



**Somos calidad,
somos USC**

**Obesidad en básica primaria de la Institución Monseñor Ramon Arcila.
Análisis teórico para una reflexión**

Autor(es)

**Meyer Santacruz Pérez
Juan Pablo Barón Quiroz
Juan Manuel Herrera Guzmán**

Licenciado en Educación Física y Deporte

Autor

Ferney Rivera Hurtado

**Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Física y Deporte
Universidad Santiago de Cali
Santiago de Cali - Colombia
2025**

**OBESIDAD EN BÁSICA PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
MONSEÑOR RAMON ARCILA. ANÁLISIS TEÓRICO PARA UNA
REFLEXIÓN**

**Obesity in primary school at the Monseñor Ramon Arcilla
Institution. Theoretical analysis for a reflection**

Santacruz Pérez Meyer

Palmira, Colombia

Universidad Santiago de Cali

meyer.santacruz00@usc.edu.co

ID ORCID: 0009-0004-7615-0520

Barón Quiroz Juan Pablo

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

juan.baron05@usc.edu.co

ID ORCID: 0009-0004-8381-6597

Herrera Guzmán Juan Manuel

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

juan.herrera06@usc.edu.co

ID ORCID: 0009-0002-5241-3694

Resumen

La obesidad infantil representa una problemática creciente en las instituciones educativas, especialmente en niveles de básica primaria. En la Institución Monseñor Ramón Arcila, este fenómeno se ha evidenciado como un desafío urgente que afecta el bienestar integral de los estudiantes. El objetivo de esta reflexión fue analizar las causas de la obesidad en dicha institución y considerar desde una mirada crítica cómo contribuir, desde la comunidad educativa, a su prevención y control. El análisis permitió identificar múltiples factores que inciden en el aumento de la obesidad infantil, como los hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y las limitaciones socioeconómicas. Según la Organización Mundial de la Salud, estos factores están estrechamente relacionados con estilos de vida poco saludables que inician en edades tempranas. También se reconocieron sus consecuencias a largo plazo, las cuales van desde enfermedades metabólicas y cardiovasculares hasta afectaciones emocionales y bajo rendimiento académico. A partir de esta reflexión, se resaltó la necesidad de intervenir desde el entorno escolar, promoviendo la educación nutricional, el fomento de la actividad física y la revisión del menú escolar. Estudios han demostrado que las intervenciones escolares contextualizadas pueden tener un impacto significativo en la reducción del sobrepeso infantil. Se concluye que enfrentar la obesidad infantil requiere un enfoque integral que comprometa a toda la comunidad educativa. Solo mediante acciones colectivas, sostenidas y contextualizadas será posible mejorar la calidad de vida de los estudiantes y garantizar su desarrollo físico, emocional y académico.

Palabras claves

Actividad física, Hábitos alimenticios, Obesidad infantil.

Abstract:

Childhood obesity represents a growing problem in educational institutions, especially at the primary school level. At the Monsignor Ramón Arcila Institution, this phenomenon has emerged as an urgent challenge affecting the overall well-being of students. The objective of this reflection was to analyze the causes of obesity at the institution and critically consider how the educational community can contribute to its prevention and control. The analysis identified multiple factors that contribute to the rise in childhood obesity, such as poor eating habits, a sedentary lifestyle, excessive use of electronic devices, and socioeconomic limitations. According to the World Health Organization, these factors are closely related to unhealthy lifestyles that begin at an early age. Their long-term consequences were also recognized, ranging from metabolic and cardiovascular diseases to emotional distress and poor academic performance. Based on this reflection, the need for intervention within the school environment was highlighted, promoting nutritional education, encouraging physical activity, and revising the school menu. Studies have shown that contextualized school interventions can have a significant impact on reducing childhood obesity. The conclusion is that addressing childhood obesity requires a comprehensive approach that involves the entire educational community. Only through collective, sustained, and contextualized actions will it be possible to improve students' quality of life and ensure their physical, emotional, and academic development.

Introducción

La obesidad infantil es fenómeno reconocido como una epidemia mundial en las últimas cuatro décadas, con el número de niños obesos aumentando diez veces entre 1975 y 2016, alcanzando 124 millones en dicho período según un estudio de la revista "Time" que resumió cifras de "The Lancet". Este incremento no fue homogéneo: regiones como Polinesia, Micronesia y África austral experimentaron los mayores aumentos, mientras

países que a lo largo de la historia ha presentado prevalencia de obesidad lograron registrar rangos estables, pero aun así significativos y alarmantes. Actualmente, más del 10 % de los niños en todo el mundo están con sobrepeso u obesidad, lo que ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) a declarar el “no aumento del sobrepeso infantil para 2025” como una meta global prioritaria.

Esta realidad evidencia un entorno “obesogénico” global, caracterizado por alimentos ultra procesados económicos, estilos de vida sedentarios, aumento de la publicidad dirigida a menores, desigualdades socioeconómicas y entornos precarios que son poco propicios para la actividad física (Zhang & Wang, 2020). A su vez, la nutrición deficiente durante los primeros mil días una etapa crucial desde la gestación hasta los 2 años condicionó patrones metabólicos que predispusieron a la obesidad en etapas posteriores (Reilly & Kelly, 2011). Asimismo, se identificaron factores biológicos, genéticos, familiares y conductuales que interactúan desde una edad temprana, contribuyendo al riesgo de obesidad y perpetuando la tendencia, dado que la mayoría de los niños con sobrepeso lo mantienen en la adultez (WHO, 2016).

El impacto adverso de la obesidad infantil se manifestó en breves lapsos de tiempo e incluyó problemas psicosociales, autoestima baja, ansiedad, depresión, y enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemias (Dwyer & Misener, 2018). Estos factores afectan también el rendimiento académico, generando consecuencias económicas significativas en los sistemas de salud y educación (Ministerio de Salud, 2019).

A nivel global, se ensayaron numerosas intervenciones, principalmente en entornos escolares y comunitarios. Las más eficaces combinaron educación nutricional con programas de actividad física, apoyo familiar y mejoras en el ambiente alimentario (Zhang & Wang, 2020). Por ejemplo, un metaanálisis en países de ingresos bajos y medianos reportó que las estrategias centradas en modificar comportamientos y mejorar dietas redujeron significativamente el índice de masa corporal (IMC) en niños (WHO, 2016). Iniciativas comunitarias, como las impulsadas por EPODE en Europa, lograron descensos del 22 % en el sobrepeso infantil mediante intervenciones integradas de salud pública (OPS, 2018). Políticas públicas complementarias, como los

impuestos a bebidas azucaradas, etiquetado nutricional claro y regulación de la publicidad, demostraron impacto en la reducción del consumo de productos insalubres (OMS, 2016).

Estos hallazgos han llevado a la OMS, gobiernos y organizaciones mundiales a promover un enfoque multilateral para el combate de la obesidad infantil, que incluya cambios en los sistemas alimentarios, entornos urbanos, regulaciones sanitarias y educación. Sin embargo, la escasa voluntad política y la falta de implementación efectiva de estas estrategias han limitado su impacto a nivel global (Dwyer & Misener, 2018).

En este contexto, la presente reflexión abordó la problemática de la obesidad infantil en la Institución Monseñor Ramón Arcila con el objetivo de analizar sus causas y consecuencias locales, y proponer aportes desde la comunidad educativa que respondieran a la realidad global. Se buscó contextualizar los hallazgos mundiales en el entorno sociocultural y económico del colegio, evaluando hábitos alimenticios, niveles de actividad física, patrones de comportamiento sedentario, condiciones familiares y escolares que favorecen o inhiben el desarrollo de la obesidad.

La expansión de esta introducción comparó críticamente la situación del colegio con tendencias globales, resaltando cómo factores similares identificados a nivel mundial —como el fácil acceso a alimentos ultraprocesados, la influencia de la tecnología y la carencia de espacios activos— se replicaron localmente. Además, se demostró que los determinantes sociales de la obesidad —incluyendo género, nivel socioeconómico y dinámicas familiares— ejercen un peso decisivo en la alimentación y el estilo de vida de los estudiantes, consolidándose en tendencias persistentes en contextos escolares del país.

De esta manera, se sostuvo que cualquier intervención eficaz debía ser integral, articulando educación nutricional, promoción de la actividad física, reforzamiento del entorno escolar —por ejemplo, a través de mejoras al menú del comedor y disponibilidad de agua potable—, participación familiar activa, y soporte comunitario para generar espacios seguros de juego y actividad. Estas líneas de acción coincidieron

con los principios de mejores prácticas internacionales identificados en las revisiones académicas.

Finalmente, se subrayó que, tal como en otros países, el reto no solo era técnico sino también político: requería compromiso institucional sostenido, inversión pública, colaboración intersectorial y evaluación constante de resultados. En síntesis, esta introducción posicionó el análisis dentro del contexto global de la obesidad infantil, extrayendo lecciones universales y adaptándolas a la realidad del colegio, para fundamentar una visión crítica y sugerir vías concretas de intervención desde la reflexión comunitaria.

Reflexión

La obesidad infantil, la cual se entiende como una condición médica caracterizada por un exceso de grasa corporal que afecta negativamente la salud del niño, ha adquirido dimensiones epidémicas en muchos contextos escolares alrededor del mundo. La situación observada en la básica primaria de la Institución Monseñor Ramón Arcila no es un caso aislado, sino el reflejo de una problemática estructural que atraviesa variables individuales, familiares, escolares y sociales. La presente reflexión se construyó sobre la base de un análisis contextual que permitió identificar los principales factores que contribuyen al desarrollo de esta condición en los estudiantes, así como sus consecuencias físicas, emocionales y académicas.

Uno de los factores más evidentes en el entorno escolar es la alimentación poco saludable. Muchos estudiantes acceden a productos ultraprocesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, como snacks empaquetados, bebidas azucaradas y comidas rápidas. Según Goran y Krebs (2012), el entorno alimentario escolar influye significativamente en la elección de alimentos, especialmente cuando no existen políticas institucionales que regulen la oferta de productos en las cafeterías escolares. Este fenómeno se ve afectado por la falta de educación nutricional efectiva tanto en el currículo escolar como en el hogar, donde en muchas ocasiones los padres no cuentan con la información ni los recursos para fomentar hábitos saludables.

En este mismo sentido, el sedentarismo constituye una de las principales causas del aumento del sobrepeso infantil. El tiempo dedicado a la actividad física es reducido, y en consecuencia, el uso de dispositivos electrónicos ha incrementado considerablemente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2016), los niños deben realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente; sin embargo, una gran proporción de escolares no alcanza este mínimo. En la Institución Monseñor Ramón Arcila, se evidenció que las horas destinadas a la educación física son limitadas y que existen pocas oportunidades para la recreación activa fuera del horario de clases.

Adicionalmente, las condiciones socioeconómicas de muchas familias se convierten en un factor determinante. Según Dietz y Robinson (2005), la falta de recursos limita el acceso a alimentos saludables debido a su alto costo y promueve una alimentación basada en productos económicos, pero de bajo contenido nutricional. Esta situación se repite en diversas comunidades educativas donde el poder adquisitivo restringe la posibilidad de optar por dietas balanceadas. En el contexto analizado, se observó que muchas familias no solo enfrentan restricciones económicas, sino también falta de tiempo para preparar alimentos caseros, lo que incrementa el consumo de alimentos empacados.

La obesidad infantil también repercute en la salud emocional y psicológica de los estudiantes. El estigma social, el bullying y la discriminación son experiencias comunes entre niños con sobrepeso. Reilly y Kelly (2011) señalaron que estos factores pueden generar trastornos como ansiedad, depresión y baja autoestima, los cuales afectan el bienestar general del niño y su capacidad de integración en la dinámica escolar. En este contexto, se vuelve necesario implementar estrategias de apoyo psicosocial que acompañen las acciones pedagógicas y de salud física, brindando espacios seguros donde los niños se sientan comprendidos y respetados.

A nivel académico, los efectos de la obesidad se manifiestan en dificultades de concentración, fatiga constante y desmotivación, lo que repercute directamente en el

rendimiento escolar. Un informe de la Organización Panamericana de la Salud (2018) afirmó que los estudiantes con obesidad tienen más ausencias escolares y menor desempeño en pruebas estandarizadas debido a complicaciones físicas y emocionales. Esta relación entre salud y educación refuerza la necesidad de adoptar una visión integral del problema.

Frente a este panorama, se hace indispensable proponer estrategias de intervención desde el colegio. En primer lugar, es fundamental fortalecer la educación nutricional mediante campañas, talleres y clases específicas que sensibilicen a estudiantes y padres sobre la importancia de una dieta equilibrada. Tal como lo plantea Zhang y Wang (2020), las intervenciones escolares que incluyen formación nutricional y actividades prácticas logran una reducción significativa en el índice de masa corporal de los niños.

En segundo lugar, se debe fomentar la actividad física no solo como parte del currículo, sino como una cultura institucional. La inclusión de pausas activas, juegos dirigidos en los recreos y programas extracurriculares con enfoque deportivo podría contrarrestar el sedentarismo. Además, es clave asegurar la disponibilidad de espacios seguros para el juego dentro y fuera de la institución, incentivando la participación de toda la comunidad.

Otra acción necesaria es la regulación de la oferta alimentaria en las tiendas escolares. Limitar la venta de productos ultraprocesados y garantizar la presencia de frutas, vegetales y bebidas naturales puede modificar significativamente los patrones de consumo. Para ello, se puede trabajar en conjunto con nutricionistas y autoridades de salud local, desarrollando menús adaptados a las necesidades energéticas de los estudiantes, como sugiere el Ministerio de Salud (2019).

Finalmente, es imprescindible involucrar a las familias en el proceso de transformación. El hogar es el principal entorno de aprendizaje en la infancia, y por tanto, los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad deben estar acompañados de un compromiso familiar. Tal como lo indica la OPS (2018), la obesidad infantil no es una responsabilidad individual, sino una cuestión de salud pública que requiere la articulación de todos los actores sociales.

En conclusión, la reflexión desarrollada en torno a la obesidad infantil en la Institución Monseñor Ramón Arcila permitió comprender que esta condición no puede ser abordada desde una única dimensión. Se trata de un fenómeno complejo que requiere atención médica, educativa, emocional y social. Las causas identificadas —alimentación inadecuada, sedentarismo, condiciones socioeconómicas— y sus efectos negativos en la salud y el rendimiento escolar demandan acciones urgentes y sostenidas. Solo mediante un enfoque integral que comprometa a instituciones, familias, estudiantes y autoridades será posible revertir esta tendencia creciente y garantizar un entorno escolar saludable, equitativo y protector para todos los niños.

Conclusiones

Este análisis sobre la obesidad infantil en la básica primaria de la Institución Monseñor Ramón Arcila ha permitido identificar de manera clara las principales causas que contribuyen al aumento de esta condición entre los estudiantes. A través de la reflexión, se pudo establecer que factores como los hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo, la falta de educación nutricional y las limitaciones socioeconómicas influyen de manera significativa en esta problemática social que se ha presentado durante siglos. Estos hallazgos han resaltado la necesidad urgente de una intervención educativa que aborde estos factores desde un enfoque integral.

Así mismo, se discutieron las consecuencias físicas, emocionales y académicas que la obesidad puede acarrear en los niños, lo cual refuerza y expone la importancia que se tiene de tomar medidas preventivas dentro de la población estudiantil de primaria que hay en la comunidad educativa. El impacto de la obesidad no solo afecta la salud de los estudiantes, sino que también compromete su bienestar emocional y su rendimiento escolar, lo que subraya la relevancia de actuar de manera conjunta para mitigar sus efectos.

En el artículo también se analizaron posibles propuestas o soluciones, como la implementación de programas de educación nutricional, el fomento de la actividad física y la revisión de los menús escolares, lo que aporta un enfoque práctico y aplicable

dentro de la Institución Monseñor Ramón Arcila. Estas propuestas se basan en los resultados obtenidos y representan un paso hacia la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Este trabajo contribuye al campo de la salud pública y la educación, ofreciendo un análisis contextualizado que aporta nuevas perspectivas sobre la obesidad infantil en el ámbito escolar. A futuro, es necesario seguir investigando en este campo, ampliando la comprensión de las causas y evaluando la efectividad de las estrategias implementadas. Además, sería importante realizar estudios comparativos con otras instituciones para identificar enfoques más efectivos y adaptables a diferentes contextos.

Referencias

1. Dwyer, J. M., & Misener, V. (2018). *Childhood obesity prevention: A review of systematic reviews*. *Journal of School Health*, 88(5), 398–404. <https://doi.org/10.1111/josh.12602>
2. Ministerio de Salud Pública de Colombia. (2019). *Obesidad infantil: Enfoque en la prevención desde el ámbito escolar*. Bogotá: Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Obesidad y sobrepeso*. Hoja informativa. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2018). *Obesidad infantil en América Latina: Diagnóstico y recomendaciones*. <https://www.paho.org>
5. Reilly, J. J., & Kelly, J. (2011). *Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: Systematic review*. *International Journal of Obesity*, 35(7), 891–898. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.222>
6. World Health Organization (WHO). (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva: WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204176>
7. Zhang, T., & Wang, H. (2020). *School-based interventions for childhood obesity prevention: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Pediatric Obesity*, 15(3), e12550. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12550>
8. The Lancet. (2017). *Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: A pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults*. *The*

Lancet, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)

9. Goran, M. I., & Krey, S. S. (2012). *Obesity in Childhood and Adolescence*. Springer Science & Business Media.
10. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Obesidad y sobrepeso*. Hoja informativa. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Dietz, W. H., & Robinson, T. N. (2005). Obesity and children: An overview of the health risks. En R. D. S. W. Huang (Ed.), *Obesity: Causes, Consequences, and Control*. Springer-Verlag.
12. Reilly, J. J., & Kelly, J. (2011). *Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: Systematic review*. *International Journal of Obesity*, 35(7), 891–898. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.222>
13. Zhang, T., & Wang, H. (2020). *School-based interventions for childhood obesity prevention: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Pediatric Obesity*, 15(3), e12550. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12550>