

ÍNDICE

Introducción	1
DESARROLLO / MARCO TEÓRICO	2
Actividad física	2
Beneficios de la actividad física.....	3
Recomendaciones de AF de la OMS	4
Sedentarismo.....	4
Causas del sedentarismo.....	4
Consecuencias del sedentarismo	5
Metodología	5
Diseño	5
Población y muestra	6
Instrumentos.....	6
Procedimiento.....	6
Resultados.....	7
Discusión	11
Conclusiones	12
Referencias bibliográficas	13
Anexos	18

Introducción

La práctica de Actividad Física (AF) en el ser humano se convierte en el medio ideal para lograr una mejor calidad de vida, las diferentes situaciones de tensión, presión y ansiedad que se presenta en la vida diaria causan múltiples cuadros psicológicos perjudiciales para la salud. De igual manera en el ámbito biológico, los problemas pueden ocurrir a nivel del sistema cardiovascular. Por lo tanto, es importante que se aplique dentro de los estilos de vida la práctica regular de la AF.

Es preocupante como están progresando los estilos de vida sedentarios en todo el mundo. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) considera que el sedentarismo es un factor de riesgo para la salud pública, y estudios demuestran que el 80% de los jóvenes de 11 a 17 años no realizan 1 hora de AF, esto pone en riesgo la salud de las personas y aumenta las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y las enfermedades respiratorias, entre otras. Por ello, las personas deben ser conscientes de los beneficios de practicar AF para su salud, especialmente en grupos de edad con sedentarismo.

Actualmente los adolescentes se sienten atraídos por los dispositivos tecnológicos que les brindan cierta comodidad, pero que sin saberlo los llevan a rechazar la AF, creando así patrones de comportamientos inadecuados para la edad. De esta manera, la mayoría de la población se encuentra en una vida sedentaria, o que han adquirido costumbres que van en contra de una vida saludable. Como lo menciona Matamoros (2019) el sedentarismo se ha convertido en parte de la cultura, ya que se ha transmitido a los niños y adolescentes desde los hogares, al momento de darles dispositivos para el entretenimiento, abandonando todo lo relacionado con la AF y transformando al sedentarismo como un nuevo hábito.

En los últimos años han surgido varios estudios relacionados con el tema planteado, centrados en los niveles de AF y comportamientos sedentarios en adolescentes, y encuentran que existe un porcentaje elevado de adolescentes con alto índice de conductas sedentarias que se debe al uso excesivo de la tecnología (García & González, 2019; Santacruz et al., 2021). En estos estudios se menciona que es de vital importancia la práctica de AF para tener una vida saludable, además se deben desarrollar diferentes estrategias y propuestas para promover la actividad física integral y mejorar los niveles de comportamiento sedentario (Guzmán & Mediavilla, 2022; Vinagre et al., 2021).

La presente investigación proporcionará un diagnóstico realista acerca del nivel de AF y HS que poseen los adolescentes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna, en primera instancia se indagará sobre estas temáticas, conceptos, beneficios de la AF, causas y consecuencias del sedentarismo.

El objetivo del presente proyecto es analizar el nivel de Actividad Física (AF) y Hábitos Sedentarios (HS) que poseen los adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna, mediante la aplicación de los cuestionarios IPAQ y de HS para conocer el estilo de vida de esta población.

DESARROLLO / MARCO TEÓRICO

Actividad física

La OMS (2022) define la AF como el movimiento corporal relacionado con el gasto energético. También se refiere a todo movimiento realizado en el tiempo libre para trasladarse a lugares específicos. En este mismo sentido, Matsudo (2019) afirma que la AF es producida espontáneamente por el músculo esquelético y cualquier movimiento corporal que provoque gasto

energético. Del mismo modo Perea et al. (2020) la AF es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Según Carrillo (2020) la AF significa cualquier movimiento que hace una persona mientras está despierto que se promueve para evitar el sedentarismo.

Beneficios de la actividad física

Según la OMS (2020) dentro de los beneficios de la AF incluyen la prevención y el control de las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, retardar el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y estimular la salud del cerebro, además fortalece los huesos, también reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es esencial para el equilibrio energético y el control de peso.

Perea et al. (2020) manifiestan que los beneficios de la AF para los más pequeños incluyen el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, vencer la timidez, aumentar la motricidad y a la vez favorecer el crecimiento muscular y óseo, además disminuye el riesgo de obesidad, fomenta los hábitos saludables, promueve el disfrute de la AF y mejora la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar.

Así mismo Rodríguez et al. (2020) mencionan que la AF regular mantiene un cuerpo sano, reduce el estrés y futuras enfermedades además mejora la condición física y la calidad de vida de los adolescentes es por ello que se debe fomentar la práctica de AF para desarrollar hábitos saludables.

Por otra parte, la primera infancia es la etapa donde empieza el proceso de desarrollo de habilidades motoras, perceptivas, cognitivas y sociales, de este modo Olarte et al. (2021) manifiestan que la AF juega un papel importante en esta etapa de la vida a través de juegos y

actividades recreativas que favorecen el desarrollo psicomotor y la adopción de un estilo de vida saludable.

Recomendaciones de AF de la OMS

La OMS (2020) recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años participen en actividades físicas de moderadas a intensas que fortalezcan los músculos y los huesos durante al menos 60 minutos al día, tres días a la semana, para los adultos de 18 a 64 años deben realizar de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o al menos de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o una combinación de actividad moderada y vigorosa, los adultos mayores de 65 años están sujetos a las mismas recomendaciones que los adultos. Las personas mayores deben participar en una variedad de actividades físicas al menos tres días a la semana para mejorar la función y prevenir caídas.

Sedentarismo

Para Bernate et al. (2020) el sedentarismo se refiere a estar en una situación de reposo excesivo. De igual manera Vera et al. (2022) mencionan que los individuos son sedentarios si llevan un estilo de vida en el que desarrollan poca actividad física y pasan la mayor parte del tiempo sentados o descansando. Según Morales et al. (2019) un estilo de vida sedentario es aquel en el que no hay ejercicio ni AF. Desde el punto de vista de Navarrete et al. (2019) el sedentarismo se define como el bajo desarrollo de AF y está íntimamente ligado a los estilos de vida. Por otra parte, el sedentarismo se está convirtiendo en un fenómeno global, debido a que la sociedad moderna se caracteriza por el uso de las tecnologías (televisor, ordenador, celular, internet, redes sociales, etc.) en reemplazo del tiempo libre dedicado a la actividad física (Rivera et al., 2018).

Causas del sedentarismo

Para Villaquirán et al. (2020) las causas del sedentarismo se dan por la falta de AF que se tiene efectos perjudiciales en la salud cardiovascular, como disfunción y atrofia cardíaca, estrechamiento luminal vascular, aumento de la rigidez arterial, disfunción endotelial lo que se asocia con un mayor riesgo de mortalidad cardiovascular. En este mismo sentido Moreno (2018) menciona que el uso actual de dispositivos electrónicos *televisores, teléfonos móviles y videojuegos* es uno de las causas más fuertes que impulsan el aumento diario del sedentarismo. Según Marinho & Ribeiro (2019) son muchas las barreras que impiden que los jóvenes practiquen ejercicio de cualquier tipo. Ya sea por falta de tiempo, falta de interés, falta de conocimiento de cómo hacer ejercicio, porque no existe un espacio adecuado para la práctica de los mismos, o falta de estímulo de la escuela en las clases de educación física lo que conduce a un estilo de vida sedentario.

Consecuencias del sedentarismo

Izurieta (2019) menciona que las personas sedentarias son más propensas a enfermedades a largo plazo como el sobrepeso y la obesidad, además de enfermedades cardiovasculares. Para Sánchez et al. (2019) los comportamientos sedentarios son considerados factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, que afecta negativamente la calidad de vida de la población.

Metodología

Diseño

El presente estudio fue de tipo no experimental con un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo.

Población y muestra

La investigación se realizó a los adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna de la Parroquia Cojitambo, el universo poblacional es de 170 estudiantes de los cuales se seleccionó una muestra no probalística por conveniencia de 54 estudiantes entre las edades de 13 a 15 años de los cuales 24 son mujeres y 30 son varones. La protección de datos personales se tomó en consideración para garantizar los derechos, la seguridad y el bienestar de los encuestados. También se obtuvo el consentimiento informado antes de realizar el estudio, parte de esta investigación es transversal, ya que los datos se recopilan una sola vez.

Instrumentos

La técnica que se usó para la recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos son el Cuestionario Internacional de Actividad Física para adolescentes (IPAQ) versión corta, consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad, (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, validado por (Craig et al., 2003) y el cuestionario de Hábitos Sedentarios, este consta de 6 preguntas y tiene como objetivo detectar los hábitos sedentarios de los adolescentes, tales como; tiempo frente a una pantalla, medio de transporte que utiliza para moverse, tiempo que pasa en la posición de sentado el cual fue validado por expertos académicos.

Procedimiento

Primeramente, se presentó la temática de investigación al tutor del proyecto, quien apoyó la iniciativa y aprobó la temática. Se solicitó la autorización a la rectora encargada de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna y una vez obtenido el permiso se realizó el contacto con los adolescentes para ponerles en conocimiento que se les aplicarán cuestionarios con el propósito de

esta investigación, se envió el asentimiento y consentimiento informado a los representantes de cada uno de los adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna quienes formaran parte de esta investigación. El software utilizado para realizar el análisis estadístico de los datos y resultados de este estudio es el paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 26.

Resultados

Tabla 1

Niveles de Actividad Física en función del sexo, edad y grado.

Nivel de AF		Bajo		Moderado		Vigoroso		Total	
TOTAL AF METS		450		271		508		1230	
		N	%	N	%	N	%		
Sexo	M	16	53.3%	6	20%	8	26.6%	30	100%
	F	12	50%	7	29.1%	5	20.8%	24	100%
Edad	13	9	69.2%	3	23.0%	1	7.6%	13	100%
	14	8	44.4%	6	33.3%	4	22.2%	18	100%
	15	11	47.8%	4	17.3%	8	34.7%	23	100%
Grado	9no	11	68.7%	4	25%	1	6.25%	16	100%
	10mo	8	44.4%	5	27.7%	5	27.7%	18	100%
	1ro	9	45%	4	20%	7	35%	20	100%
Total		28	51.8%	13	24.0%	13	24.0%	54	100%

Como resultado de la encuesta IPAQ aplicada a los adolescentes, se evidencia que el total de METS es de 1230 lo que demuestra que el grupo tiene un nivel de AF moderado. Además, el nivel de AF que predomina en el grupo de estudio es el nivel bajo con 28 adolescentes que representa el 51.8% seguido de los niveles moderado y vigoroso con el mismo número de adolescentes 13 que representa el 24.0%.

Con relación al sexo se puede evidenciar que existe un nivel de AF bajo el cual predomina en los estudiantes de sexo masculino con el 53.3% (16), mientras que en la AF moderada se encuentran con el 20% (6) y en cuanto al nivel de AF vigorosa se observa el 26.6% (8). En el sexo femenino se puede evidenciar que el nivel de AF predominante es el bajo con el 50% (12), seguido de la AF moderada con el 29.1% (7) y en la AF vigorosa se observa el 20.8% (5). Es importante destacar que los resultados muestran que el nivel de AF predominante en ambos sexos es el nivel bajo, además se evidencia que el sexo masculino tiene un porcentaje más elevado en la AF vigorosa.

Con respecto a la edad se observa que el nivel de AF que predomina en los estudiantes entre la edad de 13 años es el nivel bajo, siendo 9 adolescentes que representa el 69.2%, mientras que 3 estudiantes de la misma edad reflejan que su nivel de AF es moderada con el 23.0% y 1 estudiante de edad similar muestra que su nivel de AF es vigorosa con el 7.6%, dando un total de 13 estudiantes de esta edad, así como también 8 estudiantes de 14 años de edad que cuentan con el 44.4% en AF bajo, 6 estudiantes de la misma edad reflejan el 33.3% de AF moderado, en cuanto a la AF vigorosa se evidencia que 4 estudiantes ejecutan esta AF con el 22.2%, sumando un total de 18 estudiantes de esta edad, también se encuentran 11 estudiantes de 15 años de edad con un 47.8% de nivel de AF bajo, mientras que 4 estudiantes de la misma edad tienen un 17.3% de AF moderada y 8 estudiantes con un 34.7% de nivel de AF vigorosa, dando un total de 23 estudiantes siendo este número el más alto con el número de estudiantes.

En relación al grado se obtuvo los siguientes resultados, en el 9no EGB se encuentran 16 estudiantes en donde se observa que 11 estudiantes corresponden al 68.7% en tener el nivel de AF bajo, el 25% se refiere a que 4 estudiantes tienen un nivel de AF moderado y 1 estudiante con el 6.25% en realizar AF vigorosa, seguido del 10mo EGB con un total de 18 estudiantes de los cuales

8 corresponden al 44.4% con un el nivel de AF bajo, en el nivel de AF moderada se hallan 5 estudiantes con el 27.7% y en cuanto al nivel vigoroso se encuentran 5 estudiantes con el mismo porcentaje. En 1ro BGU se evidencian 20 estudiantes de los cuales 9 corresponden al 45% con el nivel de AF bajo, el 20% corresponde al nivel moderado con 4 estudiantes, el 35% con 7 estudiantes y pertenecen al nivel vigoroso.

Tabla 2

Hábitos sedentarios en relación a su diario vivir

1. ¿Cómo se moviliza frecuentemente para llegar a su lugar de estudio?			
		Porcentaje	Porcentaje válido
Transporte público	16	29.6	29.6
Automóvil	10	18.5	18.5
Moto	5	9.3	9.3
Caminando	23	42.6	42.6
Total	54	100.0	100.0
2. ¿Cuántos días a la semana viaja en un vehículo de motor como: transporte público, automóvil, moto, otro?			
0	7	13.0	13.0
1	2	3.7	3.7
2	6	11.1	11.1
3	5	9.3	9.3
4	3	5.6	5.6
5	13	24.1	24.1
6	3	5.6	5.6
7	17	27.8	27.8
Total	54	100.0	100.0
3. Durante el día ¿Cuánto tiempo utiliza su celular?			
0-60 minutos (1 hora)	20	37.0	37.0
61-120 minutos (2 horas)	18	33.3	33.3
121-180 minutos (3 horas)	7	13.0	13.0
Más de 3 horas	9	16.7	16.7
Total	54	100.0	100.0
4. ¿Cuántas horas seguidas mira la televisión al día?			

No miro TV	29	53.7	53.7
0-60 minutos (1 hora)	19	35.2	35.2
61-120 minutos (2 horas)	2	3.7	3.7
121-180 minutos (3 horas)	3	5.6	5.6
Más de 3 horas	1	1.9	1.9
Total	54	100.0	100.0
5. Durante el día ¿Cuánto tiempo utiliza la computadora?			
No utilizo	37	68.5	68.5
0-60 minutos (1 hora)	11	20.4	20.4
61-120 minutos (2 horas)	4	7.4	7.4
121-180 minutos (3 horas)	1	1.9	1.9
Más de 3 horas	1	1.9	1.9
Total	54	100.0	100.0

Con relación a los resultados obtenidos en la tabla 2 se puede observar que en la pregunta 1 el 42.6% de los adolescentes se movilizan a su lugar de estudio caminando, seguido del 29.6% en transporte público y con un 18.5% en automóvil. En la pregunta 2 se manifiesta que el 27.8% de adolescentes se moviliza en un vehículo de motor los 7 días de la semana, mientras que el 13.0% no utiliza estos transportes.

En la pregunta 3 hace referencia a que el 37.0% de adolescentes utiliza su celular 1 hora al día, seguido del 33.3% que corresponde a 2 horas diarias y el 16.7% utiliza el celular más de 3 horas. Los resultados de la pregunta 4 muestran que el 53.7% de los adolescentes no dedican su tiempo a mirar televisión mientras que el 35.2% si lo hace durante 1 hora y el 1.9% mira más de 3 horas diarias la televisión. En la pregunta 5 se observa que el 68.5% de los adolescentes no utilizan el computador mientras que el 1.9% utiliza más de tres horas al día para diversas actividades.

Teniendo en cuenta todos los resultados obtenidos, el grupo de estudio tiene un nivel moderado de AF, y el nivel de AF predominante en ambos sexos es el nivel bajo, además se evidencia que el sexo masculino tiene un porcentaje más elevado en la AF vigorosa. En cuanto al cuestionario de HS se obtuvo respuestas bajas con relación al uso de la tecnología y del transporte.

Discusión

Una vez aplicados los cuestionarios a los adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna y de haber analizado los resultados obtenidos se pueden comparar con otros estudios realizados por Mayorga et al. (2019) con adolescentes, en donde determinaron que dentro de este grupo se podía apreciar que el sexo masculino tenían niveles altos de AF que el sexo femenino y resaltaron que la inactividad física es un importante problema de salud pública actual y futuro, por lo que desarrollar estrategias que conduzcan a hábitos saludables es de suma importancia. En esta investigación el mayor número de práctica de AF prevalece en los hombres. De igual manera Santacruz et al. (2021) mencionan que el 27% de los adolescentes de 13 a 15 años de Paraguay son activos, con una proporción elocuentemente mayor en varones que en mujeres.

En cuanto a cómo se movilizan los adolescentes a su lugar de estudio se evidencia que el mayor porcentaje de los mismos se moviliza caminando, en la investigación de Miranda et al. (2020) realizado a niños y adolescentes también se obtienen resultados similares en donde que la mayor parte de los escolares se desplazan caminando, pero a pesar que la caminata es la frecuencia más alta algunos estudiantes prefieren desplazarse en el transporte público.

Con respecto al tiempo que dedican los adolescentes al uso del celular se puede decir que la mayor parte de los estudiantes optan por usar de 1 a 2 horas dicho dispositivo mientras que, en el artículo de Sánchez et al. (2021) mencionan que la relación entre la AF y el uso de celulares aún no es concluyente, no está claro si esta relación es positiva o negativa debido a que solo se ha analizado cómo impacta en su vida diaria, por lo que no está claro cómo lo utilizan los estudiantes.

Por otro lado, Mercado et al. (2019) en una investigación realizada a estudiantes universitarios menciona que el 36.7% no dedica su tiempo a ver televisión diariamente, con esto

se evidencia que los estudiantes de esta universidad tienen un porcentaje bajo en lo que corresponde a mirar televisión, del mismo modo indica que los estudiantes que si miran televisión lo hacen por un tiempo menor a dos horas diarias. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos en esta indagación, ya que, el nivel de estudiantes que miran televisión es mínimo, los estudiantes prefieren utilizar otros aparatos electrónicos.

En este estudio el 68.5% de los estudiantes no utiliza el computador mientras que el 20.4% lo utiliza durante 1 hora y en el estudio realizado por García & González (2019) a estudiantes de 3° y 4° de básica elemental concuerdan que el 31,9% no utiliza en absoluto este medio mientras que el 39,1% dedica menos de una hora al uso del computador, lo que evidencia que los escolares tienen un porcentaje bajo en lo que se relaciona al uso de este medio.

Conclusiones

El nivel de actividad física predominante en el grupo de estudio es el bajo, además se evidencia que los hombres realizan más actividad física que las mujeres, la mayoría de adolescentes se movilizan a su lugar de estudio caminando. Por otro lado, se observa un alto uso de dispositivos tecnológicos como el celular y una baja utilización del computador. En cuanto a los comportamientos sedentarios, se establece que la mayoría de la población lleva un estilo de vida sedentario, o que han adquirido costumbres que van en contra de una vida saludable.

Según estudios encontrados el sedentarismo se está convirtiendo en un fenómeno global debido al uso de las tecnologías en reemplazo del tiempo libre dedicado a la actividad física, lo cual es considerado un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión que afectan negativamente la calidad de vida de las personas.

Referencias bibliográficas

- Bernate, J., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (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*, (67), 137-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Carrillo Barrantes, S. (2020). El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia? *Revista Costarricense de Cardiología*, 22, 27-29. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcc/v22s1/1409-4142-rcc-22-s1-27.pdf>
- Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003 Aug;35(8):1381-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB. PMID: 12900694.
- García, P. S., & 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751147>
- Guzmán, C. A. J., & Mediavilla, C. M. Á. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 2422-2440. DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v8i3.3009>
- Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: Causes and consequences of sedentary lifestyle. *Más Vita*, 1(2), 26-31. <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14>

- Marinho, C. L. F., & Ribeiro, L. S. (2019). Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. *Revista Uningá*, 56(1), 108-113. DOI: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2319>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7066836>
- Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
- Mayorga-Vega, D., Saldías, M. P., & Viciano, J. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferencias por género. (Physical fitness, physical activity, sedentary behavior and psychological predictors in Chilean adolescents: Differences by gender). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 233-241. <https://acortar.link/4znO8C>
- Mercado, A., Muñoz, D., Correa, L., Rojas, L., & Villamil, E. (2019). Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado del área de la salud de la universidad CES. *Facultad de fisioterapia*. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/3959>
- Miranda, M. M., Fernández, T. N., Guajardo, J. R., Eyraud, P. R., Palma, X., & Rodríguez, F. R. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 393-399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243296>

- Morales, E. V., Ramos, Z. G. C., Rico, J. A., Ledezma, J. C. R., Ramírez, L. A. R., & Moreno, E. R. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. DOI: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud Pública*, 44, e881. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/>
- Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46-52. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Olarte Hernández, P., Noguera Machacón, L. M., & Herazo Beltrán, Y. (2021). Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1149-1154. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03488>
- Organización mundial de la salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* <https://acortar.link/bKKx95>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS.* <https://acortar.link/n8Azdt>
- Organización Mundial de la salud. (5 de octubre de 2022) *Actividad física.* <https://n9.cl/zt3rg>

- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., ... & de la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enríquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., ... & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393-397. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>
- Sánchez, M. L. Z., Zagalaz, J. C., Moreno, D. S., Zafra, M. S., & Sánchez, A. J. L. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto: relación entre los tres constructos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 764-768. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8029102>
- Santacruz, E., Duarte-Zoilan, D. G. A., Rolandi, G. B., Sequera, G., & Villalba, F. C. (2021). Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15

- años en Paraguay. *In Anales de la Facultad de Ciencias Médicas* (Vol. 54, No. 3, pp. 17-24). <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.03.17>
- Vera, B. N. Q., Mantuano, N. B. P., Chila, Y. E. G., Domínguez, J. N. R., Toala, D. F. S., Cuesta, K. A. M., ... & Yagual, A. A. A. R. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681
- Vinagre, M. Á. D., Albano, V. M. L., Herrera, S. S., & Molina, S. F. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 785-797. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986377>
- Villaquirán Hurtado, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Meza, M. D. M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Ces Medicina*, 34(SPE), 51-58. DOI: <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19>

