



Una revisión de alcance sobre las características y efectos del juego activo en la infancia

A scoping review of the characteristics and effects of active play in childhood

Autores

Solange Espinoza Inostroza¹
 Tamara Hernández Carrasco¹
 Karen Kracht¹
 María Alejandra Valencia-Pacheco²
 Alejandra Robles-Campos²
 Marcela Nuñez-Solis²
 Viviana Vallejos Garcías²
 Ana Karina Segura²
 Javier Albornoz Guerrero³
 Rafael Zapata-Lamana^{1,2}

¹ Universidad Santo Tomás (Chile)

² Universidad de Concepción, (Chile)

³ Universidad de Magallanes (Chile)

Autor de correspondencia:

Rafael Zapata-Lamana
 rzapatal@santotomas.cl

Recibido: 24-01-26

Aceptado: 26-05-26

Cómo citar en APA

Espinoza Inostroza, S., Hernández Carrasco, T., Kracht Suazo, K., Valencia Pacheco, M. A., Robles Campos, A., Nuñez-Solis, M., Vallejos Garcías, V., Segura, A. K., Albornoz Guerrero, J., & Zapata Lamana, R. (2026). Una revisión de alcance sobre las características y efectos del juego activo en la infancia. *Retos*, 81, 415-428. <https://doi.org/10.47197/retos.v81.118640>

Resumen

Introducción: El juego activo es reconocido como una estrategia relevante para promover la actividad física y el desarrollo integral durante la infancia. Sin embargo, la evidencia disponible presenta una alta heterogeneidad respecto a sus características, contextos de implementación y efectos reportados, lo que dificulta su comprensión y aplicación efectiva.

Objetivo: Sintetizar la evidencia disponible sobre las principales características, desenlaces evaluados y hallazgos reportados en estudios sobre juego activo en niños y niñas dentro del rango etario de cuatro a ocho años.

Metodología: La revisión siguió las directrices PRISMA ScR. Se realizó una búsqueda sistemática en mayo de 2025, en las bases de datos PubMed, Eric, Cochrane y Scielo.

Resultados: Se incluyeron catorce estudios, con un total de mil cuatrocientos sesenta y un participantes, desarrollados principalmente en contextos escolares y al aire libre. Las intervenciones mostraron una alta variabilidad en duración, frecuencia y tipo de juego. La mayoría de los estudios evaluó resultados motores, observándose mejoras consistentes en habilidades motrices y niveles de actividad física. Los efectos en dimensiones sociales y cognitivas fueron más heterogéneos y dependientes del diseño y los instrumentos utilizados.

Discusión: Los resultados destacan el impacto positivo del juego activo en el desarrollo motor infantil, aunque se evidenció menor consistencia en los efectos cognitivos y sociales, atribuible a diferencias metodológicas y a la falta de herramientas estandarizadas.

Conclusión: El juego activo constituye una estrategia valiosa para favorecer el desarrollo infantil, especialmente en el ámbito motor; sin embargo, persisten vacíos metodológicos y conceptuales que requieren estudios más rigurosos, comparables y con instrumentos estandarizados para fortalecer la evidencia disponible.

Palabras clave

Actividad física; desarrollo infantil; infancia; juego activo; revisión de alcance.

Abstract

Introduction: Active play is recognized as a key strategy for promoting physical activity and holistic development during childhood. However, the available evidence shows substantial heterogeneity in its characteristics, implementation contexts, and reported effects, which hinders its comprehensive understanding and effective application.

Objective: To synthesize the available evidence on the main characteristics, outcomes evaluated, and findings reported in studies on active play in children within the age range of four to eight years.

Methodology: The review followed the PRISMA-ScR guidelines. A systematic search was conducted in May 2025 across PubMed, ERIC, Cochrane, and SciELO databases.

Results: Fourteen studies were included, comprising a total of one thousand four hundred sixty-one participants, primarily conducted in school and outdoor settings. The interventions showed high variability in duration, frequency, and type of play. Most studies assessed motor outcomes, reporting consistent improvements in motor skills and physical activity levels. Effects on social and cognitive dimensions were more heterogeneous and depended on study design and the assessment instruments used.

Discussion: The findings were consistent with previous research highlighting the positive impact of active play on motor development in childhood. However, less consistency was observed in cognitive and social outcomes, which may be attributed to methodological differences and the lack of standardized assessment tools.

Conclusion: Active play is a valuable strategy to promote child development, especially in the motor domain; however, methodological and conceptual gaps persist that require more rigorous, comparable studies with standardized instruments to strengthen the available evidence.

Keywords

Active play; child development; childhood; physical activity; scoping review.

Introducción

La actividad física durante la infancia constituye un componente relevante del desarrollo motor, cognitivo y socioemocional. En edades tempranas, las intervenciones que promueven el movimiento han mostrado beneficios en habilidades motrices y en procesos cognitivos como la atención, la memoria de trabajo y el aprendizaje, particularmente en población preescolar y escolar inicial (Álvarez-Bueno et al., 2017; Zeng et al., 2017a). Sin embargo, en la niñez, las oportunidades de movimiento no se expresan únicamente mediante prácticas deportivas o ejercicios estructurados, sino también a través de experiencias lúdicas que forman parte de la vida cotidiana.

En este marco, el juego activo se reconoce como una manifestación específica de la actividad física infantil. Truelove et al. (2017) lo describen como una forma de movimiento corporal global o de motricidad gruesa que implica gasto energético y que suele desarrollarse de manera libremente elegida, placentera y escasamente estructurada. De forma complementaria, Brockman et al. (2011) señalan que el juego activo amplía las oportunidades de movimiento durante el tiempo libre y se diferencia de otras expresiones más organizadas de actividad física por su carácter lúdico y espontáneo. Así, mientras la actividad física constituye un constructo amplio que comprende cualquier movimiento corporal asociado a un incremento del gasto energético, el juego activo remite a una experiencia de movimiento con sentido lúdico, motivación intrínseca y un grado variable de autonomía, creatividad y espontaneidad.

Pese a esta delimitación general, el juego activo continúa siendo un constructo conceptualmente amplio y metodológicamente heterogéneo. Algunos estudios lo circunscriben al juego libre y no estructurado, mientras que otros incorporan actividades dirigidas, semiestructuradas o con presencia de reglas, interacción social y mediación adulta. Esta variabilidad dificulta la comparación entre investigaciones, la delimitación de sus componentes esenciales y el desarrollo de indicadores estandarizados para su monitoreo (Lee et al., 2024). En la misma línea, el Global Matrix 4.0 reconoce que el juego activo puede abarcar actividades simbólicas, juegos con o sin reglas definidas y experiencias sociales con distintos niveles de estructuración, lo que evidencia la amplitud del constructo y la necesidad de seguir precisando su uso en la investigación empírica (Tremblay et al., 2022).

El interés por el juego activo ha aumentado debido a su potencial para ampliar las oportunidades de movimiento y contribuir al desarrollo infantil en contextos cotidianos. No obstante, la evidencia disponible presenta vacíos importantes. El Global Matrix 4.0, que sintetizó indicadores de actividad física de niños, niñas y adolescentes en 57 países, advirtió una disponibilidad limitada de datos sistemáticos sobre juego activo, particularmente en relación con su frecuencia, intensidad, duración y monitoreo internacional (Aubert et al., 2022). Asimismo, Lee et al. (2024) subrayan que su medición continúa siendo desigual entre países, grupos etarios y contextos socioculturales. A ello se suma que los estudios de intervención emplean definiciones, diseños, entornos de implementación, dosis, desenlaces e instrumentos de evaluación diversos, lo que dificulta construir una visión integrada del estado actual del campo.

Esta brecha resulta especialmente relevante en la infancia temprana y en los primeros años de escolarización, etapa en la que se consolidan habilidades motoras, sociales y cognitivas fundamentales.

Sin embargo, aún no se dispone de una síntesis suficientemente delimitada que permita caracterizar cómo se han diseñado e implementado las intervenciones basadas en juego activo en niños y niñas de 4 a 8 años, qué dimensiones del desarrollo han sido evaluadas y qué hallazgos han sido reportados. Dada esta heterogeneidad conceptual y metodológica, una revisión de alcance resulta pertinente para mapear la extensión y naturaleza de la evidencia existente, identificar tendencias y vacíos de conocimiento, y orientar futuras investigaciones, más que para estimar un efecto combinado o responder una pregunta estricta de eficacia (Munn et al., 2018; Tricco et al., 2018; Peters et al., 2020).

En este contexto, la presente revisión de alcance responde la siguiente pregunta ¿Qué características y efectos reporta la literatura científica sobre intervenciones basadas en juego activo que incluyen niños y niñas escolarizados dentro del rango etario de 4 a 8 años, implementadas en contextos educativos, comunitarios, familiares o al aire libre?

Método

Diseño

Se realizó una revisión de alcance por considerarse el diseño más adecuado para mapear y sintetizar evidencia emergente y heterogénea. El proceso se llevó a cabo de acuerdo con los estándares establecidos por la Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses para revisiones de alcance (Page et al., 2021).

Criterios de elegibilidad

Estrategia de búsqueda para identificar estudios

La estrategia de búsqueda se ajustó a las pautas establecidas por Peer Review of Electronic Search Strategies (PRESS). Se realizaron búsquedas electrónicas sistemáticas en cuatro bases de datos y en el siguiente orden: PubMed, Eric, Cochrane y Scielo, por su complementariedad temática y su pertinencia para abordar el objeto de estudio desde perspectivas de salud, educación e investigación iberoamericana. PubMed permitió recuperar literatura vinculada con actividad física, desarrollo infantil y salud, ERIC aportó cobertura especializada en investigación educativa y contextos escolares, Cochrane se incorporó por su relevancia en la identificación de estudios de intervención y SciELO permitió ampliar la búsqueda hacia producción científica latinoamericana e iberoamericana. La revisión se circunscribió a estudios científicos publicados e indexados en dichas bases con el objetivo de identificar estudios que implementaron intervenciones basadas en el juego activo que incluyeran población infantil dentro del rango de 4 a 8 años. Para esta búsqueda, se utilizaron los términos MeSH, mediante la siguiente sintaxis: “active play” AND “children” AND “childhood”, combinados de manera independiente con términos asociados a cada uno de los dominios de interés “active play” AND “children” AND “childhood” AND “cognitive”- “active play” AND “children” AND “childhood” AND “motor” y “active play” AND “children” AND “childhood” AND “social” adaptada a cada base de datos, aplicando los siguientes filtros: periodo (enero 2014 a octubre 2024), tipo de artículo (estudios experimentales, cuasi experimentales, ensayo controlado aleatorizado y transversales), edad (estudios que incluyeran edades dentro del rango de 4-8 años) e idioma (disponibilidad del texto completo en idioma inglés). Los registros obtenidos mediante las distintas ecuaciones fueron integrados en una única base, depurados por duplicidad y sometidos posteriormente al proceso de selección de estudios. Esta sintaxis y filtros fueron empleados con el propósito de responder a los objetivos planteados y garantizar la coherencia, la transparencia y la reproductibilidad (Tricco et al., 2018).

Criterios de selección e inclusión de estudios

La selección de los estudios fue realizada de manera independiente por dos revisoras (S.E.I y T.H.C), quienes evaluaron los títulos y resúmenes, seguido de la revisión de textos completos de los artículos que cumplieran con los criterios de elegibilidad. Las discrepancias identificadas durante este proceso fueron resueltas mediante discusión y consenso con un tercer revisor (R.Z.L).

Se seleccionaron los estudios que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

Tabla 1. Criterios de elegibilidad de los estudios

Criterios	Descripción
Población	Estudios que incluyeran niños y niñas dentro del rango etario de 4 a 8 años, escolarizados, con o sin condiciones de salud, discapacidad motora o cognitiva. Se consideraron elegibles estudios con rangos etarios más amplios siempre que la muestra incluyera participantes comprendidos en dicho intervalo.
Intervención	Basadas en Juego activo con o sin estructura, desarrollados en centros educativos, hogar o al aire libre. No juegos con pantallas
Resultados/variables	Cognitivas, sociales, motrices.
Diseño de estudio	Estudios empíricos primarios con diseños cuantitativos, cualitativos o mixtos, incluidos ensayos controlados aleatorizados, Estudios experimentales, cuasi experimentales, transversales, observacionales, correlacionales, longitudinales y fenomenológicos.

Nota: Elaboración propia del autor, 2026

Se delimitó de manera intencional dentro del rango etario de niños y niñas entre 4 y 8 años considerando fundamentalmente dos razones. En primer lugar, la concordancia con el objetivo de la revisión de alcance, que esperaba focalizar el análisis en un periodo fundamental del desarrollo evolutivo. En segundo lugar, con el fin de evitar dispersión de resultados y favorecer la profundización de estos.

Proceso de selección y extracción de datos

Primero, se eliminaron los duplicados, posteriormente, se seleccionaron aquellos estudios que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. Cuando no fue posible tomar decisiones únicamente a partir del título y el resumen del artículo, se procedió a la recuperación del texto completo. La información extraída incluyó características generales de los estudios, los participantes y desenlaces.

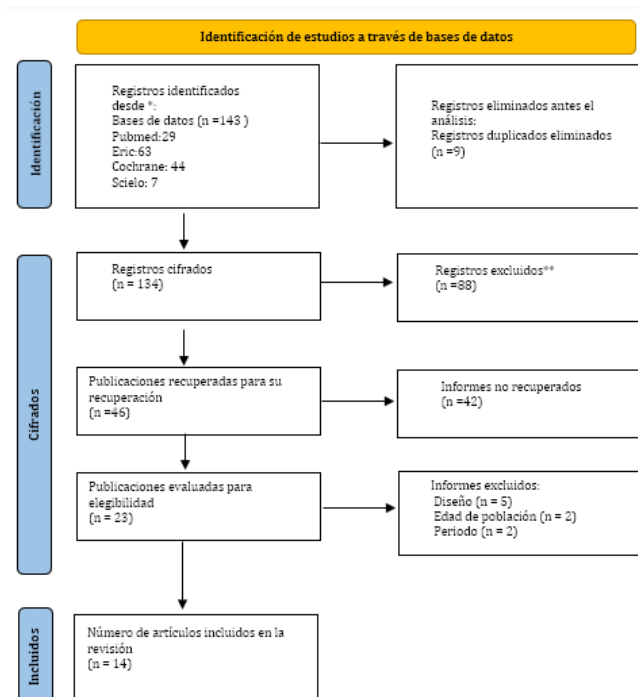
Estrategias de síntesis de datos y resultados

Se realizó una síntesis narrativa de los hallazgos de los estudios incluidos, estructurado en torno a los métodos y procedimientos relacionados con el juego activo. La estratificación de los estudios seleccionados se muestra en la Figura 1 mediante el diagrama de flujo PRISMA. Para la extracción de datos y la síntesis de la evidencia, se empleó un conjunto de tablas estandarizadas. La información recopilada incluyó: (a) características generales de los estudios y de los participantes (autor, año, país, tamaño de la muestra, edad, sexo, diseño del estudio, responsable y lugar de intervención); (b) características principales de las intervenciones; (c) variables principales evaluadas (cognitivas y motoras); y (d) principales instrumentos de evaluación utilizados.

Resultados

El proceso de identificación, selección e inclusión de estudios se presenta mediante el diagrama de flujo elaborado de acuerdo con la Declaración PRISMA. En la fase de inicial, se identificaron un total de 143 estudios potenciales relacionados con intervenciones de juego activo en niños dentro del rango de 4 a 8 años. Tras la eliminación de duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, 14 estudios cumplieron con los criterios establecidos y fueron incluidos en la síntesis final de los datos, lo que se presenta en la figura 1.

Figura 1. Flujograma PRISMA



Fuente: Flujograma elaborado según las directrices PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Características principales de los estudios incluidos

En esta revisión de alcance se incluyeron 14 artículos, cuyas intervenciones se llevaron a cabo en los países de Dinamarca, Italia, Canadá, Reino Unido, Irán, Grecia, Australia, Estados Unidos, Israel. En Europa se concentra la mayor proporción de investigaciones (50%), seguida de América (21,4%), Oceanía (14,3%) y Medio Oriente/Asia (14,3%). Dentro de los países, Reino Unido destaca con el 28,57%; mientras que Canadá y Australia aportan cada uno el 14,29%.

En total, los estudios reportan 1461 participantes. Solo 21,4% de las investigaciones informaron participación en niños con alguna condición de salud o discapacidad (Discapacidad intelectual, TEA o cáncer). En cuanto a los lugares de implementación, predominan las intervenciones escolares (64,2%), seguidas por actividades en espacios al aire libre (28,6%), mientras que hospitales y hogares representan el 3,6% cada uno. Respecto a quién dirigió las intervenciones, los profesionales educativos (profesores, P.E.F., educadoras) lideraron 35,5% de los programas; los investigadores, 35,5%; los instructores, 14,3%; y los profesionales de salud (kinesiólogos y terapeutas ocupacionales), en conjunto, 14,3%. Respecto a la actualidad de los artículos, se observa una concentración significativa de investigaciones recientes. El 64,3% de los artículos fueron publicados en el último periodo (2021-2025). Un 21,4% de la muestra corresponde al periodo comprendido entre 2016 y 2020, mientras que el 14,3% restante se publicó entre 2014 y 2015. Esta distribución temporal informa que la mayoría de los hallazgos reflejen las tendencias y metodologías actualizadas.

Tabla 2. Descripción general de estudios incluidos

Autor	Origen	Diseño de estudio	N	Género		Rango etario
				Masculino	Femenino	
Poupier et al (2025)	Dinamarca	ECA	84	No específica		1-5 años
Tortella et al (2022)	Italia	ECA	141	No específica		4-6 años
Moghadda (2021)	Canadá	ECA	52	No específica		5-6 años
Foulkes et al (2017)	Reino Unido	ECA	162	46,9%	53,1%	3-4 años
Sadegh et al (2022)	Irán	Experimental	30	50%	50%	7-9 años
Kornilaki et al (2022)	Grecia	ECA	329	52%	48%	4-5 años
Rouse & Wishart (2025)	Australia	Fenomenológico	20	No específica		5-8 años
Lundy et al (2021)	Estados Unidos	Experimental	21	57,1%	42,9%	3-5 años
Lerher et al (2014)	Canadá	Longitudinal	56	32,1%	67,9%	6-7 años
Orr et al (2023)	Israel	Correlacional	200	49%	51%	4-8 años
Morris et al (2016)	Australia	ECA	155	No específica		3-5 años
Boddy et al (2015)	Reino Unido	Observacional	70	18,6%	81,4%	5-15 años
Johnstone et al (2019)	Reino Unido	ECA	20	No específica		6-8 años
McGarty et al (2021)	Reino Unido	Cuasi-experimental	121	23,8%	76,2%	7-12 años

Nota: Elaboración propia del autor, 2026

Características de Intervención

Con respecto a la duración total de las intervenciones, esta fue reportada por 13 de los 14 estudios. Entre estos estudios, diez intervenciones tuvieron una duración igual o menor a 10 semanas, lo que corresponde al 76,92%, mientras que tres estudios reportaron una duración de 12 semanas o más, equivalente al 23,08%. Un estudio no informó la duración de la intervención. En cuanto a la frecuencia semanal, esta fue reportada por 11 estudios. De ellos, seis implementaron actividades con una frecuencia ≤ 2 sesiones por semana, correspondiente al 54,55%, mientras que cinco estudios utilizaron una frecuencia de ≥ 3 sesiones por semana, equivalente al otro 45,45%. Tres estudios no reportaron esta información. Respecto a la duración de cada sesión fue informada por 11 estudios. Entre estos, seis estudios que representan el 54,55% utilizó 60 minutos, tres estudios correspondientes a un 27,27% empleó tiempos entre 30 y 55 minutos, y dos estudios que representan un 18,18% empleó sesiones breves de 5 a 10 minutos. Tres estudios no reportaron esta información. Respecto del tipo de juego, la clasificación fue realizada considerando la descripción entregada por cada estudio. Cinco estudios correspondientes al 35,71% empleó modalidades que combinan juego estructurado y libre; cuatro de los estudios que representan el 28,57% se centró en juego libre; dos de los estudios utilizó juego dirigido o estructurado siendo un 21,43%; mientras que dos de los estudios, el 14,29%, trabajó con juego no estructurado o espontáneo. Esta distribución muestra que las modalidades de juego activo fueron heterogéneas y, en algunos casos,

no estrictamente excluyentes entre sí, dado que una misma intervención podía integrar actividades con distinto grado de estructuración.

Tabla 3. Características de intervención

Autor	Duración total	Frecuencia semanal	Duración	Recursos didácticos	Tipo de juego	Lugar de intervención
Pouplier, et al 2025	24	3 días	45 min	Pelotas	Estructurado	Hospital
Tortella, et al 2022	10	1 días	60 min	No específica	Estructurado, libre	Parque infantil
Moghaddasadeh, et al 2021	7	4 días	55 min	Pelotas, cuerdas, conos	Dirigido, libre	Campamento de verano
Foulkes, et al 2017	6	1 días	60 min	Laminas con actividades	Dirigido	Pasillos y patio de recreo
Sadegh, et al 2022	4	3 días	60 min	Pelotas, vallas, conos, aros	Dirigido, libre	Aire Libre
Kornilaki, et al 2022	6	2-3 días	No específica	Laminas ilustradas	Libre	Guardería, sala de juegos
Rouse & Wishart (2025)	8	No específica	No específica	árboles, arena, piedras	No estructurado	Zona costera y bosques
Lundy, et al 2021	4	2 días	30 min	No específica	Libre	Aire libre y patio de recreo
Lehrer, et al 2014	24	No específica	60-120 min	juguets, música	Libre, CT, simulación, grupal	Aire libre
Orr, et al 2023	-	-	-	juguets	Libre	Hogar, sala de clases
Morris, et al 2016	5	1-2 días	5-10min	ilustraciones	Dirigido	Sala de juegos y patio
Boddy, et al 2015	8	5 días	5-10 min	No específica	No estructurado	Patio de recreo
Johnstone, et al 2019	10	1	60 min	No específica	Estructurado, libre	Sala de clases, patio
McGarty, et al 2021	17	1	60 min	No específica	Estructurado, libre	Escuela

Nota: Los porcentajes fueron calculados considerando como denominador únicamente los estudios que reportaron información para cada variable. Cuando una característica no fue informada por el estudio, se consignó como "no específica" y no fue incluida en el cálculo porcentual correspondiente. Elaboración propia del autor, 2026

Dimensiones evaluadas y método de evaluación

En los 14 estudios revisados, se evidencia una clara predominancia de mediciones orientadas al ámbito motor (57,14%), utilizando principalmente pruebas estandarizadas como el Test of Gross Motor Development (TGMD-2), Movement Assessment Battery for Children (MABC-2), Peabody Developmental Motor Scales (PDMS-2) y Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOTMP). Asimismo, en la evaluación motora se privilegió el uso de acelerómetros (ActiGraph) y test de marcha 6 min. Las habilidades sociales también constituyen un foco relevante (35,71%), generalmente evaluadas mediante observaciones estructuradas, entrevistas, o escalas como POPE, evaluación HES, entrevistas estructuradas y sistemas de observación del comportamiento social. En contraste, variables de carácter cognitivo como atención, concentración, resolución de conflictos, muestran una menor representación y son medidas mayoritariamente mediante escalas psicológicas o registros observacionales. En conjunto, estos datos reflejan una tendencia metodológica hacia la evaluación objetiva del desempeño motor, con un menor desarrollo de instrumentos para dimensiones sociales y cognitivas.

Hallazgos reportados del juego activo

Los estudios incluidos reportaron hallazgos heterogéneos sobre el juego activo en el desarrollo infantil, los cuales deben interpretarse considerando el diseño y la naturaleza de la evidencia de cada investigación. En los estudios cuantitativos de intervención, algunos trabajos informaron resultados favorables en dimensiones motoras y de participación física, como el aumento progresivo observado por Pouplier, et al., 2025 en pruebas funcionales, o las mejoras descritas por Sadegh, et al. (2022) en desempeño motor y madurez social. No obstante, otros estudios presentaron resultados menos consistentes, modestos o no favorables, como Tortella, et al. (2022), donde el grupo control mostró mayores progresos globales, o McGarty et al. (2021), que no reportó cambios significativos en variables sociales, motoras ni de actividad física. Otros estudios reportaron cambios de menor magnitud o resultados menos consistentes, como Foulkes, et al. (2017) que informó mejoras reducidas en habilidades motoras y control de objetos, y Johnstone et al. (2019), que describió ligeras mejoras en resolución de conflictos y en el cociente motor grueso. Los estudios cualitativos, observacionales, longitudinales y correlacionales aportaron información contextual o asociativa sobre el juego activo, como la experiencia de juego espontáneo en entornos naturales descrita por Rouse & Wishart. (2025), o los patrones de recreo y uso del tiempo observados por Boddy, et al. (2015). En conjunto, la evidencia revisada muestra una tendencia favorable en algunos

dominios, especialmente motores, pero con resultados variables y no siempre comparables entre estudios, debido a la heterogeneidad de diseños, instrumentos y contextos de implementación.

Tabla 4. Síntesis de hallazgos reportados sobre juego activo según diseño y tipo de evidencia

Autor/año	Diseño	Dimensión	Tipo de evidencia	Síntesis del hallazgo	Interpretación
Pouplier et al. (2025)	ECA	Cognitiva Motora	Cuantitativa de intervención	Se observó aumento progresivo en la participación en pruebas funcionales durante la intervención.	Hallazgo favorable, principalmente asociado a factibilidad y desempeño funcional.
Tortella et al. (2022)	ECA	Motora	Cuantitativa de intervención	El grupo control presentó mayores mejoras globales que el grupo de intervención.	Hallazgo no favorable para la intervención de juego activo; no respalda superioridad de la intervención.
Moghaddasa et al. (2021)	ECA	Motora	Cuantitativa de intervención	El juego activo guiado mostró mejores resultados en habilidades motrices globales y control de objetos.	Hallazgo favorable en dimensión motora.
Foulkes et al. (2017)	ECA	Social/Motora	Cuantitativa de intervención	Se reportaron mejoras pequeñas en habilidades motoras y control de objetos.	Hallazgo favorable de magnitud reducida.
Sadegh et al. (2022)	Experimental	Social/Motora	Cuantitativa de intervención	Se observaron mejoras en madurez social y desempeño motor en el grupo experimental.	Hallazgo favorable.
Kornilaki et al. (2022)	ECA	Cognitiva/Motora	Cuantitativa de intervención	Se reportaron mejoras en la última medición en el grupo de intervención y mayor actividad física en T3.	Hallazgo favorable tardío, no sostenido en todas las mediciones.
Rouse & Wishart (2025)	Fenomenológico	Social/Motora	Cualitativa	El entorno libre favoreció juego espontáneo, activo y exploración corporal.	Evidencia contextual; no permite inferir efecto cuantitativo.
Lundy et al. (2021)	Experimental	Cognitiva/Motora	Cuantitativa de intervención	Se reportó aumento en conducta atencional y asociación con actividad física previa.	Hallazgo favorable, con interpretación cautelosa.
Lehrer et al. (2014)	Longitudinal	Cognitiva/Motora	Cuantitativa longitudinal/asociativa	El juego libre se asoció con mejoras académicas y conductuales; el juego en solitario se asoció con mayores dificultades.	Hallazgos mixtos y asociativos; no permiten inferir causalidad.
Orr et al. (2023)	Correlacional	Cognitiva	Cuantitativa correlacional	Los participantes con menor exposición a pantallas obtuvieron niveles más altos.	Hallazgo asociativo; no permite atribuir efecto al juego activo.
Morris et al. (2016)	ECA	Motora	Cuantitativa de intervención	El grupo de intervención mostró mejoras frente al grupo control.	Hallazgo favorable.
Boddy et al. (2015)	Observacional	Social/Motora	Observacional descriptiva	Se describieron patrones de interacción y uso del tiempo; no se observaron cambios significativos en actividad física.	Evidencia descriptiva; no permite inferir efecto.
Johnstone et al. (2019)	ECA	Cognitiva/Motora	Cuantitativa de intervención	Ambos grupos mostraron ligeras mejoras cognitivas y mejoras en cociente motor grueso.	Hallazgo favorable leve; atribución cautelosa.
McGarty et al. (2021)	Cuasiexperimental	Social/Motora	Cuantitativa de intervención	No se observaron cambios significativos en variables sociales, motoras ni actividad física.	Hallazgo nulo.

Nota: Elaboración propia del autor, 2026

Discusión

El juego activo como estrategia para el desarrollo integral infantil

Jugar es esencial para el desarrollo humano, especialmente durante la infancia. Sin embargo, en la actualidad, el sedentarismo y las conductas alimenticias poco saludables han desencadenado una alta prevalencia global de obesidad infantil (Jayasinghe, 2023). En este contexto, el juego activo surge como una estrategia con alto potencial para el desarrollo integral infantil especialmente motor, socioemocional y de bienestar general. Según lo anterior, el objetivo de esta revisión fue sintetizar la evidencia disponible sobre las principales características y efectos descritos en la literatura sobre el juego activo dirigidas a población infantil. Los resultados obtenidos revelaron una amplia variedad de enfoques y contextos entorno al uso de juego activo, lo que permite comprender de manera más completa tanto su potencial como las limitaciones.



Implicancias de la heterogeneidad conceptual y metodológica en la interpretación de la evidencia

Con respecto a las intervenciones en actividad física y juego activo, estas muestran efectos positivos en habilidades motoras y funciones cognitivas, pero actualmente no hay evidencia clara sobre cuáles son los valores que determinan una duración idónea de la intervención (Jiang et al., 2026; Johnstone et al., 2018). En efecto, en esta revisión se observó una heterogeneidad en la duración total de los programas de intervención, que osciló entre las 4 y 24 semanas. La frecuencia semanal y duración de cada sesión, también fue variable entre las diversas investigaciones incluidas, necesiéndose mayor investigación sobre los efectos de intervenciones con dosificación fragmentada versus concentradas (Johnstone et al., 2018). Según el tipo de juego, se evidenció que el tipo de juego fue variable, incluso dentro de una misma sesión, combinando actividades más dirigidas con momentos de juego libre. Esta amplitud muestra que el juego activo puede adaptarse a distintos recursos y contextos educativos, lo cual es positivo para los docentes, terapeutas y comunidades educativas que requieren de estrategias flexibles. Sin embargo, esta misma heterogeneidad podría no representar únicamente limitación del campo investigativo, sino también una característica a la naturaleza contextual del juego activo. A diferencia de otras intervenciones con estructuras mayores, el juego activo se construye a partir de interacciones dinámicas entre el entorno, la autonomía de los niños y niñas, la cultura del establecimiento educacional y las oportunidades que este ofrece, lo que dificulta su estandarización.

La revisión también muestra que las intervenciones se implementaron en contextos muy diferentes, como escuelas, zonas costeras, hospitales universitarios y otros entornos. Sin embargo, los estudios que incorporaron juego libre, explorativo o en ambientes naturales muestran resultados cualitativos positivos: mayor creatividad, mejor regulación emocional, mayor cooperación entre pares y una mejor percepción de bienestar. Esto coincide con investigaciones que han demostrado que el juego al aire libre mejora el aprendizaje, porque favorece la capacidad de organización y planificación, resolución de conflictos, concentración e iniciativa. En comparación con los espacios cerrados, el jugar en espacios abiertos es más libre y diverso, por lo que los niños y niñas tienen la posibilidad de estimular mayormente su creatividad e imaginación, mejorando los niveles de habilidades simbólicas (Li, 2022).

Con relación a los instrumentos de evaluación, la revisión evidencia que las investigaciones se apoyan fuertemente en diversos instrumentos: test motores estandarizados, acelerómetros, cuestionarios físicos, observacionales de habilidades sociales, predominando instrumentos orientados a variables motoras y fisiológicas reflejando una tendencia histórica en operacionalizar el juego activo. Sin embargo este enfoque podría subestimar dimensiones como la creatividad, interacción social, autonomía y la regulación emocional de los niños y niñas. Si existiera una herramienta de medición estandarizada sobre el juego activo se simplificarían los esfuerzos de vigilancia y seguimiento mundiales (Lee et al., 2024). En contraste, los instrumentos destinados a medir regulación emocional, resolución de conflictos, motivación, creatividad son poco frecuentes o no se emplean con regularidad. Esta falta de herramientas explica por qué los beneficios cognitivos del juego activo suelen aparecer de forma cualitativa, pero pocos estudios logran demostrarlo con estadísticas concluyentes.

Entorno escolar y desafíos del estilo de vida infantil contemporáneo

Un hallazgo de interés es el alto predominio del entorno escolar. El análisis refleja que el 57,14 % de las intervenciones se desarrollan en establecimientos educativos, lo que reafirma el papel de la escuela como un espacio para fomentar la actividad física y bienestar. A pesar de la evidencia sobre los beneficios que puede aportar el juego activo y la actividad física, en especial durante la primera infancia, muchas escuelas han minimizado las oportunidades de utilizarlo a lo largo de la jornada escolar. En un contexto escolar, son los adultos, tanto profesores como asistentes de la educación, quienes supervisan el juego activo, por lo tanto, cumplen un rol significativo en cuáles son las oportunidades de movimiento y de juego en los niños. Por otra parte, del punto de vista de la dinámica familiar, se ha reportado que las nuevas generaciones juegan con menos frecuencia y por periodos más cortos que sus padres, pasando a un segundo plano frente a otras actividades más sedentarias (Solís García, 2019) como el uso de la tecnología, minimizando el tiempo de juego al aire libre y generando en consecuencia repercusiones adversas para el desarrollo infantil (Gray et al., 2015). Lo anterior, junto con otros factores como la transición nutricional, la disponibilidad de dispositivos electrónicos y la falta de desplazamientos activos, han deteriorado la salud física y mental de los niños (Almaqhawi, et al., 2022). En consecuencia, los



niños de hoy se han vuelto cada vez más inactivos, lo que afecta la salud pública y contribuye a problemas educativos. Desde una perspectiva aplicada, estos hallazgos refuerzan la necesidad de que los establecimientos educativos integren sistemáticamente instancias de juego activo durante la jornada escolar, no solo como recreación, sino como una estrategia pedagógica orientada al desarrollo integral y al bienestar infantil.

Enfoque etario de las intervenciones y oportunidades no exploradas

Hasta la fecha, las investigaciones sobre juego activo principalmente se han centrado en evaluar la primera infancia. Sin embargo, existe una brecha de investigación en edades posteriores, donde persiste la capacidad de aprendizaje y donde áreas como la zona prefrontal, importante en los procesos cognitivos, continúa con su proceso de maduración. Esto sugiere que la experiencia subjetiva del juego tiene un papel importante en el desarrollo cognitivo, pero aún subestudiado desde un enfoque cuantitativo (Valdivieso-González et al., 2025).

Dimensiones evaluadas, efectos observados y limitaciones de medición

De acuerdo con los efectos del juego activo, se evidencia una distribución desigual en término de los dominios evaluados. La mayoría de los estudios consideró la evaluación e intervención en las áreas motoras y social. La predominancia de estudios que han abordado la dimensión motora puede estar relacionada a las recomendaciones de salud pública y guías sobre actividad física que han sido publicadas en las últimas dos décadas (Pereira, 2024) (Zeng et al., 2017b).

No obstante, aproximadamente el 65% de los estudios reportan mejoras significativas en alguna dimensión motora, social, emocional o cognitiva. Aunque los efectos tienden a ser moderados, muestran un patrón positivo, especialmente en habilidades motoras, socialización y niveles de actividad física. Sin embargo, los beneficios cognitivos son menos consistentes y más sensibles a las características específicas de cada intervención. Esta variabilidad puede atribuirse a la heterogeneidad de los instrumentos de evaluación cognitiva y a las diferencias en los diseños metodológicos, lo que dificulta la comparación entre estudios y contribuye a la variabilidad de los resultados.

Juego activo, experiencia subjetiva y proyección educativa

La mayoría de los estudios incluidos no evaluó el rendimiento académico de manera directa. Más bien, algunos trabajos abordaron variables cognitivas o preacadémicas, como atención, resolución de conflictos, conducta adaptativa o indicadores asociados al comportamiento infantil. Por ello, los hallazgos de esta revisión deben interpretarse con cautela y no permiten establecer conclusiones sobre el impacto del juego activo en el rendimiento lecto-matemático. Futuras investigaciones podrían incorporar medidas académicas estandarizadas para explorar con mayor precisión la posible relación entre juego activo, desarrollo cognitivo y desempeño escolar. Así, la enseñanza tradicional, podría beneficiarse incorporando el juego activo y la actividad física con estrategias innovadoras, participativas y por ende motivadoras, contemplando la diversificación de la enseñanza mostrando efectos positivos sobre las habilidades motoras fundamentales en contextos educativos (Ramos-Munell et al., 2025). Una estrategia prometedoras son los descansos activos. Estos consisten en breves períodos de ejercicio físico integrados en la jornada escolar, que han mostrado beneficios en la atención, el comportamiento en el aula y las funciones ejecutivas, como el control inhibitorio, memoria a corto plazo (Valdivieso-González et al., 2025; Melo et al., 2025) y efectos positivos en el rendimiento académico (James et al., 2023). En consecuencia, el hecho de mantener oportunidades de alta calidad para juego, recreación activa y deportes debería ser considerado una prioridad educativa (Jayasinghe, 2023).

Limitaciones

Entre las principales debilidades identificadas destaca la elevada variabilidad entre las intervenciones, limitando la comparación entre ellas, falta de estandarización respecto al concepto de "juego activo", ausencia de datos sobre intensidad en el 90% de las intervenciones, predominio de muestras pequeñas en varios estudios, falta de seguimiento longitudinales que permitan evaluar los efectos a largo plazo. Estas limitaciones explican por qué, pese a los resultados prometedores, el campo aún requiere investigaciones más profundas, longitudinales y con definiciones operativas claras del juego activo, que permitan avanzar hacia una evidencia más sólida y comparable.



Esta revisión presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, la búsqueda se restringió a cuatro bases de datos: PubMed, ERIC, Cochrane y SciELO, sin incorporar otras fuentes potencialmente relevantes para el campo. Asimismo, no se incluyó literatura gris ni registros de ensayos clínicos, dado que la revisión se delimitó a estudios científicos publicados e indexados. Estas decisiones metodológicas podrían haber limitado la recuperación de investigaciones adicionales y, por tanto, deben considerarse al valorar la amplitud de la evidencia sintetizada. Por último, dado que el propósito de esta revisión de alcance fue mapear y caracterizar la evidencia disponible sobre intervenciones basadas en juego activo, no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica ni del riesgo de sesgo de los estudios incluidos.

Conclusiones

El juego activo constituye una herramienta con un potencial significativo para favorecer el desarrollo infantil en múltiples dimensiones. Si bien la diversidad metodológica observada demuestra que estas intervenciones pueden adaptarse a distintos contextos, edades y recursos, esta misma variabilidad dificulta establecer conclusiones sólidas y generalizables sobre su efectividad. Algunos estudios reportaron hallazgos favorables en habilidades motoras, sociales o niveles de actividad física, mientras que otros no observaron cambios significativos en estas mismas dimensiones. Por tanto, los resultados de esta revisión deben interpretarse como una síntesis exploratoria del estado actual de la evidencia, más que como una confirmación concluyente de la efectividad del juego activo. En el ámbito cognitivo, los efectos reportados son más heterogéneos y dependen en gran medida del tipo de intervención, de la calidad metodológica y de los instrumentos utilizados. La escasez de herramientas estandarizadas para evaluar aspectos como regulación emocional, creatividad o resolución de problemas limita la posibilidad de demostrar de manera cuantitativa beneficios, que, por el contrario, se reflejan de manera más evidente por medio de enfoques cualitativos. Asimismo, aunque el juego activo muestra una relación prometedora con indicadores asociados al rendimiento escolar, la evidencia disponible aún es insuficiente para afirmarlo con certeza, principalmente porque la mayoría de los estudios no evalúa el rendimiento académico de forma directa. A ello se suma la necesidad de ampliar la investigación a grupos etarios mayores y desarrollar intervenciones más consistentes y comparables entre sí.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que el juego activo constituye una estrategia valiosa para el desarrollo integral de niños y niñas, pero su impacto depende de una planificación cuidadosa, del uso de instrumentos de evaluación adecuados y de estudios más completos que permitan comprender con mayor profundidad sus alcances. En este sentido, fortalecer la investigación sobre juego activo permitirá no solo mejorar la calidad de la evidencia científica, sino también orientar prácticas educativas y políticas públicas más coherentes con las necesidades del desarrollo infantil.

En síntesis, si bien el campo avanza de manera prometedora, sigue requiriendo de estudios más rigurosos y sistemáticos que contemplen un abordaje cuantitativo, o integren enfoques mixtos, capaces de medir efectos y de analizar la experiencia subjetiva de niños y niñas y otros actores relevantes. A partir de lo anterior, se podría contribuir a evaluar y comprender el fenómeno del juego activo en la infancia, respondiendo a su naturaleza compleja y multidimensional.

Agradecimientos

Agradecemos a los escolares, líderes educativos, padres, apoderados y comunidades educativas que inspiran el estudio del juego activo en la infancia.

Financiación

Este trabajo no recibió financiación.



Referencias

- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sanchez-Lopez, M., Garrido-Miguel, M., & Martinez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. In *Pediatrics* (Vol. 140, Number 6). American Academy of Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C.-K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J.-A., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity & Health*, 19(11), 700-728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Almaqhawi, A., & Albarqi, M. (2022). *The effects of technology use on children's physical activity: A cross-sectional study in the Eastern province of Saudi Arabia*. *Journal of Medicine and Life*, 15(10), 1240-1245.
- Barnett, L. A. (1990). Developmental benefits of play for children. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 138-153. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969821>
- Boddy, L. M., Downs, S. J., Knowles, Z. R., & Fairclough, S. J. (2015). Physical activity and play behaviours in children and young people with intellectual disabilities: A cross-sectional observational study. *School psychology international*, 36(2), 154-171.
- Brockman, R., Jago, R., & Fox, K. R. (2011). Children's active play: Self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-461>
- Conde Schnaider, E. del, López-Sánchez, C. V., Velasco Matus, P. W., Conde Schnaider, E. del, López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Cortés, M. E. C., Aravena, B. C. V., & Silva, A. A. A. (2021). Impacto de la actividad física en el desarrollo cerebral y el aprendizaje durante la infancia y la adolescencia. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.22370/ieya.2021.7.1.1461>
- Del Conde Schnaider, E., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106-115.
- Delgado-Floody, P., Guzmán-Guzmán, I. P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Zulic-Agramunt, C., & Cofré-Lizama, A. (2021). Depression is associated with lower levels of physical activity, body image dissatisfaction, and obesity in Chilean preadolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 26(4), 518-531. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1817958>
- Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: Protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, 8, 113. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1029-1>
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Haileamlak, A. (2019). Physical inactivity: The major risk factor for non-communicable diseases. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 29(1), 8-10. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i1.1>
- Hillman, C. H., McDonald, K. M., & Logan, N. E. (2020). A Review of the Effects of Physical Activity on Cognition and Brain Health across Children and Adolescence. *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 95, 116-126. <https://doi.org/10.1159/000511508>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN10061019/S1>
- Jayasinghe, S., & Hills, A. P. (2023). Strategies to improve physical activity and nutrition Behaviours in children and adolescents: a review. *Nutrients*, 15(15), 3370.



- Jiang, S., Zeng, N., Ng, J. Y. Y., Chong, K. H., Zeng, T., Leung, S. K. Y., & Ha, A. S. (2026). Effects of physical activity interventions on fundamental movement skills and cognitive function in early childhood: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 15, 101085
- Johnstone, A., Hughes, A. R., Martin, A., & Reilly, J. J. (2018). Utilising active play interventions to promote physical activity and improve fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 2018 18:1, 18(1), 789-. <https://doi.org/10.1186/S12889-018-5687-Z>
- Larouche, R., Abadi, M. R. H., Aubert, S., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Colley, R. C., Nyström, C. D., Esliger, D. W., Harper-Brown, R., Cifuentes, S. A. G., Jáuregui, A., Katewongsa, P., Khadilkar, A., Kira, G., Kuzik, N., Liu, Y., Lof, M., Loney, T., ... Tremblay, M. S. (2024). *Development and validation of the Global Adolescent and Child Physical Activity Questionnaire (GAC-PAQ) in 14 countries: Study protocol*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082275>
- Lee, E.-Y., Shih, A.-C., & Tremblay, M. S. (2024). Exploring the world of active play: A comprehensive review of global surveillance and monitoring of active play based on the global matrix data. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(3), 254-265. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.03.008>
- Li, S., Jiang, Q., & Deng, C. (2022). The development and validation of an outdoor free play scale for pre-school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 350.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12–24.
- Marzola, P., Melzer, T., Pavesi, E., Gil-Mohapel, J., & Brocardo, P. S. (2023). Exploring the role of neuroplasticity in development, aging, and neurodegeneration. *Brain sciences*, 13(12), 1610
- McGarty, A. M., Jones, N., Rutherford, K., Westrop, S., Sutherland, L., Jahoda, A., & Melville, C. (2021). Feasibility of the Go2Play Active Play intervention for increasing physical and social development in children with intellectual disabilities. *Pilot and Feasibility Studies*, 7, Article 43. <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00783-6>
- Melo, J. C. N., Tejada, J., Silva, E. C. M., Ywgne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025). Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: A cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01789-6>
- Montero, M. M., & Alvarado, M. de los Á. M. (2001). El juego en los niños: Un enfoque teórico. *Revista Educación*, 25(2), 113-124. <https://doi.org/10.15517/revedu.v25i2.3585>
- Mota, J., Santos, R., Vale, S., Silva, P., Soares-Miranda, L., Moreira, C., et al. (2023). Results from Portugal's 2022 report card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(Suppl 1), S1–S10.
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Okuyama, K., Abe, T., Li, X., Toyama, Y., Sundquist, K., & Nabika, T. (2021). Neighborhood environmental factors and physical activity status among rural older adults in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1450. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041450>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Peters, M. D. J., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C. M., & Khalil, H. (2020). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBI Evidence Synthesis*, 18(10), 2119–2126. <https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167>
- Pizarro, A., Oliveira-Santos, J. M., Santos, R., Ribeiro, J. C., Santos, M. P., Coelho-E-Silva, M., Raimundo, A. M., Sardinha, L. B., & Mota, J. (2023). Results from Portugal's 2022 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(3), 280-285. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.05.002>



- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., et al. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Pediatrics*, *138*(3), e20161642.
- Pouplier, A., Fridh, M. K., Schmidt-Andersen, P., Nielsen, A. M. L., Winther, H., Christensen, J., & Larsen, H. B. (2025). Evaluating the feasibility of a rehabilitation intervention including physical activity as structured active play for preschoolers diagnosed with cancer during the first 6 months of treatment—a study based on data from the RePlay trial. *European Journal of Pediatrics*, *184*(8), 533.
- Prieto, H. F. (1996). Educación física y salud. *Lúdica Pedagógica*, (2). <https://doi.org/10.17227/01214128.2692>
- Quincha, M. L. (2023). Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil: Artículo Original. *Ciencia Ecuador*, *5*(24), 105-114.
- Ramos-Munell, J., Gallardo-Gómez, D., Álvarez-Barbosa, F., Alfonso-Rosa, R. M., Reilly, J. J., Okely, A., del Pozo-Cruz, B., & del Pozo-Cruz, J. (2025). Enhancing fundamental motor skills through active play: a systematic review and meta-analysis of educational contexts. *European Early Childhood Education Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2025.2487929>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., Chávez Vaca, V. A., et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *36*(2).
- Rouse, E., & Wishart, L. (2025). What does it feel like to be in a blue space nature play program? A phenomenological investigation into the wellbeing benefits for children engaging in physically active play in coastal environments. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *25*(1), 52-65.
- Sánchez, P. (2013). Las competencias del pensamiento crítico: Definiciones y categorización. *Revista Educación*, *37*(1), 45-63.
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, *138*(10), 1232-1239. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Solís García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*. <https://hal.science/hal-02516612>
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Defining and measuring active play among young children: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, *14*(2), 155-162.
- Tortella, P., Haga, M., Lorås, H., Fumagalli, G. F., & Sigmundsson, H. (2022). Effects of free play and partly structured playground activity on motor competence in preschool children: A pragmatic comparison trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13), 7652. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137652>
- Tremblay, M. S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C. C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Power, M., Sandseter, E. B. H., Simon, B., & Brussoni, M. (2015). Position Statement on Active Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *12*(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606475>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, *169*(7), 467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Truelove, S., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2017). Defining and Measuring Active Play Among Young Children: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, *14*(2), 155-166. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0195>
- Valdivieso-González, M., Sancho-Bielsa, F. J., García-Martínez, B., Martínez-Rodrigo, A., Navarro-Martínez, O., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2025). Changes in cortical brain activity after active break in preschoolers: MOVI-HIIT study. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1529288>
- Valencia-Pacheco, M. A., Reyes-Molina, D., Robles-Campos, A., Cigarroa, I., Chávez-Castillo, Y., Zañartu, I., Sánchez-López, M., Sepúlveda-Martin, S., Solís, M. N., Reyes-Amigo, T., Ibarra-Mora, J., Benítez-Sillero, J. de D., Gamboa-Jiménez, R., Martínez-Romero, R., Poblete-Valderrama, F., Lamana, R. Z., & Palencia, N. A. (2025). Students who do not play at home have lower self-esteem: Results of



the multicenter study Active Classes Chile. *Retos*, 69, 527-538. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.114371>

Varo Cenarruzabeitia, J. J. (2002). *Actividad física y estilos de vida sedentarios en la Unión Europea*. Universidad de Navarra.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed Research International*, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

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

Solange Andrea Espinoza Inostroza	s.espinoza58@alumnos.santotomas.cl	Autora
Tamara Lissette Hernández Carrasco	t.hernandez18@santotomas.cl	Autora
Karen Silke Alexandra Kracht Suazo	kkracht@santotomas.cl	Autora
María Alejandra Valencia Pacheco	mavalencia@udec.cl	Autora
Alejandra Santina Robles Campos	alejandrarobles@udec.cl	Autora
Marcela Núñez Solís	marcenun@udec.cl	Autora
Viviana Vallejos Garcías	vvallejo@udec.cl	Autora
Ana Karina Segura	anaksegura@udec.cl	Autora
Javier Albornoz Guerrero	javier.albornoz@umag.cl	Autor
Rafael Eduardo Zapata Lamana	rzapatal@santotomas.cl	Autor