



El sobrepeso y el impacto en los niveles de actividad física en adolescentes

Overweight and the impact on physical activity levels in adolescents

O excesso de peso e o impacto nos níveis de atividade física em adolescentes

Lauro Vicente Lozano Guamán ^I
lauro.lozano.76@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-9280-6518>

Juan Carlos Bayas Machado ^{II}
juan.bayas@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

Correspondencia: lauro.lozano.76@est.ucacue.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 24 de abril de 2025 * **Publicado:** 29 de mayo de 2025

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, maestrante del programa de maestría en Educación mención Educación Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Mención Gimnasia y Básquet, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

El aumento del sobrepeso entre los adolescentes es uno de los principales problemas de salud con una relevancia significativa en las últimas décadas, esta tendencia tiene profundas implicaciones en ámbito de la salud y el bienestar de los adolescentes, afectando no solo su salud física, sino también su desarrollo emocional y social. El sobrepeso puede tener un impacto negativo directo en los niveles de actividad física entre los adolescentes. Objetivo: Analizar el impacto del sobrepeso en los niveles de actividad física en adolescentes, identificando cómo el exceso del mismo influye de manera negativa en la participación de actividades físicas, así también como en los posibles daños en la salud física y mental de esta población. Tipo de investigación: Este estudio de tipo no experimental, debido a que no se manipulo ninguna variable relacionada al sobrepeso (IMC) y nivel de AF, con un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo y con un corte transversal. Instrumentos: Para el análisis de las variables los instrumentos utilizamos; El Índice de masa corporal (IMC) y el (IPAQ) para medir el nivel de actividad física. El IMC se analizó a mediante la medición de peso y talla, mientras que para medir el nivel de actividad física se utilizará el IPAQ. Muestra: El estudio está centrado en los adolescentes de 15 a 18 años, se tomará una muestra aleatoria por conveniencia, la misma que estará constituida por adolescentes de sexo masculino y femenino.

Palabras Clave: Actividad física; índice de masa corporal; adolescentes; sobrepeso.

Abstract

The increase in overweight among adolescents is one of the main health problems with significant relevance in recent decades. This trend has profound implications for the health and well-being of adolescents, affecting not only their physical health but also their emotional and social development. Overweight can have a direct negative impact on physical activity levels among adolescents. Objective: To analyze the impact of overweight on physical activity levels in adolescents, identifying how excess weight negatively influences participation in physical activities, as well as potential harm to the physical and mental health of this population. Type of research: This non-experimental study, because no variables related to overweight (BMI) and PA level were manipulated, with a quantitative approach, with a descriptive scope and a cross-sectional study. Instruments: For the analysis of the variables, the instruments used were the Body Mass Index (BMI) and the (IPAQ) to measure the level of physical activity. The BMI was analyzed by

measuring weight and height, while the IPAQ was used to measure physical activity levels. Sample: The study is focused on adolescents aged 15 to 18. A random convenience sample will be taken, consisting of male and female adolescents.

Keywords: Physical activity; body mass index; adolescents; overweight.

Resumo

O aumento do excesso de peso entre os adolescentes é um dos principais problemas de saúde com relevância significativa nas últimas décadas. Esta tendência tem implicações profundas na saúde e bem-estar dos adolescentes, afectando não só a sua saúde física, mas também o seu desenvolvimento emocional e social. O excesso de peso pode ter um impacto negativo direto nos níveis de atividade física entre os adolescentes. Objectivo: Analisar o impacto do excesso de peso nos níveis de actividade física nos adolescentes, identificando de que forma o excesso de peso influencia negativamente a participação em actividades físicas, bem como potenciais danos para a saúde física e mental desta população. Tipo de investigação: Este estudo não experimental, uma vez que não foram manipuladas variáveis relacionadas com o excesso de peso (IMC) e o nível de AF, com uma abordagem quantitativa, com âmbito descritivo e um estudo transversal. Instrumentos: Para a análise das variáveis, os instrumentos utilizados foram o Índice de Massa Corporal (IMC) e o (IPAQ) para medir o nível de actividade física. O IMC foi analisado através da medição do peso e da altura, enquanto o IPAQ foi utilizado para medir os níveis de actividade física. Amostra: O estudo está focado em adolescentes dos 15 aos 18 anos. Será realizada uma amostra aleatória de conveniência, constituída por adolescentes do sexo masculino e feminino.

Palavras-chave: Actividade física; índice de massa corporal; adolescentes; sobrepeso.

Introducción

El sobrepeso en adolescentes puede tener un efecto relevante en los niveles de actividad física y en su salud en general (Boraita, 2022). El sobrepeso en los últimos años ha tomado mucha relevancia en los problemas de salud en los adolescentes, el mismo que ha relacionado con diferentes enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, el exceso de peso puede causar problemas como dolor en las articulaciones, fatiga y dificultades respiratorias, lo cual puede hacer que la actividad física sea menos placentera o incluso dolorosa, esto puede llevar a que la persona no se vea

involucrada en actividades, el sobrepeso está afectando de manera significativa a la población (Gonzales & Vega, 2023).

Los adolescentes con sobrepeso pueden sentirse menos motivación para participar en actividades físicas debido a la incomodidad o la inseguridad sobre su apariencia. Esto puede llevar a una reducción en la participación en deportes y actividades físicas. Para Parra & Villalobos (2020), el nivel de actividad física y alimentación son fundamentales para prevenir el sobrepeso en la etapa de la adolescencia, si bien el sobrepeso es una enfermedad no trasmisible este esa convertido en un reto muy importantes para la salud pública, esto se puede prevenir con una alimentación balanceada y la actividad física, estos dos factores podrían ayudar a luchar contra el sobrepeso en los adolescente.

Según la OMS (2010), el 60% de los habitantes en el mundo no realiza actividad física que es uno de los factores fundamentales para poder obtener benéficos positivos para la salud, la no práctica de la actividad física se ha extendido a pasos acelerados por toda la humanidad mundial. En la actualidad, la no práctica de actividad física y el sobrepeso constituyen los problemas de salud pública, debido su magnitud, rapidez de su incremento y el efecto negativo en la calidad de vida de las personas que la padecen, el sobrepeso es un factor de riesgo para el avance de enfermedades crónicas no transmisibles que aumentan relevantemente el riesgo de muerte prematura. La inactividad física es un problema de riesgo de mortalidad en la actualidad, es la causante de 32 millones de muertes cada año, por lo tanto el mismo es el causante de diferentes enfermedades nombradas con anterioridad, cabe recalcar que dichas enfermedades llegan a tener un alto costo dentro del sistema de salud (García & Gonzáles, 2017).

MARCO TEÓRICO

El sobrepeso uno de los principales problemas de salud a nivel mundial actual el mismo es muy prevalente entre los adolescentes, es por eso por lo que la actividad física puede llegar a ser una de las herramientas que puede ayudar a combatir el sobrepeso, se puede decir que la actividad física es importante para lograr un buen estado de salud, el mismo que puede tener grandes beneficios para el ser humano, la actividad física logra regular los niveles de energía, ayuda a fomentar un bienestar dentro de la sociedad, el mismo que puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades como el sobrepeso. Para lograr un desarrollo equilibrado del ser humano la actividad física debe formar parte de su vida cotidiana, el no tener un balance entre la actividad física y estilo de vida puede ser

perjudicial para la salud del individuo (Suárez, 2017)., el mismo que puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades como el sobrepeso.

El sobrepeso hace referencia a la condición física en la que encuentra una persona, es decir el individuo tiene un peso corporal superior al considerado, Según la OMS (2016) el sobrepeso ha tomado posiciones muy alarmantes en muchos países a nivel mundial, el cual es de los principales problemas el cual se debe enfrentar con urgencia dentro del ámbito de la salud. En la actualidad, el sobrepeso se ha convertido en un problema de salud que afecta a nivel global, resultado de un estilo de vida cada vez más sedentario. Esta situación conlleva repercusiones tanto físicas como psicológicas. Entre las afectaciones físicas destacan las alteraciones posturales, trastornos en la columna vertebral, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, diabetes, disfunciones metabólicas, disminución de la densidad ósea y sobrecarga en músculos y articulaciones. Además, el sedentarismo puede generar consecuencias psicosociales como trastornos mentales, agresividad, ansiedad, depresión, dificultades de adaptación social, aislamiento, baja autoestima y falta de motivación (Mosquera y Vargas, 2021). La Organización Mundial de la Salud (2022), ante las alarmantes cifras relacionadas con la salud pública, ha emitido una serie de recomendaciones dirigidas a fomentar hábitos de vida más saludables. Se enfatiza la importancia de adoptar una alimentación equilibrada y de incorporar la actividad física como un elemento esencial en la rutina diaria. La mejor estrategia para abordar esta problemática es precisamente el ejercicio, ya que no solo contribuye a mejorar la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental. Promover un estilo de vida activo y establecer una rutina de ejercicios favorece el bienestar general, reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades, fomenta la disciplina, refuerza la constancia en la consecución de objetivos, disminuye el estrés y fortalece la relación de cada individuo consigo mismo y con su entorno (Izurieta, 2019).

Cualquier actividad que implique movimiento y un gasto energético contribuye al adecuado desarrollo físico, psicológico y social en niños y adolescentes. Es fundamental inculcar hábitos saludables desde la infancia para garantizar un crecimiento óptimo. Los beneficios de mantener un estilo de vida activo durante las distintas etapas del desarrollo humano varían según la edad. En la niñez, el ejercicio se asocia principalmente con el entretenimiento, mientras que, a medida que se avanza en edad, adquiere un papel más relevante en el desarrollo integral, favoreciendo tanto el bienestar físico como el psicológico, al fomentar nuevas habilidades y actitudes (Cartagena, 2016).

Durante la etapa de desarrollo de una persona, la actividad física cumple un papel crucial, sobre todo en la adolescencia, ya que contribuye de manera significativa al crecimiento adecuado y saludable. Esto ayuda a prevenir problemas como el sobrepeso y la obesidad en sus distintos niveles, además de reducir el riesgo de otras enfermedades y fortalecer el sistema inmunológico. Asimismo, la actividad física favorece una mejor interacción con el entorno, ya que disminuye los niveles de estrés y depresión, incrementa la energía, facilita un descanso adecuado y fomenta la socialización (Rodríguez et al., 2016). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) recomienda que los individuos entre 5 y 17 años realicen actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante al menos una hora diaria, con una frecuencia mínima de tres veces por semana. Este hábito activo no solo fortalece el sistema locomotor y mejora la flexibilidad, sino que también promueve un desarrollo integral, tanto físico como psicosocial.

En el Ecuador, según datos del Informe de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (INEC, 2018), se ha identificado que aproximadamente 3,4 millones de niños y adolescentes no mantienen un estilo de vida activo. De este grupo, el 64,71% reside en áreas urbanas, mientras que el 35,29% habita en zonas rurales. Asimismo, un estudio realizado por Graf y Cachina (2018) reveló que dos de cada diez jóvenes presentan problemas de sobrepeso. Por otro lado, la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (INEC/MSP, 2014) indica que el 34% de los menores de 18 años son inactivos, el 38,1% son semiactivos y solo tres de cada diez adolescentes se consideran activos.

La inactividad física es permanente en muchos países del mundo, la manera o formar de interpretar ha cambiado en los últimos años, el cambio cultural que surgió en el últimos tiempos ha llevado a los adolescentes a tener una vida sedentaria y por ende limitando realizar movimientos que conllevan a tener una vida activa, este es muy evidente en población adolescente ya que se han sustituido juegos de movimientos por juegos virtuales que llevan a las personas a estar horas y horas frente a un aparato tecnológico, se podría decir que la tecnología está relacionada directamente con el sobrepeso y algunos más enfermedades no transmisibles, que pueden afectar de manera directa a la salud de las personas (Gahagan, 2020). Para García & Gonzáles (2017) la inactividad física es la causa principal de algunas enfermedades no transmisibles las mismas que pueden evolucionar de una manera lenta, las mismas que han sido las responsables de los altos costos en el sistema de salud a nivel mundial.

Los niveles de sobrepeso y sedentarismo afectan de manera negativa a la autoconfianza, la aceptación en el medio social el cual genera cambios muy visibles en el autoestima de los

adolescentes, (Zamani et al.2016), el no tener un vida actividad afecta de manera directa al ser humano llevando a tener problemas psicológicos que pueden llevar al individuo a tener bajos niveles de autoestima. Por lo tanto, es importante que los jóvenes mantengan valores altos, ya que es un factor relacionado con la adaptación psicosocial, mientras que un nivel bajo puede llevar una serie de síntomas psicopatológicos, como: ansiedad, estado de ánimo deprimido, uso de sustancias psicoactivas, preocupación y la agresión hacia los demás, etc., porque para un individuo que no ha desarrollado el amor propio, será difícil formar convivencias sanas con los compañeros, y será difícil desarrollar y expresar sus sentimientos (Araujo et al . 2017).

El sobrepeso es el indicador elevado de la masa corporal (IMC), las personas con un rango de IMC de 25 a 30 están clasificadas con sobrepeso, por otra parte, las personas con un IMC de 40 o más es consideran personas con obesidad mórbida, estas enfermedades no transmisibles están relacionadas con un alto riesgo de cáncer, enfermedad metabólica, accidente cerebrovascular, e insuficiencia cardiaca, es por eso que es de vital importancia reducir el sobrepeso (González & Vega, 2024), reducir el sobrepeso y la obesidad es crucial para una mejor la salud y disminuir el desarrollo de enfermedades graves, tomar medidas proactivas para controlar el peso no solo mejora la salud individual, sino que también puede reducir la carga económica en el sistema de salud pública y aumentar la calidad de vida en general.

El ejercicio físico es una de las medidas más efectivas que pueden ayudar a tratar y prevenir la obesidad y sus consecuencias dentro de la salud, esto se ha evidenciado en diferentes estudios (Oppert *et al.* 2021), el ejercicio puede regular y ayudar ha mantener un equilibrio calórico adecuado, lo que previene el aumento de peso, la integración de la actividad física en la rutina diaria de las personas no solo ayuda a controlar el peso, sino que también proporciona beneficios extensivos para la salud física y mental. Se puede decir que el ejercicio y la actividad física son muy beneficiosos en la reduci6n del tejido adiposo y la inflamaci6n cr6nica de bajo grado, el cual se est6 asociado con la obesidad, el mismo puede ayudar a la reducci6n de ciertas enfermedades nombradas con anterioridad que son problemas para la salud del individuo (Lacuey *et al.* 2020).

Existen algunos factores importantes que pueden ayudar a combatir el sobrepeso, entre ellos tenemos un plan de alimentaci6n equilibrada y la actividad f6sica moderada, estos dos son considerados en los ultimos a6os como las principales formas muy efectivas para ayudar a disminuir el exceso de tejido adiposo, el sobrepeso y la obesidad (Durazo et al. 2021). Al realizar actividad f6sica el cuerpo tiende a tener un gasto cal6rico, se logrado evidenciar que el ejercicio es

una muy buena estrategia para la reducción del peso corporal y a su vez ayuda de manera más efectiva a mejorar la salud en personas con sobrepeso y obesidad (Oppert *et al.* 2021).

Un país desarrollado no es sinónimo de buena salud, en los últimos tiempos se ha comprobado en muchos países desarrollados se producido un aumento significativo en el sobrepeso y obesidad debido a la inactividad física en las primeras etapas de la adolescencia (Aranceta & Pérez, 2018). El desarrollo económico y la riqueza no siempre se traducen en mejores resultados en salud, especialmente si los estilos de vida y las políticas no promueven activamente la actividad física y una alimentación balanceada, la estructura de las ciudades y los sistemas de transporte en algunos países desarrollados pueden hacer que sea menos conveniente o accesible para los jóvenes participar en actividades físicas regulares.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

Este estudio es de tipo no experimental, debido a que no se manipulan las variables relacionadas al sobrepeso (IMC) y al nivel de AF, con un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo y con un corte transversal.

Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

El análisis de las variables tanto dependiente como independiente los instrumentos utilizados fueron; Para el Índice de masa corporal (IMC) y para el nivel de actividad física (IPAQ). El IMC se analizó a través de la medición de talla y peso corporal, mientras que para los niveles de actividad física se utilizará el IPAQ, el cual es un cuestionario diseñado para medir actividad física de moderada a vigorosa en niños y adolescentes.

Universo de estudio, tratamiento muestral y análisis de datos

El estudio está centrado en los adolescentes de 13 a 15 años, se tomará una muestra aleatoria por conveniencia, la misma que estará constituida por adolescentes de sexo masculino y femenino.

RESULTADOS

Variables.	M	R	α	E	G	2	3	5	7	P	T	
			1	4	6			IMC				
	DT											
EDAD	16.1	3	1	.11	-.23	.05	-.11	-	-.18	.14	.06	.16
GÉNERO	.93	.71		-.4	-.23		.03		-.30	-.44		-.74
PREGUNTA 1	1.50	1.		1	-.02	.46	-.01		.12			
	.59	.71		.16	-.05		.11		.04	-.04	-.26	-
	3.44	6			-.03	.06	.06		.33			
	1.87	.47		1	.14		.26					
PREGUNTA 2	6.31	18			1	.06	.14		.32	.09	.03	.07
	5.23	.47			.07		.40					
PREGUNTA 3	3.19	7				1	.00		-.14	.20	.01	.25
	2.29	.47			.14		.09					
PREGUNTA 4	5.23	16				1	-.22		.16	-.27	-.18	-
PREGUNTA 5	4.28	.47					.03		.23			
PREGUNTA 6	4.08.	6.					1		.06	.00	.08	-
PREGUNTA 7	2.17	.47					.15		.07			
PESO	5.88.	12							.25	-.26	-.22	-
TALLA	4.49	.47					1		.15			
IMC	7.21	18							1.	-.10	.01	-
	3.89	.47							.17			
	55.1	3								1.		.73
	.93	.71							.70			
	156.0	31.0								.1		.04
	8.57	.71										1
	22.63	11.8										
	2.33	.71										

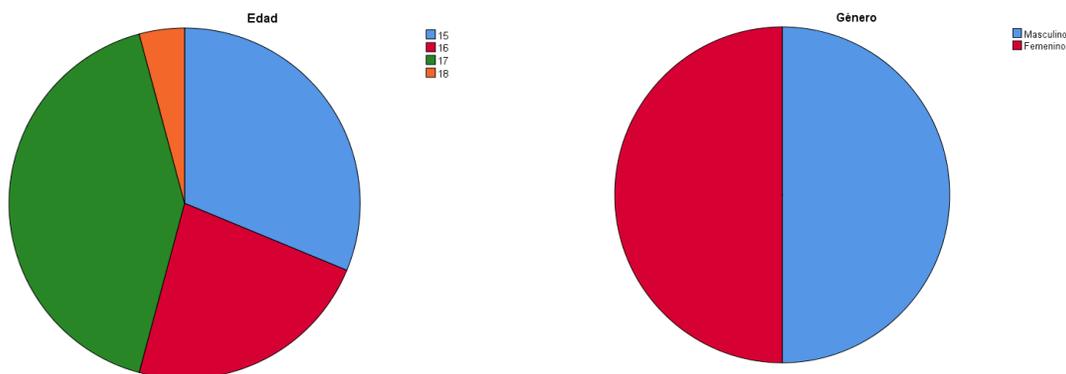
M= Media. DT= Desviación típica no estándar. R= Rango. α = Alfa de Cronbach. E= Edad
G=Género. P=Peso. T=Talla. IMC=Índice de masa corporal

El sobrepeso y la obesidad en adolescentes representan un problema de salud pública. La actividad física es un factor clave que puede influir directamente en el Índice de Masa Corporal (IMC). Este informe analiza las correlaciones entre distintos aspectos de la actividad física, evaluada mediante un cuestionario de 7 ítems, y el IMC de una muestra adolescente.

Variables Analizadas.

- **Variable dependiente:** Índice de Masa Corporal (IMC).
- **Variables independientes:** Ítems del cuestionario de actividad física (Preguntas 1 a 7).
- **Otras variables descriptivas:** Edad, Género, Peso, Talla.
- La variabilidad en las correlaciones sugiere que las preguntas del cuestionario miden distintos aspectos del comportamiento físico (frecuencia, tipo, intensidad, etc.).
- Algunas preguntas (como la 3) podrían estar formuladas en dirección inversa, ya que presentan correlaciones positivas con el IMC.

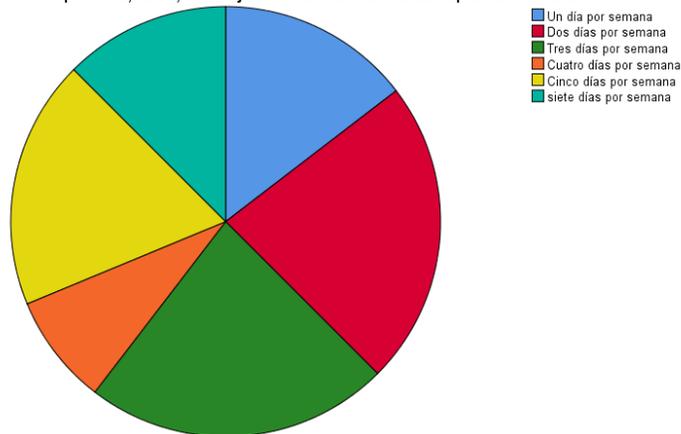
Edad y género



1. Pregunta 1 (-0.33)

- **Mayor correlación negativa** con el IMC.
- Esto sugiere que a mayor puntuación en esta pregunta (probablemente reflejando más actividad física), **menor es el IMC**.
- Puede indicar una relación importante con alguna dimensión clave como frecuencia semanal o intensidad alta.

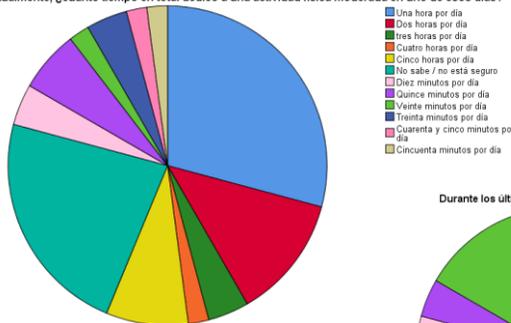
Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?



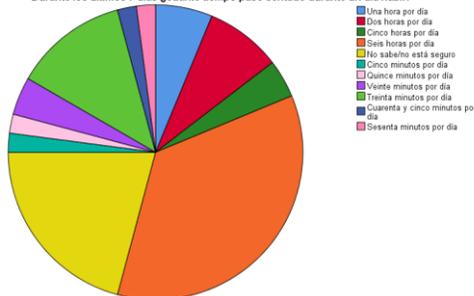
2. Preguntas 4, 6 y 7 (-0.23, -0.15, -0.17)

- También muestran correlaciones negativas, aunque más débiles. Indican que **ciertos aspectos de la actividad física** también se relacionan con un menor IMC, pero no de forma tan contundente como la Pregunta 1.

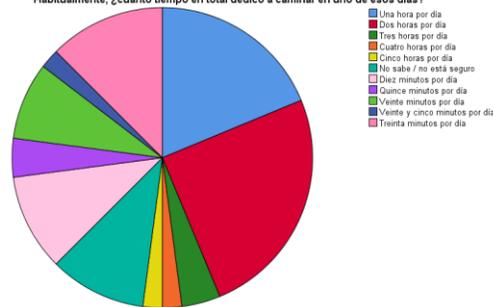
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?



Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?



Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

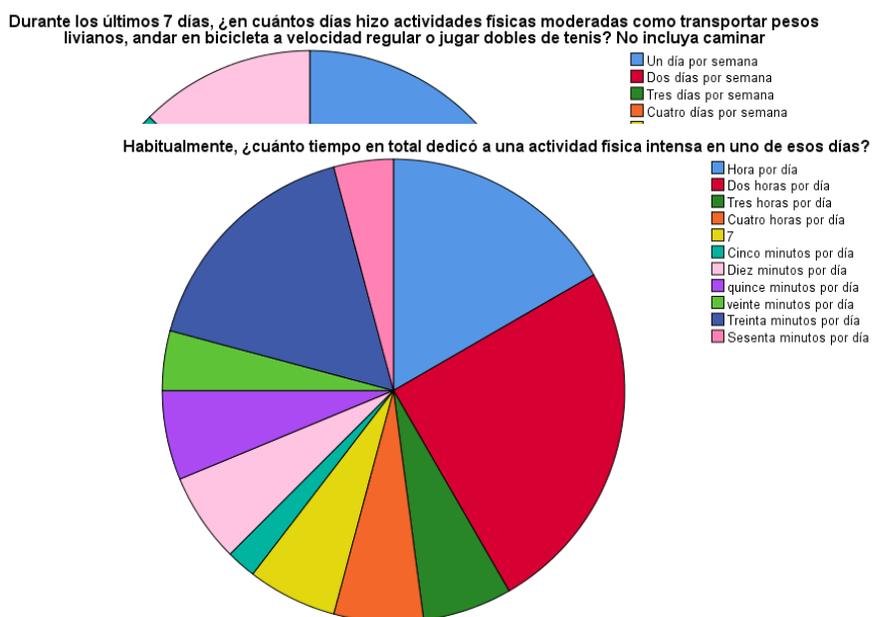


3. Pregunta 3 (+0.25)

- Sorprendentemente, presenta una **correlación positiva** moderada. Es posible que esta pregunta mida una dimensión diferente o esté redactada de forma inversa (por ejemplo, sedentarismo o barreras a la actividad física).

4. Pregunta 2 (+0.07) y Pregunta 5 (-0.07)

- Correlaciones cercanas a cero. Estas preguntas **no parecen tener una relación**



clara con el IMC, por lo que pueden no estar midiendo comportamientos físicos significativos en relación con el peso corporal.

5. Pregunta 5.

- Correlaciones negativas débiles.
- No son fuertes, pero mantienen la misma tendencia: mayor actividad física = menor IMC.



La actividad física sí se relaciona con el IMC, particularmente en ciertas dimensiones específicas (reflejadas en Pregunta 1). No toda actividad física impacta el IMC por igual: la naturaleza, frecuencia e intensidad pueden marcar la diferencia. A mayor nivel de actividad física, menor tendencia al sobrepeso/obesidad (medido por el IMC). Pero esta relación es modesta y dependerá de la calidad del instrumento utilizado.

DISCUSIÓN

Durante el transcurso de una investigación titulada Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares, realizado por Ramírez et al. (2021), el objetivo principal era determinar la influencia que tiene las clases: 2 o 4 horas de Educación Física semanal, sobre la composición corporal, la condición física y nivel de actividad física en los escolares chilenos. En este estudio se evaluaron a 224 estudiantes en el cual se midieron el nivel de AF en las clases de educación física. Como resultado se obtuvo que existe un desequilibrio entre hombres y mujeres, finalmente se llegó a la conclusión en que los hombres son más activos físicamente en relación con las mujeres y tienen una mejor condición física, en consecuencia, los hombres y las mujeres con un mayor IMC tienen una condición física inferior. El estudio de Ramírez et al. refuerza empíricamente la relevancia de aumentar el tiempo dedicado a la Educación Física en escolares, y nuestros resultados aportan

evidencia complementaria a nivel de correlaciones individuales. Ambos estudios concluyen que el nivel de actividad física se relaciona negativamente con el IMC y que el género sigue siendo un factor clave, con los hombres mostrando mayor nivel de actividad y mejor condición física, por tanto, estos hallazgos son fundamentales para orientar políticas escolares más equitativas y efectivas en la promoción de la salud finalmente, ambos estudios coinciden en que los estudiantes con mayor IMC tienden a tener una condición física más baja.

De la misma Iraheta & Bogantes (2020) realizaron un estudio llamado Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña, que tenía como principal objetivo determinar el IMC el autoestimas y los niveles de actividad física de los niños y niñas del segundo de San Salvador, para lo cual se tomo una muestra de 11 centros escolares donde 359 eran niñas y 399 niños la edad promedio de 11 años y con un peso de 47.53 kg, en dicho estudio se analizó el peso, la talla, IMC y la percepción de la actividad física, se utilizarón diferentes intrumentos para medir el nivel de actividad física, los resultados fueron que el 29% tienen el peso bajo, el 46.7% tienen un peso saludable, el 18.3% tienen sobrepeso y el 5% tiene obesidad, como conclusión se pudo evidenciar la actividad física en los estudiantes son alarmantes. En conclusión nuestro estudio tiene una similitud muy importante con el estudio relaizado por Iraheta & Bogantes (2020) ya aque ambos estudios identifican una tendencia (aunque débil en nuestros datos) entre menor actividad física y mayor IMC. En el estudio salvadoreño, esto se refleja en altas tasas de sobrepeso/obesidad (23.3%) vinculadas a AF insuficiente. A pesar de que nuestra muestra (16 años) muestra correlaciones más débiles que los niños de 11 años del estudio de Iraheta & Bogantes, lo que sugiere que la infancia podría ser un período crítico para intervenciones en AF. Ceballos et al. (2020) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la imagen corporal, la práctica de actividades físico-deportivas y la percepción de salud en adolescentes estudiantes de secundaria. La investigación fue de carácter no experimental, descriptiva, comparativa y correlacional, la muestra de estudio fue de 416 estudiantes de secundaria de la Ciudad San Nicolas de los Garza, México los cuales fueron seleccionados aleatoriamente por grado y género, con una edad de 12 a 15 años, donde 216 fueron hombres y 200 mujeres con el peso promedio de 53,63 kg, una estatura de 1,59 m y el IMC de 21 se utilizaron diferentes instrumentos, como conclusión se determinó una inquietud alarmante de la composición corporal en especial en las mujeres debido a la presentación inadecuada de salud. Nuestro estudio en comparación con el estudio realizado por Ceballos et al. Ambos estudios identifican que las mujeres adolescentes tienen menor participación

en actividad física (en nuestros datos, correlación negativa con P6; en Ceballos et al., menor práctica deportiva). Aunque nuestros datos no miden percepción de salud, la correlación negativa entre P1 (posiblemente frecuencia de AF) e IMC (-0.26) coincide con la idea de que la AF mejora indicadores de salud. El estudio de Ceballos et al. resalta la importancia de abordar no solo la AF, sino también la imagen corporal y la percepción de salud, especialmente en mujeres. Nuestros datos apoyan esto al mostrar menores niveles de AF en mujeres. Nuestros datos alertan sobre la necesidad de aumentar AF en mujeres adolescentes mientras que el estudio de Ceballos et al.: Explican que, sin abordar la imagen corporal, las intervenciones en AF podrían ser menos efectivas.

Los factores incorporados a un mínimo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España), estudio realizado por Boraita et al. (2022), con el objetivo de analizar el nivel de actividad física en una población adolescente, dicho estudio tomó una muestra de 716 estudiantes de 25 planteles educativos de la Rioja España, como resultado se obtuvo que ser mujer, tener una mayor edad, tener un bajo nivel socioeconómico, convivir en situaciones desfavorables para la realización de actividad física entre otros factores pueden afectar los niveles de actividad física, por otro lado la actividad física también tiene un impacto favorable con la salud y el autoestima, como conclusión se debe tener en cuenta que la actividad física no es muy buena en los grupos más vulnerables. La comparación de ambos estudios coincide en que las mujeres adolescentes realizan menos actividad física. En nuestros datos, esto se refleja en correlaciones negativas entre género femenino y preguntas como P6 ($r = -0.30$). Boraita et al. atribuyen esto a estereotipos culturales y falta de entornos seguros para deportes femeninos. Nuestras correlaciones negativas entre AF (P1, P4) e IMC respaldan la idea de que la AF beneficia la salud metabólica, alineándose con los hallazgos españoles sobre AF y autoestima/salud general, el estudio español destaca el impacto del nivel socioeconómico, mientras que nuestros datos no incluyen esta variable. Mientras nuestro estudio identifica patrones cuantitativos entre AF e IMC, el trabajo de Ceballos et al. añade una capa crítica: la percepción subjetiva del cuerpo y la salud. Ambos enfoques son complementarios.

CONCLUSIÓN

El sobrepeso en adolescentes no es solo un problema fisiológico, sino un fenómeno multifactorial vinculado a estilos de vida, desigualdades de género y determinantes sociales. Esta tesis refuerza la urgencia de abordajes holísticos que, más allá de métricas como el IMC, prioricen el bienestar integral mediante la actividad física como herramienta de salud pública. La evidencia presentada

aquí y en estudios comparados subraya que, sin acciones coordinadas entre escuelas, familias y gobiernos, la tendencia al sedentarismo y sus consecuencias seguirán creciendo.

Implicaciones Prácticas:

- **Educación Física Escolar:** Aumentar las horas dedicadas a AF en escuelas, con enfoques diferenciados por género para motivar la participación femenina.
- **Intervenciones Integrales:** Combinar promoción de AF con educación nutricional y apoyo psicosocial para abordar la insatisfacción corporal, especialmente en mujeres.

Políticas Públicas: Diseñar programas comunitarios que eliminen barreras socioeconómicas y geográficas para la práctica deportiva en adolescentes.

Referencias

- Aranceta-Bartrina, J. y Pérez-Rodrigo, C. (2018). La obesidad infantil: una asignatura pendiente. *Rev Esp Cardiol*, 71(11), 888-891.
- Araujo, S. V., Cerritos, K. V. y Molina, S. R. (2017). Diseño, implementación y evaluación de un programa psicoterapéutico grupal orientado a fortalecer la autoestima de adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de Fundación Redentor, ubicado en Colonia Escalón, San Salvador. (Tesis de Grado). Departamento de Psicología, Universidad de El Salvador. <http://ri.ues.edu.sv/13749>.
- Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., & Alsina, D. A. (2022, April). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). In *Anales de pediatría* (Vol. 96, No. 4, pp. 326-333). Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Cartagena, I. (2016). Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Díos. [Tesis de posgrado Universidad de Guayaquil]: <https://goo.su/Uv5z1>
- Durazo-Terán, L.A.; De la Cruz-Ortega, M.F.; Castro-Zamora, A.A.; López-García, R. (2021). Actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de entrenamiento deportivo. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 10(2):48-59. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i2.12152>
- Iraheta, B. E., & Bogantes, C. Á. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- INEC. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. INEC. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
- Izurieta, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: Causes and consequences of sedentary lifestyle. *Más Vita*, 1(2), 26-31. <https://orcid.org/0000-0001-7340-926X>

- García, C. M. y González-Jurado, J. A. (2017). Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 41(92), 1-8.
<https://goo.su/jiUvLx>
- Gahagan, S. (2020). Overweight and obesity. In: Kliegman RM, Stanton BF, St. Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
<https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>
- Graf, S., & Cecchini, M. (2018). Identificación de patrones poco saludables de alimentación y actividad física en cuatro países. *Revista Panamericana de la Salud Pública de Alimentación y actividad física*, 42, 7-18. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.56>
- González, Y. A., & Vega-Díaz, D. L. (2024). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(1). <http://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2516>
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Juvera-Portilla, J. L., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L. F., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://goo.su/PGVG>
- Lacuey Lecumberri, G.; Casas Fernández de Tejerina, J.M.; Blanco Platero, I.; Erdozain Baztán, M.A. (2020). Obesidad en la era del sedentarismo. Programa de intervención con ejercicio. *Atención Primaria*. 52(4):283-285. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.11.010>
- Mosquera, C., & Vargas, F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(42), 478- 499.
<https://goo.su/MHXOlh>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication, (Completo), 1-58.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud. <https://goo.su/24DDH>

Oppert. J.M.; Bellicha, A.; Ciangura, C. 2021. Physical activity in management of persons with obesity. European Journal of Internal Medicine. 93:8. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2021.04.028>

OMS. (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Ginebra, Suiza. <https://goo.su/OqQcF6t>

Parra-Escartín, B., & Villalobos, F. (2020). Evaluación de los hábitos dietéticos y niveles de actividad física en adolescentes escolares: un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 24(4), 357-365. <https://goo.su/6y5dVrZ>

Ramírez, F. G., Bettancourt, P. P., & Bastías, D. D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (39), 24-29. <https://goo.su/YzFUvVV>

Rodríguez, V., J. B., Casajús, J., Asnar, S., Castillo, M., Dorado, C., . . . Tur, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. Nutrición Hospitalaria, 33, 1-21.

Suárez, J. (2017). Salud Mental y desarroll. o. Medicina, 39(3), 246 - 254.

Zamani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M. y Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect

relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617-2625. <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).