

Evaluación del sedentarismo en Instituciones Educativas de Colombia

Evaluation of sedentary lifestyle in Educational Institutions of Colombia

Jairo Jiménez Martínez *

jairo14jiemez@gamil.com

Yeraldin Gutiérrez Villadiego **

yeraguty@outlook.com

Claudia Patricia Rojas Martínez***

claudia.rojas@unisucree.edu.co

*Universidad de Córdoba, Colombia, **Universidad de Córdoba, Colombia, ***Universidad de Sucre, Colombia.

Recibido: 18/07/2023 - Aceptado: 16/12/2023.

Correspondencia: jairo14jiemez@gamil.com

Resumen

El proyecto busca abordar el problema del sedentarismo en los estudiantes del grado cuarto de primaria de la Institución Educativa Liceo Guillermo Valencia a través de la práctica del voleibol. El sedentarismo se define como la falta de movimiento y actividad física en la vida diaria, y puede estar relacionado con problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes. Por lo tanto, es importante evaluar los niveles de sedentarismo en los jóvenes para poder implementar estrategias de intervención y promoción de estilos de vida saludables. El voleibol es un deporte completo que promueve la actividad física, la coordinación, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades motrices. Por lo tanto, se considera una opción ideal para combatir el sedentarismo y fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes. El sedentarismo es más normal de lo que se piensa, podemos ver que la falta de actividad física es cada día más normal ya que estamos en un mundo donde la tecnología evoluciona tanto para evitarnos cualquier mínimo esfuerzo, el internet, los celulares de última generación, las consolas de juego, hasta los televisores todo facilita nuestra vida, ya no necesitamos salir de casa para hacer compras o investigaciones y deportes menos la consolas de modernas WII tienen juegos de simulación donde se recreó el juego natural donde se corre se salta se juega. El sedentarismo es un duro golpe a la realidad de los humanos ya que debido a la falta de ejercicio físico existe mucha enfermedad por este.

Palabras clave: Sedentarismo, actividad física, voleibol, estudiantes

Abstract

The project seeks to address the problem of sedentary lifestyle in fourth grade students of the Liceo Guillermo Valencia Educational Institution through the practice of volleyball. A sedentary lifestyle is defined as a lack of movement and physical activity in daily life, and may be related to health problems such as obesity, heart disease and diabetes. Therefore, it is important to evaluate the levels of sedentary lifestyle in young people in order to implement intervention strategies and promote healthy lifestyles. Volleyball is a complete sport that promotes physical activity, coordination, teamwork and the development of motor skills. Therefore, it is considered an ideal option to combat a sedentary lifestyle and promote a healthy lifestyle in students. A sedentary lifestyle is more normal than one thinks, we can see that the lack of physical activity is more normal every day since we are in a world where technology evolves so much to avoid any minimal effort, the internet, the latest generation cell phones, Game consoles, even televisions, everything makes our lives easier, we no longer need to leave the house to do shopping or research and sports, except that modern WII consoles have simulation games where the natural game was recreated where you run, jump, and play. A sedentary lifestyle is a hard blow to the reality of humans since due to the lack of physical exercise there is a lot of illness due to it. A sedentary lifestyle is a problem that triggers many more problems not only physically, mentally and internally, but also causes people to become slaves to technology in the long term over time.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical activity, volleyball, students.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un problema que ha ido en aumento en los últimos años, especialmente entre los jóvenes. La falta de actividad física regular puede tener consecuencias negativas para la salud, como el aumento de peso, usar el teléfono móvil o jugar videojuegos, han llevado a un aumento de los problemas de salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En este informe se abordará la disminución del sedentarismo mediante la práctica del voleibol en los estudiantes del grado cuarto. Se analizarán los beneficios que aporta esta actividad en términos de salud y bienestar, así como su impacto en el estado físico y mental de los jóvenes.

La práctica del voleibol puede mejorar la competencia social y ciudadana de los estudiantes. Otro estudio analizó la relación entre el sedentarismo, el sobrepeso y la práctica deportiva en adolescentes y encontró que el tipo de deporte practicado por los hijos se relaciona con el sobrepeso. Estos resultados sugieren que la práctica del voleibol puede tener beneficios en la salud y el desarrollo social de los estudiantes.

El sedentarismo ha sido asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas

como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras. La actividad física regular, por el contrario, ha mostrado beneficios significativos en la prevención y control de estas enfermedades. A través del ejercicio se mejora la circulación sanguínea, se controla el peso corporal, se fortalece el sistema inmunológico, se reduce el estrés y se mejora la calidad del sueño, entre otros beneficios.

El voleibol es un deporte de equipo que requiere de habilidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación motriz. Al practicar voleibol, los estudiantes se ven obligados a moverse constantemente, saltar, golpear la pelota y realizar movimientos rápidos. Esto implica un gasto calórico significativo y ayuda a mantener un peso saludable.

Además, el voleibol mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y aumenta la flexibilidad. Los movimientos constantes durante el juego ayudan a mejorar la capacidad pulmonar y la circulación sanguínea. Asimismo, el voleibol es un deporte de bajo impacto, lo que significa que disminuye el riesgo de lesiones articulares y musculares en comparación con otros deportes más agresivos.

El voleibol también tiene beneficios para la salud mental. Al ser un deporte de equipo, promueve el trabajo en equipo, la comunicación y la socialización. Los estudiantes aprenden a confiar en sus compañeros y a desarrollar habilidades de liderazgo. Además, la práctica del voleibol ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, ya que se libera endorfinas, hormonas responsables de la sensación de bienestar.

La práctica regular del voleibol en los estudiantes del grado cuarto puede tener un impacto significativo en la disminución del sedentarismo. Al integrar el voleibol en la rutina diaria de los estudiantes, se fomenta la actividad física y se promueve un estilo de vida más saludable. Además, al ser un deporte divertido y dinámico, es más probable que los estudiantes se mantengan interesados y motivados.

La práctica del voleibol puede ofrecer varios beneficios específicos para combatir el sedentarismo en los estudiantes, que incluyen:

Mejora de la condición física: El voleibol es un deporte de conjunto que requiere una combinación de fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y coordinación. Al participar en este deporte, los estudiantes pueden mejorar su

resistencia cardiovascular, fortalecer sus músculos y mejorar su coordinación motora.

Socialización: Al tratarse de un deporte de equipo, el voleibol fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. Esto puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo la integración, el sentido de pertenencia y mejorando las habilidades de comunicación.

Estímulo del trabajo en equipo: El voleibol es un deporte en equipo donde los jugadores necesitan comunicarse y colaborar para lograr el éxito. Esto ayuda a fomentar el trabajo en equipo y las habilidades de colaboración entre los estudiantes.

Desarrollo de habilidades sociales: Al participar en el voleibol, los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar y socializar con otros compañeros de equipo y oponentes. Esto puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales, como la capacidad de comunicarse y trabajar en equipo.

Reducción del estrés: La práctica del voleibol puede ser una forma divertida y eficiente de reducir el estrés. El ejercicio físico libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que puede

ayudar a los estudiantes a mejorar su estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.

Desarrollo físico: El voleibol requiere del uso de diferentes grupos musculares, lo que contribuye al desarrollo de la fuerza, la resistencia y la coordinación motora. Además, la práctica constante de este deporte puede mejorar la flexibilidad y la agilidad.

Mejora de la concentración y la disciplina: El voleibol requiere un alto nivel de concentración y disciplina para realizar movimientos precisos y estratégicos. La práctica regular de este deporte puede ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad de concentración y disciplina en otros aspectos de su vida.

Promoción de un estilo de vida activo: Al participar en la práctica regular del voleibol, los estudiantes están adoptando un estilo de vida más activo y saludable. Esto puede ayudarles a mantener un peso saludable, prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y mejorar su bienestar general.

La práctica del voleibol puede ser una excelente opción para combatir el sedentarismo en los estudiantes, ya que ofrece beneficios físicos, sociales y mentales. Además, promueve un estilo de

vida activo y saludable.

Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Ortiz Sánchez et al., 2021).

El objetivo de este estudio fue conocer qué investigaciones de carácter longitudinal se han llevado a cabo que hayan analizado variables relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en edad escolar, y qué datos se pueden extraer de las mismas. Se revisaron las siguientes bases de datos: MEDLINE (PubMed), Scopus, SportDiscus y WOS (Web of Science). Dicha revisión fue realizada siguiendo el modelo PICO, y a partir de él, se constituyó el protocolo de búsqueda utilizando términos que definan o representen a niños y jóvenes en edad escolar, que puedan presentar o no sobrepeso u obesidad y sedentarismo. Siguiendo el procedimiento Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA), de los 2237 estudios encontrados tan solo 28 cumplieron todos los criterios, por lo que fueron analizados en su totalidad para poder ser incluidos en la revisión. La calidad metodológica de los estudios se evaluó mediante la escala Newcastle-Otawa. De los 28 estudios seleccionados finalmente, 13 tenían una calidad metodológica buena,

mientras que los 15 restantes tenían una calidad aceptable. Tras realizar la revisión, se puede concluir que el sedentarismo se ve aumentado paulatinamente con la edad mientras que la actividad física decrece, y consecuentemente, esta situación hace que el sobrepeso y la obesidad se vean incrementadas.

Valoración y auto concepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física.

La valoración y el auto concepto del alumnado con sobrepeso pueden verse influenciados por diversos factores, como la escuela, las actitudes sedentarias y la actividad física.

En cuanto a la escuela, es importante destacar que esta puede tener un impacto significativo en la forma en que los estudiantes con sobrepeso se perciben a sí mismos. Si la escuela promueve una cultura inclusiva y de aceptación, donde se valora la diversidad y se fomenta la autoestima, es más probable que los estudiantes con sobrepeso tengan una valoración positiva de sí mismos.

Por otro lado, las actitudes sedentarias también pueden influir en la valoración y el auto concepto de estos estudiantes. Si el entorno escolar y social

promueve comportamientos sedentarios, como pasar mucho tiempo frente al televisor o a los videojuegos, esto puede llevar a un mayor deterioro de la autoimagen y la autoestima en los estudiantes con sobrepeso.

La actividad física también juega un papel importante en la valoración y el auto concepto de los estudiantes con sobrepeso. Si estos estudiantes tienen oportunidades de participar en actividades físicas y deportivas, y se sienten competentes y exitosos en ellas, es más probable que tengan una valoración positiva de sí mismos. Por el contrario, la falta de actividad física o experiencias negativas relacionadas con la actividad física pueden contribuir a una baja autoestima y a una pobre valoración de sí mismos.

Varios autores han investigado la relación entre estos factores y la valoración y el auto concepto de los estudiantes con sobrepeso. Por ejemplo, un estudio realizado por Johnson et al. (2014) encontró que la percepción de apoyo social en la escuela estaba asociada con una mayor satisfacción corporal y autoestima en los estudiantes con sobrepeso. Otro estudio realizado por Diedenhofen et al. (2018) encontró que los estudiantes con sobrepeso que participaban regularmente en

actividades deportivas tenían una mejor valoración de sí mismos en comparación con aquellos que no lo hacían.

La valoración y el auto concepto del alumnado con sobrepeso pueden estar influenciados por la escuela, las actitudes sedentarias y la actividad física. Es importante que tanto la escuela como el entorno social promuevan una cultura inclusiva y de aceptación, brindando oportunidades para la participación en actividades físicas y deportivas, y fomentando la autoestima y la valoración positiva de sí mismos en los estudiantes con sobrepeso.

"Valoración y auto concepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física en estudiantes del grado cuarto" de Emilio Martínez, López Luis, Lozano Fernández María y Zagalaz Sánchez, analiza la relación entre el sobrepeso en estudiantes de grado cuarto y su auto concepto, así como la influencia de la escuela y las actitudes sedentarias y de actividad física.

La valoración y auto concepto de los estudiantes con sobrepeso es un tema relevante, ya que el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que han aumentado en las últimas décadas,

especialmente entre los jóvenes. Estos problemas pueden afectar la autoestima y la percepción que tienen los estudiantes de sí mismos.

El estudio se realizó con una muestra de estudiantes de cuarto grado de primaria y se utilizaron cuestionarios para medir el auto concepto, la actitud sedentaria y la actividad física. Los resultados mostraron que los estudiantes con sobrepeso tenían una valoración de sí mismos más negativa que los estudiantes con un peso saludable. Además, se encontró una influencia significativa de la escuela en el auto concepto de los estudiantes, así como una relación entre las actitudes sedentarias y la falta de actividad física con el sobrepeso.

Estos resultados tienen implicaciones importantes tanto para la intervención educativa como para la salud pública. Es necesario que las escuelas se enfoquen en promover una cultura de ejercicio físico y hábitos saludables, así como en brindar apoyo psicosocial a los estudiantes con sobrepeso para mejorar su auto concepto. Además, se deben implementar políticas públicas que fomenten la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Evaluación del sedentarismo de los estudiantes del grado cuarto de la I.E Liceo Guillermo Valencia.

METODOLOGÍA

En este artículo, presentamos una revisión sistemática exhaustiva de la literatura existente sobre el tema y proporcionamos recomendaciones para futuras investigaciones.

- Formulación de la pregunta de investigación: Se debe definir claramente la pregunta de investigación que se quiere responder. Por ejemplo, **Pregunta problema:** ¿Cómo evaluar el sedentarismo en los estudiantes de instituciones educativas colombianas? **Objetivo general.** Evaluar el sedentarismo en los estudiantes de instituciones educativas colombianas.
- Búsqueda de la literatura: Se debe realizar una búsqueda exhaustiva de la literatura relevante utilizando bases de datos como Scopus, entre otras. Se pueden utilizar términos de búsqueda “activo en el deporte”, “vida saludable”, “prevención de obesidad” “actividad física”, “deporte”, “juegos”, entre otros.
- Selección de estudios: Se deben aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que se incluirán en la

revisión sistemática. Esto puede incluir criterios como el tipo de estudio, el tamaño de la muestra, la duración del estudio, entre otros.

- Evaluación de la calidad metodológica: Se debe evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos en la revisión sistemática.
- Extracción de datos: Se deben extraer los datos relevantes de los estudios seleccionados, como el tipo de entrenamiento utilizado, la duración del entrenamiento, el tamaño de la muestra, los resultados del estudio, entre otros.
- Análisis de los datos: Se debe realizar un análisis estadístico de los datos extraídos para determinar si hay una asociación significativa entre el entrenamiento deportivo, rendimiento físico, destreza y rendimiento
- Síntesis y presentación de los resultados: Se deben sintetizar y presentar los resultados de la revisión sistemática en un informe claro y conciso que responda a la pregunta de investigación formulada en el paso 1.
- Discusión e interpretación de los resultados: Se deben discutir e

interpretar los resultados de la revisión sistemática en el contexto de la literatura existente y hacer recomendaciones para futuras investigaciones.

- Conclusiones: Se deben resumir las principales conclusiones de la revisión sistemática y destacar las implicaciones prácticas para los docentes y directivos de la institución educativa liceo Guillermo Valencia

Población y muestra

Según la base de datos Scopus existen 30,688 documentos científicos relacionados con el tema de investigación. De lo anterior tenemos que: 23,223 son artículos científicos, 4,129 son artículos de revisión, 663 son conferencias resúmenes de congresos, 743 son capítulos de libro, 597 son documentos editoriales.

En idioma inglés se encuentran 28,804 documentos científicos relacionados, Spanish 896, en Portuguese 466, en French 380 y en German 167. De forma general existen 17,480 artículos científicos que son de acceso abierto.

RESULTADOS

Análisis del contexto mundial del Sedentarismo en los estudiantes

Los primeros países a nivel global

que hablaron o tomaron el tema del sedentarismo como un problema que afecta a nuestros jóvenes estudiantes fueron:

Anderson & Incze, T., (2023) El gobierno de Canadá ha implementado programas y políticas para fomentar la actividad física y combatir el sedentarismo en los estudiantes. Esto incluye la promoción de deportes escolares, la integración de actividades físicas en el currículo escolar y la creación de espacios al aire libre para el juego y la recreación.

En Australia, se ha realizado una campaña nacional llamada "Move It AUS" para aumentar la actividad física en los niños y jóvenes. Esta iniciativa involucra a las escuelas, las familias y las comunidades en la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Finlandia ha adoptado un enfoque holístico para abordar el sedentarismo en los estudiantes. Además de promover la actividad física en las escuelas, también se enfocan en la importancia del descanso y el sueño adecuado, así como en una dieta equilibrada y saludable.

En Japón, Honda & Narazaki, (2010) también existe una preocupación por el sedentarismo en los estudiantes. Han implementado políticas como la "Hora de Educación Física" en las escuelas, que les

brinda a los estudiantes tiempo dedicado específicamente a la actividad física. También promueven el uso de bicicletas y caminatas para desplazarse diariamente.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos países que están trabajando para abordar el sedentarismo en los estudiantes y promover estilos de vida más activos y saludables. Cada uno tiene enfoques y estrategias diferentes, pero todos tienen en común la importancia de mantener a los estudiantes activos y en movimiento.

Análisis del contexto latinoamericano

El tema del sedentarismo en los estudiantes de Latinoamérica es una preocupación creciente. Con el avance de la tecnología y la cada vez mayor cantidad de horas que los jóvenes pasan frente a pantallas, como computadoras, teléfonos móviles y videojuegos, se ha vuelto más común ver un estilo de vida sedentario en esta población.

El problema del sedentarismo en los estudiantes puede tener múltiples consecuencias negativas para su salud física y mental. El sedentarismo contribuye al aumento de peso, la obesidad y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Además, pasar

demasiado tiempo sentado puede afectar negativamente la postura, los músculos y huesos, y contribuir al desarrollo de problemas musculoesqueléticos.

Para combatir este problema, es importante fomentar la adopción de hábitos saludables desde temprana edad. Los padres, educadores y gobiernos deben trabajar juntos para promover la actividad física regular entre los estudiantes. Esto puede incluir la implementación de programas deportivos en las escuelas, la creación de espacios seguros y accesibles para la práctica de ejercicio al aire libre, así como la concientización sobre la importancia de realizar pausas activas durante las horas de estudio o trabajo.

Es fundamental promover un equilibrio entre la actividad física y el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos. Fomentar la participación en deportes, juegos al aire libre, caminatas y otras actividades físicas divertidas puede ayudar a los estudiantes a mantenerse activos y saludables.

El sedentarismo en los estudiantes de Sudamérica es un desafío que requiere de la colaboración de diferentes actores sociales para fomentar la adopción de estilos de vida activos y saludables.

Análisis del contexto nacional

El sedentarismo es un problema que afecta cada vez más a los estudiantes en Colombia.

Ayá et al. (2000) Con el avance de la tecnología, los niños y adolescentes pasan más tiempo frente a pantallas y menos tiempo realizando actividades físicas. Esto puede tener consecuencias negativas para su salud física y mental.

El sedentarismo en los estudiantes puede llevar al aumento de peso, problemas de salud como la obesidad y condiciones relacionadas, como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, el sedentarismo también puede afectar negativamente la concentración, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Es importante fomentar hábitos saludables desde temprana edad. Los padres, educadores y la comunidad en general pueden desempeñar un papel clave en esto. Animar a los estudiantes a participar en actividades físicas, deportes o simplemente jugar al aire libre puede ayudar a contrarrestar el sedentarismo.

También es importante limitar el tiempo de pantalla y fomentar el equilibrio entre las actividades sedentarias y las activas. Promover la educación sobre los

beneficios de un estilo de vida activo y los riesgos del sedentarismo puede marcar una diferencia en la vida de los estudiantes.

En resumen, el sedentarismo en los estudiantes es un problema que requiere atención y acción por parte de todos los involucrados. Fomentar hábitos saludables y educar sobre los riesgos del sedentarismo puede ayudar a combatir este problema en Colombia.

Hemos observado que para casi todo hoy en día utilizamos la tecnología para desplazarnos, comunicarnos, hasta para las compras o simplemente hacer una fila en un banco ya no es necesario, así que nos hemos vuelto un mundo sedentario y facilista, por lo tanto, el sedentarismo es un problema que desencadena muchos más problemas no solo física, mental e internamente por ende es necesario hacer una investigación sobre este tema en las escuela ya que como es de conscientito general las institución son el segundo hogar de nuestros niños y niña de Colombia por ende si debe esta instancia nosotros como licenciados en educación física recreación y deportes llevamos cabo la investigación podemos generar y dar datos los cuales pueden ayudar a combatir los casos de sedentarios que se presenta a nivel nacional y municipal y nuestra ciudad de montería ,porque es necesario que los

niñas y adolescentes haga ejercicios físicos, el ejercicio regular les brinda una gran cantidad de beneficios para su desarrollo físico, mental y emocional, El ejercicio promueve el crecimiento y fortalecimiento de los músculos y huesos, lo cual es esencial para un desarrollo físico saludable.

También ayuda a mantener un peso adecuado y a prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad el desarrollo de nuestra investigación es muy favorable ya que se pudo observar a tiempo el problema el cual con apoyo de los docentes y la coordinación de la institución educativa. Ha tenido un gran apoyo y acogimiento entre los estudiantes, de igual forma la institución cuenta con materiales y escenarios los cuales ha brindado un gran aporte a la investigación, la investigación muy viable por su importación y su tema de intervención lo cual aporta al proceso de desarrollo de nuestros niños de la intuición.

Los beneficios que aporta esta investigación a la intuición educativa son muchos desde diferentes puntos de vista, pero el primero y uno de los más fundamentales es reducir los casos de sedentarismo dentro de la escuela, que ayuda a los jóvenes a tener una vida saludable ya que según Ramón (2005) la

Actividad física y el deporte se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas, excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre, pero al llevar a cabo esta investigación desencadenamos una serie de beneficios los cuales son el mejoramiento de 38 estudiantes.

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida en el que una persona no realiza suficiente actividad física y pasa la mayor parte del tiempo en actividades sedentarias, como estar sentado o acostado.

El sedentarismo tiene graves consecuencias para la salud, ya que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Además, el sedentarismo puede provocar deterioro de la salud mental y aumentar el riesgo de depresión y ansiedad.

El sedentarismo se ha vuelto más común en los últimos años debido al aumento de la tecnología, como la

televisión, los videojuegos y los dispositivos electrónicos, que fomentan el comportamiento sedentario. También se ha visto agravado por el aumento de trabajos sedentarios que implican pasar largas horas sentado frente a una computadora.

Para combatir el sedentarismo, es importante llevar a cabo una actividad física regular. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa por semana, así como también romper periodos prolongados de estar sentado con breves periodos de actividad ligera.

Además, es importante adoptar hábitos de vida saludables, como mantener una dieta equilibrada y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. También se recomienda incorporar pequeños cambios en el estilo de vida, como caminar en lugar de conducir, tomar las escaleras en lugar del elevador y participar en actividades al aire libre.

El sedentarismo es un estilo de vida en el que una persona no realiza suficiente actividad física y pasa la mayor parte del tiempo en actividades sedentarias. Esto puede tener graves consecuencias para la salud, por lo que es importante adoptar hábitos de vida activos y saludables para prevenir enfermedades y mantener una

buena salud.

Evolución histórica del sedentarismo en estudiantes

La evolución histórica del sedentarismo en estudiantes ha sido cada vez más preocupante a lo largo de los años. En las últimas décadas, se ha observado un incremento en el tiempo que los estudiantes pasan en actividades sedentarias, como ver televisión, utilizar dispositivos electrónicos o estudiar largas horas sin actividad física.

Contexto histórico: La historia del sedentarismo nos ayuda a comprender cómo se ha desarrollado la vida humana a lo largo del tiempo. Nos muestra cómo las sociedades han evolucionado desde ser nómadas hasta asentarse en comunidades sedentarias. Esta comprensión del contexto histórico nos permite tener una visión más completa de la historia de la humanidad.

Conciencia de cambios culturales: En los últimos años, se ha observado un cambio cultural en la forma en que las personas llevan a cabo sus actividades diarias. El sedentarismo se ha vuelto más común y ha llevado a un aumento en los problemas de salud relacionados. El sedentarismo ha traído consigo importantes cambios en la forma de vida de las personas. Ha permitido el desarrollo de la agricultura, la formación de ciudades y civilizaciones, y el

surgimiento de nuevas formas de organización social y política. Conocer la historia del sedentarismo nos ayuda a entender cómo estos cambios culturales han influido en el mundo en el que vivimos actualmente.

Impacto en la salud: El sedentarismo, que se refiere a un estilo de vida inactivo o con muy poca actividad física, tiene un impacto significativo en la salud. Las personas que llevan una vida sedentaria corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y afecciones médicas, incluyendo:

Enfermedades cardiovasculares: La falta de actividad física regular puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Obesidad: El sedentarismo es uno de los principales factores que contribuyen al aumento de peso y la obesidad. La falta de actividad física limita la quema de calorías y promueve el almacenamiento de grasa, lo que puede llevar a un aumento de peso y al desarrollo de obesidad.

Diabetes tipo 2: La falta de actividad física regular y el sedentarismo están asociados con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La actividad física regular ayuda a controlar los niveles

de azúcar en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina. El sedentarismo ha llevado a un estilo de vida más sedentario en el que las personas pasan la mayor parte del tiempo sentadas o inactivas básicamente. Esto ha llevado a un aumento de los problemas de salud relacionados con la falta de ejercicio, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Al conocer la historia del sedentarismo, los estudiantes pueden comprender cómo se ha llegado a esta situación y tomar conciencia de la importancia de mantener una vida activa y saludable.

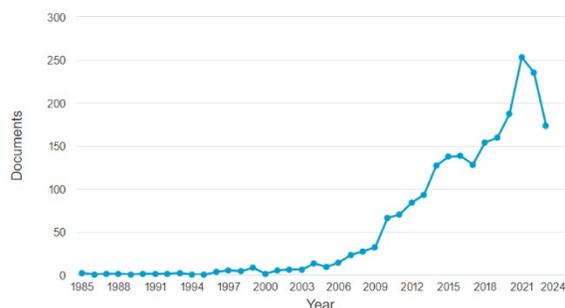
Reflexión sobre el futuro: Entender cómo el sedentarismo ha influido en nuestro pasado y presente, nos permite reflexionar sobre cómo podemos hacer frente a los desafíos futuros. Por ejemplo, el aumento del trabajo y el estudio desde casa ha llevado a un estilo de vida más sedentario. Conocer la historia del sedentarismo puede ayudarnos a identificar posibles soluciones y formas de promover la actividad física y la salud en el futuro.

La evolución histórica del sedentarismo en estudiantes ha sido una preocupación creciente debido a los cambios en los hábitos de vida y el acceso a la tecnología. Es necesario fomentar la actividad física en los estudiantes para

prevenir consecuencias negativas en su salud y rendimiento académico (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Evolución histórica del sedentarismo en estudiantes.



Fuente. Scopus, 2023

Evolución histórica del sedentarismo.

La evolución histórica del sedentarismo se puede dividir en tres etapas principales:

Etapla prehistórica (hasta el año 10.000 a.C.)

En esta etapa, la mayoría de los seres humanos eran cazadores-recolectores. Se desplazaban constantemente en busca de alimentos y refugio. Su estilo de vida era muy activo, ya que necesitaban caminar, correr, escalar y nadar para sobrevivir.

Durante esta etapa, los seres humanos eran nómadas, lo que significa que se movían constantemente en busca de alimentos y refugio. No tenían asentamientos permanentes y dependían de

la caza y la recolección de alimentos. Este estilo de vida nómada era esencial para su supervivencia, ya que les permitía adaptarse a los cambios en el medio ambiente y aprovechar los recursos disponibles.

Etapla agrícola (10.000 a.C – 1.800 d.C).

La invención de la agricultura marcó un punto de inflexión en la evolución del sedentarismo. Durante esta etapa, las comunidades comenzaron a cultivar plantas y criar animales, lo que les permitió establecerse en un lugar fijo. La agricultura proporcionaba una fuente constante de alimentos y permitía el almacenamiento de excedentes. Esto llevó al desarrollo de asentamientos permanentes y al aumento de la población. Las comunidades agrícolas también comenzaron a desarrollar tecnologías y herramientas para la producción y procesamiento de alimentos.

Etapla industrial (1.800 d.C – presente).

La revolución industrial en el siglo XVIII marcó otro cambio significativo en la evolución del sedentarismo. La mecanización y la industrialización transformaron la producción de alimentos y otros bienes. A medida que las industrias crecían, los trabajadores se concentraban en áreas urbanas y dependían cada vez más de

los alimentos producidos en granjas y distribuidos a través de cadenas de suministro. Esto llevó a una mayor urbanización y a la adopción de estilos de vida más sedentarios, ya que la mayoría de las personas se volvieron menos activas físicamente y pasaron más tiempo en trabajos sedentarios.

La evolución histórica del sedentarismo ha pasado de una vida nómada en busca de alimentos a la agricultura y el establecimiento en asentamientos permanentes, y finalmente a la industrialización y la vida sedentaria en áreas urbanas. Estos cambios han impactado significativamente nuestras formas de vida y han llevado a problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.

Avances científicos

Los avances científicos también han contribuido al aumento del sedentarismo. Por ejemplo, el desarrollo de la medicina moderna ha hecho que las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes, sean más tratables. Esto ha llevado a que las personas que sufren de estas enfermedades sean menos activas, ya que no tienen que preocuparse tanto por sus síntomas.

Cambios sociales

Los cambios sociales también han contribuido al aumento del sedentarismo. Por ejemplo, el aumento de la urbanización ha hecho que las personas sean más dependientes del transporte motorizado. Además, los cambios en los patrones de trabajo, como la mayor prevalencia del trabajo de oficina, han reducido la cantidad de actividad física que las personas realizan en su lugar de trabajo.

El sedentarismo en el mundo actual

El sedentarismo en el mundo actual es un problema cada vez más común. Se refiere a la falta de actividad física regular y al estilo de vida que implica pasar la mayor parte del tiempo sentado o en posiciones que no requieren esfuerzo físico.

Este sedentarismo se ha visto incrementado con el desarrollo de tecnologías que nos permiten realizar la mayoría de nuestras actividades diarias de forma sedentaria, como trabajar en una oficina, estudiar, ver televisión o usar dispositivos electrónicos.

El sedentarismo también es un problema de salud pública en el mundo actual. Se estima que el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física. El sedentarismo se asocia a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades

crónicas, como las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2, la obesidad, la osteoporosis, el cáncer y la depresión. Hay una serie de cosas que se pueden hacer para reducir el sedentarismo, como: Promover la actividad física en los entornos escolares, laborales y comunitarios.

Desarrollar programas de actividad física para personas de todas las edades y niveles de condición física.

Entender la evolución histórica del sedentarismo en estudiantes puede proporcionar una comprensión más amplia de la importancia del sedentarismo en diversos aspectos de la vida humana, desde la cultura hasta la salud, y permite que las experiencias pasadas mejoren las prácticas actuales (Gráfico 1).

Revistas científicas que más publican sobre sedentarismo en estudiantes

La importancia de la publicación de revistas, artículos y demás radica en las siguientes razones:

Acceso a información actualizada: Las revistas científicas son el medio principal a través del cual los investigadores y científicos publican sus estudios y descubrimientos. Al conocer las revistas más importantes en el campo del sedentarismo, es más probable que se tenga

acceso a la información más actualizada y relevante.

Calidad y rigurosidad de la investigación: Las revistas científicas suelen someter los estudios a un proceso de revisión por pares, lo que implica que otros expertos en el tema evalúan y validan la calidad y rigurosidad de la investigación antes de su publicación. Por lo tanto, al conocer las revistas más prestigiosas en el ámbito del sedentarismo, se tendrá acceso a estudios de alta calidad y confiabilidad.

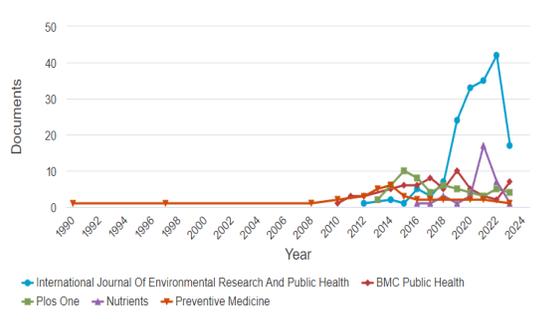
Orientación en la investigación: Al estar al tanto de las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo, se puede obtener una visión más completa del estado actual de la investigación en ese campo. Esto puede servir como guía para identificar las áreas de estudio más relevantes, los enfoques metodológicos más utilizados y los temas que aún necesitan investigarse en profundidad.

Posibilidad de colaboración e intercambio de conocimientos: Conocer las revistas científicas más destacadas en el área del sedentarismo facilita la identificación de investigadores y científicos que trabajan en ese campo. Esto puede abrir oportunidades para establecer colaboraciones, intercambiar conocimientos y establecer redes de trabajo internacional.

Conocer las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo es importante para acceder a información actualizada y confiable, orientarse en la investigación y establecer conexiones con otros expertos en ese campo (Gráfico 2).

Figura 2.

Revistas científicas que más publican sobre sedentarismo en estudiantes



Fuente. Scopus, 2023

Algunas revistas científicas que publican regularmente sobre sedentarismo en estudiantes incluyen:

- Journal of Physical Activity and Health
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- Pediatrics
- Journal of Adolescent Health
- Journal of Physical Education, Recreation & Dance
- BMC Public Health
- American Journal of Preventive Medicine

- Health Education Research
- Journal of Sports Sciences
- European Journal of Sport Science

Estas revistas son bien conocidas por su enfoque en la investigación sobre la actividad física y el sedentarismo en diferentes poblaciones, incluyendo estudiantes. Sin embargo, es importante destacar que dependiendo de la temática específica que se esté investigando sobre el sedentarismo en estudiantes, puede haber otras revistas científicas relevantes.

Autores de revistas científicas que más publican sobre sedentarismo en estudiantes

Conocer los autores de las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo es importante por las siguientes razones:

Credibilidad y validación: Conocer a los autores de revistas científicas que han publicado sobre el sedentarismo nos permite evaluar su credibilidad y experiencia en el tema. Esto nos ayuda a determinar la calidad y validez de la investigación presentada en los artículos.

Referencia y seguimiento: Al conocer a los autores de revistas científicas sobre el sedentarismo, podemos realizar un seguimiento de su trabajo y estar al tanto de las últimas investigaciones y

descubrimientos en el campo. Esto nos permite estar actualizados en cuanto a las tendencias y avances en la comprensión del sedentarismo.

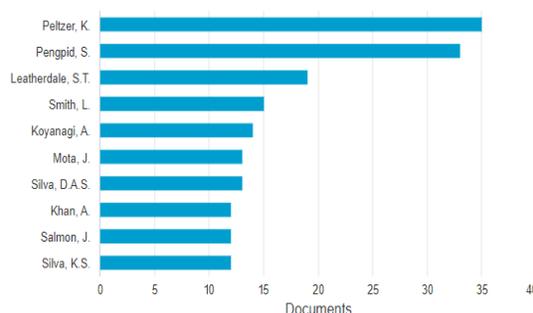
Colaboración e intercambio de conocimientos: Conocer a los autores relevantes en el campo del sedentarismo nos brinda la oportunidad de establecer contactos y colaborar con ellos en futuras investigaciones. Esto puede llevar a un intercambio de conocimientos y a la posibilidad de participar en proyectos conjuntos que contribuyan al avance científico.

Formación e inspiración: Los autores de revistas científicas sobre el sedentarismo pueden servir como modelos a seguir y fuentes de inspiración para aquellos interesados en el tema. Conocer su trabajo puede motivar a otros a seguir una carrera en investigación relacionada con el sedentarismo y contribuir al desarrollo de nuevas soluciones y estrategias para abordar este problema de salud pública.

Conocer a los autores de revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo es esencial para evaluar la calidad de la investigación, mantenerse actualizado en el campo, establecer colaboraciones y contribuir al avance científico en esta área (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Revistas científicas que más publican sobre sedentarismo en estudiantes



Fuente. Scopus 2023

Algunos de los autores que más publican en revistas científicas regularmente sobre sedentarismo en estudiantes son:

- Adrian Bauman - University of Sydney, Australia
- Mark Tremblay - University of Ottawa, Canada
- Jo Salmon - Deakin University, Australia
- Lars Bo Andersen - Sogn og Fjordane University College, Norway
- Stuart Biddle - Loughborough University, United Kingdom
- Neville Owen - Baker Heart and Diabetes Institute, Australia
- Trish Gorely - Loughborough University, United Kingdom
- Esther M. F. van Sluijs - University of Cambridge, United Kingdom
- John J. Reilly - University of

Strathelyde, United Kingdom

- Tracy L. Beets - University of South Carolina, United States

Otros de los autores y revistas científicas destacadas en el campo de la investigación sobre sedentarismo en estudiantes y su importancia como divulgadores de ciencia incluyen:

- Riddoch CJ, et al. (2004). Researching Active Children: The Importance of Health-Enhancing Physical Education. *British Journal of Sports Medicine*.
- Pate RR, et al. (2006). Promoting Physical Activity and Active Lifestyles among Children and Youth: A Policy Statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism in Collaboration with the Council on Cardiovascular Disease in the Young and the Interdisciplinary Working Groups on Quality of Care and Outcomes Research and Obesity. *Circulation*.
- Harrison F, et al. (2011). Does High Physical Activity in Early Childhood Stop Children Becoming Overweight or Obese? A Systematic Review. *Obesity Reviews*.
- Salgado García FI, et al. (2019).

Sedentary Behaviors among University Students: A Focus on Physical Activity Levels and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

- Mielke GI, et al. (2017). Sedentary Behavior and Physical Activity Levels in Brazilian Children: Trends from 1997 to 2015. *International Journal of Public Health*.

Estas revistas científicas han contribuido significativamente a la investigación sobre sedentarismo en estudiantes y han actuado como divulgadores de la ciencia al difundir sus hallazgos y recomendaciones a la comunidad académica y al público en general.

Conocer las afiliaciones de las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo es importante por las siguientes razones:

Validación de la credibilidad científica: Al conocer las afiliaciones de las revistas científicas, es posible evaluar la credibilidad y reputación de dichas publicaciones. Las revistas científicas con afiliaciones reconocidas y respetadas suelen tener procesos rigurosos de revisión por pares y mantienen altos estándares de

calidad en los artículos que publican.

Acceso a la información actualizada: Identificar las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo permite acceder a la información más actualizada y relevante en relación con este tema. Conocer las afiliaciones ayuda a enfocar la búsqueda y a encontrar las publicaciones más confiables y actualizadas sobre el sedentarismo.

Identificación de expertos en el campo: Las afiliaciones de las revistas científicas también ayudan a identificar a los expertos y líderes de opinión en el campo del sedentarismo. Estos expertos pueden tener investigaciones de calidad, proporcionar información precisa y tener conocimientos especializados sobre el tema. Identificar a estos expertos puede ser útil para establecer colaboraciones, obtener orientación y mantenerse actualizado en la investigación sobre el sedentarismo.

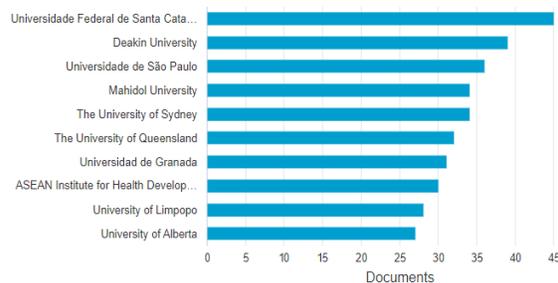
Evaluación de la relevancia temática: Conocer las afiliaciones de las revistas científicas puede ayudar a evaluar si las publicaciones tienen un enfoque específico en el sedentarismo. Algunas revistas científicas son especializadas en un área particular de investigación, mientras que otras pueden abordar diversos temas. Identificar las revistas con afiliaciones

directamente relacionadas con el sedentarismo puede garantizar que se tenga acceso a la investigación más específica y relevante sobre este tema.

Conocer las afiliaciones de las revistas científicas que más publican sobre el sedentarismo es importante para validar la credibilidad científica, acceder a la información actualizada, identificar a los expertos en el campo y evaluar la relevancia temática de las publicaciones. Esto es fundamental para quienes deseen profundizar en la investigación y comprensión del sedentarismo y sus efectos en la salud (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Revistas científicas con más afiliaciones en temas de sedentarismo en estudiantes



Fuente. Scopus, 2023

Existen varias revistas científicas que se dedican a la publicación de investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes y su importancia como divulgadores de ciencia. Algunas de las

revistas más destacadas incluyen:

Journal of Physical Activity and Health: Esta revista se enfoca en publicar investigaciones sobre la promoción de la actividad física y la prevención del sedentarismo en diferentes grupos de población, incluyendo estudiantes. Además, también proporciona información sobre estrategias de divulgación científica.

International Journal of Environmental Research and Public Health: Esta revista aborda temas relacionados con la salud pública y el bienestar de la población. Publica investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes y su impacto en la salud, así como estudios que exploran intervenciones y estrategias para promover la actividad física.

Journal of Adolescence: Esta revista se centra en la investigación sobre el desarrollo y la salud de los adolescentes. Además de abordar el sedentarismo en estudiantes, también publica investigaciones sobre los factores psicológicos y sociales que influyen en el comportamiento sedentario.

British Journal of Sports Medicine: Esta revista cubre una amplia gama de temas relacionados con el deporte y la actividad física. Incluye investigaciones

sobre el sedentarismo en estudiantes, así como revisiones sistemáticas y metanálisis sobre la efectividad de intervenciones para reducir el sedentarismo.

Journal of Physical Therapy Education: Esta revista se enfoca específicamente en la educación y la investigación en terapia física. Publica investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes, los efectos de la inactividad física en la salud y la rehabilitación de estudiantes con problemas de movilidad.

Estas revistas son solo algunos ejemplos de las publicaciones científicas que se dedican a la investigación y divulgación sobre el sedentarismo en estudiantes y su importancia. Es importante tener en cuenta que existen muchas otras revistas que también abordan este tema de manera relevante.

Países de donde se publican más revistas científicas sobre el sedentarismo en estudiantes

Conocer los países donde se publican más revistas científicas sobre el sedentarismo también es importante por varias razones:

Identificación de líderes en investigación: Saber qué países tienen una producción significativa de investigaciones sobre el sedentarismo ayuda a identificar a

los líderes en el campo. Esto puede ser útil para buscar colaboraciones, oportunidades de financiamiento y expertos en el tema.

Detección de tendencias regionales: La prevalencia y los factores relacionados con el sedentarismo pueden variar según la región. Conocer los países más activos en la investigación sobre el sedentarismo puede proporcionar información sobre las tendencias regionales y las diferencias culturales y socioeconómicas en la actividad física.

Fomento de la cooperación internacional: Al conocer los países que se destacan en la investigación sobre el sedentarismo, se pueden promover la colaboración internacional en proyectos de investigación y estrategias para abordar el problema a nivel global. La colaboración entre países puede enriquecer el conocimiento y la eficacia de las intervenciones.

Adaptación de estrategias a nivel local: La información sobre los países que publican más sobre el sedentarismo puede ser útil para adaptar estrategias de prevención y promoción de la actividad física a las necesidades específicas de cada región. Lo que funciona en un país puede no ser directamente aplicable en otro, por lo que es importante considerar el contexto

local.

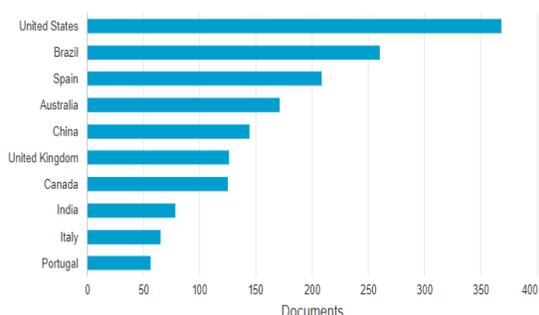
Priorización de recursos: Los países con una alta producción de investigación pueden estar priorizando el estudio y la acción sobre el sedentarismo. Esto puede ser un indicio para otros países sobre la importancia de abordar el sedentarismo como un problema de salud pública y asignar recursos adecuados a la investigación y las intervenciones.

Influencia en políticas y programas: Los países con una fuerte presencia en la investigación sobre el sedentarismo a menudo tienen más influencia en la formulación de políticas y programas de salud pública a nivel internacional. Conocer estos países puede ayudar a comprender y participar en debates y decisiones en foros internacionales.

Conocer los países donde se publican más revistas científicas sobre el sedentarismo proporciona información valiosa para la investigación, la cooperación internacional, la adaptación de estrategias a nivel local y la toma de decisiones en políticas de salud pública relacionadas con el sedentarismo. Esto es esencial para abordar eficazmente este problema de salud y promover estilos de vida activos y saludables a nivel global (Gráfico 5).

Gráfico 5.

Países donde más se investiga sobre el sedentarismo en estudiantes



Fuente. Scopus, 2023

No puedo proporcionar una lista completa de los países donde se publican la mayor cantidad de revistas científicas sobre sedentarismo en estudiantes. Sin embargo, algunos países que tienen una alta producción científica en el tema incluyen:

Estados Unidos: El país tiene una gran cantidad de universidades e instituciones de investigación que publican revistas científicas sobre diversos temas, incluido el sedentarismo en estudiantes.

Reino Unido: El Reino Unido también tiene un sistema de investigación académica bien desarrollado, con varias universidades e instituciones que publican revistas científicas sobre sedentarismo en estudiantes.

Canadá: Al igual que Estados Unidos, Canadá tiene una sólida tradición de investigación en diversas áreas de la

salud y la educación, lo que incluye investigaciones sobre sedentarismo en estudiantes.

Australia: Australia es conocida por sus instituciones de investigación y publicación científica de alta calidad. Varios estudios sobre sedentarismo en estudiantes se han llevado a cabo y publicado en revistas científicas australianas.

Estos son solo algunos ejemplos de países que tienen una alta producción científica en el tema. Sin embargo, hay muchos otros países en todo el mundo donde también se investiga y publica sobre el sedentarismo en estudiantes.

Tipo de documento en qué se publican más investigaciones sobre el sedentarismo

Conocer el tipo de documento en el que se publican investigaciones sobre el sedentarismo es importante por varias razones:

Credibilidad y calidad: Diferentes tipos de documentos tienen diferentes niveles de credibilidad y calidad. Por ejemplo, las investigaciones publicadas en revistas científicas revisadas por pares suelen ser más rigurosas y confiables en comparación con informes no revisados o publicaciones populares. Conocer el tipo de

documento te permite evaluar la calidad de la investigación y la evidencia presentada.

Acceso a información específica: Dependiendo del tipo de documento, puedes acceder a diferentes tipos de información. Por ejemplo, las revistas científicas suelen proporcionar detalles completos de la metodología utilizada, resultados, análisis de datos y discusión, lo que es esencial para comprender la investigación en profundidad. Otros tipos de documentos, como resúmenes o informes breves, pueden ser más concisos y ofrecer un panorama general.

Aplicabilidad y utilidad: La elección del tipo de documento adecuado puede depender de tus necesidades específicas. Por ejemplo, si eres un investigador que busca información detallada y precisa, es importante acceder a estudios completos publicados en revistas científicas. Si eres un profesional de la salud que necesita información rápida y práctica, los resúmenes ejecutivos y guías clínicas pueden ser más útiles.

Uso en la toma de decisiones: En muchas ocasiones, las decisiones en el ámbito de la salud, la política pública y la práctica clínica se basan en la evidencia científica. Conocer el tipo de documento te permite determinar si la investigación es

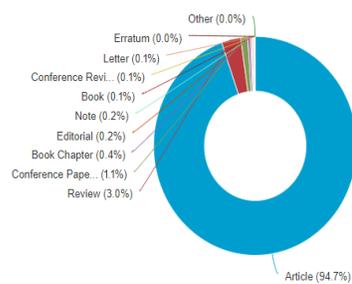
apropiada y relevante para respaldar una decisión o acción específica.

Evitar información engañosa: En la era de internet, es importante ser crítico con la información que se encuentra en línea. Conocer el tipo de documento te ayuda a discernir entre investigaciones basadas en evidencia y contenido no científico o pseudocientífico que a veces se difunde en la web.

Conocer el tipo de documento en el que se publican investigaciones sobre el sedentarismo te permite evaluar la calidad, acceder a información específica, determinar la aplicabilidad, tomar decisiones informadas y evitar información engañosa. Esto es fundamental para la investigación, la práctica clínica, la toma de decisiones en políticas de salud y la promoción de estilos de vida activos y saludables (Gráfico 6).

Figura 6

Tipo de documento en que más se publica sobre sedentarismo en estudiantes



Fuente. Scopus, 2023

Algunos de los tipos de documentos en los que se publican sobre sedentarismo en estudiantes son:

Estudios científicos: Documentos que presentan resultados de investigaciones realizadas sobre el sedentarismo en estudiantes, generalmente incluyen metodología, análisis de datos y conclusiones.

Artículos de revisión: Documentos que recopilan y analizan la literatura existente sobre el sedentarismo en estudiantes, ofreciendo una visión generalizada y actualizada de la situación.

Tesis y disertaciones: Documentos elaborados por estudiantes de grado o postgrado que se centran específicamente en el sedentarismo en estudiantes, realizando un estudio más exhaustivo y detallado sobre el tema.

Libros y capítulos de libros: Documentos que tratan sobre el sedentarismo en estudiantes, ofreciendo una perspectiva más amplia y profunda sobre el tema, incluyendo teorías, análisis críticos y recomendaciones.

Informes y políticas públicas: Documentos elaborados por organizaciones gubernamentales o no gubernamentales que abordan el sedentarismo en estudiantes, proponiendo

medidas de prevención y promoción de estilos de vida más activos.

Artículos de divulgación científica: Documentos que presentan información sobre el sedentarismo en estudiantes de manera más accesible y comprensible para el público en general, a menudo se publican en revistas populares, páginas web o blogs.

Congresos y conferencias: Presentaciones o ponencias que se realizan en eventos científicos o académicos sobre el sedentarismo en estudiantes, donde se comparten resultados de investigación, nuevas perspectivas y experiencias prácticas.

Estos son solo algunos ejemplos de los tipos de documentos en los que se pueden encontrar publicaciones sobre sedentarismo en estudiantes. La disponibilidad de la información dependerá de la disciplina y del acceso a bases de datos científicas o bibliotecas especializadas.

Áreas temáticas con más relevancia

La investigación sobre el sedentarismo puede abordarse desde diversas áreas temáticas, y la prevalencia de publicaciones en cada una de estas áreas puede variar con el tiempo. Algunas de las áreas temáticas relacionadas con el sedentarismo que suelen generar más investigaciones incluyen:

Salud Pública: La salud pública es una de las áreas más destacadas para investigaciones relacionadas con el sedentarismo. Se estudia la relación entre el sedentarismo y enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, y se desarrollan estrategias de promoción de la actividad física.

Medicina: Los profesionales médicos y los investigadores en el campo de la medicina llevan a cabo investigaciones para comprender cómo el sedentarismo afecta la salud, diagnosticar y tratar afecciones relacionadas con la falta de actividad física.

Psicología: La psicología del comportamiento y la psicología de la salud investigan los aspectos psicológicos y emocionales del sedentarismo, incluyendo la motivación, la adicción a la tecnología, y cómo cambiar los hábitos de actividad física.

Educación Física y Deporte: Los expertos en educación física y deporte estudian el sedentarismo en el contexto de la actividad física en niños, adolescentes y adultos, y buscan formas de promover un estilo de vida activo.

Epidemiología: La epidemiología se enfoca en estudiar la prevalencia y los

factores de riesgo relacionados con el sedentarismo y las enfermedades crónicas. Los epidemiólogos recopilan datos y realizan análisis para comprender la magnitud del problema.

Tecnología y Salud Digital: La tecnología desempeña un papel importante en la promoción de la actividad física, y las investigaciones en este ámbito exploran cómo las aplicaciones, dispositivos y plataformas digitales pueden motivar a las personas a ser más activas.

Política y Salud Pública: Las investigaciones en esta área se centran en el desarrollo de políticas y estrategias para combatir el sedentarismo a nivel comunitario y nacional, incluyendo la planificación de entornos activos y la promoción de hábitos saludables.

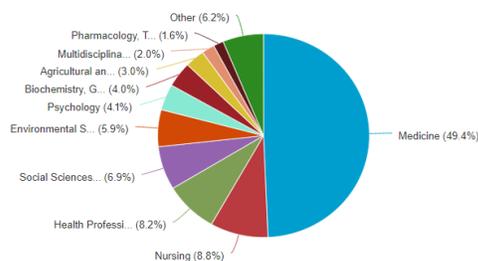
Gerontología: El sedentarismo y la actividad física en personas mayores son temas importantes en el campo de la gerontología, dado que el envejecimiento saludable y la prevención de caídas son áreas de interés.

Es importante tener en cuenta que el sedentarismo es un problema de salud multifacético, y las investigaciones en estas diversas áreas temáticas contribuyen a una comprensión más completa de sus causas y consecuencias. La colaboración

interdisciplinaria entre estas áreas puede ser fundamental para abordar eficazmente el sedentarismo y promover estilos de vida activos (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Áreas temáticas más frecuentadas



Fuente. Scopus, 2023

Algunas de las áreas temáticas en los que se publican sobre sedentarismo en estudiantes son:

"Journal of Physical Activity and Health" (JPAH)

Enfocada en la promoción de la actividad física y la salud, incluyendo estudios relacionados con el sedentarismo en estudiantes.

"Preventive Medicine"

Publica investigaciones sobre la prevención de enfermedades y promoción de la salud, incluyendo estudios sobre comportamientos sedentarios.

"Pediatric Exercise Science"

Se centra en la investigación relacionada con la actividad física y el ejercicio en niños y adolescentes, lo que

incluye el estudio del sedentarismo.

"Journal of Adolescence"

Publica investigaciones sobre diversos aspectos de la adolescencia, incluyendo el comportamiento sedentario y sus efectos en la salud.

"BMC Public Health"

Esta revista aborda una amplia gama de temas de salud pública, incluyendo la actividad física y el sedentarismo en estudiantes.

"Health Psychology"

Enfocada en la psicología de la salud, esta revista puede incluir investigaciones sobre los factores psicológicos que influyen en el sedentarismo en estudiantes.

"International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity"

Se dedica a la promoción de la nutrición y la actividad física, y puede incluir estudios sobre la actividad sedentaria en jóvenes.

"Research Quarterly for Exercise and Sport"

Publica investigaciones relacionadas con el ejercicio, el deporte y la actividad física, incluyendo estudios sobre el sedentarismo en estudiantes.

Patrocinadores de financiación que más interviene en revistas científicas sobre sedentarismo en estudiantes

Conocer el patrocinador de financiación de revistas científicas que publican investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes es importante por diversas razones:

Transparencia y posibles conflictos de interés: Conocer quién financia una investigación o una revista científica brinda transparencia. Esto permite a los lectores evaluar posibles conflictos de interés que puedan influir en los resultados o en la interpretación de los datos. Si una investigación sobre el sedentarismo en estudiantes está financiada por una organización con intereses en la industria de alimentos poco saludables o en la publicidad de productos sedentarios, podría haber un sesgo en los hallazgos.

Evaluación de la calidad de la investigación: El financiamiento puede influir en la calidad y la integridad de la investigación. Conocer la fuente de financiamiento puede ayudar a los lectores a evaluar si la investigación se llevó a cabo de manera rigurosa y si se utilizaron metodologías y análisis imparciales.

Interpretación de resultados: El conocimiento del patrocinador de financiación puede ayudar a los lectores a interpretar los resultados de manera crítica. Algunos estudios pueden estar diseñados

para demostrar un punto de vista particular o para respaldar los intereses del financiador, lo que podría influir en cómo se presentan los datos.

Confianza en la evidencia: La financiación de una investigación por parte de fuentes confiables y sin conflictos de interés fortalece la confianza en la evidencia científica. Los estudios financiados de manera imparcial son más propensos a ser considerados como confiables por la comunidad científica y los profesionales de la salud.

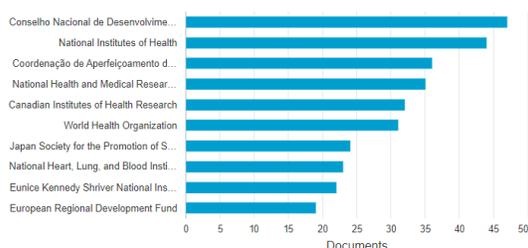
Toma de decisiones basada en evidencia: Para la toma de decisiones en políticas de salud, práctica clínica y promoción de la actividad física en estudiantes, es fundamental conocer el financiamiento detrás de las investigaciones. Esto ayuda a asegurar que las decisiones se basen en evidencia sólida y no estén influenciadas por intereses comerciales o políticos.

Conocer el patrocinador de financiación de revistas científicas y estudios sobre el sedentarismo en estudiantes es esencial para garantizar la transparencia, evaluar la calidad de la investigación, interpretar los resultados de manera crítica y tomar decisiones informadas basadas en evidencia confiable

y libre de sesgos (Gráfico 8).

Gráfico 8.

Principales patrocinadores de financiación de revistas científicas y estudios sobre el sedentarismo



Fuente. Scopus, 2023.

Los patrocinadores de financiación que más intervienen en revistas científicas sobre el sedentarismo en estudiantes pueden variar según la región, la institución académica o de investigación, y las tendencias en el campo de estudio. Sin embargo, algunos de los tipos de organizaciones o instituciones que suelen financiar investigaciones relacionadas con el sedentarismo en estudiantes incluyen:

Instituciones académicas: Universidades, facultades y departamentos académicos a menudo financian investigaciones realizadas por sus propios investigadores y docentes. Estas instituciones pueden proporcionar becas y subvenciones para la investigación sobre el sedentarismo en estudiantes.

Agencias gubernamentales: Los gobiernos a nivel federal, estatal o local

pueden financiar investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes como parte de sus esfuerzos en salud pública y promoción de la actividad física.

Fundaciones privadas: Fundaciones sin fines de lucro y organizaciones filantrópicas pueden ofrecer financiamiento para investigaciones relacionadas con el sedentarismo en estudiantes. Algunas fundaciones se especializan en salud, bienestar o educación.

Organizaciones de salud: Organizaciones de salud nacionales o internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Institutos Nacionales de Salud (NIH) en los Estados Unidos u organizaciones similares en otros países, pueden financiar investigaciones sobre el sedentarismo en estudiantes.

Industria: En algunos casos, la industria relacionada con la actividad física, la tecnología o la salud, como las empresas de dispositivos de seguimiento de la actividad física, pueden patrocinar investigaciones sobre el sedentarismo. Sin embargo, la financiación de la industria a veces genera preocupaciones sobre posibles conflictos de interés.

Organizaciones deportivas y recreativas: Organizaciones relacionadas con el deporte y la recreación, como comités

olímpicos nacionales, ligas deportivas y clubes deportivos, pueden financiar investigaciones que promuevan la actividad física en estudiantes.

Es importante señalar que la financiación de investigaciones puede variar ampliamente en términos de sus motivaciones y posibles influencias en los resultados. Por lo tanto, es fundamental evaluar cualquier conflicto de interés y asegurarse de que las investigaciones mantengan altos estándares de rigor científico y ética, independientemente de la fuente de financiamiento. Además, las revistas científicas suelen requerir la divulgación de fuentes de financiamiento y posibles conflictos de interés en los artículos publicados para garantizar la transparencia.

DISCUSIÓN

La revisión realizada permite integrar los signos, síntomas, factores y algunos tratamientos relacionados con la preeclampsia en diferentes contextos y comunidades, lo que permite concebir algunos criterios sobre estas temáticas. Uno de los aspectos que resalta está relacionado con la relación entre la diversidad de síntomas que manifiestan las embarazadas durante las diferentes etapas de la gestación y los factores personales,

genéticos, medioambientales y socioeconómicos que provocan la aparición de esta enfermedad.

Otro de los contenidos distintivos del presente trabajo está relacionado con la conducta clínica a seguir en cuanto a la dosificación de algunos tratamientos a partir de resultados de exámenes clínicos en diferentes etapas de la gestación y su relación con ciertos factores que pudieran condicionarla aparición de esta enfermedad.

CONCLUSIONES

La investigación permitió identificar como principales signos y síntomas que se identifican durante el embarazo que constituyen manifestaciones que orientan a la aparición de la preeclampsia a hipertensión(140/90 mm/Hg), proteinuria (+300mg/24 horas), anomalías en la coagulación y/o función hepática, valor de lactato deshidrogenasa (+600UI/L), cefalea, visión borrosa, acufenos, fosfenos, dolor epigástrico o en cuadrante superior derecho, náuseas, vómito, trombocitopenia, incremento de la creatinina sérica, elevación de aminotransferasas.

Los factores predisponentes más significativos son: localización geográfica (climas húmedos y fríos), raza, factores nutricionales o inmunológicos, las comorbilidades, la primigestación, edades

maternas entre las, exposición limitada a la espera de la misma pareja, pareja masculinas con antecedentes de preeclampsia en un embarazo con otra mujer, estación multifetal, enfermedad trofoblástica gestacional, antecedentes de preeclampsia, hipertensión crónica, enfermedad renal, diabetes mellitus pregestacional, trombofilias, obesidad, síndrome de ovarios poliquísticos, procesos infecciosos, antecedente personal materno de restricción en el crecimiento intrauterino, problemas de salud tales como la migraña, artritis reumatoide, el lupus, la esclerodermia, las infecciones del tracto urinario, enfermedades de las encías, embarazos que son el resultado de la donación de óvulos, inseminación con semen de donante o la fecundación in vitro.

REFERENCIAS

- Anderson, LN, & Incze, T., ...Kwan, M., (2023) *Entrevistas motivacionales para promover comportamientos saludables para la prevención de la obesidad en adultos jóvenes (MOTIVATE): un protocolo piloto de ensayo controlado aleatorio Estudios piloto y de viabilidad*, 9(1), 156.
- Chen, T., Chen, S., Honda, T., ...Nofuji, &, Narazaki, K. (2010) Association between domain-specific sedentary behaviour and endometrial cancer: A systematic review and meta-analysis *BMJ Open*, 13(6), e069042.
- Bertuol, C., da Silveira, & MHC, de Rosso Krug, R., 8 (2012) *El uso de dispositivos electrónicos en el tiempo libre modifica la prevalencia y los factores asociados al comportamiento sedentario derivado exclusivamente del consumo excesivo de televisión entre los adultos brasileños (BMC Public Health, (2023), 23, 1, (1602), 10.1186/s12889-023-16517-7).*
- Ayá, V., Jiménez, P., Muñoz, &, Ramírez, J.D. (2000) Efectos del ejercicio y la actividad física sobre la composición y función de la microbiota intestinal en jóvenes: una revisión sistemática *BMC Geriatria*, 23(1), 364
- Calero-Morales, S., Vinuesa-Burgos, G.D.C., Yance-Carvajal, C.L., Paguay-Balladares, W.J. (2023). Gross Motor Development in Preschoolers through Conductivist and Constructivist Physical Recreational Activities: Comparative Research *Sports*, 11 (3), art. no. 61, .
- Criollo-C, S., Yáñez, A., Solano, S. (2013) Development of a virtual reality application to support psychomotor

- skills in children
[Article@Desarrollo de una aplicación de realidad virtual para apoyo a la psicomotricidad en niños] RISTI - Revista Iberica de Sistemas e Tecnologias de Informacao, 2023 (E58), pp. 397-408.
- Ostolaza, M., Abudarham, J., Dilascio, S., Drault-Boedo, E., Gallo, S., Garcete, A., Kramer, M., Maiarú, M., Mendeleovich, A., Módica, M., Peralta, F., Sánchez-Correa, C. (2017). Hand fine motor skills and use of both hand and arm in subjects after a stroke: A systematic review [Article@Herramientas de evaluación del uso fino de la mano y uso de la mano y el brazo en sujetos con secuela de ictus: Revisión sistemática] Revista de Neurologia, 64 (7), pp. 289-298. Cited 2 times
- Fessia, G., Manni, D., Contini, L., Astorino, F. (2018) Strategies of planned physical activity in autism: Systematic review [Article@Estrategias de actividad física planificada en autismo: Revisión sistemática] Revista de Salud Pública, 20 (3), pp. 390-395. Cited 5 times
- Rojas, H.F.Ñ., Urcos, J.F.C., Boudri, F.M.S., Quijano, J.C.A., Hilario, J.D.S. (2022) basic motor skills in peruvian university students [article@habilidades motrices básicas en estudiantes universitarios peruanos] Universidad y Sociedad, 14 (4), pp. 182-189.
- Pereira, S., Bustamante, A., Santos, C., Hedeker, D., Tani, G., Garganta, R., Vasconcelos, O., Baxter-Jones, A., Katzmarzyk, P.T., Maia, J. (2021) Biological and environmental influences on motor coordination in Peruvian children and adolescents Scientific Reports, 11 (1), art. no. 15444, . Cited 3 times.
- Torres Campos, E., Ortiz Guadalupe, L.E., Carmenate Figueredo, Y.O., Toledo Sánchez, M. (2021) Motor stimulation in children with intellectual disabilities. Proposal of motor activities [Article@Estimulación motriz en niños con discapacidad intelectual. Propuesta de actividades motrices] Universidad y Sociedad, 13 (4), pp. 378-388.
- Mejía, N.F.M., Perez, B.Z. (2021) Internal structure of the motor coordination of foot movements in attack of basketball Retos, 42, pp. 813-820. Cited 3 times.

- Morera-Castro, M., Arguedas-Viquez, R., Brabenec-Aguilar, S. (2020) Effect of a motor intervention based on the guided discovery method on the basic movement patterns of a 9-year-Child: Case study [Article@Efecto de una intervención motriz basada en el método de descubrimiento guiado sobre los patrones básicos de movimiento de un niño de 9 años: Estudio de caso] MHSalud, 17 (1), art. no. A13, .
- Alcalay, R.N., Caccappolo, E., Mejia-Santana, H., Tang, M.X., Rosado, L., Reilly, M.O., Ruiz, D., Louis, E.D., Comella, C.L., Nance, M.A., Bressman, S.B., Scott, W.K., Tanner, C.M., Mickel, S.F., Waters, C.H., Fahn, S., Cote, L.J., Frucht, S.J., Ford, B., Rezak, M., Novak, K.E., Friedman, J.H., Pfeiffer, R.F., Marsh, L., Hiner, B., Payami, H., Molho, E., Factor, S.A., Nutt, J.G., Serrano, C., Arroyo, M., Ottman, R., Pauciulo, M.W., Nichols, W.C., Clark, L.N., Marder, K.S. (2014) Cognitive and motor function in long-duration PARKIN-associated parkinson disease JAMA Neurology, 71 (1), pp. 62-67. Cited 44 times y publicación científico-técnica multidisciplinaria). ISSN: 2588-090X. *Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP)*, 7(4), 1798-1834.

