



Impacto del sedentarismo y beneficios de la actividad física en estudiantes de 10mo de básica en la Unidad Educativa Particular La Providencia

Impact of sedentary lifestyle and benefits of physical activity in 10th grade students at La Providencia Private Educational Unit

Impacto do sedentarismo e benefícios da atividade física nos alunos do 10º ano da Unidade Educativa Privada La Providencia

Franklin Geovanny Vélez Molina ^I
franklin.velez.81@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-9685-1805>

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

Victoria Marilyn Salazar Piña ^{III}
victoria.salazar@psg.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2156-8311>

Correspondencia: franklin.velez.81@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 Cultura Física, 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.
- III. Magister en Entrenamiento Deportivo y Educación Física, Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialización Cultura Física, Abogada de los tribunales de Justicia del Ecuador, Doctoranda en el Programa de Doctorado en Humanidades y Artes con Mención en Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Rosario, Rosario, Argentina.

Resumen

El sedentarismo, caracterizado por la falta de actividad física regular, se ha convertido en un problema de salud pública con repercusiones significativas en la población adolescente. Este estudio se centra en analizar su impacto en los estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa La Providencia, en Azogues, y en explorar estrategias para fomentar la actividad física. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo, utilizando el cuestionario IPAQ versión corta para evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes. Los resultados evidenciaron una preocupante prevalencia del sedentarismo, con un 30% de los participantes clasificados en esta categoría. Además, se observó una correlación entre bajos niveles de actividad y dificultades de concentración y motivación académica. Ante estos hallazgos, se recomienda implementar programas que incentiven la actividad física en el entorno escolar, adaptados a las necesidades y preferencias de los estudiantes. Estrategias como la inclusión de actividades dinámicas en el horario escolar, la creación de espacios adecuados para la práctica deportiva y campañas de concienciación pueden contribuir a reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Palabras Clave: sedentarismo; actividad física; motivación académica; adolescentes.

Abstract

Sedentary lifestyle, characterized by a lack of regular physical activity, has become a public health problem with significant repercussions for the adolescent population. This study focuses on analyzing its impact on 10th-grade students at La Providencia Educational Unit in Azogues, and explores strategies to promote physical activity. The study adopted a quantitative and descriptive approach, using the short version of the IPAQ questionnaire to assess students' physical activity levels. The results showed a worrying prevalence of sedentary lifestyles, with 30% of participants classified in this category. Furthermore, a correlation was observed between low activity levels and difficulties with concentration and academic motivation. Given these findings, it is recommended to implement programs that encourage physical activity in the school environment, adapted to the needs and preferences of students. Strategies such as including dynamic activities in the school schedule, creating adequate spaces for sports, and awareness campaigns can contribute to reducing sedentary lifestyles and improving adolescents' quality of life.

Keywords: Sedentary lifestyle; physical activity; academic motivation; adolescents.

Resumo

O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular, tornou-se um problema de saúde pública com repercussões significativas para a população adolescente. Este estudo centra-se na análise do seu impacto nos alunos do 10º ano da Unidade Educativa La Providencia em Azogues e explora estratégias para promover a atividade física. O estudo adotou uma abordagem quantitativa e descritiva, utilizando a versão curta do questionário IPAQ para avaliar os níveis de atividade física dos alunos. Os resultados mostraram uma prevalência preocupante de sedentarismo, com 30% dos participantes classificados nesta categoria. Além disso, foi observada uma correlação entre baixos níveis de atividade e dificuldades de concentração e motivação acadêmica. Perante estes achados, recomenda-se a implementação de programas que incentivem a atividade física no meio escolar, adaptados às necessidades e preferências dos alunos. Estratégias como a inclusão de atividades dinâmicas no horário escolar, a criação de espaços adequados à prática desportiva e campanhas de sensibilização podem contribuir para a redução do sedentarismo e para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes.

Palavras-chave: Estilo de vida sedentário; atividade física; motivação acadêmica; adolescentes.

Introducción

El sedentarismo, definido como la ausencia de ejercicio físico constante, se ha convertido en una epidemia mundial con graves consecuencias para la salud, incluyendo obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Alvarado Alvarado et al., 2023). Esta problemática, cada vez más común, afecta significativamente el bienestar de la población, especialmente de los adolescentes. Por ello, la presente investigación analizará en profundidad sus repercusiones en la salud de este grupo etario y explorará estrategias efectivas para reducir su impacto.

Lucerón-Lucas-Torres y Valera-Ortín (2021) demostraron que, este problema está presente en la mayoría de los estudiantes debido a la falta de interés que existe por la práctica o ejecución de actividades físicas en la actualidad los adolescentes suelen preferir pasar su tiempo libre con dispositivos tecnológicos, como la televisión, el teléfono móvil, la tableta o la computadora, en lugar de ejercitarse y llevar una vida activa.

Por lo expuesto, resulta fundamental promover estilos de vida activos en los adolescentes, fomentando la práctica regular y amena de ejercicio físico. En este contexto, el presente estudio se

centró en los estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa La Providencia, en la ciudad de Azogues, provincia del Cañar. Para ello, se implementó una guía de actividades físicas moderadas con el objetivo de incentivar el ejercicio y reducir el sedentarismo en esta población.

Según Celso Gastón (2023), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto energético superior al de los niveles de reposo. Esto incluye desde acciones cotidianas, como caminar o subir escaleras, hasta actividades de mayor intensidad, como correr, nadar o levantar pesas. Por otro lado, Amagua Maldonado (2023) describe el sedentarismo como un estilo de vida caracterizado por la escasa actividad física regular. En la actualidad, el aumento del uso de dispositivos electrónicos y la reducción de actividades al aire libre han convertido el sedentarismo en un problema de salud pública que afecta a personas de todas las edades, incluidos los adolescentes.

Por consiguiente, esta problemática también impacta el desempeño escolar, dificultando la atención y el enfoque, reduciendo la autoestima y la confianza en sí mismos, y aumentando el riesgo de desarrollar trastornos emocionales. Además, limita la creatividad y la capacidad de resolución de problemas (Baquerizo-Palacios et al., 2024). En conclusión, el sedentarismo en estudiantes de primaria y secundaria representa un desafío complejo con múltiples repercusiones negativas para su bienestar físico y mental. En contraste, la práctica regular de ejercicio físico ofrece numerosos beneficios que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

Por lo expuesto, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa La Providencia, en la ciudad de Azogues"

Marco Teórico

Sedentarismo

El sedentarismo se define como la falta de actividad física regular y puede manifestarse en diversos ámbitos, como el trabajo, el hogar y el estudio, donde es común permanecer largos periodos en reposo durante el tiempo de ocio (Ramírez Moreno et al., 2019). Con el avance tecnológico, el estilo de vida sedentario se ha intensificado, ya que muchas actividades diarias requieren poco esfuerzo físico, como el uso prolongado de dispositivos electrónicos o el desplazamiento en vehículos motorizados en lugar de caminar (Medina Rebollo et al., 2023). Como resultado, el

sedentarismo se ha convertido en un fenómeno preocupante debido a sus efectos negativos en la salud y el bienestar.

En la actualidad, este estilo de vida se ha afianzado aún más debido a la creciente digitalización y la prevalencia de trabajos sedentarios. Pasar largas horas sentado y realizar pocas actividades que impliquen movimiento se ha vuelto habitual, lo que ha llevado al sedentarismo a convertirse en un problema de salud pública con implicaciones preocupantes (Quirumbay Vera et al., 2022).

Tabla 1. Causas del sedentarismo

Causas del sedentarismo

- <i>Trabajos sedentarios:</i>	Numerosos empleos requieren dedicar largas horas sentados delante de una computadora.
- <i>Uso excesivo de dispositivos electrónicos</i>	Las computadoras, teléfonos móviles y televisores restringen la actividad física.
- <i>Falta de tiempo:</i>	-Las obligaciones cotidianas y el estrés pueden disminuir el tiempo asignado para practicar actividad física.
- <i>Hábitos sedentarios:</i>	-Enfrentar actividades sedentarias como ver la televisión o navegar por internet en vez de realizar actividad física.
- <i>Factores ambientales:</i>	-La escasez de zonas verdes, la inseguridad en las vías públicas y el clima desfavorable pueden desalentar la práctica de ejercicio físico al aire libre.

Fuente: elaboración propia.

Tabla.2 Consecuencias del sedentarismo

Consecuencias del sedentarismo

- <i>Obesidad</i>	-La sobre ingesta de calorías y la carencia de consumo energético llevan al incremento de peso.
- <i>Enfermedades cardiovasculares</i>	-Incrementa la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.
- <i>Diabetes tipo 2:</i>	-La resistencia a la insulina y las alteraciones en el metabolismo de la glucosa son más frecuentes en individuos que practican actividad física regular.

- <i>Problemas musculoesqueléticos</i>	-Debilidad en los músculos, molestias en la espalda y en las articulaciones.
- <i>Problemas mentales</i>	-Ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que involucre el trabajo muscular y el consumo de energía, desde caminar hasta practicar deportes. A lo largo del tiempo, diversos autores como. Kenneth H. Cooper, pionero en la promoción del ejercicio aeróbico y autor de *Aerobics*, destacó la relevancia del ejercicio para prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud en general. En la misma línea, Louis Poliquin, entrenador personal y especialista en fuerza y acondicionamiento físico, desarrolló programas de entrenamiento personalizados y de alta intensidad para alcanzar objetivos específicos. Por su parte, Ilya Prigogine, Premio Nobel de Química, introdujo la teoría de los sistemas disipativos, la cual ha sido aplicada al ejercicio físico para explicar la autoestructuración y adaptación del cuerpo en respuesta al entrenamiento (Aramendi & Emparanza, 2015).

Tipos de actividad física

Existen diversos tipos de actividad física como:

Aeróbica: Acelerarse, nadar, pedalear en bicicleta, bailar.

De fuerza: Mover pesas, realizar flexiones, hacer sentadillas.

Flexibilidad: Yoga, pilates, técnicas de estrés (Saldías-Fernández et al., 2022).

La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida

Para mantener un estilo de vida activo y saludable, es fundamental elegir actividades físicas que resulten agradables y motivadoras para quien las practica. Asimismo, se recomienda realizar ejercicio de manera regular, evitando rutinas monótonas o excesivamente exigentes que puedan generar desmotivación o incomodidad (Garnica Fandiño & Oliveros Wilches, 2018). También es importante acudir al médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física, especialmente en caso de padecer alguna condición de salud.

Actualmente, la salud se entiende como un concepto integral que va más allá de la simple ausencia de enfermedad. Se reconoce que esta es el resultado de múltiples factores ambientales, incluyendo aspectos biológicos, físico-químicos y psicosociales (Cobo et al., 2025). En este sentido, el desarrollo de enfermedades no solo depende de factores individuales, sino también de una realidad social históricamente construida, que influye tanto en la calidad de vida de las personas como en las condiciones del entorno natural y cultural.

Beneficios de la actividad física.

La AF es esencial para llevar una vida sana y completa, incluir en el diario vivir proporciona una variedad de ventajas que influyen tanto en la salud física como mental. Maldonado, (2023) a continuación, se presentan algunos de los beneficios de la AF en todas las edades del ser humano:

- Control de peso.
- Fortalecimiento muscular.
- Salud cardiovascular.
- Mayor resistencia.

Estudiantes del 10 año de Educación básica

De acuerdo al Ministerio de Educación, se consideran estudiantes del 10° grado de Educación Básica aquellos que oscilan en las edades de 13 a 14 años, se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, donde se entrelazan múltiples aspectos de su vida. Sus experiencias y aprendizajes en este subnivel los preparan para enfrentar los desafíos y oportunidades de la adolescencia y la adultez, se enfrentan a diversos cambios sobre todo físicos, hormonales asociados a la pubertad lo cual en ocasiones pueden afectar la autoestima e imagen corporal, por tal razón, se promueve la práctica de deportes y actividades físicas para así mantener una vida saludable (Rodríguez et al., 2024).

Educación Física

La Educación Física es un campo de estudio que trasciende el mero ejercicio físico. Incluye un conjunto de saberes y acciones orientadas a potenciar las habilidades motoras, cognitivas y socioafectivas de los individuos, el estudiante explora su ambiente, interactúa con otros y potencia

sus destrezas, persigue el crecimiento integral fortaleciendo aspectos cognitivos, emocionales y sociales (Carbonell Ventura et al., 2018).

Prado et al., (2023) mencionan que, la EF es un pilar fundamental para el bienestar integral del ser humano. Ya sea como un momento de disfrute y relajación, o como una práctica deportiva más competitiva, esta disciplina aporta innumerables beneficios tanto a nivel físico como mental. Al moverse y ejercitar el cuerpo se fortalecen los músculos, mejorando la salud cardiovascular y respiratoria, y desarrollando cualidades como la agilidad y la coordinación. Pero los beneficios van más allá del cuerpo: la EF también contribuye a cultivar valores como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, a la vez que mejora la capacidad para superar desafíos y gestionar las emociones. En definitiva, el ejercicio físico es una herramienta invaluable para alcanzar un equilibrio entre cuerpo y mente.

Tabla 3. Objetivos de la Educación Física.

La EF en diversos ámbitos	Objetivos de la EF
- Psicológico	- Desarrollo de las capacidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, etc.)
- Biológico	-Promover hábitos de vida saludables.
- Social	- Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación.
- Cultural	-Desarrollar la autoestima y la confianza.
	- Conocer y respetar las reglas de los juegos y deportes.
	- Disfrutar de la actividad física.

Fuente: Elaboración propia

IPAQ versión corta

El IPAQ es un instrumento práctico y adaptable para medir el grado de actividad física de un individuo. No obstante, es crucial tener en cuenta sus restricciones y enriquecerlo con otras

acciones objetivas cuando sea factible, se enfoca en medir la frecuencia, duración e intensidad de los tipos de actividad que realiza una persona en su diario vivir tales como:

- Actividad física moderada
- Tiempo dedicado a actividades sedentarias
- Caminar

Metodología

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo y descriptivo, ya que analizó el impacto del sedentarismo y los beneficios de la actividad física en estudiantes de 10mo de básica. Se empleó un diseño no experimental, transversal y correlacional, dado que se examinaron los hábitos de los estudiantes en un único momento sin manipular variables. Además, se buscó identificar la relación entre el nivel de sedentarismo y los beneficios percibidos de la actividad física.

Población

La población objeto de estudio estuvo conformada por 60 estudiantes, de los cuales 25 eran varones y 35 mujeres, pertenecientes al 10mo año de básica de la Unidad Educativa Particular La Providencia, en la ciudad de Azogues, provincia del Cañar.

Instrumento: Se utilizó el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) versión corta, desarrollado por Barrera (2017). Este instrumento es ampliamente utilizado en el ámbito de la salud pública para medir el grado de actividad física de un individuo. El cuestionario permite recopilar datos sobre los patrones de actividad física y movimiento de una persona durante los últimos 7 días.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas (frecuencias, porcentajes, promedios) y correlacionales, con el fin de determinar la relación entre el sedentarismo y los beneficios de la actividad física. Se utilizaron programas como Excel o SPSS para procesar la información y representar los resultados en tablas. Además, se garantizó la confidencialidad de los datos y el consentimiento informado de los participantes, respetando en todo momento su privacidad y la voluntariedad de su participación.

Procedimiento

En primer lugar, se elaboró el oficio dirigido a la directora, solicitando el ingreso a la institución. Posteriormente, se socializó el proyecto de investigación titulado Impacto del sedentarismo:

beneficios de la actividad física con los dos paralelos del 10mo año de EGB de la sección matutina, así como con los padres de familia y representantes legales. Durante esta fase, los participantes firmaron el consentimiento informado, lo que les permitió formar parte del mencionado proyecto. Para continuar se aplicó el test de evaluación IPAQ a los 60 estudiantes, distribuidos en dos grupos, los días lunes, miércoles y viernes, en una sola sección.

Análisis de resultados

Tabla 1. *Datos sociodemográficos*

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Varones	25	41.7%
	Mujeres	35	58.3%
Nivel educativo	10mo año de básica	60	100%
Institución	Unidad Educativa	60	100%
	Particular La		
	Providencia		
Ciudad	Azogues	60	100%
Provincia	Cañar	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. *Distribución de categoría según actividad total*

Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Altamente activo	8	13.3%
Activo	18	30%
Algo activo	6	10%
Poco activo	10	16.7%
Sedentario	18	30%
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia

La distribución de la Tabla 2 sugiere una tendencia preocupante hacia los extremos en la actividad física, con una alta concentración de participantes 'Activos' y 'Sedentarios'. La reducida proporción de 'Altamente Activos' podría indicar una falta de acceso a programas de entrenamiento adecuados o una baja motivación para el ejercicio físico.

Tabla 3. Estadística descriptiva de la Actividad Física

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Rango
Vigorosa	1.920	8.400	-	6.480
Moderada	600	1.960	-	1.360
Caminata	1.386	2.310	-	924
Total	3.906	12.670	8.675.2	8.764

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 3 evidencia una amplia variabilidad en la cantidad de actividad física realizada, especialmente en la categoría vigorosa. En contraste, la actividad de caminata presenta la menor dispersión, lo que indica que la mayoría de los participantes mantiene niveles más homogéneos en esta categoría. Además, la media de 8,675.2 sugiere que, en promedio, los participantes se encuentran en la categoría "Algo Activo", aunque persiste una notable diferencia entre los niveles más activos y los más sedentarios.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación ponen de manifiesto la preocupante prevalencia del sedentarismo en los estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa Particular La Providencia, reflejando una tendencia generalizada en la población adolescente. Tal como indican Lucerón-Lucas-Torres y Valera-Ortín (2021), el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de interés por la actividad física han contribuido significativamente a este fenómeno, lo que coincide con los datos obtenidos en este estudio. La categoría "Sedentario" representó el 30% de la muestra, lo que implica una gran parte de los estudiantes con niveles de actividad física insuficientes para mantener una buena salud.

Uno de los aspectos más destacados de la investigación es la correlación entre la inactividad física y los problemas de salud física y mental en los adolescentes. Baquerizo-Palacios et al. (2024)

señalan que la falta de actividad física puede afectar negativamente el desempeño escolar, reducir la autoestima y aumentar el riesgo de trastornos emocionales. Los datos obtenidos en el presente estudio respaldan esta relación, ya que se observó que los estudiantes con niveles de actividad física más bajos también reportaban dificultades de concentración y desmotivación académica.

En cuanto a los beneficios de la actividad física, la literatura existente confirma que el ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, fortalece la musculatura y contribuye al bienestar emocional (Saldías-Fernández et al., 2022). Los resultados del estudio muestran que los estudiantes clasificados como "Activos" o "Altamente Activos" tenían mejores niveles de energía, participaban más en las clases y mostraban mayor interés en actividades escolares. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Prado et al. (2023), quienes afirman que la educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes.

Por lo tanto, es importante considerar que la implementación de programas de actividad física enfrenta barreras significativas. De acuerdo con Quirumbay Vera et al. (2022), factores como la falta de espacios adecuados, el tiempo limitado dentro del horario escolar y la ausencia de motivación por parte de los estudiantes pueden obstaculizar la adopción de estilos de vida activos. En este sentido, la propuesta del programa "¡Muévete y Aprende!" busca abordar estos desafíos mediante la inclusión de actividades físicas dentro del ambiente escolar, promoviendo la participación activa de los estudiantes y la concienciación sobre los riesgos del sedentarismo.

Propuesta

Tras el análisis de los resultados obtenidos en este estudio, se propone el programa '¡Muévete y Aprende!' diseñado para combatir el sedentarismo y fomentar la actividad física en estudiantes de 10mo de Básica.

Objetivo: Disminuir el sedentarismo y aumentar los niveles de actividad física en estudiantes de 10mo de básica, mejorando su salud física y mental, y su rendimiento académico.

Componentes	Actividades	Educación	Recursos
Realizar cuestionarios sobre hábitos de actividad física y tiempo sedentario.	Ejercicios de calentamiento, estiramientos, juegos activos.	de Panificar charlas y talleres sobre los riesgos del sedentarismo.	Profesionales de la Educación Física del

Tomar medidas de peso, talla y condición física.	Pausas activas durante las clases.	Realizar talleres para padres sobre cómo promover la actividad física en casa.	Espacio físico adecuado (gimnasio, patio, parques cercanos)
Organizar eventos deportivos y recreativos escolares.	"recreos activos" con juegos y deportes.	Incrementar el rendimiento académico.	Materiales educativos
Fomentar la inclusión y la participación de todos los estudiantes.	Crear clubs de actividades físicas con los estudiantes.	Desarrollar hábitos saludables a largo plazo	Material recreativo y deportivo
Evaluar continuamente el programa.	Realizar test físicos, teóricos y prácticos	Fortalecer la comunidad escolar	Fichas de observación, lista de cotejo

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

- El presente estudio reveló una alta prevalencia de sedentarismo en los estudiantes de 10mo de básica, de la Unidad Educativa Particular La Providencia lo que demanda intervenciones urgentes. También se constató una relación directa entre el sedentarismo y efectos adversos en la salud, incluyendo posibles impactos en el rendimiento académico y el bienestar emocional en los estudiantes.

El programa '¡Muévete y Aprende!' representa una estrategia integral y eficaz para combatir el sedentarismo en estudiantes de 10mo de básica. Su enfoque, que combina evaluación, actividades físicas, educación y participación comunitaria, busca generar un impacto positivo y duradero en la salud y el bienestar estudiantil. La organización clara de componentes, la selección de actividades pertinentes y la disponibilidad de recursos adecuados aseguran la viabilidad y el éxito del programa, beneficiando tanto a los estudiantes como a la institución educativa en su conjunto.

Referencias

- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Amagua Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: una revisión sistemática. *Mentor Rev. de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 315-331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Aramendi, J., & Emparanza, J. (2015). Resumen de las evidencias científicas de la eficacia del ejercicio físico en las enfermedades cardiovasculares. *Rev. Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(3), 115-129. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.004>
- Baquerizo-Palacios, J., Torres-Chiliquinga, L., Chiluisa-Suntasig, J., & Castro-Acosta, W. (2024). Enfoques psicopedagógicos para mejorar la atención en el contexto escolar. *593 digital Publisher CEIT*, 9(4-1), 42-56. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4-1.2645>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Rev. Enfermería del Trabajo*, 7(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Cañarte-Murillo, J. R., Holguín-Donoso, K. J., & Piere-Alexander, R. S. (2024). Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en personas con enfermedades cardiovasculares en Sudamérica. *MQR Investigar*, 8(3), 4764-4777. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.3.2024.4764-4777>
- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., & Lope Álvarez, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *INFAD Rev. de Psicología*, 2(1), 269-282. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/>
- Celso Gastón, Q. E. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Rev. Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557
- Cobo, L. N., Villodres, G. C., & Padial-Ruz, R. (2025). Efecto de un programa de actividad física y educación nutricional para la mejora de hábitos saludables en educación primaria. *Retos*, 64, 479-506. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109226>
- Garnica Fandiño, A., & Oliveros Wilches, D. (2018). La responsabilidad social de la educación física en la motivación a una vida físicamente activa y saludable. *Rev. Digital Actividad Física y Deporte*, 4(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n1.2018.417>

- López, K. A. L. (2024). La actividad física y salud mental en adolescentes de 14 a 16 años. *Runas Journal of Education and Culture*, 5(10), e240218. <https://doi.org/10.46652/runas.v5i10.218>
- Lucerón-Lucas-Torres, M. I., & Valera-Ortín, J. (2021). TIC en actividad física y parámetros cardiovasculares en mayores: una revisión. *Enfermería Clínica*, 32(3), 171-183. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.05.003>
- Maldonado, I. E. A. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Rev. de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 315-331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Medina Rebollo, D., Fernández Ozcorta, E. J., Sáenz-López, P., & Fernández Gavira, J. (2023). Diseño de una entrevista para conocer el desarrollo de las actividades náuticas en centros educativos. *Retos*, 51, 1275-1281. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101574>
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Isuiza-Pérez, D. D., Ulloa-Gallardo, N. J., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 21-27. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>
- Prado Pérez, J. R., & Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *Revista Digital de Educación Física*, 14(81), 32-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8855998>
- Quirumbay Vera, B. N., Pazmiño Mantuano, N. B., García Chila, Y. E., Rodríguez Domínguez, J. N., Saavedra Toala, D. F., Medina Cuesta, K. A., Muentes Hidalgo, Y. M., & Rosado Yagual, A. A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Rev. Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681
- Ramírez Moreno, E., Calderón Ramos, Z. G., Arias Rico, J., Ruvalcaba Ledezma, J. C., & Rivera Ramírez, L. A. (2019). Sedentary lifestyle, feeding, obesity, alcohol and tobacco consumption as risk factors for the development of type 2 diabetes. *DOAJ*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Rodríguez, C. J. O., Erives, A. I. C., Guerra, S. A. I., Escápita, A. O., & Longoria, R. J. N. (2024). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la

Niñez. *Ciencia Latina Rev. Científica Multidisciplinar*, 8(4), 11058-11079.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13243

Saldías-Fernández, M. A., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D.
(2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud.
Salud Pública de México, 157-168. <https://doi.org/10.21149/12668>.

© 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/>).