La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente
The recreational physical activity and its effect on sedentary behavior in adolescents

Alex Gabriel Jimbo Quimuña
ex.j21090@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2011-9263
Instituto Superior Tecnológico Universitario Compu Sur

Recibido: 14/01/2024-Aceptado: 01/05/2024
Correspondencia: gcapotel@uce.edu.ec

Resumen
El comportamiento sedentario en adolescentes es un problema que trae consigo enfermedades no trasmisibles a futuro, como la obesidad y el sobrepeso, el adolescente ha llegado a distanciarse de la práctica de la actividad física recreativa por diferentes causas. La comprensión del comportamiento sedentario en el adolescente puede ayudar a abordar este problema en la búsqueda de alternativas que motiven a los jóvenes a disponer del movimiento como aporte a sus hábitos saludables. La actividad física recreativa es una guía para motivar al adolescente al cambio de hábitos saludables, pues este produce en la persona un impacto positivo al desarrollar capacidades físicas a través de los núcleos o áreas de actividades en interacción con sus pares. El presente trabajo tiene como objetivo analizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario en el adolescente. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page, et al. 2021). A partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2019-2024, se seleccionaron artículos en idioma español e inglés de bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, empleando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar. Los resultados que se obtuvieron lograron sistematizar los aportes y beneficios que brinda la actividad física recreativa en relación al comportamiento sedentario, este documento contribuirá a la preparación de los profesores de Educación Física para la prevención de la conducta sedentarias en adolescentes.
Palabras claves: Comportamiento sedentario; Actividad física recreativa; Efecto; Educación física; Adolescencia.

Abstract
Sedentary behavior in adolescents is a problem that brings with it non-communicable diseases in the future, such as obesity and overweight. The teenager does not do recreational physical activity for different reasons. The sedentary behavior in adolescents can help address this problem in the search for alternatives that motivate young people to use movement as a contribution to their healthy habits. Recreational physical activity is a guide to motivate adolescents to change healthy habits, because produces a positive impact on the person by developing physical skills through activities in interaction with others teenagers. The objective of this investigation is to analyze the theoretical-methodological about on recreational physical activity and its effect on sedentary behavior in adolescents. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page, et al. 2021). Based on the critical analysis of bibliographic sources published mainly during the years 2019-2024, articles in Spanish and Spanish were selected. English from databases such as: Latindex, Redalyc, Dialnet and Scielo, using the search engines: Google Academic and Semantic Scholar. The results that were able to systematize the contributions and benefits that recreational physical activity provides in relation to sedentary behavior, this document will contribute to the preparation of Physical Education teachers for the prevention of sedentary behavior in adolescents.
Keywords: *Sedentary behavior; Recreational Physical Activity; Effect; Physical Education; Adolescent.*

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa que consolida comportamientos, adecuados e inadecuados, en donde se incorporan hábitos y formas de vida adaptables dependiendo del contexto de socialización. Uno de los problemas en la adolescencia es el comportamiento sedentario que se ha adaptado en tiempos actuales y la disminución de la práctica de la actividad física recreativa.

Con ello, abordamos los problemas que trae tener una vida sedentaria y el riesgo que existe en los adolescentes como lo menciona Santacruz, Benítez, Sequera y Cañete (2021) en su estudio "Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay" un estudio cualitativo que demostró que la Actividad Física (AF) en jóvenes se práctica menos cada año, la inactividad física (IF) excesiva y el comportamiento sedentario se relaciona con problemas de salud en adolescentes.

García (2019), en su investigación "Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes" expresa que el sedentarismo está incorporado como una estructura social donde prevalece el ocio digital y este condiciona negativamente a la práctica de la actividad física recreativa, lo cual implica escaso movimiento en adolescentes.

El comportamiento sedentario está presente en la adolescencia por los hábitos que genera las nuevas tecnologías, lo cual lleva a la desmotivación de la práctica a la actividad física recreativa alejándose a un estilo de vida saludable. Sánchez, et al. (2017), mencionan que el sedentarismo tecnológico está provocando un aumento considerable de las conductas sedentarias en la población actual debido a la masiva implementación de dispositivos tecnológicos en los hogares.

Las actividades que no incrementan sustancialmente el gasto energético son parte de un estilo de vida sedentario, supone a no realizar ejercicio de forma periódica y regular. (Rodríguez, et al., 2020). Estas conductas, como parte del comportamiento sedentario, suponen un problema en el adolescente, porque no promueven un estilo de vida saludable y aumentan las consecuencias del sedentarismo, por ello la importancia de esta revisión sistemática es adentrarse en el comportamiento sedentario del adolescente para entender el efecto de la actividad física recreativa como estrategia en la búsqueda de soluciones hacia el adolescente.

El principal problema a tratar en relación a la actividad física y sus efectos, es la conducta sedentaria en función de la prevención de sus consecuencias en la adolescencia, dicho esto Valencia (2013) en su estudio "Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes" de corte descriptivo transversal asocian al sedentarismo con los problemas de sobrepeso y obesidad, mientras que Tremblay et al. (2010) mencionan otros factores como bajos niveles de autoestima, agresividad y disminución del rendimiento académico.

Basado en la anterior descripción se valora de muy importante este abordaje investigativo, sobre todo si se consideran los criterios de Fallas et al. (2020) en su artículo "Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes", mediante la búsqueda de bibliografía en base de datos, llegaron a la conclusión que el uso excesivo de las nuevas tecnologías en adolescentes se asocia predominantemente con comportamientos sedentarios, los cuales influyen en el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.

Este estudio aborda los factores asociados al aumento del

comportamiento sedentario en niños y adolescentes, lo describen desde lo intrapersonal, interpersonal, microambiental y macroambiental, llegando a la comprensión de implementar actividades activas y sociales para elevar el nivel de gasto energético en niños y adolescente. Los jóvenes deberían constituir la población con mayores niveles de AF de nuestra sociedad. Sin embargo, existen evidencias de que la prevalencia del sedentarismo aumenta durante la adolescencia (Brodersen et al., 2007).

Analizando diferentes estudios se encontró que el problema viene en aumento desde hace más de 5 años, por ello la importancia de citación para comprender el problema que se está abarcando, en cuento a las conductas sedentarias.

Expuesta la importancia, se conoce en los aportes de Estrada et al. (2017), en su investigación "Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes*"* mencionan que a mayor práctica de actividad física el rendimiento escolar es positivo, además de mencionar a la actividad física recreativa como motivante en el estudiante.

La adolescencia es una etapa crítica en el aprendizaje de conductas saludables, por la interacción en su medio físico y social, entre las que se encuentra la práctica de AF. Por ello es importante lograr que el adolescente pueda discernir conductas de riesgo que lleven a un comportamiento sedentario, fomentando la motivación a la práctica de la AF. Méndez (2022), en su estudio "Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes", mediante una metodología correlacional abordan a "la inteligencia emocional en las relaciones humanas y en la convivencia, apuntando al desarrollo de la autoestima y la autonomía". Como resultado se encontró que el desarrollo emocional e íntegro en la adolescencia favorece a que la persona sea capaz de practicar hábitos saludables a largo plazo.

Es necesario entender que el comportamiento sedentario en el adolescente se puede condicionar mediante estrategias que motiven a la práctica de la actividad física. Indagar estrategias como la forma científica que contribuyan a solucionar los problemas de acuerdo a las necesidades. (Sandoval et al., 2022).

Se debe pensar en la influencia de las herramientas y condiciones, llegar a exteriorizar las conductas sedentarias del adolescente a la práctica de la AF. Monroy et al. (2018), abordan a la actividad física recreativa en programas de entrenamiento por su adherencia en la población joven y con sobrepeso.

Estudios nacionales como el de Salazar (2022), en su investigación "La motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de Educación Física en estudiantes de Bachillerato" con un enfoque cuantitativo concluyó que la actividad física recreativa en adolescentes se define por tres aspectos: La motivación interna, la motivación del entorno y el estado de salud, por lo que la mayoría de adolescentes encuestados llegan a practicar actividad física recreativa como medio para mejorar su salud.

Expuestas las descripciones anteriores del problema, este se formula en los términos de que el deber ser en la adolescencia resulta un desarrollo de personalidad integral y multifacético, donde prevalezca la autoimagen y la autoconcepción que favorezca adecuados niveles de autoestima. En posición a lo anterior, en la realidad de esta problemática se hace evidente que los comportamientos sedentarios afectan a lo anterior, la actividad física recreativa presuntamente ejerce un efecto positivo tanto en la prevención como en la atención integral a esta problemática del

desarrollo humano. De acuerdo a la contradicción anterior es importante preguntar, ¿Qué efecto ejerce la actividad física recreativa en el comportamiento sedentario en la adolescencia?

En este estudio se planteó como objetivo analizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario en el adolescente, teniendo como base una información documental de validez científica dirigida al abordaje de estas variables, de manera que se obtenga una sistematización como resultado del artículo de revisión que dirija a futuras investigaciones en indagar soluciones prácticas, así como a la praxis de profesionales de la Educación y Preparación Física y Deportiva.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación documental con alcance descriptivo, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas, con el fin de asegurar una estructura y desarrollo adecuado del documento (Barrios et al., 2021).

Para el desarrollo de este estudio se realizó una revisión sistemática de la literatura en bases de datos: Redalyc, Dialnet, Scielo, Latindex, ScienceDirect, Scopus, Web of Sciences y ErihPlus y el buscador Google Académico, empleando como criterio de selección investigaciones desarrolladas en los últimos 6 años (2019-2024), con el objetivo de obtener la información más reciente y actualizada de la problemática para darle mayor objetividad al estudio.

Los datos se recopilaron a través del uso de palabras clave en idioma español e inglés como “Actividad física” “Actividad recreativa” “Comportamiento sedentario”, “Adolescencia”, “Physical activity”, “Recreational activity”, “Sedentary behavior” y “Adolescence”.

Además, se empleó el uso de operadores booleanos como “y / and” y el operador de concatenación “+”. En el refinamiento de la búsqueda de PÁGINAS PARES: nombre y apellidos de los autores separados por comas y el último precedido por y consideraron todas las publicaciones redactadas en español e inglés.

Se establecen los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la selección de datos documentales:

Criterios de inclusión:

- Estudios científicos que presenten como variables “Actividad física y recreativa” “Comportamiento sedentario en adolescencia”.
- Tipo de documento: Artículos científicos, informes de investigación y libros editados.
- Tiempo: Publicaciones de los últimos 6 años (2019- 2024).
- Idioma: español e inglés.
- Textos completos que faciliten el acoso a la información requerida.

Criterios de exclusión:

- Artículos que no posean ninguna de las variables y no aporten elementos significativos a la investigación.
- Tesinas, Monografías, Blogs.
- Artículos publicados en idioma diferente al español e inglés.
- Textos incompletos o que no permitan el acceso.

Población y muestra de la literatura científica

La población para este estudio fue de 150 documentos extraídos de las bases de datos, después se sintetizó haciendo posible la ordenación y la combinación de la información extraída, así como una evaluación comparativa de la misma, una vez concluida la búsqueda, se estableció una selección de los artículos que quedaron incluidos en la revisión siendo un total de 18 artículos científicos, como se muestra en el gráfico 1.

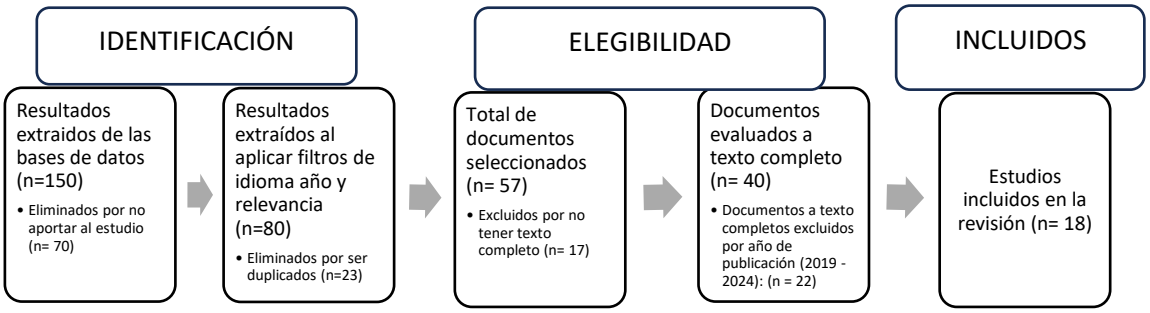

Gráfico 1. Diagrama del proceso de selección bibliográfica.

Se desarrollará la presentación de los resultados en procesos de análisis y síntesis bajo acciones de estadística resumida para cada grupo, así como la estimación del efecto de la preparación física recreativa en el comportamiento sedentario del adolescente y su precisión, utilizando tablas o gráficas estructuradas.

Finalmente, como resultado final se estableció una discusión de resultados en base a:

- Interpretación general de los resultados en el contexto de otras pruebas.
- Limitaciones de las evidencias incluidas en la revisión.
- Limitaciones en los procesos de revisión utilizados.

Implicaciones de los resultados para la práctica, política pública y continuidad investigativa

.

RESULTADOS

Se realizó un análisis de los estudios de investigación sobre la actividad física recreativa y el comportamiento sedentario en el adolescente.

Tabla 1.
Características de las investigaciones analizadas.

N.º	Autor y año	Título	Base/ repositorio	Tipo de estudio	Metodología	Resultados
1	Almache, O. (2020).	Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios	Redalyc (Revista Scientific)	Estudio experimental transversal.	Cuantitativo bibliográfico y de campo	La motivación de la práctica de la actividad física en estudiantes, se inclina en actividades lúdicas recreativas que mejora la salud, los estudiantes se motivan con el entretenimiento a través de las actividades recreativas enfocadas a la

						mejora de deportes.
2	Avecilla, J. & Charchabal D. (2021).	Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa.	Dialnet (Universidad de Guayaquil)	Estudio Descriptivo correlacional	Cuantitativo	Se determinó que mediante actividades físico recreativas pueden disminuir el porcentaje de sedentarismo en jóvenes en su muestra de estudio, este efecto supone además que se desarrollaron capacidades físicas y coordinativas en los adolescentes.
3	Barría, P., y Kausel, E. (2020)	Actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y autoestima en escolares en pandemia	Universidad Anrés Bello	Estudio no experimental de corte transversal	Cuantitativo de tipo descriptivo	El comportamiento sedentario en los adolescentes afecta el autoestima, la práctica de actividades recreativas ayudo a mejorar el estado de ánimo.
4	Cardoza, R., (2010).	En busca de una recreación física más sana	Redalyc Revista Electrónica Edusol.	Estudio Experimental	Cualitativo	Afirma que existen posibilidades de cambios favorables en jóvenes mediante la recreación física, las actividades recreativas son la respuesta a las soluciones del problema sedentario.
5	Desiderio, A., & Bortolazzo, C. (2019).	Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios.	Google Académico	Revisión bibliográfica	Cualitativo	La actividad física recreativa produce placer y alegría, lo que contribuye a la salud física psicológica, promueve hábitos saludables para la vida adulta.
6	Fallas, M., Mora, E., & Castro, L. (2020).	Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes.	Dialnet	Revisión Bibliográfica	Cualitativo	El uso excesivo de las nuevas tecnologías en adolescentes se asocia predominantemente con comportamientos sedentarios, los cuales influyen en el desarrollo físico,

						social, emocional y cognitivo, es necesario crear ambientes que motiven la práctica de la actividad física.
7	García Matamoros, W. F. (2019).	). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes	Dialnet	Revisión bibliográfica	Cualitativa	Horas excesivas de estudio, el computador, actividades cómodas contribuyen al sedentarismo, la actividad física puede actuar de forma beneficiosa, reduciendo síntomas depresivos. Se debe diseñar estrategias promotoras y de intervención, incidiendo agentes socializadores.
8	Guillamón, A. (2019	Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes	Redalyc (*Revista Ciencias De La Actividad Física UCM)*	Revisión bibliográfica	Cualitativa	Se debe identificar factores de riesgo y diseñar programas de educación física en edad escolar y adolescente para fomentar la actividad física recreativa, pues este favorece el bienestar y la calidad de vida de las personas que la practican.
9	Guzmán, J., & Ávila, C. (2022).	Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa	Dialnet	Estudio experimental transversal	Cuantitativa	Una estrategia para motivar a los estudiantes en las clases de Educación Física son Las Actividades físico recreativas, por medio del cual se reduciría considerablemente las conductas sedentarias dentro de las instituciones educativas.
10	Mayorga, D., Guijarro, S., &	Estrategias para combatir la conducta sedentaria desde	Dialnet	Estudio Transversal	Cuantitativo	Sustituir las conductas sedentarias con mayores efectos adversos con

	Casado, C. (2021).	el contexto escolar.				algunas actividades que tienen efectos favorables como actividades educativas, juegos o interacción social sin medios electrónicos, se mencionan; dibujar, manualidades, cantar, música. Además, se habla de tener un ajuste progresivo para reducir el comportamiento sedentario.
11	Mendez, J. (2022).	*Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes*	Repositorio Universidad Santo Thomas	Revisión Sistemática	Cualitativa	La actividad física aporta al adolescente a la mejora del rendimiento académico de los adolescentes, la recreación ayuda a intervenir entre pares para mejorar la socialización.
12	Morales, A. (2021).	*Actividades físico-recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad*	Scielo	Revisión Bibliográfica	Cualitativa	Las actividades físicas recreativas impulsan a una formación atlética como un medio de entretenimiento y educación de la personalidad donde se adquiere un desarrollo físico y mental consolidando hábitos motores.
13	Narváez, L.,Tobar, N., & Ordoñez, M. (2019).	Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán	Scielo	Estudio descriptivo de corte transversal	Cuantitativo	La mayoría de los escolares dicen practicar AF, que puede identificarse como un hábito saludable, presentan comportamientos sedentarios marcados, entre ellos la falta de realización de actividad física adecuada y el tiempo dedicado al uso de pantallas.

14	Oliveira, G., Cavenago, H., Lederer Goldberg, T., Venancio, J., Teixeira, A., & Silva, C. (2022)	Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso	Google Académico	Estudio casi experimental	Cuantitativo	Los efectos que la actividad física recreativa tiene en la persona son evidentes en la mayoría de estudios asociados al comportamiento sedentario, se propone en el ámbito escolar clases extracurriculares semanales con actividades lúdicas para mejorar la coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia
15	Salazar J. (2022).	*La motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de Educación Física en estudiantes de Bachillerato*	Repositorio Universidad Técnica de Ambato	Estudio descriptivo de corte transversal	Cuantitativo	La actividad física recreativa en adolescentes se define por tres aspectos: La motivación interna, la motivación del entorno y el estado de salud, por lo que la mayoría de adolescentes encuestados llegan a practicar actividad física recreativa como medio para mejorar su salud.
16	Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J. & Carrasco, O. (2022)	Estratégia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes.	Scielo	Estudio descriptivo	Cuantitativo y Cualitativo	Se concluye que la actividad física recreativa como una oferta fundamentada y saludable para la implementación de los adolescentes en el tiempo libre y lo describen como una estrategia adecuada, necesaria y conveniente
17	Valencia, R. T., Sánchez, A. I., & Ramos Carranza, I. G. (2020).	La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19	Google Académico	Estudio Explicativo descriptivo	Cuantitativo	La actividad física recreativa en el confinamiento ayudo a mejorar el estado de ánimo de los estudiantes, motivándolos a la práctica constante y

						desarrollando actividades fuera del horario escolar, con sus familiares.
18	Yugcha, A., Chasipanta, G., Rodríguez, Ángel F., & Jordán, J. (2018).	Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes	Dialnet	Estudio exploratorio de corte transversal.	Cuantitativo	El plan de actividades recreativo-deportivas aplicado, disminuyo conductas negativas, mejorándo el vigor, entre los adolescentes y jóvenes participantes del cantón Tisaleo. También se activó el nivel más alto en emociones positivas y confusas, y se incrementaron los estados de ánimo.

DISCUSIÓN

Es importante comprender la problemática de los comportamientos sedentarios en el adolescente, y su poca o nula práctica de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida, por ello la importancia de esta investigación los estudios abordan el comportamiento sedentario del adolescente con respecto a la actividad física recreativa para lograr entender el efecto que tiene sobre este.

Para Guillamón (2019), se debe diseñar programas de educación física en edad escolar y adolescente para fomentar la actividad física recreativa, para mejorar el bienestar y la calidad de vida de quien las prácticas. Esto implica entender que el riesgo en el adolescente provoca conductas sedentarias donde se involucran varios factores que disponen diferentes hábitos en esta etapa de vida.

La adolescencia es una etapa de desarrollo del ser humano que es susceptible a cambios en los estilos de vida, y son propensos a adquirir costumbres sedentarias. (Narváez, et al. 2019). Estas costumbres sedentarias aumentan por la inactividad de los adolescentes y supone un factor de riesgo, para Sánchez et al. (2019), detallan que los comportamientos sedentarios son identificados como los principales generadores de enfermedades no transmisibles que tienen un efecto negativo en la calidad de vida de los adolescentes.

Pero existen alternativas que motivan a la persona a tener otras conductas diferentes al sedentarismo. Desiderio y Bortolazzo (2019), describen que la práctica de la actividad física recreativa tiene mejora en las capacidades físicas y cognitivas, desarrollando hábitos saludables. Comprendiendo la problemática que existe para abordar la investigación es necesario adentrarse en la Actividad Física Recreativa (AFR) para analizar su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. “Los adolescentes experimentan satisfacción al practicar actividad física pues ven realizadas sus necesidades de ocio, libertad e incluso diversión” (Toledo et al. 2019, p. 8).

Sandoval et al. (2022), detallan a la actividad física recreativa como una oferta fundamentada y saludable para la implementación de los adolescentes en el tiempo libre y lo describen como una estrategia adecuada, necesaria y conveniente.

En últimas investigaciones se puede evidenciar que la práctica de la actividad física es escasa en adolescentes como concluyen Salvador y Arriagada (2022), "los adolescentes con bajos niveles de actividad requieren de una oferta educativa que les permita mejorar sus niveles de actividad física para mantener un crecimiento y desarrollo saludable". (p. 9).

La actividad física recreativa tiene un espacio evidente para cubrir las necesidades de AF donde estudios han concluido que es una alternativa para llegar al adolescente, como Moral que toma un punto de vista escolar en las instituciones educativas:

> Se debe fomentar programas de AF con el fin de mejorar las capacidades físicas y el estatus corporal de los jóvenes, se debería incrementar horas de Educación Física escolar y llevar a cabo programas educativos centrados en hábitos de vida saludables (2021, p. 8).

Los programas educativos enfocados a la actividad física deben generar hábitos a largo plazo, Monroy et al. (2018), menciona que en jóvenes con sobrepeso se debe tomar en cuenta en actividades donde se diviertan para generar adherencia.

Cardoza (2010), habla que las actividades físicas recreativas potencian los valores que benefician el desarrollo de la personalidad del adolescente y se socializan de forma positiva, permitiéndoles desvincularse de medios no favorables que distorsionan la conducta.

En la actualidad el estudio de Mayorga et al. (2021), sobre "Estrategias para combatir la conducta sedentaria desde el contexto escolar" hablan de sustituir las conductas sedentarias con mayores efectos adversos con algunas actividades que tienen efectos favorables como actividades educativas, juegos o interacción social sin medios electrónicos, se mencionan; dibujar, manualidades, cantar, música.

Además, se habla de tener un ajuste progresivo pare reducir la conducta sedentaria. p.108. Almache (2020), por su parte evalúa al adolescente para entender la motivación de la práctica de la actividad física, concluyendo con otros estudios similares en el Ecuador a una vital importancia por las vertientes "saludables y "lúdico/recreativas".

Guzmán y Ávila (2022), expresan que una estrategia para motivar a los estudiantes en las clases de Educación Física son las actividades físico recreativas, por medio del cual se reduciría considerablemente las conductas sedentarias dentro de las instituciones educativas.

Los efectos que la actividad física recreativa tiene en la persona son evidentes en la mayoría de estudios asociados al comportamiento sedentario, Oliveira et al. (2022), proponen en el ámbito escolar clases extracurriculares semanales con actividades lúdicas para mejorar la coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Además, Morales (2021), menciona que las actividades físicas recreativas impulsan a una formación atlética como un medio de entretenimiento y educación de la personalidad donde se adquiere un desarrollo físico y mental consolidando hábitos motores.

Avecilla y Charchabal (2021), encontraron que mediante actividades físico recreativas pueden disminuir el porcentaje de sedentarismo en jóvenes en su muestra de estudio, este efecto supone además que se desarrollaron capacidades físicas y coordinativas en los adolescentes.

CONCLUSIONES

En todos los estudios analizados la actividad física recreativa tiene un efecto positivo en el adolescente, aumenta la motivación y los beneficios en el

desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y coordinativas, al ser evidente el aporte de la recreación en las instituciones educativas es necesario fomentar en adolescentes la práctica de la actividad física recreativa porque crea adherencia y disminuye los comportamientos sedentarios en esta etapa de vida.

Como se lo describe anteriormente el efecto de la actividad física recreativa en el comportamiento sedentario del adolescente, es importante enfocar al profesorado de educación física en potenciar los valores en el adolescente para desarrollar su personalidad mediante actividades recreativas que inducen a generar buenos hábitos, el efecto que produce la actividad física recreativa en el adolescente se evidencia en el alejamiento de los comportamientos sedentarios y la práctica de nuevas actividades en el tiempo de ocio.

Se recomienda a las instituciones educativas promover las actividades físicas recreativas como objetivo fundamental para crear adherencia de hábitos saludables a futuro, las actividades físicas recreativas motivan al adolescente a realizar las actividades en las clases de educación física, fomentando la personalidad y la socialización con sus pares, además de impulsar la condición física y como resultado combatiendo los comportamientos sedentarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almache Tello, O., (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. Revista Scientific, 5(16), 230-245. https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245

Avecilla, J. y Charchabal D. (2021). "Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa." *Lecturas: Educación Física y Deportes* 26.284 (2022).

Barría, P., y Kausel, E. (2020). *Actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y autoestima en escolares en pandemia* (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello).

Barrios S, V., Orozco, D. M., Pérez, E. C., y Conde, G. (2021). Nuevas recomendaciones de la versión PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Acta Neurológica Colombiana*, *37*(2), 105-106.}

Cardoza, R., (2010). En busca de una recreación física más sana. EduSol, 10(33), 88-95.

Desiderio, A., y Bortolazzo, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios. *Rev Asoc Méd Argent*, *132*(4), 20-4.

Estrada, S., Martín, J., y Julián, J. A. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. https://zaguan. unizar. es/record/61845/files/TESIS-2017-073. pdf).

Fallas, M., Mora, E., y Castro, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, *5*(06), 1-10.

Farinola, G., y Bazán, E. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes

universitarios: un estudio piloto. *Revista argentina de cardiología*, *79*(4), 351-354. Recuperado en 17 de agosto de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-37482011000400008&lng=es&tlng=pt.

García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, *3*(1), 1602-1624. https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624

Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, *20*(1), 1-15. https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1

Guzmán, J., y Ávila, C. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio de las Ciencias*, *8*(3), 2422-2440.

Marcos de Caro , D. (2022). El comportamiento, motor de la evolución, Una Síntesis de la etapa fianl en la producción piegetiana . Revista Electrónica de la Facultad de Psicología .

Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Casado-Robles, C. (2021). Estrategias para combatir la conducta sedentaria desde el contexto escolar. *Capítulo*, *14*, 103-104.

Mendez Morales, J. (2022). *Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes: una monografía.* Universidad Santo Tomás.

Monroy, A., Calero, S., y Fernandéz, R. (2018). Los programas de actividad física para comnatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Revista de Pediatría. , 90 (3). Recuperado en 17 de agosto de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000300016&lng=es&tlng=es.

Monroy, A., Calero, S., y Fernández, R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, *90*(3), 1-9. Recuperado en 05 de febrero de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000300016&lng=es&tlng=es.

Moral, J., Arroyo, R. y Jiménez, A. (2021). Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes. Apunts Educación Física y Deportes, 37(143), 1-8.

Morales, A. (2021). *Actividades físico-recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad* (Bachelor's thesis, Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física).

Narváez, L.,Tobar, N., y Ordoñez, M. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud*, *21*(3), 198-204.

Oliveira, G., Cavenago, H., Lederer Goldberg, T., Venancio, J., Teixeira, A., y Silva, C. (2022). Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso. Apunts Educación Física y Deportes, 38(147), 17-25.

Page, J., McKenzie, E., Bossuyt, M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, D., y Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, *74*(9), 790-799.

Quitana , I., & Ruíz , K. (2018). Práctica de autocuidado en adolescentes de la institución Educativa Túpac Amaru . Perú : Universidad Peruana de los Andes.

Rodríguez, Á., Cusme, A., y Paredes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento, 5*(9), 1163-1178. doi:http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778

Salazar J. (2022). *La motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de Educación Física en estudiantes de Bachillerato* (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de La actividad Física y Deporte).

Salvador, N. y Arriagada, C. (2022). Estudio comparativo de la actividad física, sedentarismo y autoconcepto físico entre adolescentes chilenos con y sin necesidades educativas especiales. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 20(2), 1-18. https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.48651

Sánchez, L., Herazo, Y., Galeano, L., Romero, K., Guerrero, F., Mancilla, G. y Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, *14*(4), 393-397.

Sánchez, M., Linares, M., Mata, S., y Pérez, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, *3*(2), 241-255.

Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J. y Carrasco, O. (2022) Estratégia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. Revista PODIUM., 541 – 556.

Santacruz, E., Duarte Zoilan, D., Benitez, G., Sequera, V. G., y Cañete, F. (2021). Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, *54*(3), 17-24.

Toledo, L., Toledo, J., Martín, F., y Rodríguez, S. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. Apunts Educación Física y Deportes, 35(138), 95-110. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.08

Torres , J., Contreras , S., Lippi , L., y Huaquimilla , M. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas . Calidad en la Educación, 357-392 .

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T.J., Healy, G. N. y Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 35, 725-740.

Valencia, A. (2013). Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Valencia, R. T., Sánchez, A. I., y Ramos Carranza, I. G. (2020). La recreación en adolescentes

mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, *25*(271), 22-34. https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549

Yugcha, A., Chasipanta, G., Rodríguez, Ángel F., y Jordán, J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood. *Arrancada*, *18*(34), 247–256. Recuperado a partir de https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254