



Determinantes del Sedentarismo en Estudiantes de la Institución Educativa Liceo

La Pradera de la ciudad de Montería durante las Clases de Educación Física

Determinants of sedentary lifestyle in students of the Liceo La Pradera Educational

Institution in the city of Monteria during Physical Education Classes

Maira Suarez P.*

mai.suarez59@gmail.com

Isaac Velásquez. M.**

isaacdvm01@gmail.com

Over José Vanegas Caraballo***

ovanegas@correo.unicordoba.eu.co

*Universidad de Córdoba, Colombia; **Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 11/04/2024-Aceptado: 09/07/2024

Correspondencia: mai.suarez59@gmail.com

Resumen

La propuesta de investigación se centra en indagar sobre los determinantes del sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa Liceo La Pradera durante las clases de educación física. El objetivo es identificar los factores que contribuyen a la falta de actividad física en estos estudiantes, para así comprender mejor cómo mejorar su salud física, mental y rendimiento académico a través de la promoción de hábitos saludables. La justificación se basa en la prevalencia del sedentarismo, la relación entre actividad física y rendimiento académico, y la importancia de la formación integral de los estudiantes. Adoptando un enfoque constructivista, se considerará el Proyecto Educativo Institucional y se adaptarán las estrategias pedagógicas a las necesidades individuales de los estudiantes. La investigación buscará analizar los factores que influyen en la inactividad física durante las clases de educación física, respaldándose en evidencia científica previa sobre los beneficios de la actividad física y la recreación. Se espera que este estudio proporcione una evaluación integral de los determinantes del sedentarismo en los estudiantes del Liceo La Pradera, contribuyendo a la promoción de estilos de vida más activos y saludables en el entorno escolar.

Palabras clave: Sedentarismo, salud física, salud mental, rendimiento académico, hábitos saludables, promoción, estilos de vida activos.

Abstract

The research proposal focuses on investigating the determinants of sedentary lifestyle in students of the Liceo La Pradera Educational Institution during physical education classes. The objective is to identify the factors that contribute to the lack of physical activity in these students, in order to better understand how to improve their physical and mental health and their academic performance through the promotion of healthy habits. The justification is based on the prevalence of sedentary lifestyle, the relationship between physical activity and academic performance and the importance of the comprehensive training of students. Adopting a constructivist approach, the Institutional Educational Project will be considered and the pedagogical strategies will be adapted to the individual needs of the students. The research will analyze the factors that influence physical inactivity during physical education classes, based on previous scientific evidence on the benefits of physical activity and recreation. It is expected that this study will provide a comprehensive evaluation of the determinants of sedentary lifestyle in the students of Liceo La Pradera, contributing to the promotion of more active and healthy lifestyles in the school environment.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical health, mental health, academic performance, healthy habits, promotion, active lifestyles.

Cómo citar

Suarez P, M., Velásquez. M, I., & Vanegas Caraballo, O. J. (2024). Determinantes del Sedentarismo en Estudiantes de la Institución Educativa Liceo La Pradera de la ciudad de Montería durante las Clases de Educación Física . GADE: Revista Científica, 4(3), 117-131. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/456>



INTRODUCCIÓN

Aunque la evolución y el progreso humano ha mejorado la calidad de vida de la humanidad también ha traído consigo nuevos problemas tanto sociales, psicológicos y físicos, los cuales afectan significativamente al hombre moderno. La era digital y tecnológica en la que vivimos ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, trabajamos y nos relacionamos, pero a su vez ha generado una creciente dependencia de dispositivos electrónicos y una disminución en la actividad física. Este cambio en los hábitos de vida ha dado lugar a un aumento alarmante de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la ansiedad, afectando la salud y el bienestar de la población en general.

El sedentarismo es uno de los mayores problemas de salud en todo el mundo y afecta a personas de todas las edades y niveles socioeconómicos. Un estilo de vida sedentario caracterizado por la falta de actividad física regular se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no

transmisibles como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Particularmente en los adolescentes, un estilo de vida sedentario puede impactar negativamente el desarrollo físico, emocional y cognitivo y aumentar el riesgo de adquirir hábitos poco saludables que pueden persistir hasta la edad adulta (Hallal et al., 2012).

En Colombia, los niveles de actividad física de los estudiantes son una preocupación. Según el Estudio de Comportamiento Nutricional de Jóvenes Colombianos (ENSIN, 2015), solo el 27,4% de los adolescentes de 13 a 17 años cumplieron con las recomendaciones de actividad física moderada o vigorosa. Estos datos respaldan la efectividad de promover estilos de vida activos y saludables en las instituciones educativas para prevenir y contrarrestar el sedentarismo y sus efectos negativos en la salud física y mental de los estudiantes, lo que indica la necesidad de introducir nuevas estrategias que fomenten la actividad física en Colombia.



En este contexto, la Institución Educativa Liceo La Pradera reconoció la necesidad de abordar el problema del sedentarismo entre los estudiantes de la institución educativa. Esto afecta el rendimiento académico, la salud física y mental de los estudiantes y la calidad de vida en general. Por ello, se propuso indagar en los determinantes del sedentarismo en los estudiantes del Colegio Liceo La Pradera durante las clases de educación física.

El propósito de este estudio es identificar y analizar los determinantes del sedentarismo en estudiantes del Colegio Liceo La Pradera durante las clases de educación física. Se espera que los resultados obtenidos proporcionen una comprensión profunda de los factores que contribuyen a la inactividad física, lo cual ayudará a desarrollar estrategias efectivas para promover estilos de vida más activos y saludables en el entorno escolar.

La importancia de promover la actividad física entre los estudiantes es ampliamente reconocida por diversos organismos nacionales e internacionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años realicen al menos 60 minutos por día de

actividad física moderada o vigorosa, incluido ejercicio para fortalecer músculos y huesos, por semana, al menos 3 veces. Estas recomendaciones se basan en evidencia que respalda los múltiples beneficios de la actividad física regular en esta etapa de la vida que Mejora del control del peso, aumento de la densidad ósea, mejora del perfil de lípidos en sangre, reducción de la presión arterial y mejora de la salud cardiovascular general (Janssen & LeBlanc, 2010).

Además de los beneficios físicos, la actividad física regular también se asocia con una mejor salud mental y bienestar emocional en los adolescentes. Un estudio de Biddle y Asare (2011) encontró que los estudiantes físicamente activos tenían niveles más bajos de ansiedad y depresión, mayor autoestima y una mejor capacidad para afrontar el estrés en comparación con los estudiantes sedentarios. Estos hallazgos son particularmente relevantes para los entornos escolares, donde los estudiantes están expuestos a una variedad de factores estresantes académicos y sociales que pueden afectar su bienestar emocional.

En el ámbito cognitivo, existe evidencia de que la actividad física



regular puede impactar positivamente el rendimiento académico de los estudiantes. Un metaanálisis de Donnelly et al. (2016) descubrieron que los programas de actividad física en entornos escolares se asociaban con mejoras en habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el razonamiento, lo que a su vez puede conducir a un mejor rendimiento académico. Estos resultados apoyan la idea de que la actividad física es beneficiosa no sólo para la salud física, sino también para el desarrollo cognitivo y el aprendizaje.

La promoción de la actividad física en las instituciones educativas puede tener efectos positivos no sólo en los individuos sino también en el entorno escolar en general. Un estudio de Hohepa et al. (2006) descubrieron que las escuelas con programas de actividad física bien establecidos reportaron un mejor clima escolar, una disminución de los problemas de conducta y una mayor participación de los estudiantes en las actividades escolares.

Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios de la actividad física, muchos estudiantes enfrentan barreras y desafíos para mantener un estilo de vida activo.

Es esencial explorar nuevas vías que inspiren y empoderen a los estudiantes hacia decisiones saludables y sostenibles. Esto incluye no solo la educación en hábitos de vida saludable, sino también la creación de oportunidades para el desarrollo personal y la autoestima a través de actividades enriquecedoras y motivadoras. Al enfocarnos en el bienestar integral de los jóvenes, podemos cultivar una comunidad escolar más resiliente y comprometida con el cuidado de su propia salud y la de los demás

Además, es necesario analizar los factores que inciden en la falta de actividad física entre los estudiantes, adaptando programas que consideren el perfil y las preferencias individuales de la comunidad estudiantil. Se deben tener en cuenta aspectos como el horario escolar, la disponibilidad de instalaciones, los intereses y habilidades de los estudiantes, así como la colaboración estrecha con maestros y administradores. Este enfoque no solo busca aumentar la adherencia y el compromiso estudiantil a largo plazo, sino también identificar y abordar las barreras específicas que limitan la



participación en actividades físicas saludables.

Este proyecto de investigación tuvo como objetivo identificar y analizar los determinantes del sedentarismo en los estudiantes del Colegio Liceo La Pradera durante las clases de educación física. Los resultados obtenidos contribuyen a una mejor comprensión de los factores que influyen en la inactividad física y ayudan a desarrollar estrategias efectivas para promover estilos de vida activos y saludables en el entorno escolar. Se espera que estos hallazgos sirvan de base para decisiones informadas en la creación de políticas y programas que fomenten la actividad física entre los estudiantes.

METODOLOGÍA

Se realizó una entrevista semiestructurada a los docentes y una encuesta a los alumnos para recopilar información detallada sobre los determinantes que llevan a los estudiantes a mostrarse sedentarios frente a las clases de educación física. Estos datos cualitativos se analizarán para identificar patrones, temas emergentes y posibles áreas de mejora en el desarrollo de las actividades de la clase de educación física

Tipo de investigación

Descriptiva: La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. En este estudio, se describen las características y comportamientos de los estudiantes en relación con su nivel de actividad física durante las clases de educación física.

Explicativa: La investigación explicativa, de acuerdo con Sampieri, se centra en identificar las causas de los eventos o fenómenos que se estudian. En esta investigación, se busca explicar las razones detrás del sedentarismo observado en los estudiantes, considerando factores personales, sociales y ambientales.

Exploratoria: Sampieri define la investigación exploratoria como aquella que se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado. Este estudio es exploratorio en cuanto a que investiga los determinantes específicos del sedentarismo en un contexto educativo particular. Este enfoque no solo busca aumentar la adherencia y el compromiso estudiantil a largo plazo, sino también identificar y abordar las barreras específicas que limitan la participación en actividades físicas



saludables. Se utilizarán métodos cualitativos para recopilar datos en profundidad y obtener una comprensión holística de los factores que inciden en la no participación de los estudiantes en la clase de educación física.

Este enfoque permite una exploración profunda y detallada de las opiniones y experiencias de los sujetos involucrados, sin imponer restricciones preconcebidas sobre los resultados. Esta flexibilidad y apertura en la recopilación y análisis de datos caracterizan la naturaleza exploratoria de la investigación.

Población

La población de estudio está conformada alumnos de básica secundaria y los profesores de educación física de la Institución Educativa Liceo La Pradera.

Muestra

Para este estudio, se seleccionaron 30 estudiantes y 2 docentes de la Institución Educativa Liceo La Pradera que se mostraron apáticos al realizar la clase educación física.

Tipo de muestra

La muestra utilizada en este estudio es una muestra no probabilística por conveniencia, donde los participantes fueron seleccionados por

su disponibilidad y accesibilidad. Según Sampieri (2014), este tipo de muestra se selecciona por la disponibilidad y accesibilidad de los participantes, lo cual es adecuado cuando existen limitaciones de tiempo y recursos.

Instrumentos de recolección de información

Para la recolección de información en este estudio, se utilizaron diferentes instrumentos como entrevista semiestructurada y encuesta. Estos instrumentos permitieron recopilar datos tanto cualitativos como cuantitativos para obtener una visión completa de las percepciones y experiencias de los profesores y estudiantes en relación a los factores por los cuales muestran comportamientos de sedentarismo en la clase de educación física de la Institución Educativa Liceo La Pradera.

Entrevista a docentes de educación física

Institución educativa Liceo La Pradera

Estamos realizando una investigación sobre el sedentarismo entre los estudiantes de nuestra institución educativa. Su experiencia y perspectivas como docente de educación física son fundamentales para comprender mejor este problema y encontrar soluciones efectivas.



Agradecemos su participación en esta entrevista, la cual constará de nueve preguntas enfocadas en identificar los factores que contribuyen al sedentarismo y en explorar posibles estrategias para fomentar la actividad física.

Gracias por su tiempo y colaboración (Tabla 1).

Tabla 1.

Entrevista a docentes de educación física.

#	Preguntas
1	¿Cuáles cree que son las principales razones por las que algunos estudiantes son sedentarios?
2	¿Cómo describiría la actitud general de los estudiantes hacia la actividad física en su institución?
3	¿Qué tipo de actividades físicas y deportivas se ofrecen en la institución?
4	¿Cuánto influye el apoyo de los padres en la participación de los estudiantes en las actividades físicas?
5	¿Qué barreras cree que enfrentan los estudiantes para a participar en actividades físicas durante el horario escolar?
6	¿Qué estrategia utiliza la institución para motivar a los estudiantes a ser más activos físicamente?
7	¿Cómo evalúa el impacto de las clases en la reducción del sedentarismo entre los estudiantes?
8	¿Qué cambios propondría para mejorar la participación de los estudiantes en actividad física?
9	¿Cómo podría la institución apoyar mejor a los estudiantes que tiene menos interés en la actividad física?

Encuesta a estudiantes

Institución educativa Liceo La Pradera.

Estamos realizando una encuesta para entender mejor el sedentarismo

entre los estudiantes de nuestra institución educativa. Tu opinión es muy importante para nosotros, ya que nos ayudará a identificar las causas del sedentarismo y a diseñar programas que fomenten la actividad física. La encuesta consta de nueve preguntas, y te pedimos que indiques tu grado de acuerdo con cada afirmación.

Gracias por tu participación y honestidad en tus respuestas. La escala a utilizar será la siguiente: 1 = Totalmente en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = Neutro; 4 = De acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo.

- La falta de interés en la actividad física es una razón principal de mi sedentarismo.
- Tengo una actitud positiva hacia la actividad física en mi institución.
- Las actividades físicas y deportivas ofrecidas en la institución son variadas y atractivas.
- El apoyo de mis padres influye en mi participación en actividades físicas.
- Enfrento barreras significativas para participar en actividades físicas durante el horario escolar.



- Las estrategias de mi institución para motivar a los estudiantes a ser más activos físicamente son efectivas.
- Las clases de educación física tienen un impacto positivo en la reducción de mi sedentarismo.
- Mejorar las instalaciones y ampliar la variedad de actividades físicas me motivaría a participar más.
- Programas personalizados y tutorías ayudarían a aumentar mi interés en la actividad física.

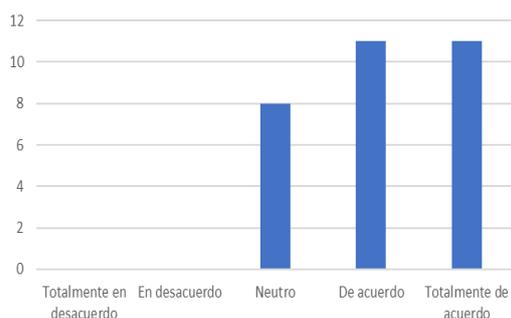
RESULTADOS

Indicador #1 Falta de interés en la actividad física.

Un 73% de los estudiantes (22 de 30) está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que la falta de interés en la actividad física es una razón principal de su sedentarismo (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Interés en las clases de educación física.

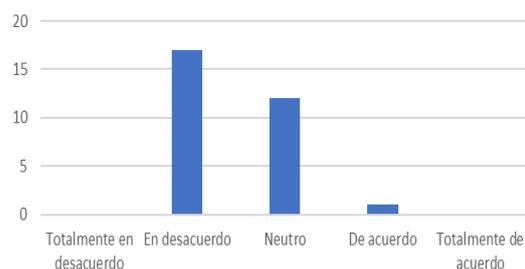


Indicador #2 Actitud hacia la Actividad Física:

La mayoría de los estudiantes (29 de 30) tienen una actitud neutral o negativa hacia la actividad física en su institución, mientras que solo 1 estudiante muestra una actitud positiva. Esto resalta la urgencia de mejorar el interés de los estudiantes hacia la actividad física. Por otro lado, ambos profesores observan que los estudiantes participan activamente en las actividades programadas y disfrutan de los juegos y la actividad física en general. Esto sugiere que, a pesar de que algunos estudiantes perciben un sedentarismo, muchos están interesados en participar en actividades físicas (Gráfico 2).

Gráfico 2.

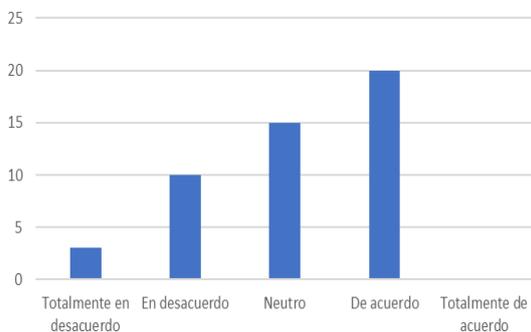
Actitud hacia la actividad física



Estos hallazgos muestran una diferencia de opinión entre estudiantes y profesores sobre la actitud hacia la actividad física. Mientras los profesores notan una participación activa y disfrute



por parte de los estudiantes, la mayoría de los estudiantes muestran menos



entusiasmo según la encuesta. Esto destaca la importancia de entender mejor las motivaciones individuales y fomentar un ambiente que promueva una participación física constante y positiva entre los estudiantes.

Indicador #3. Variedad y atractivo de las actividades ofrecidas.

Un 43% de los estudiantes (13 de 30) piensa que las actividades físicas y deportivas ofrecidas no son variadas ni atractivas, con solo un 7% que está de acuerdo. Esto indica que la mayoría de los estudiantes considera que las actividades disponibles no son lo suficientemente diversas o interesantes. Además, ambos profesores están de acuerdo en que las actividades físicas se limitan a las clases de educación física y no hay otras actividades adicionales, lo cual sugiere una falta de variedad y oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas fuera de las clases (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Variedad y atractivo de la Actividad Física ofertada

Estos hallazgos muestran una opinión compartida tanto por estudiantes como por profesores sobre la falta de variedad en las actividades físicas disponibles en la escuela. Esta limitación podría afectar negativamente el interés y la participación de los estudiantes en actividades físicas, resaltando la importancia de ampliar las opciones disponibles para promover un estilo de vida más activo entre los jóvenes.

Indicador #4 Influencia del apoyo de los padres.

La mayoría de los estudiantes (23 de 30) reconoce que el apoyo de sus padres influye en su participación en actividades físicas, resaltando así la importancia del papel de los padres en motivar la actividad física entre los jóvenes (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Apoyo de los padres.





Respecto a los profesores, uno sostiene que el apoyo de los padres tiene un impacto significativo en la participación de los estudiantes, mientras que el otro tiene una opinión más reservada al respecto. Aunque ambos reconocen la importancia del apoyo parental, la diferencia en cuanto al grado de influencia que los padres ejercen sobre la participación de los estudiantes sugiere la necesidad de una mayor exploración y entendimiento. Estos hallazgos indican una conciencia compartida entre estudiantes y profesores sobre la influencia positiva del apoyo parental en la participación en actividades físicas. Esto destaca la importancia de optimizar el apoyo parental para mejorar de manera efectiva la participación física de los estudiantes.

Indicador # 5

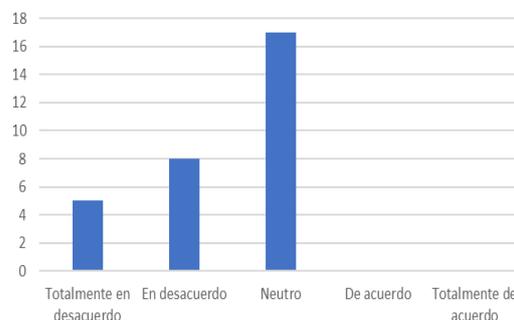
Barreras para la participación.

Un 57% de los estudiantes (17 de 30) percibe que las barreras para participar en actividades físicas durante el horario escolar son neutras, indicando que para la mayoría no son un problema abrumador. Respecto a los profesores, uno menciona solo la incapacidad médica como barrera, mientras que el otro destaca la baja frecuencia de las clases de educación física y la escasa

participación en las actividades durante el descanso como problemas importantes. Esto muestra que, además de las limitaciones médicas, la falta de tiempo y oportunidades para la actividad física durante el horario escolar son desafíos significativos identificados por los profesores (gráfico 5).

Gráfico 5.

Barreras para la participación.



Este panorama refleja diferentes percepciones y experiencias entre estudiantes y profesores sobre las barreras para participar en actividades físicas en la escuela. Mientras algunos estudiantes pueden enfrentar problemas médicos o de tiempo, la falta de frecuencia y participación activa en actividades físicas también emergen como desafíos importantes según los docentes. Para abordar estos problemas de manera efectiva, es crucial implementar estrategias que fomenten la actividad física inclusiva y optimicen las



oportunidades disponibles durante el día escolar.

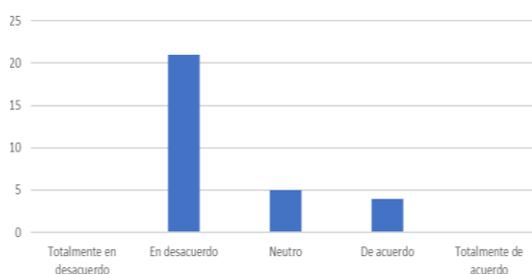
Indicador # 6

Estrategias para motivar a los estudiantes.

Un 70% de los estudiantes (21 de 30) está en desacuerdo con la efectividad de las estrategias de la institución para motivar a los estudiantes a ser más activos físicamente. Esto indica una clara necesidad de revisar y posiblemente mejorar las estrategias de motivación actuales. En cuanto a los profesores, ambos coinciden en que se organizan juegos Inter cursos y descansos recreativos como estrategias para motivar a los estudiantes. Esto demuestra que existen esfuerzos para fomentar la actividad física, aunque estos podrían no ser suficientes o completamente efectivos (Gráfico 6).

Gráfico 6.

Estrategias de motivación



Estos hallazgos resaltan una percepción común entre los estudiantes sobre la falta de efectividad de las

estrategias de motivación física de la institución. A pesar de los juegos Inter cursos y los descansos recreativos mencionados por los profesores, es necesario evaluar y ajustar estas estrategias para lograr un mayor impacto en la participación activa de los estudiantes en actividades físicas.

Indicador #7

Impacto de las clases de Educación Física.

La percepción sobre el impacto positivo de las clases de educación física es variada, con un 17% de los estudiantes (5 de 30) de acuerdo y un 3% (1 de 30) totalmente de acuerdo, mientras que el 63% está en desacuerdo. Esto resalta la necesidad de mejorar el impacto de las clases de educación física en la reducción del sedentarismo. En cuanto a los profesores, uno evalúa el impacto de las clases como alto debido a la promoción de hábitos saludables, mientras que el otro destaca la necesidad de un seguimiento y evaluación más rigurosos (Gráfico 7).

Gráfico 7.



Impacto de las clases de educación física.

Estos puntos destacan diferentes percepciones entre estudiantes y profesores sobre el impacto de las clases de educación física. Aunque se reconoce un impacto positivo general, las diferencias en la evaluación sugieren la importancia de implementar un enfoque más estructurado y evaluativo para optimizar los beneficios de estas clases en la reducción del sedentarismo entre los estudiantes.

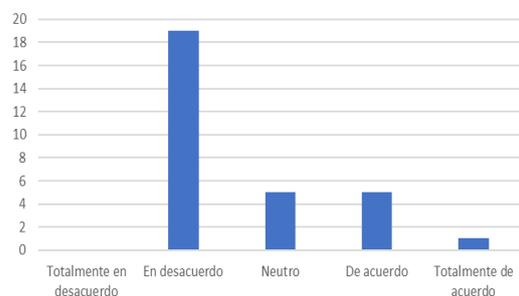
Indicador #8

Propuestas para mejorar la participación.

Un 73% de los estudiantes (22 de 30) está completamente de acuerdo en que mejorar las instalaciones y ampliar la variedad de actividades físicas les motivaría a participar más. Esto indica un fuerte interés en mejorar las instalaciones y la oferta de actividades para aumentar la participación (Gráfico 8).

En cuanto a los profesores, uno propone aumentar las horas de educación física, mejorar la infraestructura y modificar los descansos pedagógicos, mientras que el otro sugiere que los estudiantes de secundaria puedan elegir un deporte según su interés. Estas

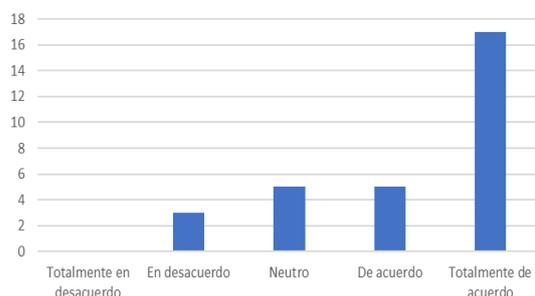
sugerencias reflejan la necesidad de realizar cambios estructurales y



curriculares para mejorar la participación en actividades físicas.

Gráfico 8.

Propuestas para mejorar la participación.



Estos hallazgos revelan una coincidencia entre los estudiantes respecto a la importancia de mejorar las instalaciones y la variedad de actividades, junto con diferencias en las propuestas de los profesores para implementar cambios significativos. Esto destaca la importancia de adoptar medidas que no solo promuevan una infraestructura física adecuada, sino que también ofrezcan opciones flexibles para



motivar a los estudiantes a participar activamente en actividades físicas.

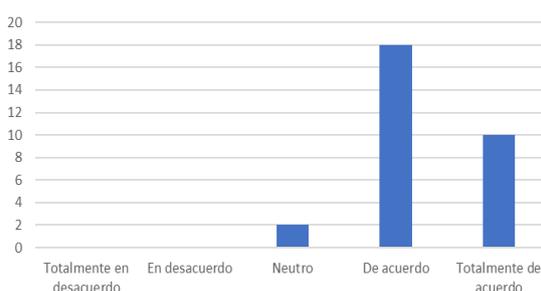
Indicador #9.

Apoyo a estudiantes con menos interés en la actividad física.

Un 93% de los estudiantes (28 de 30) está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que programas personalizados y tutorías ayudarían a aumentar su interés en la actividad física. Del mismo modo los profesores siguen otras alternativas; Un profesor propone retomar el convenio de jornadas escolares complementarias, mientras que el otro sugiere una mayor comunicación con las familias y actividades fuera de la institución (Gráfico 9).

Gráfico 9.

Apoyo a estudiantes con menos interés.



Esto sugiere que la personalización de los programas podría ser una estrategia efectiva para incrementar la participación, y así mismo la importancia de una colaboración entre la escuela y las familias, así como la

necesidad de ofrecer actividades adicionales para incentivar a los estudiantes menos interesados.

DISCUSION

Los estudios revisados muestran de manera consistente los beneficios de la actividad física para la salud mental de niños y adolescentes. Biddle & Asare (2011) realizaron una revisión de revisiones que concluyó que la actividad física se asocia con menores síntomas de depresión y ansiedad, y mayor autoestima en este grupo de edad.

Por su parte, Donnelly et al. (2016) llevaron a cabo una revisión sistemática que encontró que la actividad física y la condición física se relacionan positivamente con el funcionamiento cognitivo y el rendimiento académico en niños y jóvenes. Esto sugiere que la actividad física no solo beneficia la salud mental, sino también el desarrollo intelectual.

Los datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015 muestran que solo el 19.3% de los niños y adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS. Esto indica que hay un gran margen de mejora en la promoción de estilos de vida activos en esta población.



Hallal et al. (2012), en su revisión sobre los niveles globales de actividad física, señalan que la vigilancia y el monitoreo de estos comportamientos es fundamental para diseñar e implementar políticas y programas efectivos. Esto se alinea con la necesidad identificada en Colombia de fortalecer los sistemas de información y seguimiento.

Finalmente, Hernández-Sampieri et al. (2014) resaltan la importancia de la investigación científica para generar evidencia que sustente la toma de decisiones en salud pública. Los estudios revisados aportan este tipo de evidencia sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes.

Los hallazgos de estos estudios respaldan firmemente la necesidad de promover la actividad física regular como una estrategia clave para fomentar el bienestar mental y el desarrollo integral saludable en la población infantil y juvenil.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos destacan la falta de interés en la actividad física como un factor significativo, con un alto porcentaje de estudiantes reconociendo su desmotivación hacia el ejercicio. Adicionalmente, se identifican otras

barreras importantes como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de apoyo parental, y las limitaciones en la infraestructura escolar. Estos factores, combinados, contribuyen a la complejidad del problema del sedentarismo juvenil.

A pesar de que los profesores observan una participación activa y disfrute de las actividades físicas, existe una desconexión entre esta percepción y la actitud mayormente neutral o negativa reportada por los estudiantes. Este hallazgo subraya la necesidad de entender mejor las motivaciones individuales y de desarrollar estrategias pedagógicas que se adapten a las necesidades y preferencias de los estudiantes para fomentar un entorno escolar más activo y saludable.

Este estudio subraya la importancia de abordar el sedentarismo desde una perspectiva holística que considere tanto los factores individuales como los contextuales. La colaboración entre padres, docentes y administradores es esencial para superar las barreras y crear un ambiente activo y saludable.

REFERENCIAS

Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a



- review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015. (2015). Ministerio de Salud y Protección Social.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/ensin-poblacion-colombiana-2015.pdf>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-6)
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). esup. Obtenido de esup.edu:
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>