



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**Valoración de los Niveles de Sedentarismo y Sus Causas en los
Adolescentes de la Unidad Educativa Particular Manabí**

Autor:

INTRIAGO PATRON YANDRI ISRAEL

Docente tutor:

LIC. ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ, MG.

Manta - Manabí - Ecuador

2025

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	CERTIFICADO DE CORRECCIONES A TRABAJO	
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 2 de 38

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

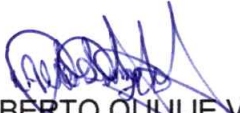
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante **INTRIAGO PATRON YANDRI ISRAEL**, legalmente matriculados en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, período académico 2025- 2026 (1), cumpliendo con el total de horas de 384 horas, cuyo tema del proyecto o núcleo problemático es **"Valoración de los Niveles de Sedentarismo y Sus Causas en los Adolescentes de la Unidad Educativa Particular Manabí"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 14 de agosto del 2025

Lo certifico,


 LIC. ALBERTO QUIJE VÉLEZ, MG.
 Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: “Valoración de los Niveles de Sedentarismo y Sus Causas en los Adolescentes de la Unidad Educativa Particular Manabí”.

Autor/es: INTRIAGO PATRON YANDRI ISRAEL

Fecha de Finalización: 8 de agosto del 2025

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal: Mejorar el rendimiento competitivo en jóvenes de 15 años mediante el desarrollo de la coordinación en la carrera de velocidad. Con ello se espera aportar conocimientos útiles para fortalecer los procesos de formación y preparación física, y al mismo tiempo contribuir a la promoción de prácticas deportivas más saludables y sostenibles en el contexto local. Este estudio está sustentado en una metodología cuantitativa y cualitativa.

Declaración de Autoría:

Yo, **INTRIAGO PATRON YANDRI ISRAEL**, con número de identificación 1351067572, declaro que soy el autor original y **LIC. ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ, MG.**, con número de identificación 1307586600, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado: “Valoración de los Niveles de Sedentarismo y Sus Causas en los Adolescentes de la Unidad Educativa Particular Manabí”. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

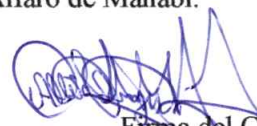
Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



INTRIAGO PATRON YANDRI ISRAEL

C.I. 1351067572



LIC. ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ, MG.

LIC. ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ, MG.

C.I. 1307586600

Manta, agosto de 2025

Contenido

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Problema Científico:	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Diseño Metodológico.....	10
Enfoque y Tipo de Investigación	10
Métodos y Técnica de Investigación.....	10
Métodos teóricos.....	10
Métodos Empíricos	10
Población y Muestra	11
Marco Teórico.....	12
Antecedentes.....	12
Sedentarismo.....	13
Sedentarismo En Los Adolescentes	14
Aspectos del Sedentarismo que Afecta el Rendimiento Académico	16
Causas Del Sedentarismo.....	17
Factores de prevalencia del sedentarismo.....	18
Consecuencias Del Sedentarismo	19
Efecto Del Ejercicio Físico En La Productividad Académica.....	20

Hábitos de Vida Saludable en los Adolescentes.....	22
Técnicas de Mejoramiento de Sedentarismo	23
Resultado y Análisis de Resultado.....	26
Resultados del cuestionario Paq-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents)	
.....	26
Conclusiones.....	34
Recomendaciones	35
Bibliografía.....	36

Resumen

El sedentarismo en la adolescencia se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, debido a sus implicaciones negativas en el bienestar físico, psicológico y social de los jóvenes. Esta investigación tiene como objetivo determinar el nivel de sedentarismo y analizar las causas que lo generan en adolescentes de entre 16 y 17 años, tomando como caso de estudio a estudiantes de una institución educativa específica.

Mi proyecto utilizo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, donde se utilizó como herramienta una encuesta estructurada de ocho preguntas para recopilar información de los estudiantes con sus actividades diarias, el tiempo que utilizan para los dispositivos electrónicos, y el tiempo de actividad física que realizan en su tiempo libre y dentro de sus clases.

Dentro de los resultados obtenidos se evidenció gran parte de los adolescentes no realizan actividad física, dando énfasis a que esto genere un grado alto de sedentarismo, identificando las causas tales como el uso prolongado de dispositivos electrónicos, la falta de espacio para practicar algún deporte, el desinterés o falta de motivación por el entorno familiar.

A través de este estudio, se plantea la implementación de estrategias preventivas tanto en las unidades educativas como en el hogar para así, poder reducir los altos niveles de sedentarismo que existen, a la vez fomentar estilos de vida activos que mejoren la calidad de vida de los adolescentes.

Palabras claves: sedentarismo, adolescentes, causas, actividad física, calidad de vida.

Abstract

Adolescent sedentary behavior has become a global public health problem due to its negative implications for the physical, psychological, and social well-being of young people. This research aims to determine the level of sedentary behavior and analyze its causes among adolescents between 16 and 17 years of age, using students from a specific educational institution as a case study.

My project used a quantitative approach with a descriptive design, using a structured eight-question survey to gather information from students about their daily activities, the time they spend on electronic devices, and the amount of physical activity they engage in in their free time and in class.

The results showed that a large proportion of adolescents do not engage in physical activity, emphasizing that this leads to a high level of sedentary behavior. The causes were identified as prolonged use of electronic devices, lack of space to practice sports, and disinterest or lack of motivation in their family environment. This study proposes implementing preventive strategies both in educational settings and at home to reduce the high levels of sedentary behavior that exist, while also promoting active lifestyles that improve adolescents' quality of life.

Keywords: sedentary behavior, adolescents, causes, physical activity, quality of life.

Introducción

En la actualidad, el sedentarismo en adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente para la salud pública, debido al incremento de enfermedades asociadas como la obesidad, la diabetes tipo 2, y los trastornos cardiovasculares. Por lo que Echeverría (2024), menciona que esta conducta se caracteriza por la disminución o ausencia de actividad física regular, siendo reemplazada por actividades pasivas como ver televisión, utilizar dispositivos electrónicos o pasar largas horas sentados frente a una computadora.

A través, de los estudios se han identificado diversos factores que fomentan el sedentarismo en la etapa del desarrollo, como la falta de motivación, el entorno familiar, la influencia de amigos, carencia de espacios recreativos y el gran avance de la tecnología, siendo este el primer medio de entretenimiento. Es fundamental tener en cuenta no solo la frecuencia de conductas sedentarias, sino las causas que lo originan, con la finalidad de promover estrategias que fomenten estilos de vida saludables para los jóvenes. (Jaume, 2020)

Mi proyecto tiene como objetivo determinar el nivel de sedentarismo y sus causas que lo producen en adolescentes de 16 y 17 años, como medio de ayuda la aplicación de encuestas y el análisis estadístico de los datos obtenidos.

La investigación se desarrolla en el contexto de una institución educativa, lo cual permitirá obtener información contextualizada y proponer acciones concretas desde el ámbito escolar, familiar y comunitario.

Problema Científico:

¿Cuáles son los niveles de sedentarismo y sus principales causas en los adolescentes de la Unidad Educativa Particular Manabí?

Objetivo General

Considerar los grados de sedentarismo y sus motivos en los jóvenes de la Unidad Educativa Particular Manabí.

Objetivos Específicos

1. Identificar los Hábitos de actividad Física en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Manabí.
2. Determinar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
3. Examinar elementos personales, familiares y sociales que impactan en el comportamiento sedentario.
4. Proponer recomendaciones para disminuir el sedentarismo.

Diseño Metodológico

Enfoque y Tipo de Investigación

El presente trabajo corresponde a un estudio con enfoque cuantitativo, ya que se establecen datos numéricos a través de los datos del cuestionario de actividad física para adolescentes mediante Paq-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), para valorar el nivel de sedentarismo en los estudiantes. El mismo responde a un tipo de investigación descriptiva.

Métodos y Técnica de Investigación

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Permitió establecer los antecedentes históricos del sedentarismo y sus causas en los adolescentes, así como sus teorías relacionadas.

Analítico – sintético: Permitió el análisis e interpretación de los resultados, además de estudiar las fuentes bibliográficas que fueron la base para establecer fundamentos científicos, permitiendo analizar la realidad de la problemática.

Inductivo-deductivo: Permitió razonar, procesar y explicar la temática objeto de estudio, en base a aquello obtener conclusiones reales.

Métodos Empíricos

Observación: la observación directa en el aula y en los espacios de recreación escolar permite identificar comportamientos sedentarios.

Cuestionario: A través del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cual permite medir el tiempo que los adolescentes dedican semanalmente a actividades físicas de diferente intensidad, así como el tiempo que permanecen sentados.

Población y Muestra

La población de estudio fueron los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Manabí” compuesta por 105 estudiantes del nivel de bachillerato, se escogió mediante un muestreo aleatorio simple una muestra de 60 adolescentes.

Marco Teórico

Antecedentes

Diversas investigaciones a nivel nacional e internacional han abordado el sedentarismo en adolescentes como un problema creciente de salud pública, asociado a estilos de vida poco activos y cambios en el comportamiento social, educativo y familiar.

A nivel internacional, un estudio realizado por García-Hermoso et al. (2020) en España evidenció que más del 80 % de los adolescentes no cumple con los niveles mínimos recomendados de actividad física, y que esta inactividad está relacionada con el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el entorno urbano y la falta de políticas escolares que promuevan el ejercicio regular. Este hallazgo refuerza la necesidad de fomentar una cultura de actividad física desde las primeras etapas educativas.

En América Latina, un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) indicó que el sedentarismo afecta a más del 70 % de los jóvenes entre 10 y 19 años, siendo el resultado de múltiples factores como el acceso limitado a espacios seguros para la recreación, el aumento del tiempo frente a pantallas y la falta de hábitos saludables promovidos en el hogar y en las escuelas.

En el contexto ecuatoriano, Ochoa, Pérez y Llor (2021) realizaron una investigación en adolescentes de la ciudad de Portoviejo y concluyeron que el 76 % de los estudiantes encuestados presentaba niveles bajos de actividad física. Entre las causas identificadas destacaron el tiempo prolongado dedicado a tareas escolares, el uso de redes sociales, y la escasa promoción de actividades extracurriculares deportivas en los planteles educativos.

La relación del sedentarismo y los factores que la causan se puede resaltar la influencia familiar, carencia o falta de motivación, y falta de interés por realizar actividad física, a través del estudio principalmente en adolescente de nivel secundaria.

Estas investigaciones realizadas se presentan a nivel mundial, y es necesario realizar estudios en contexto específico, tal como es el caso de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Manabí, identificando las causas particulares del sedentarismo y promover estrategias adecuadas para la prevención y control.

Sedentarismo

El sedentarismo hace énfasis a un estilo de vida, dado a la falta de actividad física, en el que influyen conductas pasivas tales como permanecer sentado durante un tiempo prolongado frente a pantallas o actividades que no implican esfuerzo corporal.

En términos antropológicos, el concepto de "sedentarismo" (proveniente del latín "sedere", que significa tomar asiento) se ha empleado para caracterizar la transición de una sociedad nómada a otra asentada alrededor de un lugar o región específica. Es posible que en los estilos de vida nómades se necesitara un mayor consumo de energía en las tareas cotidianas para cubrir las demandas personales y del colectivo social, en contraposición a la sociedad sedentaria, aunque en esta el gasto energético de las personas en los estratos sociales más bajos era indudablemente superior al de las de los de niveles superiores.

Es por ello que (Rodulfo, 2019) sostiene que “el interés en la conducta sedentaria está acordado por la creciente demostración que exista un vínculo entre esta conducta y el crecimiento de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y alteraciones cardiovascular”. Esta cobra relevancia ya que el sedentarismo no solo

implica la falta de actividad física, sino también la serie de hábitos que deterioran la salud.

El sedentarismo se define como una muestra de comportamientos caracterizados por niveles mínimos de gastos energéticos comúnmente por la falta de actividades, esta índole no solo implica la ausencia de ejercicios físicos moderados o vigorosos, sino representa un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades crónicas.

Mientras que (Fernandez, s.f.) afirma que “el sedentarismo se asocia con una mayor mortalidad. Los estudios sobre dicha asociación han evaluado la tasa de incremento de mortalidad por cada hora sentada y el umbral de tiempo total sentado/día asociado a una mayor mortalidad”.

Además, el sedentarismo se relaciona fuertemente con la aparición de ciertos tipos de cáncer, como el de colon y de mama. Las alteraciones de las personas incluyendo la salud mental, ansiedad, depresión y disminución de la autoestima, el cual contribuye al deterioro funcional del ser humano. Por otra parte (Vargas, 2021) identifica que es claro que pasar muchas horas diarias sentado aumenta el riesgo de mortalidad por todas las causas; esto puede ser mitigado por la actividad física regular; sin embargo, para neutralizar el efecto negativo de las horas sentado, se requiere realizar actividad física diaria.

Sedentarismo en los adolescentes

En la actualidad, la inactividad física se ha posicionado como uno de los desafíos más significativos que enfrenta la adolescencia en Ecuador. En las investigaciones realizadas se señala que una gran población de jóvenes no alcanza el nivel de ejercicio recomendado, donde se evidencia una creciente de hábitos de vida

poco activos. Dando como problemática en zonas urbanas por la carencia de espacios, observando una prevalencia de sedentarismo, vinculada al uso prolongado de dispositivos electrónico, superando las horas diarias en su uso. Esta perspectiva plantea una alerta que debe ser atendida por el entorno familiar, como también por las instituciones educativas diseñando estrategias para un mejor alcance de actividad física realizada por los estudiantes.

El sedentarismo en los adolescentes es una problemática creciente que ha llamado la atención de la comunidad científica debido a sus efectos perjudiciales sobre la salud física y mental. El sedentarismo se entiende como la poca realización de ejercicios físicos adecuada, lo que implica una baja intensidad en las actividades cotidianas y una preferencia por comportamientos sedentarios como el uso de pantallas. (OMS, 2024)

Además (Anguisaca, 2024) manifiesta que esta inactividad tiene múltiples causas, entre ellas el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de espacios recreativos seguros, la presión académica y un entorno escolar poco propicio para el movimiento. Asimismo, la pandemia de COVID-19 intensificó estos hábitos, al trasladar la vida escolar y social al mundo virtual.

Frente a esta situación, resulta indispensable que las escuelas, las familias y las políticas públicas promuevan un equilibrio entre las actividades tecnológicas y la actividad física. Promover pausas activas, restringir el tiempo frente a la pantalla y fomentar costumbres saludables como el sueño correcto y la actividad física diaria puede disminuir el efecto del sedentarismo en los adolescentes y potenciar su crecimiento integral.

Aspectos del Sedentarismo que Afecta el Rendimiento Académico

El estilo de vida sedentario impacta de manera adversa en el desempeño escolar de los jóvenes en diversas áreas, tanto fisiológicas, cognitivas como emocionales.

El sedentarismo excesivo está asociado al uso de pantallas tanto de TV, redes sociales como videojuegos, lo que ha ocasionado un alto porcentaje de desconcentración, memoria y procesamiento de información, todas claves para el aprendizaje. Estas dificultades cognitivas pueden producir un menor rendimiento en áreas tales como matemáticas, comprensión lectora y resolución de problemas.

También se vincula el sedentarismo con problemas de ansiedad, tensión, depresión y baja autoestima, lo que impacta en la motivación y el compromiso con la educación. Esto también se manifiesta en un descenso en la asistencia a clases, la participación y la realización de tareas.

El estilo de vida sedentario no solo afecta la salud física, sino también la habilidad para aprender, estudiar y obtener un buen rendimiento académico. Es crucial fomentar un estilo de vida dinámico, que incluya descansos activos, actividad física constante, horarios de descanso apropiados y un uso balanceado de la tecnología.

El sedentarismo se ha vuelto una costumbre más común entre los jóvenes, provocado por el uso excesivo de pantallas, la falta de ejercicio físico y la escasez de espacios escolares y familiares que promuevan la actividad física.

La vida sedentaria no solo repercute en la salud física, sino también en el desempeño escolar, dado que limita funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración. Varios estudios coinciden en que los jóvenes invierten

numerosas horas en actividades sedentarias no lúdicas, como el uso de aparatos electrónicos, lo que a menudo conduce a un rendimiento deficiente, obteniendo notas bajas, mientras que los jóvenes que llevan a cabo tareas como leer o estudiar exhiben un rendimiento académico sobresaliente.

Además, el sedentarismo está estrechamente relacionado con la falta de sueño, el estrés y una autoestima reducida, factores que inciden negativamente en la motivación y la participación escolar. Por lo tanto, promover una vida activa, con horarios regulados para el uso de la tecnología, descanso adecuado y espacios que fomenten el ejercicio, resulta clave para potenciar el bienestar integral y el rendimiento académico de los adolescentes.

Causas Del Sedentarismo

El sedentarismo en los jóvenes representa un asunto de salud pública que ha ganado importancia en las décadas recientes. Este comportamiento se caracteriza como un patrón de conducta marcado por niveles reducidos de consumo energético.

Una de las principales razones del sedentarismo en los jóvenes es la creciente dedicación de tiempo a actividades vinculadas a pantallas. La sencillez de acceso a aparatos electrónicos y plataformas en línea ha impulsado una reducción en el ejercicio físico recreativo, sustituyéndolo por entretenimiento pasivo.

El entorno familiar juega un papel fundamental en la conducta sedentaria de los adolescentes, ya que la falta de hábitos activos en el hogar y la herencia de familiares que no fomentan la actividad física, limita la oportunidad de movimiento, asimismo hay factores como el nivel educativo en los padres y las ocupaciones que estos realizan, influyendo en la disponibilidad de tiempo y recursos para impulsar las conductas saludables.

Mientras que, las exigencias académicas y estilo de vida escolar contribuyen al sedentarismo.

En ciertos entornos, las actividades deportivas no son vistas como prioritarias o se asocian a roles de género específicos, limitando la participación equitativa entre adolescentes.

Factores de prevalencia del sedentarismo

De acuerdo con (Puican Carreño & Granados Barreto, 2022) hace énfasis que algunos de los factores relacionados al sedentarismo en adolescentes son:

- Conductas imitadas (familias sedentarias).
- Obesidad.
- Desinterés en la práctica deportiva.
- Inseguridad en las comunidades.
- Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos.
- Uso y abuso de ingesta de carbohidratos y grasas saturadas.
- Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

El sedentarismo en adolescentes se encuentra estrechamente relacionado con diversos factores de tipo personal, familiar, social y ambiental. Entre estos se destacan los estilos de vida aprendidos en el entorno familiar, especialmente cuando los padres o cuidadores presentan hábitos inactivos, lo cual favorece la reproducción de estas conductas en los jóvenes. Además, el consumo frecuente de alimentos ricos en carbohidratos y grasas saturadas, así como la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, también se asocian a un estilo de vida sedentario.

En síntesis, el sedentarismo en adolescentes es consecuencia de una combinación de factores individuales, familiares y del entorno, los cuales interactúan y se refuerzan mutuamente, limitando las posibilidades de adoptar estilos de vida activos y saludables.

Consecuencias Del Sedentarismo

El sedentarismo prolongado durante la adolescencia genera una serie de consecuencias físicas, psicológicas y sociales que afectan negativamente el desarrollo integral de los jóvenes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020):

La inactividad física se considera uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Mediante una perspectiva psicológica, se ha evidenciado que la falta de actividad física esta relacionada con un gran porcentaje de ansiedad, estrés y sistemas depresivos.

Según (López & García, 2019), el ejercicio regular favorece la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, los cuales contribuyen al bienestar emocional; por tanto, su ausencia puede agravar desequilibrios emocionales y afectar la autoestima de los jóvenes.

En el ámbito social y académico, el sedentarismo también tiene implicaciones relevantes. Los adolescentes con estilos de vida inactivos suelen mostrar menor rendimiento académico y dificultades de concentración, posiblemente debido a una menor oxigenación cerebral y a una mayor fatiga mental. (Castro & Ramirez, 2020)

Asimismo, la falta de participación en actividades físicas grupales puede limitar las habilidades sociales, reduciendo las oportunidades de integración y convivencia con sus pares.

Durante la adolescencia, llevar una vida sedentaria puede generar una serie de impactos negativos a largo plazo, tanto en la salud física como en el bienestar emocional y social de los jóvenes. La ausencia de ejercicio no solo provoca incremento en el peso y patologías como la diabetes, sino que también puede provocar factores psicoemocionales como la ansiedad, un estado de ánimo debilitado y problemas para relacionarse con los demás. Además, permanecer inactivos durante un periodo extenso puede impactar en el desempeño académico y la concentración, lo que pone en riesgo su desarrollo integral.

Además de los efectos físicos y emocionales, el sedentarismo en la adolescencia puede tener un impacto negativo en la socialización y el desarrollo de habilidades interpersonales. La inactividad frecuente limita la participación en actividades grupales como deportes, juegos al aire libre o actividades recreativas, reduciendo así las oportunidades para que los jóvenes establezcan vínculos sociales y fortalezcan su sentido de pertenencia. Esta falta de interacción también puede derivar en aislamiento, retraimiento y menor autoestima, afectando su salud mental y su integración dentro del entorno escolar y comunitario.

Efecto Del Ejercicio Físico En La Productividad Académica

Varios estudios concuerdan en que el ejercicio físico regular no solo potencia la salud física, sino que también impulsa el rendimiento cognitivo y la productividad en el ámbito académico. La actividad física potencia funciones cerebrales como la

memoria, la concentración, el razonamiento crítico y la creatividad, fundamentales para el proceso de aprendizaje.

De acuerdo con estudios de García y Méndez (2020), los alumnos con mayor actividad física suelen presentar un rendimiento superior en pruebas académicas, una mayor implicación en clase y una postura más optimista hacia la educación. Esto evidencia que el ejercicio físico debe ser visto como una estrategia adicional en los programas de educación.

Cuando un estudiante realiza ejercicio físico con frecuencia, se estimula la liberación de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y endorfinas, los cuales están asociados con el buen estado de ánimo, la motivación y la reducción del estrés. Estos factores favorecen un entorno mental propicio para el aprendizaje, aumentando la disposición a estudiar y mejorando la retención de información. (Valenzuela & Gómez, 2019)

Además, la actividad física mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo que potencia las funciones cognitivas como la planificación, la toma de decisiones y la concentración. En un estudio realizado por Rodríguez y Hernández (2021), se encontró que los estudiantes que practicaban ejercicio al menos tres veces por semana presentaban un mayor rendimiento académico en comparación con aquellos que llevaban una vida sedentaria, especialmente en tareas que requerían atención sostenida y memoria de trabajo.

Por otra parte, la incorporación del ejercicio en la rutina diaria de los estudiantes actúa como un regulador emocional, ayudando a disminuir los niveles de ansiedad, depresión y fatiga mental, problemas que suelen interferir negativamente en el desempeño académico. Como señalan García y Méndez (2020), los estudiantes

activos tienden a tener una percepción más positiva de su entorno académico, mejoran su calidad de sueño y presentan una mayor autoestima.

De igual manera, la participación en actividades físicas grupales o deportivas también fortalece habilidades blandas como la disciplina, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la perseverancia, las cuales son esenciales para la vida universitaria y profesional.

Aunque está evidenciado los beneficios del ejercicio, un gran número de estudiantes no logran incorporarlo en su rutina debido muchas veces a la carga académica, falta de tiempo, desinterés, o escasos programas deportivos dentro de las instituciones educativas. Por lo que, es importante implementar estrategias que impulse en movimiento como pausas activas, actividades extracurriculares deportivas y campañas de concienciación sobre el impacto que genera el ejercicio en la productividad académica.

Mantener una rutina de ejercicio físico no solo favorece la salud general, sino que también mejora significativamente el rendimiento académico, al potenciar funciones cognitivas y reducir el estrés que afecta el aprendizaje.

Hábitos de Vida Saludable en los Adolescentes

Los estilos de vida saludables en los jóvenes son un grupo de acciones y conductas aprendidas que ayudan a preservar y potenciar la salud física, mental y emocional. Preservar una dieta equilibrada, ejercicio constante, descanso apropiado, higiene personal y prevención de comportamientos peligrosos. La adolescencia es un periodo crucial en la construcción de los hábitos previamente mencionados, dado que en este periodo se establecen patrones de conducta que puedan persistir durante la vida adulta.

Crear costumbres saludables desde la infancia no solo evita enfermedades crónicas a largo plazo, sino que también potencia el desempeño escolar, la confianza en sí mismos y la estabilidad emocional de los jóvenes. No obstante, varias investigaciones han demostrado que numerosos jóvenes exhiben hábitos de vida perjudiciales para la salud, marcados por alimentación desequilibrada, prolongadas horas frente a pantallas, poca actividad física y patrones de sueño irregulares.

Entre los factores que influyen en el desarrollo de hábitos saludables se encuentran el entorno familiar, el acceso a información confiable, las políticas escolares y los grupos de pares. Cuando los adolescentes cuentan con apoyo familiar y educativo, es más probable que adopten conductas positivas hacia su salud. Por el contrario, la falta de orientación, el estrés académico y las influencias negativas del entorno pueden conducir al sedentarismo, la mala alimentación o al consumo de alcohol y tabaco. (González & López, 2021)

Además, mantener hábitos saludables permite a los adolescentes tener mayor energía, fortalecer su sistema inmunológico, mejorar su estado de ánimo y manejar de mejor manera los desafíos emocionales propios de su edad. La práctica regular de actividad física, por ejemplo, no solo mejora la salud cardiovascular y muscular, sino que también actúa como un regulador natural del estrés y la ansiedad, lo cual es esencial en contextos escolares exigentes. (Jiménez & Castillo, 2018)

Técnicas de Mejoramiento de Sedentarismo

El sedentarismo es una de las principales problemáticas de salud pública en adolescentes y jóvenes, debido a los efectos negativos que provoca en la salud física, mental y emocional.

Una de las principales estrategias es la implementación de rutinas de actividad física programada, las cuales pueden incluir ejercicios aeróbicos, caminatas, rutinas de estiramiento o deportes recreativos. Estas actividades no necesariamente requieren de un espacio especializado o de equipos costosos, lo que permite su aplicación tanto en entornos escolares como en el hogar. (Vargas & Salazar, 2021)

Otra técnica efectiva es el uso de pausas activas durante actividades académicas, especialmente en estudiantes que permanecen largos periodos sentados frente a un computador o en el aula. Las pausas activas, de entre 5 y 10 minutos, permiten romper con la postura sedentaria, mejorar la circulación, oxigenar el cerebro y aumentar la concentración. (Cedeño & Mora, 2019)

También se ha evidenciado que el uso de aplicaciones tecnológicas y relojes inteligentes puede motivar a los adolescentes a ser más activos, al establecer metas diarias de pasos, minutos de ejercicio o retos físicos. Estas herramientas refuerzan el compromiso personal con la actividad física y permiten un seguimiento del progreso de manera práctica y atractiva. (Pérez & Delgado, 2020)

En el ámbito educativo, la integración de actividades físicas en el currículo escolar es una técnica clave para reducir el sedentarismo. Esto incluye no solo la clase de Educación Física, sino también actividades lúdicas, juegos activos y proyectos escolares que incentiven el movimiento. Según González y Rivas (2022), los estudiantes que participan en proyectos de promoción del movimiento escolar presentan mejoras en su estado físico y emocional.

Por último, el acompañamiento familiar y el ejemplo de adultos activos son fundamentales para el éxito de estas técnicas. Cuando en el hogar se fomentan actividades lúdicas como paseos familiares o simplemente se restringe el tiempo

frente a aparatos electrónicos, los jóvenes adquieren mayor conciencia acerca de la relevancia de practicar ejercicio físico.

En resumen, para disminuir el sedentarismo en los adolescentes, es necesario implementar estrategias prácticas y sostenibles que incentiven la actividad física diaria, tanto en el hogar como en el ambiente educativo, promoviendo de esta manera una vida más dinámica y saludable.

a lucha contra el sedentarismo en los adolescentes demanda una mezcla de métodos que incorporen la actividad física en la rutina diaria, tanto en el contexto educativo como en el hogar. Tácticas como las pausas activas, la utilización de dispositivos tecnológicos que incentiven el movimiento, la organización de rutinas de actividad física accesibles y el fomento de estilos de vida saludables desde la infancia, han probado ser eficaces para reducir los grados de inactividad.

Asimismo, el compromiso de la familia y las instituciones educativas resulta fundamental para crear entornos que faciliten la adopción de hábitos activos y sostenibles, contribuyendo así al bienestar físico y emocional de los jóvenes.

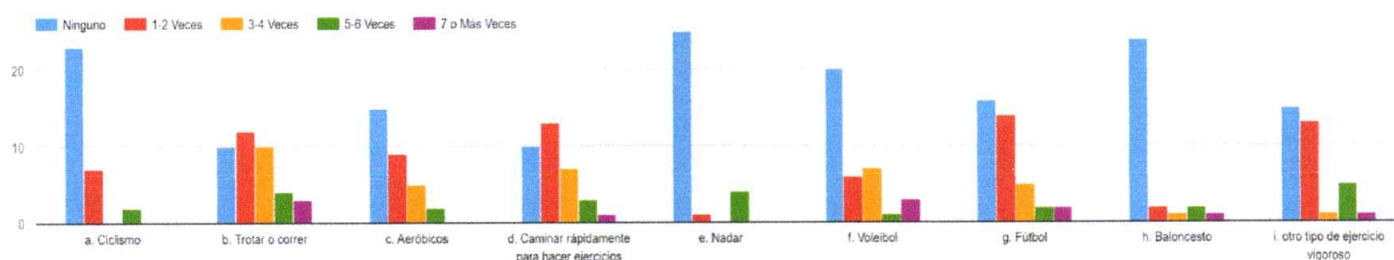
Resultado y Análisis de Resultado

A continuación, se expondrán los resultados de 60 estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Manabí”, una vez recogidos los datos a través del cuestionario de actividad física para adolescentes mediante Paq-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), teniendo como una muestra seleccionada los adolescentes de 16 y 17 años.

Resultados del cuestionario Paq-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents)

Gráfico 1

1. En tu tiempo libre, durante los últimos 7 días (la última semana), ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Rodea con un círculo cada una.



Análisis del gráfico 1

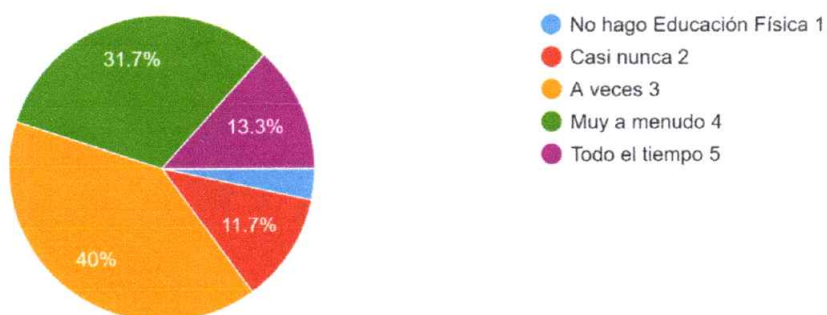
Correspondiente al primer gráfico se desarrollaron 9 ítems sobre el tiempo libre durante los últimos 7 días, en el cual las actividades como ciclismo, natación y baloncesto el 60% de la población encuesta indicaron no haberlas practicado durante la última semana. Mientras tanto las actividades que se desarrollaban de 1 a 2 veces por semana se obtuvieron como resultado el 10%.

Sin embargo, algo que llama mucho la atención es que pocos estudiantes realizan actividad física con frecuencia, haciendo énfasis a que predomina el sedentarismo en la población escolar, ya que muchas veces los jóvenes prefieren realizar actividades que no conllevan esfuerzo físico.

Gráfico 2

2. En los últimos 7 días , durante tus clases de educación física (EF), ¿con qué frecuencia fuiste muy activo? (p. ej., jugar con intensidad, correr, saltar o lanzar)?

60 respuestas



Análisis del gráfico 2

En relación a la segunda pregunta se denominan con el 40% de los estudiantes realizan a veces la clase de educación física muy activa, mientras tanto el 31,7% lo realizan muy a menudo y siendo así el 13,3% lo realizan todo el tiempo, y se concluye con el 11,7% casi nunca realiza la clase.

Por si, el resultado de los estudiantes nos indica una participación moderada en dichas clases, aun así existe un grupo considerables con el 11,7% que casi nunca realiza la clase de educación física muy activa.

Gráfico 3

3. En los últimos 7 días, ¿Qué solías hacer a la hora del almuerzo (además de almorzar)? Marca solo un número.

60 respuestas



Análisis del gráfico 3

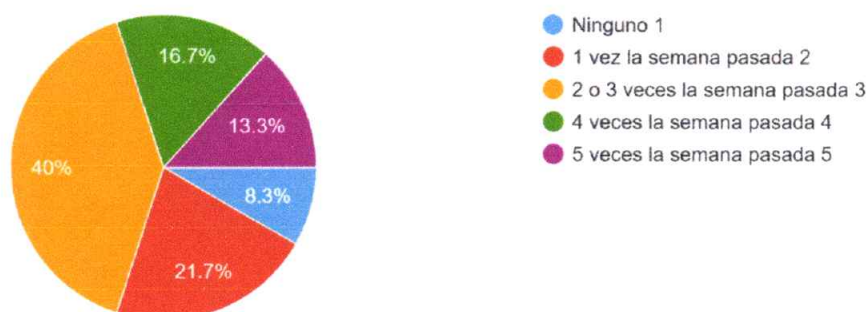
Según los resultados obtenidos, la mayoría de los estudiantes (38,3 %) manifestó que durante la hora del almuerzo permaneció sentado realizando actividades pasivas como hablar, leer o hacer tareas escolares, seguido por un 26,7 % que estuvo de pie o caminó ligeramente, lo cual refleja un comportamiento predominantemente sedentario en ese horario. Solo el 18,3 % reportó estar físicamente activo durante parte del tiempo, mientras que apenas un 8,3 % indicó haber estado activo durante gran parte del almuerzo y un mínimo 8,3 % lo estuvo la mayor parte del tiempo.

Estos datos confirman que, incluso en momentos del día que podrían aprovecharse para moverse, como los recreos o el almuerzo, predomina la inactividad, lo que podría incidir negativamente en los niveles generales de actividad física de los adolescentes.

Gráfico 4

4. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días justo después de la escuela? ¿Estuviste muy activo? ¿En el deporte, jugando, bailando, nadando, etc.? Encierra en un círculo solo un número.

60 respuestas



Análisis del gráfico 4

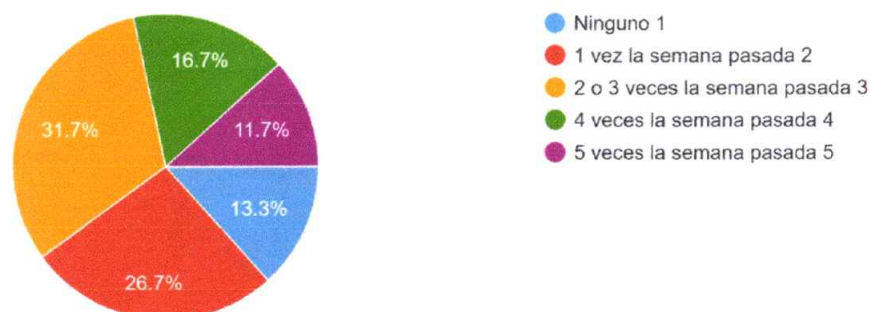
En el análisis se desarrolla que el 40% de los estudiantes estuvieron muy activos 2 o 3 veces por semana mientras tanto, el 21,7% solo estuvo activo una vez, mientras que el 16,7% lo realizó 4 veces. El 8,3% no estuvo activo en ningún día, solo el 13,3% fue el grupo que realizó más actividad física o “estar muy activo”.

Estos resultados nos reflejan que los estudiantes realizan actividad física eventualmente, con un porcentaje reducido que sostiene una rutina constante de actividad física.

Gráfico 5

5. En los últimos 7 días , ¿en cuántas noches? ¿Estuviste muy activo? ¿En el deporte, jugando, bailando, etc.? Encierra en un círculo solo un número.

60 respuestas



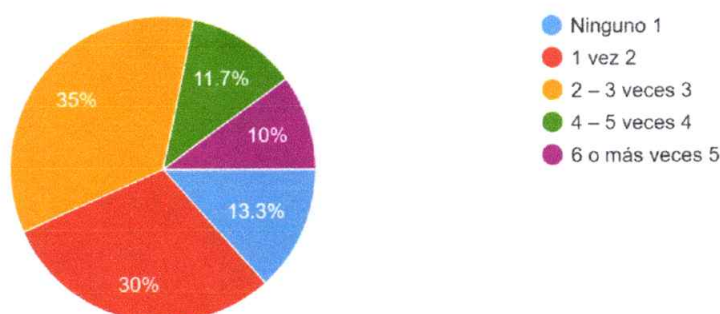
Análisis del gráfico 5

Respectivamente a los resultados del gráfico 5 sobre la actividad física nocturna de los estudiantes nos demuestra que el 31,7% estuvo activo 2 o 3 veces, por lo cual es un grupo considerable que realiza actividad física, el 26,7% estuvo activo solo una vez durante la semana, si embargo el 16,7% muestra que estuvieron activo 4 veces, el 13,3% indica que no se realizó ninguna actividad física por la noche finalizando que el 11,7% fue el grupo con mayor número de veces de actividad física realizada por las noches. Estos resultados tienen un enfoque que los estudiantes realizan poca actividad física por la noche mostrando un grupo significativo que no participa en ninguna actividad física y un grupo pequeño se mantiene muy activo.

Gráfico 6

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces estuviste muy activo? ¿En el deporte, jugando, bailando, etc.? Encierra en un círculo solo un número.

60 respuestas



Análisis del gráfico 6

A través de los resultados obtenidos se muestra que el 35% de la población estuvo activo dos o tres veces durante el último fin de semana, evidenciando que ese grupo con mayor porcentaje de actividad física moderada, el 30% estuvo activo solo una vez mientras que el 13,3% no realizó ninguna actividad física. Dentro de los porcentajes tanto del 11,7% como el 10% nos muestra una población con mayor número de veces de actividad física.

Dado estos resultados indican que existe un gran porcentaje de estudiantes realizando actividad física durante el último fin de semana, aunque no lo hagan de manera constante otro grupo significativo de estudiantes, sin embargo la mayor parte de la población muestra que no están siendo activos en lo absoluto.

Gráfico 7

7. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones te describe mejor en los últimos 7 días ? Rodea solo un número.

60 respuestas



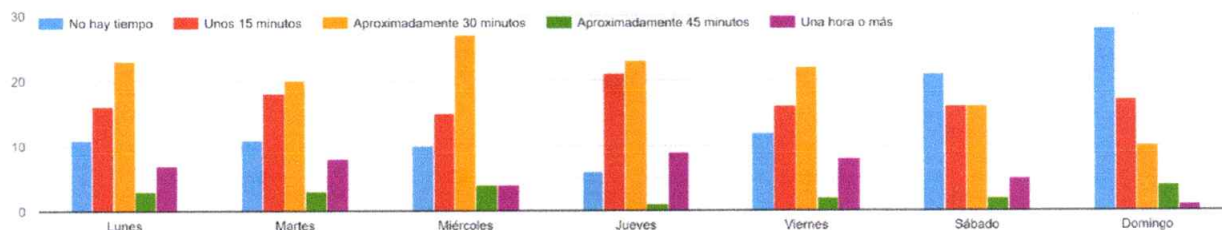
Análisis del gráfico 7

En dicho análisis se puede observar una distribución de respuesta variada. Un 28,3,% indican que la mayor parte de tiempo libre implican actividades que no van de la mano con lo físico, un 23.3% muestran que estuvieron físicamente activo durante una o dos veces en la semana haciendo relevancia a una parte de los estudiante realizando actividad física esporádica. Un 21,7% lo realiza a menudo, sin embargo, el 18.3% mencionan haber estado físicamente activo frecuentemente. Solo un 8.3% mencionan estar muy activo durante la semana pasada.

Analizando estos resultados podemos observar que aunque una parte de los estudiantes tienden a realizar regularmente actividad física, la mayoría no mantiene un grado de actividad física, lo que de una u otra manera muestra el sedentarismo en los estudiantes relacionándolo con factores como la disponibilidad de tiempo motivación o actividades que ellos prefieran.

Gráfico 8

8. Para cada día de la semana pasada, estima aproximadamente el tiempo total que pasaste muy activo haciendo cosas como jugar, hacer deporte, trotar o bailar. Marca con un círculo un número para cada día.



Análisis del gráfico 8

El análisis de los resultados sobre el tiempo que la población estudiantil realizaron actividad física muestra diversas respuesta a los largo delos días, los días lunes y martes fueron los días que muchos estudiantes mencionan no tener tiempo para realizar actividad física, sin embargo miércoles es el día en el que ellos realizan mayor actividad ya que muchos estudiantes mencionaron estar 30 minutos activos, disminuyendo en la respuesta de que no hay tiempo, el jueves tienen una similitud en relación a la actividad de los 30 minutos, por lo tanto el viernes se equilibra con los estudiantes mencionan que pasan entre 15 y 3 minutos activos.

El fin de semana “sábado y domingo” se evidencia un mayor aumento de actividad física especialmente el sábado donde los estudiantes ubicaron estar 45 minutos o más realizando actividad física, lo que hace énfasis que los fin de semana son los días con mayor disponibilidad para hacer ejercicios, concluyendo que los estudiante tienen menos tiempo para ejercitarse los primeros días de la semana y el fin de semana lo utilizan para realizar actividad física con mayor frecuencia y duración.

Conclusiones

Este estudio demostró que un gran número de los adolescentes evaluados exhibe un alto grado de sedentarismo, lo que señala una tendencia alarmante que impacta directamente en su salud física y mental. La mayoría de los alumnos no respeta los 60 minutos de ejercicio físico mínimo diarios sugeridos por entidades internacionales como la OMS.

Dentro de las principales razones del comportamiento sedentario se destacaron el uso desmedido de aparatos electrónicos (celulares, videojuegos y computadoras), la ausencia de incentivo para el ejercicio físico, la limitada presencia de compañeros familiares y la falta de lugares apropiados para llevar a cabo actividades físicas de tipo recreativo o estructurado.

El ambiente familiar y educativo tiene un rol fundamental en la creación de costumbres saludables. La ausencia de programas institucionales que promuevan el ejercicio regular, junto con la escasa implicación de los padres en actividades que requieran movimiento, favorecen la perpetuación de estilos de vida sedentarios.

Es imprescindible que los centros educativos apliquen estrategias holísticas que fomenten la actividad física desde una perspectiva preventiva y educativa, que incluyen la coordinación de días de deporte, seminarios de salud y campañas de sensibilización acerca de los peligros del sedentarismo.

Recomendaciones

Promover programas educativos de ejercicio físico, es necesario que las instituciones educativas elaboren y apliquen programas estables que fomenten la práctica cotidiana de ejercicio físico, que incluyan clases dinámicas de educación física, pausas activas durante el día escolar y eventos deportivos entre colegios.

Enfocarse en las familias acerca del sedentarismo, es crucial que los padres y representantes obtengan guía acerca de la relevancia de un estilo de vida dinámico. Es aconsejable coordinar seminarios o conferencias educativas para incentivar su involucramiento en actividades físicas junto a sus hijos.

Disminuir el tiempo en presencia de pantallas, se recomienda definir restricciones apropiadas para el uso de aparatos electrónicos en el hogar, fomentando actividades de ocio en el exterior, juegos tradicionales o deportes, en particular durante los fines de semana y el tiempo de ocio.

Optimizar el acceso a lugares de ocio, es responsabilidad de las autoridades locales y comunitarias trabajar en la adaptación y conservación de parques, canchas deportivas y zonas verdes seguras, que motiven a los jóvenes a practicar actividad física de forma regular.

Incorporar iniciativas de sensibilización, se aconseja la implementación de campañas institucionales y comunitarias que informen acerca de los impactos adversos del sedentarismo, subrayando las ventajas físicas, mentales y sociales de una vida activa, con un enfoque de prevención desde la infancia.

Bibliografía

- Anguisaca, D. F. (2024). Actividad Física y sedentarismo en estudiantes del sistema escolarizado. *Polo del conocimiento*.
- Castro, P., & Ramirez, S. (2020). Relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Educación y Salud*, 8(1), 45–53.
- Cedeño, L., & Mora, R. (2019). Estrategias para combatir el sedentarismo en estudiantes universitarios. *evista de Educación y Salud*, 13(1), 22–30.
- Fernandez, F. R. (s.f.). *Centro Salud Nutricional*. Obtenido de Sedentarismo: ¿Cómo se define? ¿Es lo mismo que inactividad física?:
https://www.centrosaludnutricional.com/-que-es-el-sedentarismo-316.html?utm_source=chatgpt.com#
- García, M., & Méndez, R. (2020). Ejercicio físico y su influencia en el rendimiento académico. *Revista de Educación y Psicología*, 18(2), 33–41.
- García, M., & Pérez, A. (2021). Impacto de las tecnologías en los hábitos de vida de adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 88-97.
- González, M., & López, S. (2021). Estilos de vida saludable en adolescentes y su impacto en la salud mental. *Revista Latinoamericana de Salud Escolar*, 9(2), 65–73.
- Jiménez, A., & Castillo, L. (2018). Actividad física y salud mental en adolescentes. *Revista de Psicología y Salud Escolar*, 7(1), 44–51.
- López, M., & García, L. (2019). Impacto psicológico del sedentarismo en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 112–120.
- Mero, K. (07 de Julio de 2025). Sedentarismo: un riesgo creciente para la salud y cómo combatirlo en el día a día. *El Diario*.

- OMS. (Junio de 2024). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palacio, P., Rodríguez, O., & Zambrano Márquez, L. (2021). Salud y actividad física en estudiantes del sistema escolar. *Polo del Conocimiento*.
- Peréz, M., & Delgado, F. (2020). Tecnología y actividad física en adolescentes. *Revista Tecnología y Salud*, 8(1), 14–21.
- Puican Carreño, A., & Granados Barreto, J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1-9.
- Rodríguez, A., & Hernández, K. (2021). Ejercicio físico y funciones cognitivas en universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(1), 89–98.
- Rodríguez, P., Torres, E., & Jiménez, D. (2019). Entorno familiar y estilos de vida sedentarios en adolescentes. *Revista de Salud Pública*, 21(4), 310-317.
- Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Sociedad Española de Arteriosclerosis*, 233.
- Valenzuela, E., & Gómez, N. (2019). Beneficios cognitivos del ejercicio físico en jóvenes. *Revista Neurociencia y Educación*, 7(2), 22–31.
- Vargas, J. C. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. *Universidad de Costa Rica*, 480.
- Vargas, T., & Salazar, G. (2021). Intervenciones comunitarias para el mejoramiento del sedentarismo. *Revista Salud Comunitaria*, 11(2), 66–74.

Vega, D., & Torres, R. (2019). Estilo de vida en adolescentes escolares: una mirada desde la salud pública. *Revista Médica Juvenil*, 11(4), 88–96.