



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

EFFECTOS DEL SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS EN EDADES

ESCOLARES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JENNY CECILIA YUBI AUQUI

DIRECTOR: LCDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

EFFECTOS DEL SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS EN EDADES ESCOLARES:

UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JENNY CECILIA YUBI AUQUI

DIRECTOR: LCDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jenny Cecilia Yubi Auqui portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302501705**. Declaro ser el autor de la obra: **Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares: una revisión bibliográfica** sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 13 de febrero de 2025



Jenny Cecilia Yubi Auqui
0302501705

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

Lcda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca Mgs

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares: una revisión bibliográfica”**, realizado por: **Jenny Cecilia Yubi Auqui**, con documentos de identidad: **0302501705**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 02 de diciembre de 2024



LCDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS.

C.I. 0102289659

DIRECTORA

Agradecimiento

A mi Tutora, Lda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por su guía, paciencia y apoyo a lo largo de este proceso. Su experiencia, dedicación y compromiso no solo enriquecieron este trabajo, sino también mi formación personal y profesional, gracias por cada consejo, por confiar en mis capacidades y por brindarme las herramientas necesarias para superar los desafíos que encontré en el camino. Su ejemplo como docente y como profesional es una inspiración que llevaré siempre conmigo.

A mi querida abuelita, María Rosa Lliguicota Tixi, por ser mi segunda madre, mi refugio y mi mayor ejemplo de amor y dedicación., desde que era pequeña, tus enseñanzas y valores moldearon quién soy hoy, tus manos llenas de ternura, tus historias llenas de sabiduría y tus consejos en cada etapa de mi vida me han guiado y me han dado fuerzas para superar cada desafío, gracias por haber estado siempre a mi lado, por celebrar mis logros, por consolarme en los momentos difíciles y, sobre todo, por creer en mí. Este logro es el fruto del amor y el apoyo que me brindaste desde el principio, y no podría haberlo alcanzado sin ti.

A mis hijos; Dickey y Madely la mayor motivación de mi vida, mi razón para esforzarme y superarme cada día. Cada paso en este camino lo he dado pensando en ustedes, en el ejemplo que quiero dejarles y en el futuro que deseo construir a su lado. Sus sonrisas, su amor incondicional y su paciencia durante los momentos más difíciles han sido mi mayor impulso para alcanzar esta meta

A mi madre, Fanny Cecilia Auqui Lliguicota, mi fortaleza en los momentos difíciles y mi apoyo incondicional en cada paso de este camino. Gracias por tus sacrificios, por tus palabras de aliento y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este logro no habría sido posible sin tu amor infinito, tu paciencia y tu fe en mis sueños

A mis tías, Angelica y Carmen quiero dedicarles este agradecimiento por ser una fuente invaluable de apoyo en mi camino hacia este logro, gracias por siempre estar ahí, animándome, dándome fuerza y motivación cuando más lo necesitaba, su generosidad, tanto emocional como práctica, fue fundamental para que pudiera seguir adelante en mi carrera. Desde el apoyo en los momentos difíciles hasta la confianza en mis capacidades, su presencia constante me dio la seguridad de que no estaba sola en este proceso.

Dedicatoria

A Dios, Por ser mi guía constante, mi fortaleza en los momentos de dificultad y mi luz en el camino, gracias por darme la vida, la salud y la sabiduría para superar cada obstáculo en esta travesía académica.

A mi querido abuelito Segundo Auqui, Quien partió de este mundo a mitad de mi camino, dejando un vacío imposible de llenar, pero también un legado de amor, fortaleza y dedicación que siempre me acompañará, tu partida fue uno de los momentos más difíciles de mi vida, pero también me motivó a seguir adelante, a honrar tu memoria y a esforzarme por alcanzar mis metas, como sé que siempre deseaste, cada página de esta tesis lleva un pedacito de ti, de tus enseñanzas, tus consejos y el amor incondicional que siempre me brindaste, este logro es tan tuyo como mío, porque sin tu apoyo, nunca habría llegado hasta aquí, dedico este esfuerzo a tu memoria, con todo mi amor y gratitud eterna.

Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares: una revisión bibliográfica

Jenny Cecilia Yubi Auqui, Zoila Guillermina Torres Pachisaca

Universidad Católica de Cuenca, jenny.yubi.05@est.ucacue.edu.ec

Resumen

En la actualidad el desarrollo avanzado de la tecnología ha influenciado en los cambios de hábitos de los escolares, así las actividades físicas han sido desplazadas por los videojuegos, y juegos en línea, prefiriendo quedarse detrás de un monitor; frente a esto se ha establecido el objetivo general de investigación: identificar los efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares mediante la revisión bibliográfica. La metodología usada tuvo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales, se consideró artículos científicos de los últimos 10 años en el idioma español, se excluyeron tesis y monografías. Los resultados demostraron que las causas más comunes para el sedentarismo en escolares son: el uso excesivo de dispositivos electrónicos, sedentarismo familiar, mala alimentación y las consecuencias más relevantes de éste están asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas en edades tempranas como: obesidad, sobrepeso, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, depresión y trastornos de sueño. Se llega a la conclusión que al ser el sedentarismo un fenómeno creciente entre los escolares es preciso mejorar los niveles de actividad física regular en este grupo etáreo con estilos de vida más activos, partiendo desde el núcleo familiar e instituciones educativas.

Palabras clave: sedentarismo, escolares, salud, inactividad física

Effects of Sedentary Behavior and Its Consequences in School-Aged Children:

A Literature Review

Abstract:

Currently, the advanced development of technology has influenced changes in the habits of school-aged children. Video games and online games replace physical activities, as children prefer to stay behind a screen. Thus, the general research objective was to identify the effects of sedentary behavior and its consequences in school-aged children through a literature review. The methodology was qualitative and descriptive. A literature review was conducted using digital databases, focusing on scientific articles published in Spanish in the last 10 years, excluding theses and monographs. The results revealed that the most common causes of sedentary behavior in school-aged children are the excessive use of electronic devices, a sedentary family lifestyle, and a poor diet. The most significant consequences of this behavior are associated with an increased risk of early-onset chronic diseases such as obesity, overweight, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, as well as stress, anxiety, depression, and sleep disorders. In conclusion, considering that sedentary behavior is a growing phenomenon among school-aged children, it is essential to improve regular physical activity levels in this age group through more active lifestyles, starting with the family unit and educational institutions.

Keywords: sedentary behavior, school-aged children, health, physical inactivity

Índice

Introducción	1
Marco Teórico	2
Método	5
Resultados	6
Discusión	12
Conclusiones	14
Referencias bibliográficas	15

Introducción

En la actualidad se puede observar la falta de interés para realizar actividad física, ya sea en la hora de Educación Física, actividades extracurriculares e incluso en las horas de receso, prefiriendo quedarse a realizar actividades en sus dispositivos electrónicos lo que empieza a desencadenar el crecimiento de personas sedentarias vaya en aumento y se desarrollen enfermedades a tan cortas edades, a su vez el desarrollo avanzado de la tecnología ha influenciado en los cambios de hábitos de los niños, cambiando las actividades físicas por video juegos, juegos en línea, prefiriendo quedarse detrás de un monitor antes que realizar actividades durante el recreo, demostrando que la falta de actividad física se está convirtiendo un problema en la sociedad por los daños que causa a la salud, la falta de educación acerca de los beneficios de la actividad física y los factores que influyen al sedentarismo puede llevar a una baja conciencia entre papás y profesores sobre la importancia de fomentar hábitos saludables desde una edad temprana (Bernate et al., 2020).

El sedentarismo en escolares es un fenómeno que va en aumento, producido por factores sociales, culturales hasta tecnológicos y ambientales, la dependencia de dispositivos electrónicos, la falta de espacios seguros para el juego y la reducción de actividades físicas en los programas escolares, así como el estilo de vida de los papás y la influencia de los medios digitales han moldeado una generación menos activa físicamente, lo que plantea importantes desafíos para el desarrollo físico y emocional de los escolares entre los 5 – 15 años de edad según datos contribuidos por la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (2021) hasta el año 2020 el 21,9% tenían un teléfono celular, el 20,8% tenían un teléfono celular inteligente, el 39,4% tenía acercamiento al uso de la computadora siendo estos factores que influyen al sedentarismo escolar.

De acuerdo a los datos que expone el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador INEC (2022), los estudios realizados de actividad física y sedentarismo, en el lapso

del 2022, indican que la inactividad física y el sedentarismo tienen una prevalencia elevada en escolares entre los 5 – 17 años de edad. Siendo que la inactividad física es una de las principales causas del sedentarismo, no solo en Ecuador, sino a nivel mundial, además, el fácil acceso a las tecnologías de la comunicación e información, así como al uso de dispositivos móviles, computadoras e internet (Alvarado et al., 2023)

Según la OMS (2023) se estima que, en 2022, 37 millones de escolares desde los 5 años poseían sobrepeso, el mismo que va en aumento en los países de ingresos bajos y medianos ha sido un factor que contribuye al incremento del sedentarismo, en el año 2022, sobrepasaba los 390 millones de escolares de 5 a 19 años que padecían de sobrepeso, el porcentaje del 8% en 1990 ha incrementado notablemente hasta el 20% en el año 2022. En base a lo descrito se determina el siguiente objetivo *identificar los efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares mediante la revisión bibliográfica.*

Marco Teórico

Tomando en cuenta que el sedentarismo se refiere a una forma de vida que involucra muy poca actividad física, señalando que las actividades realizadas estando sentado o recostado, consumen una mínima cantidad de energía, siendo estos periodos sedentarios que incluyen momentos donde se realizan actividades que requieren poca energía, como estar sentado durante los desplazamientos de un lugar a otro durante el tiempo de ocio (Rico, 2017). Con relación a las causas que provocan el sedentarismo escolares, se puede mencionar a la influencia del entorno familiar y social que muchas veces promueven el uso excesivo de la televisión, ordenador y otros equipamientos electrónicos (Vázquez, 2017). Es decir los medios de comunicación, son un factor que influyen a que los niños no tengan una vida activa sin conocer los beneficios de la actividad física (Matamoros, 2019).

Márquez et al. (2016) señalan que uno de los factores que contribuyen al sedentarismo está vinculado a problemas como la ejecución incorrecta de la actividad física, la falta de

motivación en el entorno tanto educativo como familiar a la vez en algunos escolares el temor a las lesiones al practicar deportes, estos aspectos no favorecen el bienestar, sino que generan cambios perjudiciales en las capacidades y habilidades esenciales para mejorar el rendimiento deportivo, como a su vez las capacidades físicas básicas.

Por lo tanto, es preciso considerar que un estilo de vida sedentaria desencadena en diversas patologías, entre las que se incluyen enfermedades como la diabetes, trastornos cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos, no obstante, estas condiciones eran frecuentemente visibles en adultos y personas de edad avanzada, pero en la actualidad ha ido en aumento en la población escolar, esto resulta en una reducción de la esperanza de vida y a un deterioro en su calidad, la raíz de este problema se encuentra en la falta de actividad física, que favorece la adopción de un estilo de vida insalubre (Ortiz et al., 2021). En el mismo sentido se puede mencionar que uno de los factores de riesgo más significativos para los escolares es el sedentarismo, que se refiere a la falta de actividad física a lo largo del día, especialmente durante las horas de vigilia, durante este tiempo, las actividades realizadas requieren poco esfuerzo físico y no contribuyen de manera positiva a la salud, esta ausencia de movimiento afecta el bienestar general, ya que las actividades sedentarias no generan un consumo energético adecuado ni favorecen el desarrollo físico y mental de los escolares (Lozano et al ., 2024).

Como lo menciona Villanueva et al. (2019 como lo citó Moreno et al., 2021) dedicar largas horas al uso de pantallas o dispositivos electrónicos disminuye el tiempo disponible para realizar ejercicio físico, participar en deportes, disfrutar de actividades recreativas o fortalecer relaciones sociales, diversos estudios han señalado que aproximadamente el 32% de los escolares pasan más de cinco horas diarias conectados a internet, durante este tiempo, suelen involucrarse en actividades como jugar videojuegos en línea o navegar por redes sociales, lo que limita su desarrollo físico y social.

Rodríguez et al. (2017), señalan que, a pesar que las organizaciones internacionales han intensificado esfuerzos para enfrentar este problema, que sigue en aumento debido a factores como una mala alimentación, altos niveles de estrés, falta de descanso adecuado y hábitos poco saludables que favorecen el sedentarismo, lleva a una vida con inactividad física y mala alimentación lo que desencadena enfermedades mortales a edades tempranas. Las enfermedades asociadas a la falta de actividad física son variadas, entre ellas se encuentra la obesidad, un problema creciente que afecta más frecuentemente que el sobrepeso, impactando a casi el 50% de los escolares, se observa que existen patrones de sedentarismo y un consumo frecuente de alimentos ricos en azúcar, sal y grasa (Aparco et al., 2016, p.638).

Según la OMS (2022) la actividad física es todo movimiento ejecutado por los músculos tienen un desgaste de energía, lo que la práctica permite reducir el riesgo de la mortalidad de varias patologías crónicas, incluyendo beneficios como el fortalecimiento de los huesos, flexibilidad, reducirá la presión arterial, evitará la ansiedad y mejorará el sueño pero al permanecer en inactividad tendrá efectos negativos dentro de la salud de una persona a nivel cardio metabólico, musculo esquelético, composición corporal e independencia física.

La OMS (2024) indica que se deberían realizar actividades físicas moderadas durante al menos 60 minutos diarios, como andar en bicicleta, bailar a intensas como la práctica de deportes, pero se puede añadir en el trayecto de la semana; actividades aeróbicas intensas, junto con ejercicios que favorezcan el fortalecimiento de los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana. además, es importante reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente en el tiempo libre.

Según Torres et al., (2020), en los niños y adolescentes de 5 a 17 años, la actividad física está asociada con juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, clases de educación física o ejercicios planificado, que ayudan a promover aprendizajes para la vida cognitiva, social, interpersonal y motor. En el mismo sentido, la actividad física permanente

aumenta los glóbulos rojos, reparando no sólo la función muscular, pulmonar y cardiaca sino también la cerebral, además ayuda al desarrollo de capacidades coordinativas tales como la orientación, el equilibrio, el ritmo y agilidad, permite mejorar la salud mental y del bienestar psicológico con la reducción de la ansiedad, el estrés y a la vez mejora la autoestima.

En este sentido, se puede notar que los hábitos de ejercicio en cuanto al porcentaje de chicas que practican actividad física en comparación con los chicos son considerablemente menores. Estas diferencias podrían ser de naturaleza sociocultural, ya que persisten concepciones tradicionales sobre el rol activo del niño, lo que influye en la oferta de actividades deportivas (Lora et al., 2018).

Método

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, de alcance descriptivo, para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales como: Redalyc, web of science, Google académico y scopus, para identificar y tener en cuenta las situaciones, se utilizaron los términos clave que se especifican en el idioma español: actividad física, salud de los niños, estilo de vida, promoción de la salud; salud pública; obesidad, desarrollo físico; efectos tecnológicos, pruebas físicas, sedentarismo. Se escogieron solamente artículos científicos que fueron publicados desde el año 2014 hasta la actualidad, encontrándose 20 artículos originales en el idioma español para su respectivo análisis, se excluyeron tesis y monografías.

Para llevar a cabo la búsqueda de textos que ayuden a recabar información sobre el tema se tomó en cuenta la búsqueda digital de artículos, estudios relacionados con el sedentarismo en escolares. Para esta revisión se utilizó la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, páginas oficiales de la OMS y la página del CNE de la población sedentaria en el Ecuador.

Resultados

Tabla 1.

Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares

Autor	Título	Método, Instrumento y Muestra	Causas Sedentarismo	Consecuencias
Soler et al. (2017)	Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños	-Revisión sistemática -Cualitativa	-El uso excesivo de las tecnologías.	-Obesidad infantil. -Problemas de salud cardiovascular y metabólica. -Problemas de salud mental. -Pobre nivel cardio-respiratorio. -Índice de masa corporal elevado. -Resistencia a la insulina. - Diabetes -Aumento de la presión
García, (2019)	Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento	-Revisión sistemática -Estudios transversales -Artículos entre 2017 2023	-Uso excesivo de videojuegos	-Depresión. -Ansiedad. -Baja autoestima -Altos niveles de estrés.
Soliz &González, (2019)	Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria	-Metodología descriptiva -235 niños -Cuestionario que mide la actividad física y el estilo de vida del programa PERSEO	-Actividades sedentarias como ir al cine, jugar videojuegos.	-Población con sobrepeso y obesidad
Cáceres et al., (2023)	Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en	-Revisión sistemática identificando 150 registros	-Dependencia y exposición a pantallas.	-La aparición de dolor musculoesquelético

	escolares: sistemática.	revisión		
Amariz et al. (2020)	Nivel de actividad física y tiempo en pantalla en escolares con sobrepeso y obesidad: Una revisión sistemática	-Revisión sistemática. -Artículos con intervalos de 2015 – 2020.	-Uso de dispositivos electrónicos. - Los hábitos alimenticios poco saludables están relacionados a la ingesta de alimentos mientras se está en frente a pantallas.	-Riesgo de sobrepeso y obesidad en edad escolar.
Martínez et al., (2017)	Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una población de escolares	-Estudio descriptivo transversal. - 83 Escolares de 6-10 años - Test corto de actividad física Krece Plus.	- Excesivas horas de ver televisión. -Jugar a videojuegos. -Menos horas a actividades deportivas.	-Obesidad infantil. -Sobrepeso.
Paredes & Pancca, (2017)	Tiempo frente a la pantalla, actividad física, tiempo de sueño y hábitos alimenticios en escolares en pandemia	-Estudio descriptivo de corte transversal. -305 escolares. -Cuestionarios online: tiempo frente a la pantalla, actividad física, horas de sueño y hábitos alimentarios.	-Frente a una pantalla de 4 a 9 horas durante la semana y el fin de semana de 1 a 5 horas.	-Horas de sueño modificado. -Hábitos alimentarios son inadecuados de la pandemia. -Semana de 1 a 5 horas, el nivel de actividad física disminuyo.
Sánchez et al., (2019)	Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada	-Investigación de tipo descriptivo. -Corte transversal. -Muestra de 261 niños y niñas de entre 10 y 12 años. - Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV).	-Severa adicción digital.	-Obesidad infantil.
Narváez et al., (2023)	Relación del nivel de sedentarismo con la	Método descriptivo-correlacional.	-Avances Tecnológicos -Inseguridad Social	-Enfermedades no trasmisibles. -Disminución de calidad de vida.

	capacidad cardiorrespiratoria de estudiantes de secundaria, Popayán-Colombia	-284 estudiantes de secundaria. -Se emplearon el <i>Test</i> de Pérez Rojas García y el <i>Test</i> de Ruffier Dickson para la capacidad cardiorrespiratoria.		
Torres et al. (2020)	El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes	-Revisión Bibliográfica -Revisión sistemática realizada a los 50 documentos.	-Recursos tecnológicos. -Sociedad inactiva.	-Obesidad -Diabetes tipo II -Ansiedad y Depresión
Leyva et al. (2017)	El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física	-Estudio observacional analítico de corte transversa. -322 personas menores de 18 años. -El test de Chester fue utilizado para la medición del fitness cardiorrespiratorio.	-Consumo excesivo de calorías y alimentos no saludables. -Consumo Grasas saturadas y azúcares.	-Factores de riesgo cardiovascular y -Metabólicos -Obesidad
Soler & Hernández, (2022)	Estudio comparativo de la actividad física, sedentarismo y autoconcepto físico entre adolescentes chilenos con y sin necesidades educativas especiales	La investigación tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, corte transversal y un alcance descriptivo comparativo. Se evaluaron 43 adolescentes de entre 15-17 años cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cuestionario de autoconcepto físico (CAF) y el cuestionario de actividad sedentaria del adolescente (ASAQ).	-Mantenerse sentado con amigos. -Ver televisión. -Uso excesivo del celular.	-Hipertensión -Depresión -Colesterol alto

Sánchez et al.(2021)	Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. <i>Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación</i>	-Revisiones sistemáticas -Estudio Longitudinal - Bases de datos se realizó en el mes de abril de 2020.	-Nuevas Tecnologías.	-Aumento de sobrepeso -Aumento de obesidad
Cerda et al. (2014)	Las horas pantalla se asocian al consumo de alimentos de elevada densidad calórica, sobrepeso, obesidad y sedentarismo en niños venezolanos	-Investigación descriptiva y transversal. -Población escolarizada de niños y niñas de 7 a 14 años. -Recolección de datos mediante encuesta estructurada, preguntas cerradas.	-Mas de 2 horas en la TV, celulares, videojuegos, -Mala alimentación por exceso de horas frente a la pantalla.	-Aumento de peso corporal -Obesidad - Sobrepeso
Blanco et al. (2020)	Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos- controles	-Estudio longitudinal -100 niños entre 8- 10 años -La actividad física del cuidador principal con el cuestionario de actividad física (IPAQ) y el ambiente con el cuestionario de ambiente familiar (HES-S).	-Costumbres familiares de sedentarismo.	-Obesidad
Vargas et al. (2023)	Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú	-Se realizó un estudio cuantitativo, observacional, retrospectivo de corte longitudinal y de análisis secundario de dato.	- Mas de 3 horas frente a monitores o TV.	-Mayor grasa corporal. -Salud cardio metabólica resquebrajada. -Inadecuada forma física. -Menor tiempo de sueño y disminución de la conducta prosocial.

Gálvez & Antonio (2023)	Uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del Centro Materno Infantil Daniel Alcides Carrión, 2018	-525 adolescentes. Enfoque cuantitativo, diseño correlacional, no experimental de corte transversal. -Método es inductivo y deductivo. -Muestra 150 adolescente de 15 a 18 años.	-Uso excesivo de dispositivos electrónicos.	- La diabetes Mellitus. -Hipertensión arterial y el síndrome metabólico.
Martínez (2024)	Reconstrucción e impacto del sedentarismo en la salud del adolescente: una revisión ampliada	-Estudio metodología cualitativo.	-El uso del transporte a motor para desplazarse. -Actividades de ocio basadas en dispositivos electrónicos. -Influencia de la actividad física que realizan los padres.	-Obesidad -Sobrepeso
González et al. (2017)	Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria	- Participaron en esta investigación de carácter descriptivo, comparativo y de corte Transversal. -79 escolar entre 6- 8 años. -Cuestionario KIDMED.	-Videojuegos -Mayor tiempo frente a la pantalla de un dispositivo electrónico.	-Obesidad - Sobre Peso
Rodríguez et al. (2024)	Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional	-Investigación cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional. - Muestra de 2877 estudiantes adolescentes. - La recogida de datos se ha efectuado mediante un cuestionario validado PAQ-A.	-Uso de dispositivos electrónicos. Presiones académicas -Falta de recursos y hábitos familiares.	-Enfermedades Físicas -Enfermedades Mentales

Como se puede observar en la Tabla 1, se analizaron artículos de los últimos 10 años hasta la actualidad siendo un total de 20; se hallaron artículos de países latinoamericanos como: el de Venezuela en el año 2014; en 2017 se encontraron 3 en España, 1 en Venezuela, 1 en Chile; en el 2019 tres: 1 en Ecuador, 1 en Perú y 1 en España; en el 2020 tres: en España 1 y 2 en Ecuador, en el año 2022 un artículo en Ecuador, en el año 2023 tres artículos: 1 en Colombia, 1 en Perú, 1 en España y para finalizar se analizaron 3 artículos del 2024: 1 en Colombia, 1 en Venezuela y 1 en Ecuador. Se identificaron las causas más comunes para el sedentarismo en escolares como son: *el uso excesivo de dispositivos electrónicos, sedentarismo familiar, mala alimentación* y consecuencias más relevante del sedentarismo: *están asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como obesidad, sobrepeso, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, depresión.*

Discusión

Una vez concluido el análisis se llega a la conclusión de que uno de las causas del sedentarismo en los escolares es el uso *excesivo de dispositivos electrónico*; San Mauro et al. (2015), afirman que los escolares usan dispositivos electrónicos más de 4 horas diarias, siendo el doble de horas de lo recomendado, y la TV es el medio tecnológico más utilizado, seguido del teléfono móvil, los videojuegos; el uso de estos dispositivos se mantienen entre la semana y el fin de semana, siendo actividades sedentarias que provocan la alteración en el sueño y obesidad. En el mismo sentido; Soliz & González (2019) establecen que el 43% de escolares dedican más de una hora diaria a ver televisión y el 42,6% utilizan videojuegos al menos una hora y media al día, mientras que solamente el 14,4 % se dedica a actividades escolares, se obtuvieron estos resultados por el cuestionario procedente del programa PERSEO; esto lleva a la conclusión de graves consecuencias de sedentarismo en los escolares, lo que afecta a su salud a tempranas

edades con enfermedades y patologías crónicas

En el mismo sentido, Martínez et al. (2024), afirman que los escolares a lo largo de la semana, dedican una parte importante de su tiempo a actividades sedentarias, tales como ir al cine, ver televisión, jugar videojuegos o participar en juegos en línea, alcanzando más de cinco horas diarias, estas actividades se han convertido en una práctica común en esta población, provocando la presencia de niveles altos de obesidad, ya que son los que más horas diarias brindan al ocio sedentario y son los que menos deporte practican. También, Cerda et al. (2014), señalan que alrededor del 85.8% de los estudiantes en edad escolar pasan un mínimo de dos horas o más al día frente a pantallas electrónicas, ya sea de televisores, computadoras o dispositivos móviles, este tiempo frente a las pantallas, que no incluye tanto actividades recreativas como educativas; más bien es la exposición prolongada a dispositivos electrónicos y está asociada con el aumento en los niveles de sedentarismo con una baja práctica de actividad física, agravando el problema del aumento de enfermedades como sobrepeso, obesidad, ansiedad, etc.

El análisis bibliográfico realizado también demostró que la obesidad es otra de las causas del sedentarismo, así el estudio de Blanco et al. (2020) revela que las madres de los escolares con obesidad poseen menos recursos en casa que fomenten la actividad física y tienden a realizar menos ejercicio, tanto a solas como en contacto con su familia, además, se observó que dentro de estos núcleos familiares se hablaba menos sobre la importancia del ejercicio, lo que provoca que sus hijos frecuentemente expresan cansancio para participar en actividades físicas, por otro lado, los autores también mencionan que existen diferencias significativas en el índice de masa corporal entre aquellos con hábitos sedentarios marcados y los que no los tenían, observándose que los niños que dedican más horas a ver televisión, jugar videojuegos o navegar por internet,

sus IMC tienden a incrementarse notablemente y a la vez padecen de obesidad a tempranas edades. En el mismo sentido López et al. (2014) señalan que las actividades sedentarias más comunes en el entorno familiar de los escolares incluyen el uso de computadora, ver televisión, jugar videojuegos, este comportamiento se presenta por más de tres horas diarias al menos 3 días a la semana, este patrón de sedentarismo puede tener complicaciones significativas en la salud tales como obesidad, sobrepeso, diabetes y afecciones cardiovasculares.

La *mala alimentación*, también se encuentra presente en el análisis realizado, al respecto, Cerda et al. (2014) consideran que los alimentos con mayor densidad energética consumidos por los escolares son, las galletas, , le siguen las bebidas gaseosas y helados, y, como consecuencia el 25.8% de su muestra de estudio presenta sobrepeso, en el mismo sentido, Amariz et al. (2020), indican que el comportamiento sedentario, asociado a hábitos alimenticios poco saludables con elevada densidad energética mientras se está frente a pantallas por más de dos horas al día, está relacionado con el sobrepeso infantil, la obesidad, así como la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles. En la misma línea López et al. (2014) afirman que el sedentarismo también está asociado a una dieta desequilibrada, así en su estudio pudieron observar que el 88.7% de los escolares consumía diariamente yogurt, además de un elevado consumo de refrescos y bebidas azucaradas, lo que indica problemas de malnutrición a largo plazo, sobrepeso y obesidad que contribuye a un estilo de vida poco saludable entre los escolares.

Conclusiones

Considerando el objetivo general: *identificar los efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares mediante la revisión bibliográfica*, se ha llegado a las siguientes conclusiones: el sedentarismo en escolares es provocado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, sedentarismo familiar y mala alimentación como el consumo de alimentos con alta densidad

calórica. Además, las consecuencias más relevantes del sedentarismo están asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas a edades tempranas, como obesidad, sobrepeso, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, depresión, trastornos de sueño.

Al ser el sedentarismo un fenómeno creciente entre los escolares es preciso mejorar los niveles de actividad física regular en este grupo etéreo con estilos de vida más activos.

Referencias bibliográficas

- Alvarado Alvarado Haydee María, Alexandra Jenny López Barrera, Alexandra Jenny López Barrera, & José Ricardo Ochoa Loo. (2023, junio 20). *Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador | RECIMUNDO* [RECIMUNDO; Editorial Saberes del Conocimiento, 2023]. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/2041>
- Álvarez, M. M., Martín, S. R., Velasco, F. J. R., Fernández, G. G., Mogená, E. S., & García, J. F. C. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una población de escolares. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (87), 4.
- Amariz, Y., Lara, Y., Lugo, A., & Rangel, T. (2020). Nivel de actividad física y tiempo en pantalla en escolares con sobrepeso y obesidad: Una revisión sistemática
- Aparco, J. P., Bautista-Olórtegui, W., Astete-Robilliard, L., & Pillaca, J. (2016). Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33, 633-639.
- Bernate, J. A., Rincón Fonseca, E., & López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF*, Revista Digital de Educación Física
- Blanco, M., Veiga, O. L., Sepúlveda, A. R., Izquierdo-Gomez, R., Román, F. J., López, S., & Rojo, M. (2020). Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-contróles. *Atención primaria*, 52(4), 250-257.
- Cáceres, A. A. R., Vera, M. A. S., Alfonso-Mora, M. L., González, P. S., Méndez, J. L., Becerra, A. M. G., ... & Martín, R. S. (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en escolares: revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 1064-1070.
- Cerda, M. F. D. S., Ortega, C. A. O., & Bernal, J. (2014). Las horas pantalla se asocian al consumo de alimentos de elevada densidad calórica, sobrepeso, obesidad y sedentarismo en niños venezolanos. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 20(3), 78-84.
- Gálvez Vallejos, C. A. (2023). Uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del Centro Materno Infantil Daniel Alcides Carrión, 2018.

- García, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), Art. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- González, L. G., Valencia-Peris, A., Mora, J. L., & Velert, C. P. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: un estudio piloto. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(46), 475-484., *Deporte y Recreación*, 42, 276-285. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., & Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria.
- INEC. (2023). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/actividad-fisica-y-sedentarismo/>
- J., & Ceballos, O. (2021). Physical activity and use of social media, in high school students. Differences by sex and school grade. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física*
- Leiva, Ana María, Martínez, María Adela, Cristi-Montero, Carlos, Salas, Carlos, Ramírez-Campillo, Rodrigo, Díaz Martínez, Ximena, Aguilar-Farías, Nicolás, & Celis-Morales, Carlos. (2017). El sedentarismo se asocia con factores de riesgo metabólicos y cardiovasculares independientes de la actividad física. *Revista médica de Chile*, 145 (4), 458-467. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- López-Saleme, R, González-Vega, V y González-Pastrana, Y. (2014). Estado nutricional, sedentarismo y características familiares en escolarizados de seis a diez años de edad. . *Revista Ciencias Biomédicas*, vol. 5, p. 71-78. ((2014)). Universidad de Cartagena. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11227/10669>
- Lora, M. D. H., & Corrales, B. S. (2017). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 87-98.
- Lozano, H. R., Cuestas, C. A. R., Reina, M. Q., & Viviescas, B. J. B. (2024). Educación física, sedentarismo y espacios disponibles en los hogares comunitarios de bienestar tradicionales. *Praxis*, 20(2), 263-280.
- Martínez Vargas, J. P.(2024) Reconstrucción e impacto del sedentarismo en la salud del adolescente: una revisión ampliada.
- Márquez Rosa, S., Rodriguez Ordax, J, S. (2016). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Institut Nacional d'Educatió Física de Catalunya*(83), 12-24. Retrieved 4 de Abril de 2024, from <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656962003.pdf>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), Art. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Narváez, L. M. C., Tobar, N. J. M., Sánchez, J. D. I., & Cortes, E. A. R. (2023). Relación del nivel de sedentarismo con la capacidad cardiorrespiratoria de estudiantes de secundaria, Popayán-Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42(1).
- Ortiz Sánchez, J. A., Pozo Cruz, J. del, Alfonso Rosa, R. M., Gallardo Gómez, D., & Álvarez Barbosa, F. (2021). *Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: Revisión sistemática de estudios longitudinales*. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I40.83028>
- Organización mundial de la salud. (5-10-2022). Actividad física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización mundial de la salud. (20- 08-2023) Obesidad y sobre peso

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
Organización mundial de la salud (29-11-2024) *directrices sobre actividad física y sedentarismo y hábitos sedentarios*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>
- Paredes, A. F., & Panca, D. C. (2022). Tiempo frente a la pantalla, actividad física, tiempo de sueño y hábitos alimenticios en escolares en pandemia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2)
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>
- Rodríguez Ayala, J. L., Hernando Bravo-Navarro, W., & Ávila Mediavilla, C. M. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de bachillerato. *Conrado*, 19(92), 380-389.
- Rodríguez-Torres, Ángel-F., Marín-Marín, J.-A., López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional (Analysis of physical activity and nutrition in students from Ecuador and the influence of family and institutional support). *Retos*, 54, 279–288. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479>
- San Mauro, Ismael, Megías, Ana, García de Angulo, Belén, Bodega, Patricia, Rodríguez, Paula, Grande, Graciela, Micó, Víctor, Romero, Elena, García, Nuria, Fajardo, Diana, & Garicano, Elena. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8616>
- Sánchez, A. L., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Granizo, I. A. R., & Quiroga, J. I. N. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 42-46.
- Sánchez, J. A. O., del Pozo Cruz, J., Rosa, R. M. A., Gómez, D. G., & Barbosa, F. Á. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 404-412.
- Soler Lanagrán, A., & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.
- Soler, N. S., & Arriagada Hernández, C. R. (2022). Estudio comparativo de la actividad física, sedentarismo y autoconcepto físico entre adolescentes chilenos con y sin necesidades educativas especiales. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 20(2), e48651. <https://>
- Soliz, P., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmasF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.
- Torres, Á. F. R., Torres, A. C. C., & Alvear, A. E. P. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(9), 1163-1178.
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020). Beneficios De La Actividad Física Para Niños Y Adolescentes En El



Universidad
Católica
de Cuenca

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Jenny Cecilia Yubi Auqui portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302501705**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en edades escolares: una revisión bibliográfica** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 13 de febrero de 2025.



Jenny Cecilia Yubi Auqui
0302501705