sobrepeso en niños, evidenciando su impacto en la mejora de la salud y el bienestar. A través del análisis de programas de intervención, se identificó que la práctica regular de ejercicios adaptados no solo contribuye a la reducción del índice de masa corporal, sino que también fomenta hábitos saludables sostenibles. Los hallazgos proporcionan una base científica para el diseño de estrategias efectivas en entornos escolares, promoviendo la educación en salud y la prevención del sobrepeso infantil.
Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes	Romero et al.	2024	Dialnet	Es importante hacer consciencia que los programas de actividades recreativas benefician a la comunidad educativa en general y con esto se enfatiza en la integración de los educandos. Entre las actividades que pueden realizar están: lanzar, atrapar, correr, realizar aeróbicos divertidos, de acuerdo con la edad de los menores estas actividades le van a permitir compartir y participar con sus compañeros fortaleciendo la recreación.
Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre	Rodríguez et al.	2020	Redalyc	Emplear correctamente el tiempo libre, les permite a los niños, que a futuro no se relacionen con actos delictivos o consumo de bebidas alcohólicas, ya que no encuentran actividades sanas para hacer en sus tiempos libres. Mediante las actividades recreativas deportivas, se busca obtener ventajas o beneficios en la salud del menor de edad, para que desde pequeños ellos puedan gozar de una vida sana y saludable.
Planificación del tiempo libre	Payá et al.	2023	Web of Science	La planificación es indispensable para organizar los tiempos en los que se puede hacer actividades recreativas con los educandos de educación inicial. Mediante esta planificación se distribuyen las actividades para no agotar a los estudiantes durante sus tiempos libres, considerando que el mismo es importante y valioso.
Relación Tiempo libre y salud	Sandoval et al.	2022	Scielo	Al realizar actividades físicas los estudiantes van a tener una salud óptima, su peso va a ser ideal acorde a su edad, van a aprender a controlar su temperamento, a trabajar en equipo y se mantiene un equilibrio entre las funciones del cuerpo y de la salud mental. Considerando que, para la Organización Mundial de la Salud, es necesario que cada individuo goce de salud.
Ventajas de las actividades recreativas	Gutiérrez y Ruiz	2019	Scielo	El cambio de estilo de vida del educando, es una de las ventajas que permite la realización de actividades recreativas, considerando que la realización de ejercicios evita el sedentarismo a edades tempranas.
Ventajas y beneficios de realizar actividades recreativas en tiempos libres	Muñiz y Barrueto.	2019	Latindex	Se debe tener presente que el cuidado de la salud, debe inculcarse desde los primeros años de vida y por ello es indispensable que desde el subnivel de inicial se le enseñe a cada niño y niña que hacer en sus tiempos libres a favor de su salud, para evitar que a futuro se registren casos de obesidad o que se existan problemas

respiratorios o de agotamiento perjudicando cada vez más su estado de salud.

Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down	Véliz y Mateo	2022	Scielo	Este estudio valida teóricamente la relevancia de las actividades recreativas en el aprendizaje de niños con síndrome de Down, destacando su impacto en habilidades físicas, cognitivas, valores y cultura lúdica. A través del análisis de especialistas nacionales e internacionales, se evidenció la necesidad de actualización en ciertas áreas, especialmente en habilidades físicas específicas y cognitivas. Los hallazgos establecen una base teórica clave para futuras investigaciones aplicadas en el contexto ecuatoriano, promoviendo la capacitación de profesionales y el desarrollo de estrategias recreativas adaptadas.
Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables	Calpa et al.	2022	Dialnet	Este estudio resalta la importancia de las actividades lúdico-recreativas como una estrategia clave para fomentar hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes de grado octavo. A través de un enfoque cualitativo y una metodología de investigación-acción, se identificó un bajo conocimiento sobre HEVS, evidenciando la necesidad de fortalecer la educación en este ámbito. Los hallazgos subrayan que integrar el juego en el aprendizaje no solo mejora la comprensión de estos hábitos, sino que también motiva a los estudiantes, haciéndolos partícipes activos en su propio bienestar.
La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños	Zapata y Ramírez	2020	Dialnet	Este estudio analiza la influencia de la promoción de la actividad física en la reducción del sobrepeso infantil, destacando la importancia del rol escolar y docente en la prevención de la obesidad. A través de una revisión teórica de fuentes especializadas, se abordan aspectos clave como el impacto del sedentarismo y la relevancia de la educación física en la formación de hábitos saludables. Sus hallazgos establecen una base para futuras investigaciones aplicadas, enfocadas en intervenciones desde el ámbito escolar para fomentar la actividad física y mejorar la salud infantil.
Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas	Padilla, Ramos y De la Espriella	2023	Dialnet	Las actividades lúdico-recreativas en instituciones educativas constituyen una herramienta esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomentan el aprendizaje activo, la socialización y la adquisición de habilidades motrices y cognitivas. Su implementación en el entorno escolar no solo contribuye al bienestar físico y emocional, sino que también fortalece la motivación, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas. Además, estas actividades favorecen un ambiente inclusivo y dinámico, promoviendo hábitos de vida saludables y potenciando el rendimiento académico a través del juego estructurado y significativo.
El juego recreativo como medio para el fomento de la Actividad Física en los estudiantes de básica media	Rivas	2023	Redalyc	Emplear actividades recreativas en tiempos libres le permitan al niño controlar poco a poco sus emociones, le ayuda a reducir el estrés que es provocado por las situaciones del día a día. A su vez, las actividades favorecen al equilibrio psíquico, ya que, mediante estas actividades recreativas que el docente emplee en el aula de clase el estudiante podrá tener una reducción de tensión o preocupación por las actividades escolares, como tareas a casa que le traen bajo rendimiento académico.
Desarrollo de actividades recreativas	Colque	2023	Redalyc	Es importante enfatizar en que el desarrollo de actividades recreativas, no solo debe ser en el aula de clase, sino que también pueden realizarse en tiempos libres

en la casa, por ello es importante que el representante del niño esté presente para crear en él, un desarrollo de aprendizaje agradable, que le va a proveer: paz, armonía y libertad al querer desenvolverse y fortalece la autonomía.

Especialización en pedagogía de la recreación	Fernández,	2023	Redalyc	<p>El objetivo del tiempo libre es permitirles a los estudiantes adquirir experiencias creativas y lúdicas, aprender la convivencia de valores, como la solidaridad, el respeto y la participación.</p> <p>Por esta razón, es indispensable que el niño aproveche su tiempo libre en realizar actividades que vayan acorde a sus necesidades e intereses y que favorezcan a su salud, evitando de esta manera momentos de ocio, ya que muchos educandos no encuentran interés en algo y buscan actividades sedentarias para hacer durante sus tiempos libres, perjudicando su salud a largo plazo.</p>
---	------------	------	---------	--

Fuente: *Elaboración propia*

Discusión

Los hallazgos de la presente revisión sistemática destacan la relevancia de las actividades recreativas como una estrategia fundamental para la promoción de la salud en niños de 2 a 5 años. Se ha evidenciado que estas actividades no solo favorecen el desarrollo físico y motor, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar emocional, cognitivo y social de los infantes (Rosario y Santos, 2023). En un contexto donde el uso de tecnologías digitales ha incrementado el sedentarismo infantil, la implementación de juegos motores, expresión corporal y dinámicas lúdicas se convierte en una estrategia clave para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.

Los resultados coinciden con estudios previos que subrayan la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo infantil, destacando que el juego es la herramienta principal a través de la cual los niños exploran su entorno, adquieren nuevas habilidades y fortalecen su autonomía. De acuerdo con Bedoya, Hoyos y Álvarez (2022) las actividades grupales que requieren interacción y cooperación tienen un efecto más positivo en la promoción del desarrollo integral en comparación con los juegos individuales. En este sentido, la participación en juegos motores con pelotas, circuitos de habilidades y actividades dirigidas por educadores permite potenciar las capacidades psicomotrices y fortalecer los vínculos afectivos con sus pares y cuidadores.

Asimismo, la revisión identifica que la recreación no solo cumple una función de entretenimiento, sino que también actúa como un vehículo de aprendizaje de valores, normas y hábitos saludables. Según Mateo (2024) la recreación ha evolucionado hasta consolidarse como un elemento esencial dentro del ámbito educativo y pedagógico, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas en la infancia. La inclusión de estrategias lúdicas en programas educativos ha demostrado ser efectiva para mejorar la concentración, la coordinación motora y el aprendizaje activo en niños en edad preescolar.

En relación con la problemática del sedentarismo infantil, estudios recientes enfatizan la necesidad de crear espacios estructurados que incentiven el movimiento y la actividad física. Hernández, Hernández y Moral (2021) mencionan que el sedentarismo en la infancia puede derivar en problemas de salud como sobrepeso y obesidad, lo que refuerza la importancia de intervenciones tempranas mediante actividades recreativas planificadas. En este sentido, la implementación de juegos activos, circuitos motrices y sesiones de expresión corporal contribuye significativamente a la prevención de enfermedades asociadas a la inactividad física.

A partir de estos hallazgos, la presente revisión respalda la necesidad de diseñar e implementar programas recreativos accesibles y estructurados para niños de 2 a 5 años, con el fin de optimizar su desarrollo integral. La inclusión de actividades como talleres de psicomotricidad, exploración sensorial y juegos interactivos con TIC puede potenciar el aprendizaje y la socialización, alineándose con los objetivos de la educación infantil contemporánea. En consecuencia, se recomienda que los programas educativos incorporen un enfoque interdisciplinario que integre el juego como eje central en la promoción de la salud infantil.

Conclusiones

La presente revisión sistemática ha permitido evidenciar que la implementación de actividades recreativas en niños de 2 a 5 años es fundamental para la promoción de la salud y el desarrollo integral en esta etapa temprana de la vida. Los hallazgos destacan que el uso estructurado de juegos motores y actividades lúdicas favorece no solo el desarrollo de habilidades motrices gruesas y finas, sino que también incide positivamente en aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

Desde una perspectiva global, se reconoce que el aprovechamiento del tiempo libre con actividades recreativas adecuadas previene el sedentarismo y fomenta hábitos saludables desde edades tempranas. Los estudios analizados sugieren que la participación en juegos físicos, como correr, saltar o lanzar, contribuye al fortalecimiento del sistema musculoesquelético y cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades futuras. Asimismo, actividades como la lectura y la expresión artística estimulan el desarrollo cognitivo y la creatividad, promoviendo un equilibrio entre el bienestar físico y mental.

Además, se confirma que la recreación desempeña un papel clave en el desarrollo de la confianza y la autonomía infantil, ya que permite a los niños enfrentarse a desafíos, resolver problemas y fortalecer sus habilidades socioemocionales. En este sentido, el juego no solo es un medio de entretenimiento, sino también una herramienta pedagógica que facilita el aprendizaje significativo y la interacción social en contextos educativos y familiares.

Los resultados de esta revisión proporcionan un marco de referencia para la implementación de estrategias pedagógicas basadas en actividades recreativas dirigidas a niños en etapa preescolar. El diseño de programas estructurados con un enfoque integral permitirá a educadores y familias fomentar el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional de los niños, promoviendo estilos de vida activos y saludables desde la primera infancia.

A partir de esta revisión, se identifican diversas áreas de investigación que podrían profundizar el conocimiento sobre el impacto de las actividades recreativas en la salud infantil. Entre ellas, se recomienda el desarrollo de estudios longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo de la participación en programas recreativos en niños de 2 a 5 años. Asimismo, se sugiere explorar la relación entre las actividades lúdicas y el desarrollo de habilidades cognitivas específicas, como la resolución de problemas y la regulación emocional. Finalmente, sería relevante analizar el impacto de las tecnologías emergentes en la recreación infantil y su posible integración en programas de promoción de la salud.

Referencias

- Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201–220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Felix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018&lng=es&tlng=es
- Bedoya, D., Hoyos, A. y Álvarez, M. (2022). Los efectos de los programas pedagógicos curriculares que aplican juegos motrices en el desarrollo de las funciones ejecutivas en etapa preescolar: Una revisión sistemática. *Bol.Redipe*, 11(2):205-23. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1679>
- Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. I., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Calpa Tenorio, J. C., Chalpartar Arciniegas, Y. A., Delgado Torres, W., & Eraso Suarez, B. A. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 27–34. <https://doi.org/10.17227/ludica.num35-14548>
- Castillo-Paredes A, Montalva Valenzuela F, Nanjarí Miranda R. (2025). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Rev. Haban. Cienc. Méd.*, 20 (5). <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3714>
- Cedeño Barreto, M. E., & Pazmiño Campuzano, M. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 4(3),99-106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171023011>

- Colque Ricce, O. A. (2023). Actividades recreativas y desarrollo integral en universitarios latinoamericanos. *Desafíos*, 14(2), 131–140. <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.14.2.398>
- Fernández Patiño, A. (2023). Aprendizaje basado en el juego en los alumnos de nivel preescolar. *Didáctica y Educación*, 14(2), 270–288. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1722>
- Gutiérrez Duarte, Socorro Alonso, & Ruiz León, Mara. (2019). Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 9(17), 33-51. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000200033&lng=es&tlng=es
- Hernández Martín, P., Hernández Induráin, I. ., & Moral García, J. (2021). El juego como propuesta didáctica en educación física con alumnos de educación primaria. *Papeles Salmantinos de educación*, 2021(25), 141–161. <https://doi.org/10.36576/summa.143808>
- Jiménez Mora, J., Moreno Bayardo, M., & Torres Frías, J. (2023). Significados sobre metodología de la investigación en programas de doctorado en Educación. Una exploración desde su componente curricular. *Educación*, 32(62), 161-184. <https://doi.org/10.18800/educacion.202301.007>
- Mateo Encarnación, Y. A. (2024). Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario, Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1130–1163. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8584>
- Muñiz Rodríguez, B., & Barrueto González, J. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(248), 149-163. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennisar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Padilla Hernández, Y. Y., Ramos Castro, L., & De La Espriella Arena, F. A. (2023). Estrategia de recreación para las clases de educación física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo La Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 180-209. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/250>
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E. y Cardenas-Sandoval, L. K. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública*, 22(1), 95–103. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Payá-López, S., Espada, J. P., Orgilés, M. y Morales, A. (2023). Tratamientos psicológicos para la adicción a videojuegos en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática. *Revista Española de Drogodependencias*, 48(3), 18-36. <https://doi.org/10.54108/10056>
- Prado Chala, Ronny Daniel (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Quintero Martínez, J. I., Paternina Coronado, A., & De La Espriella Arenas, F. A. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 1-26. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/321>
- Rivas Quinto, L. C. (2023). El juego recreativo como medio para el fomento de la actividad física en los estudiantes de media general. *Actividad Física y Ciencias*, 15(3), 77–97. <https://doi.org/10.56219/afc.v15i3.2293>
- Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es
- Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724-735. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>
- Rosario-Rodríguez, J. L., & Santos, C. del C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 2(1), 578–595. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6472>
- Sandoval Jaramillo, María Lorena, Pérez Sánchez, Aldo, Tapia Pazmiño, Juan Gabriel, & Carrasco Coca, Orlando Rodrigo. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541&lng=es&tlng=es

- Santamaría, A., Taco, K., Párraga, C. y Tamayo, P. (2024). Actividades físicas recreativas, una alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior. (2024). *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.24133/recihys.v2i1.3466>
- Tenezaca Guamán, J. E., Hidalgo Cajo, D. P., Cando Brito, J. K., Quinzo Maliza, S. G., Paña Soldado, H. G., & Cando Chafla, M. J. (2023). Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato. *Sciencevolution*, 3(7), 20–32. <https://doi.org/10.61325/ser.v3i7.65>
- Tenorio Guerrero, J. H., & Qinafaxi Gonzales, M. A. (2024). Importancia de la actividad deportiva-recreativa en la formación integral del ser humano. *InnDev*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.69583/inndev.v3n1.2024.111>
- Véliz Ortega, Ronald Humberto, & Mateo Sánchez, Jorge Luis. (2022). Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 557-568. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200557&lng=es&tlng=es
- Yáñez Ortiz E. E. (2021). El juego como herramienta generadora de bienestar para niños hospitalizados: una revisión sistemática. *AXIOMA*, 1(25), 73-81. <https://doi.org/10.26621/ra.v1i25.729>
- Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 153–165. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/901>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

María José Villamar Rodríguez

maria_mjvr@outlook.com

Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

2025 (febrero), RICEAFS, 2 (1), 34-43

ISSN: 3073-1410 <https://riceaf.com/index.php/index-ph-journal/index>