



Análisis del sedentarismo en los estudiantes de 8vo grado de la Institución Educativa Normal Superior

Analysis of sedentary lifestyle in 8th grade students of the Normal Higher Educational Institution

Camilo Andrés Torres Cuitiva*

camiloandrestorrescuitiva@gmail.com

Wilber Antonio Baquero Humanez*

wilberabh@gmail.com

Jorge Andrés Díaz Bernal*

jorgediaz@correo.unicordoba.edu.co

Juan Carlos Ramos Bello*

jcarlosramos@correo.unicordoba.edu.co

*Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 16/09/2024 -Aceptado: 20/11/2024

Correspondencia: camiloandrestorrescuitiva@gmail.com

Resumen

La presente investigación analiza el sedentarismo en estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Normal Superior, buscando comprender su impacto en la salud física y emocional de esta población. Por tal motivo, se plasmó como objetivo evaluar los niveles de inactividad física mediante un enfoque cuantitativo y descriptivo, utilizando encuestas aplicadas a una muestra representativa de estudiantes. Los resultados evidenciaron un alarmante nivel de sedentarismo: el 85% realiza poco o ningún ejercicio semanal, el 70% percibe su nivel físico como bajo, y el 75% pasa largas horas frente a pantallas. Además, el 95% reporta largos períodos sentados y la mayoría tiene una participación mínima en actividades físicas con sus familias. Estos datos reflejan una tendencia generalizada hacia la inactividad, lo que pone en riesgo el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Se concluye que estrategias interactivas e inclusivas en el aula pueden ser efectivas para contrarrestar esta problemática, mejorando las habilidades motoras y fomentando un estilo de vida activo. La investigación subraya la importancia de implementar acciones concretas para reducir el sedentarismo, promoviendo hábitos saludables que beneficien tanto su presente como su futuro.

Palabras clave: sedentarismo, actividad física, salud, estilos de vida saludable

Abstract

The present research analyzes sedentary lifestyle in eighth grade students of the Normal Higher Educational Institution, seeking to understand its impact on the physical and emotional health of this population. For this reason, the objective was to evaluate the levels of physical inactivity through a quantitative and descriptive approach, using surveys applied to a representative sample of students. The results showed an alarming level of sedentary lifestyle: 85% do little or no weekly exercise, 70% perceive their physical level as low, and 75% spend long hours in front of screens. Additionally, 95% report long periods of sitting and most have minimal participation in physical activities with their families. These data reflect a general trend toward inactivity, which puts the physical and emotional well-being of students at risk. It is concluded that interactive and inclusive strategies in the classroom can be effective to counteract this problem, improving motor skills and promoting an active lifestyle. The research highlights the importance of implementing concrete actions to reduce sedentary lifestyle, promoting healthy habits that benefit both your present and your future.

Keywords: sedentary lifestyle, physical activity, health, healthy lifestyles

Cómo citar

Torres Cuitiva, C. A., Baquero Humanez, W. A., Díaz Bernal, J. A., & Ramos Bello, J. C. (2024). Análisis del sedentarismo en los estudiantes de 8vo grado de la Institución Educativa Normal Superior. *GADE: Revista Científica*, 4(6), 135-151. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/527>



INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, se ha demostrado que el sedentarismo también tiene un impacto negativo en la salud mental, contribuyendo a trastornos como la ansiedad y la depresión.

Diversos estudios han señalado que la prevalencia del comportamiento sedentario en jóvenes ha aumentado en los últimos años, lo que se relaciona con múltiples problemas de salud, tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y alteraciones en la salud mental (Tremblay et al., 2017; Martínez-Gómez et al., 2019).

El sedentarismo se ve exacerbado por factores como el incremento del uso de dispositivos electrónicos, la reducción de espacios para la actividad física en el entorno escolar y familiar, y la carga académica, que lleva a largas horas de inactividad. Según un estudio realizado por Organización Mundial de la Salud (2018), más del 80% de los adolescentes a nivel global no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad

física, lo que acentúa los riesgos de sedentarismo.

Es crucial analizar este fenómeno en la población estudiantil para implementar intervenciones que promuevan hábitos de vida saludables y reduzcan las consecuencias negativas a largo plazo que el sedentarismo pueda generar en la salud física y mental de los adolescentes (García-Hermoso et al., 2020).

Esta condición física es muy frecuente en los sectores medios bajos". (Bustanza, 2020, p.1). La obesidad es un factor que puede llevar a un desenlace fatal. En el futuro, se prevé, que este fenómeno, será aún más preocupante si no se toman medidas. La disminución del ejercicio físico sería uno de los factores de mayor contribución a los problemas del sobre peso, obesidad y sedentarismo, "no existe la menor duda que la práctica del ejercicio físico comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental" (Nieman, 1998, p. 5).

Según datos estadísticos ofrecidos por la OMS (2019), estableció porcentajes alarmantes de inactividad física en grupos etarios entre niños de 11



a 17 años, así pues, se concluyó en este estudio que el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no llegan al nivel mínimo de actividad física recomendado. Estos datos son realmente alarmantes, si consideramos que estas son poblaciones que se estiman en riesgo de adquirir enfermedades crónicas a lo largo de su vida

Es importante resaltar que la tecnología es un factor importante, pero no hay que dejar de lado que hoy en día el fenómeno de la globalización ha traído consigo grandes cambios que inciden de forma directa o indirecta a qué el sedentarismo tome relevancia y esté presente en las nuevas generaciones. Algunos factores como cambios culturales, el acceso cada vez más fácil al uso de sustancias psicoactivas, el tipo de entretenimiento, la importancia y el concepto de actividad física que hoy se tiene son otros factores que influyen en el sedentarismo.

De este modo mientras más avanza la tecnología, este porcentaje de sedentarismo en las personas va a seguir aumentando, llevando a muchas personas hasta la propia muerte, debido a las enfermedades que pueden llegar a padecer, razón por la cual se debe empezar a buscar métodos que

contribuyan en la reducción de esta problemática que cada vez se arraiga más a la sociedad mundial (Montañes, Catalan, Solana, Gonzales & Serrano, 2020)

Incorporar algo de actividad a nuestras vidas y una buena rutina de ejercicios y descansos puede mejorar nuestra salud y esperanza de vida. el estudio de Moholdt (2019), presentado por el congreso de la sociedad europea de cardiología, muestra que, para obtener los máximos beneficios para la salud de la actividad física en términos de protección contra la muerte prematura por cualquier causa y la muerte cardiovascular, es necesario estar físicamente activo.

Kandola et al. (2020) lleva a cabo otro estudio de cohorte prospectivo, en este caso con adolescentes y la influencia del sedentarismo en estados de depresión, en especial a los 18 años, este trabajo muestra que la primera aparición de la depresión se suele dar durante la adolescencia, aunque el estudio añade que el sedentarismo también está asociado a riesgos de depresión en adultos. la incorporación de buenos hábitos de actividad ligera es más efectivo y fácil de incorporar a nuestras



costumbres que la actividad física de moderada a vigorosa.

Por su parte, Guthold et al. (2020) estudian las tendencias mundiales de actividad física por parte de los adolescentes, la interpretación del estudio lleva a resultados que quedan lejos de las recomendaciones de la OMS.

Realizar actividad física incluye una mejora de la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica y efectos positivos sobre el peso. La evidencia actual sugiere que, muchos de esos beneficios para la salud se trasladan a la edad adulta. Además, existe un creciente cuerpo de evidencia que sugiere un impacto positivo de la actividad física en el desarrollo cognitivo y el comportamiento prosocial (Guthold et al., 2020, p. 23).

En el caso específico de los estudiantes de octavo grado, esta etapa educativa es crítica para la formación de hábitos y actitudes hacia la actividad física. Según el Ministerio de Educación de muchos países, se ha observado que el tiempo dedicado a la educación física en el currículo escolar no es suficiente para contrarrestar los efectos del sedentarismo (González et al., 2021). Esto resalta la importancia de estudiar el

contexto escolar y familiar que rodea a estos jóvenes, así como las barreras que enfrentan para participar en actividades físicas.

Pregunta problema:

¿Cuál es el estado actual del sedentarismo de los estudiantes de 8vo grado de la Institución Educativa Normal Superior?

Objetivo general

Analizar el sedentarismo en los estudiantes de 8vo grado de la Institución Educativa Normal Superior.

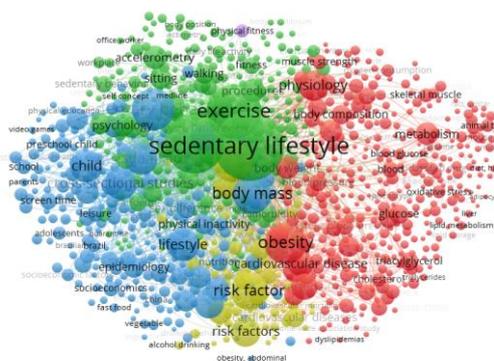
Categorías conceptuales de la investigación.

A continuación, se genera las categorías conceptuales de la investigación las que van a permitir el entendimiento de esta (Gráfico 1).

De un total de 20.000 artículos estudiados de la base de datos Scopus 2024 relacionados con la categoría Sedentarismo se seleccionan 23.300 palabras clave de ellas utilizando el método co-ocurrencia del Software Bibliométrico VosViewer 2024 con un porcentaje de efectividad del 95% y un mínimo de error del 5% quedan establecidas 2123 palabras claves distribuidas en las siguientes categorías.



Gráfico 1.
Categorías conceptuales de la investigación.



Fuente: Vosviewer 2024.

Clúster 1. Actividad física

(Azul): Escuela, niños, masa corporal, estilo de vida, dieta.

Clúster 2. Condición física

(Rojo): Ejercicio, metabolismo, composición corporal, enfermedades cardiovasculares.

Clúster 3. Sedentarismo

(Verde): ejercicio, caminar, actividad de la vida diaria, comportamiento sedentario.

Clúster 4. Estilo de vida

(Amarillo): factores de riesgo, sobrepeso, asociación de enfermedades, enfermedades cardiovasculares.

METODOLOGÍA

Creswell (2014): Define el enfoque cuantitativo como aquel que se basa en la recolección de datos que pueden ser medidos y analizados estadísticamente, permitiendo al

investigador formular hipótesis y probar teorías. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, puesto que se llevarán a cabo varios análisis que facilitarán la aplicación de encuestas a los estudiantes. Estas encuestas proporcionarán datos estadísticos útiles para comprender la percepción de los alumnos sobre el tema, incluyendo cuántos lo consideran importante y con qué frecuencia participan en actividades relacionadas.

Esta investigación es de tipo descriptivo transversal, se basa en la observación y el análisis de datos para examinar las problemáticas que surgen en la institución. Al llevar a cabo la observación, se obtienen variables con distintos resultados, lo cual es crucial para formular conclusiones.

Tipo de investigación

investigación exploratoria:

La investigación exploratoria es útil cuando el investigador se adentra en un tema poco estudiado y busca familiarizarse con él, generando hipótesis que podrán ser probadas posteriormente" (Sampieri et al., 2014, p.)

Investigación Descriptiva

La investigación descriptiva busca especificar las propiedades importantes



de una población o fenómeno que se estudia. Se enfoca en 'describir lo que existe' en relación con variables" (Sampieri et al., 2014, p.

Investigación explicativa

La investigación explicativa va más allá de la descripción de los fenómenos. Busca establecer las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos y sociales. Se centra en contestar preguntas del tipo '¿por qué?'" (Sampieri et al., 2014, p.

Relación

La investigación cuantitativa, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), ofrece una gama de alcances que permiten abordar el fenómeno del sedentarismo desde diversas perspectivas. Un estudio exploratorio puede identificar los factores asociados al sedentarismo, mientras que uno descriptivo cuantifica su prevalencia y características. Por su parte, una investigación explicativa busca

establecer las causas del sedentarismo y evaluar la efectividad de intervenciones. Por ejemplo, un estudio podría iniciar explorando las percepciones de los adolescentes sobre la actividad física, luego describir los patrones de sedentarismo en esta población y finalmente evaluar el impacto de un programa de intervención para promover la actividad física, demostrando así cómo los diferentes alcances se complementan para ofrecer una comprensión integral del problema.

Población y muestra

Se utilizará un tipo de muestreo probabilístico, puesto que se elegirán 40 estudiantes compuestos por los 4 grupos de 8vo grado de la Institución Educativa Normal Superior representando así el 50% de la población objeto de estudio



Tabla 1.

Operacionalización de las variables de la investigación

Variables independientes	Dimensión	Indicadores	Escala
Actitud física	Escuela	Padres	1-2-3-4-5
		Niños	1-2-3-4-5
		Ejercicio	
Condición física	Ejercicio	Fuerza	1-2-3-4-5
		velocidad resistencia	1-2-3-4-5
			1-2-3-4-5
Sedentarismo	Actividades de la vida diaria	Caminar	1-2-3-4-5
	Obesidad	IMC	1-2-3-4-5
Estilo de vida	Sedentarismo	Sobrepeso	1-2-3-4-5
		Tiempo en pantalla	1-2-3-4-5

Fuente. Elaboración de los autores

RESULTADOS

A continuación, se presentan y analizan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento de medición, diseñado para evaluar diversos indicadores relacionados con el sedentarismo en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Normal Superior. Cada indicador refleja un aspecto clave del nivel de actividad física de los encuestados, como la frecuencia de ejercicio, la percepción de capacidades físicas, los hábitos sedentarios y la influencia del entorno familiar. El análisis de los resultados permitirá identificar patrones y tendencias sobre los niveles de sedentarismo en esta población

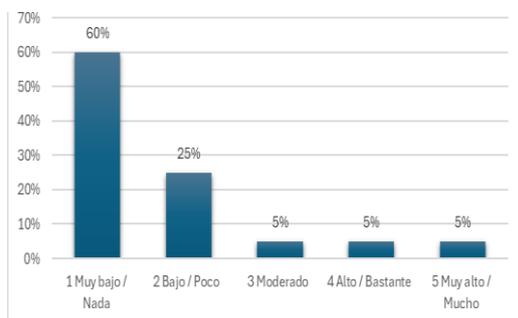
estudiantil, proporcionando información valiosa para comprender su impacto en la salud y el bienestar de los estudiantes.

Indicador 1. Importancia de la frecuencia sobre ejercicios físicos (¿Con qué frecuencia realizas ejercicios semanalmente?) Se considera como un indicador fundamental, conocer los niveles de actividad física de los estudiantes pertenecientes a octavo grado, esto permite identificar algunos patrones de comportamiento sedentario y por supuesto, su frecuencia de ejercicio semanal. Medir la periodicidad de esta actividad en los estudiantes ayuda a comprender el estilo de vida y que tan sedentarios son actualmente.

Gráfico 1.



Gráfico 1. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicios semanalmente?



Fuente. Elaboración de los autores.

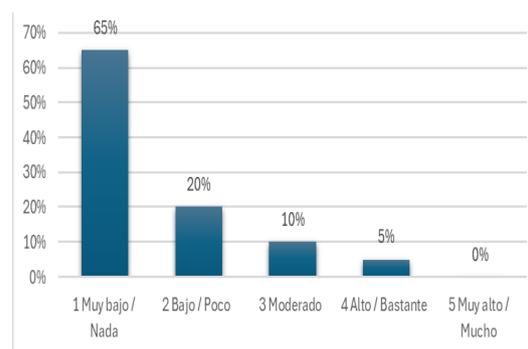
De acuerdo con los datos tabulados se puede observar que la mayoría de los estudiantes reporta realizar ejercicio con poca o ninguna frecuencia, esto es percibido con un alarmante 60% que no realiza actividad física semanalmente y un 25% adicional que la realización de forma limitada. Esto implica que el 85% de los estudiantes se encuentra en niveles bajos o muy bajos de actividad física, lo que es un claro indicador de un estilo de vida sedentario. Solo el 15% restante alcanza niveles de actividad moderada a alta, con un 5% en cada uno de estos niveles (moderado, alto y muy alto). La tendencia de los estudiantes es notable y orienta a ser sedentaria, atendiendo a estas cifras se relevante la necesidad de implementar programas específicos que promuevan el ejercicio físico. El alto porcentaje de estudiantes en los niveles bajos puede estar relacionado con factores como la falta de incentivos o de

espacios adecuados para la actividad física, así como la influencia del entorno escolar y familiar.

Indicador 2. Importancia de la fuerza en las actividades físicas (¿Cómo evalúa su fuerza en actividades físicas?) En el caso de este indicador, es esencial para evaluar la percepción que los estudiantes tienen sobre su propia fuerza física, un componente fundamental para comprender el nivel de sedentarismo. La fuerza es clave no solo para realizar actividades físicas con mayor eficacia, sino también para reducir el riesgo de lesiones, mejorar la postura y contribuir a la salud en general.

Gráfico 2.

Importancia de la fuerza en las actividades físicas



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados muestran que un 65% de los estudiantes percibe su fuerza física como muy baja, seguido de un 20% que la evalúa como baja, lo que en conjunto representa un 85% con una autopercepción limitada de su capacidad



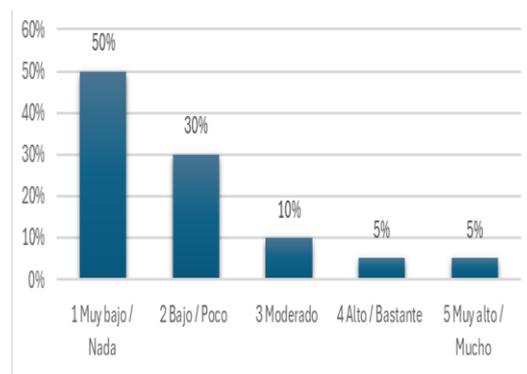
de fuerza, siendo coherente con el interrogante anterior. Por consiguiente, solo un 10% considera que tiene una fuerza moderada, y apenas un 5% la califica como alta, mientras que ninguno la percibe como muy alta. Este predominio de niveles bajos de fuerza tiene implicaciones significativas en la actividad física y el sedentarismo, ya que una baja autopercepción se convierte en una baja participación en actividades que exigen esfuerzo físico, reforzando nuevamente el ciclo de sedentarismo que poseen los estudiantes objeto de estudio.

Indicador 3. Importancia de la resistencia al correr o caminar (¿Cómo evalúa su resistencia al correr o caminar largas distancias?) Este indicador es fundamental para comprender la capacidad aeróbica de los estudiantes y su resistencia física, factores esenciales que brindan una visión clara sobre el sedentarismo y primordial en la promoción de la salud general. La resistencia es crucial para realizar actividades físicas sostenidas y enfrentar tareas cotidianas sin experimentar fatiga excesiva. Evaluar cómo los estudiantes perciben su resistencia al correr o caminar largas distancias permite identificar no solo su nivel de aptitud

física, sino también su predisposición a involucrarse en actividades aeróbicas.

Gráfico 3.

Importancia de la resistencia al correr o caminar (¿Cómo evalúa su resistencia al correr o caminar largas distancias?)



Fuente. Elaboración de los autores.

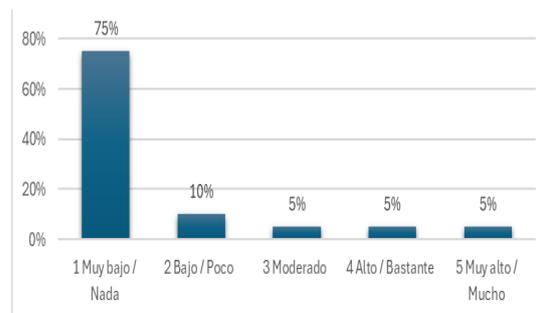
Los resultados muestran que el 50% de los estudiantes evalúan su resistencia como muy baja, mientras que un 30% la considera baja, sumando un 80% de los estudiantes que perciben de forma general tener un déficit en su resistencia al correr o caminar largas distancias. Solo un 10% la clasifica como moderada, y los porcentajes que perciben su resistencia como alta o muy alta son escasos, con un 5% cada uno. La alta proporción de estudiantes con baja resistencia es preocupante, ya que la resistencia es clave para llevar un estilo de vida activo. Este bajo nivel de resistencia no solo afecta su capacidad para realizar actividad física regular, sino



que también refuerza altamente el sedentarismo presente en estos grupos, esto mayormente se debe a que la falta de resistencia puede desmotivar a los estudiantes a participar en actividades físicas que requieran esfuerzo aeróbico.

Indicador 4. Importancia del ejercicio para mejorar la velocidad (¿Con qué frecuencia realiza ejercicio para mejorar su velocidad?) Este indicador es crucial para entender la relación de los estudiantes con el desarrollo de una capacidad física específica como la velocidad, que tiene un papel importante en actividades. La velocidad no solo es una habilidad física relevante para el rendimiento en deportes y actividades recreativas, sino que su entrenamiento regular también contribuye a mejorar la salud cardiovascular y la coordinación, al mismo tiempo que aumenta el nivel de actividad física general de los estudiantes.

Importancia del ejercicio para mejorar la velocidad (¿Con qué frecuencia realiza ejercicio para mejorar su velocidad?)



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados indican que un 75% de los estudiantes realiza ejercicio para mejorar su velocidad con una frecuencia muy baja o nula, mientras que un 10% lo hace de forma baja, lo que representa un 85% de estudiantes con una participación mínima en ejercicios orientados a mejorar la velocidad. Solo un 15% de los estudiantes realizan este tipo de ejercicio con una frecuencia moderada o alta (5% en cada nivel). Esta falta de entrenamiento enfocado en la velocidad sugiere una tendencia general hacia la inactividad en aspectos específicos del acondicionamiento físico. La baja frecuencia en el ejercicio de velocidad puede reflejar un enfoque limitado en el desarrollo integral de la condición física, dejando fuera capacidades como la velocidad que no solo benefician el rendimiento deportivo,

Gráfico 4.



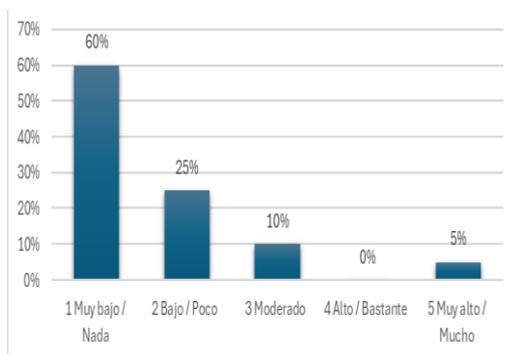
sino que también como se mencionó anteriormente potencian la salud cardiovascular y la motivación para la actividad física. en general.

Indicador 5. Importancia de caminar (¿Cuántos días a la semana realiza caminatas?)

Caminar es una actividad física accesible y fundamental para la salud general, especialmente en poblaciones jóvenes. Este indicador permite medir con qué frecuencia los estudiantes integran caminatas en su rutina semanal. Es de conocimiento general que caminar regularmente contribuye al bienestar físico, promoviendo la salud cardiovascular, la resistencia y el control del peso, al tiempo que sirve como una actividad moderada que puede ser realizada de manera consistente y sin necesidad de equipamiento especial.

Gráfico 5.

Importancia de caminar (¿Cuántos días a la semana realiza caminatas?)



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados muestran que el 60% de los estudiantes reporta realizar caminatas con muy baja frecuencia o ninguna, y un 25% lo hace de manera baja o esporádica, lo que suma un 85% de estudiantes con poca o nula actividad relacionada con las caminatas. Solo un 10% mantiene un nivel moderado de caminatas, y apenas un 5% las realiza con mucha frecuencia. La recopilación de estos datos despierta ciertas alarmas, puesto que la edad de nuestra población es considerada una de las más activas, sin embargos los estudiantes manifiestan no ejercer lo suficiente actividades tan básicas que hacen parte de nuestro diario vivir, esto no solo refleja el sedentarismo presente en ellos, sino que también ilustra un camino a explorar con enfoques en incentivar las actividades físicas en la población estudiada.

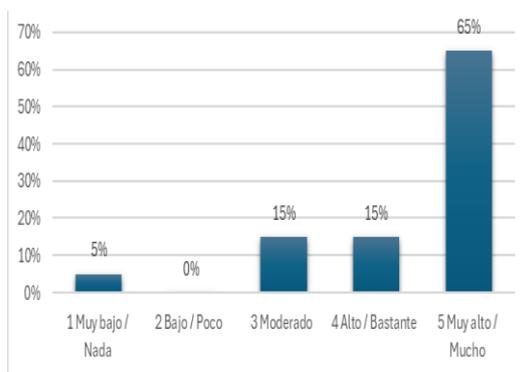
Indicador 6. Importancia de la actividad física (¿Pasa largas horas sentado sin hacer actividad física?) Se considera un factor clave para evaluar los niveles de sedentarismo entre los estudiantes, midiendo el tiempo que pasan inactivos. Pasar largas horas sin actividad física es un factor de riesgo significativo, asociado con problemas de salud como el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y una disminución en el



bienestar mental y emocional. En el contexto escolar, donde los estudiantes pasan gran parte de su tiempo sentados en clases o realizando tareas sedentarias, este indicador permite comprender mejor los patrones de inactividad y su frecuencia.

Gráfico 6.

Importancia de la actividad física (¿Pasa largas horas sentado sin hacer actividad física?)



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados muestran que un 65% de los estudiantes pasan largas horas sentados sin realizar actividad física, lo que indica un alto nivel de sedentarismo en la mayoría de ellos. Un 15% adicional reporta un nivel alto de tiempo sedentario, y otro 15% un nivel moderado, lo que suma un 95% de estudiantes que experimentan un grado significativo de inactividad diaria. Solo un 5% presenta un nivel bajo de tiempo sedentario, y ninguno reporta una ausencia total de este tipo de inactividad.

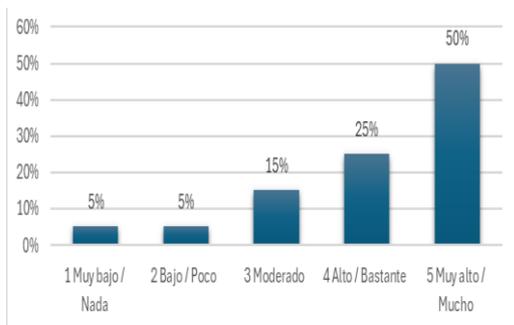
Estos datos reflejan una tendencia alarmante hacia el sedentarismo entre los estudiantes, lo cual puede tener repercusiones en su salud física y mental, incrementando el riesgo de problemas como obesidad, debilidad muscular y un impacto negativo en el bienestar emocional. La alta prevalencia de tiempo sentado sin actividad física indica la necesidad de implementar estrategias que fomenten la actividad física y reduzcan el tiempo de inactividad prolongada, como pausas activas en el entorno escolar y actividades que motiven el movimiento.

Indicador 7. Importancia de realizar ejercicio (¿Cuántas horas diarias pasa frente una pantalla (TV, computadora, teléfono)?) Se hace crucial para comprender la relación entre el tiempo que los estudiantes pasan frente a una pantalla y su nivel de actividad física, ya que el uso excesivo de dispositivos electrónicos está estrechamente relacionado con el sedentarismo. Pasar largas horas frente a pantallas limita el tiempo disponible para realizar actividad física y puede llevar a desarrollar hábitos poco saludables, como la inactividad prolongada.



Gráfico 7.

Importancia de realizar ejercicio
(¿Cuántas horas diarias pasa frente una
pantalla (TV, computadora, teléfono?)



Fuente. Elaboración de los autores.

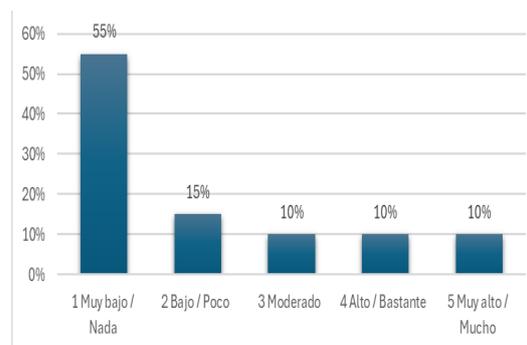
Los resultados obtenidos indican que un 50% de los estudiantes pasa muchas horas diarias frente a una pantalla, mientras que un 25% adicional reporta un nivel alto de tiempo frente a dispositivos electrónicos. Esto significa que el 75% de los estudiantes tiene una exposición prolongada a pantallas diariamente. Un 15% pasa un tiempo moderado, y solo un 10% (5% bajo y 5% muy bajo) limita su tiempo de pantalla. Este alto porcentaje de tiempo frente a pantallas es preocupante, ya que se relaciona directamente con el sedentarismo evidenciado a lo largo de la prueba. El uso excesivo de dispositivos puede contribuir a una vida sedentaria, aumentando el riesgo de problemas de salud como obesidad, fatiga ocular, y afectaciones en la postura y en el bienestar psicológico.

Indicador 8. Importancia del nivel físico (¿Cómo califica su nivel de actividad física?)

Este indicador es fundamental para conocer la percepción que tienen los estudiantes de su nivel de actividad física, lo cual es clave para detectar el nivel de sedentarismo. La percepción del nivel de actividad física puede influir en la motivación y disposición de los estudiantes para participar en actividades físicas, ya que aquellos que se perciben con un nivel bajo podrían sentir menos confianza o interés en realizar ejercicio.

Gráfico 8.

Importancia del nivel físico
(¿Cómo califica su nivel de actividad física?)



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados muestran que un 55% de los estudiantes califica su nivel de actividad física como muy bajo o inexistente, y un 15% lo considera bajo, lo que significa que el 70% percibe su nivel de actividad física como insuficiente. Solo un 30% de los

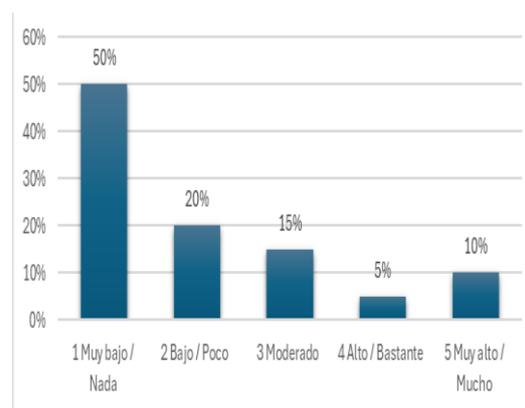


estudiantes reporta un nivel de actividad física moderado (10%), alto (10%), o muy alto (10%), lo que indica que una minoría logra mantener un nivel físico adecuado. Este alto porcentaje de estudiantes con una autopercepción baja de su nivel físico sugiere una tendencia hacia la inactividad, que puede estar vinculada a factores como la falta de interés, motivación o acceso a oportunidades para hacer ejercicio. La baja percepción del nivel de actividad física es preocupante, ya que es notorio el sedentarismo en los estudiantes encuestados, afectando así tanto su salud física como el bienestar emocional.

Indicador 9. Importancia de participar en actividades físicas (¿Con qué frecuencia participa en actividad físicas con sus padres?) Este indicador permite identificar la influencia del entorno familiar en los niveles de actividad física de los estudiantes. Participar en actividades físicas con los padres no solo fomenta el ejercicio, sino que también fortalece los vínculos familiares y puede aumentar la motivación y el interés de los estudiantes hacia la actividad física.

Gráfico 9.

Importancia de participar en actividades físicas (¿Con qué frecuencia participa en actividad físicas con sus padres?)



Fuente. Elaboración de los autores.

Los resultados indican que el 50% de los estudiantes participa muy poco o nada en actividades físicas con sus padres, y un 20% adicional lo hace con poca frecuencia, lo que significa que el 70% de los estudiantes tiene una participación familiar limitada en actividades físicas. Un 15% reporta una participación moderada, mientras que solo el 5% participa de manera alta y un 10% de forma muy alta. Este predominio de participación baja sugiere que el entorno familiar no está fomentando suficientemente la actividad física conjunta, lo cual podría limitar el interés y la motivación de los estudiantes para mantenerse activos. La baja frecuencia de actividades físicas en familia implica que los estudiantes pierden una



oportunidad clave para crear hábitos de ejercicio en un ambiente de apoyo y reforzamiento positivo. Estos resultados subrayan la necesidad de promover actividades familiares y sensibilizar a los padres sobre el papel que pueden desempeñar al participar activamente en la actividad física de sus hijos.

Los resultados obtenidos a partir de los nueve indicadores analizados revelan una tendencia preocupante hacia el sedentarismo entre los estudiantes encuestados. La mayoría de los indicadores muestran porcentajes alarmantemente de inactividad física o hábitos asociados con el sedentarismo. Un alto porcentaje de estudiantes reporta una frecuencia muy baja o nula en actividades esenciales como el ejercicio semanal, caminatas regulares y la práctica de actividades que desarrollan fuerza, resistencia o velocidad. Además, la mayoría de los encuestados pasan largas horas frente a pantallas y califican su nivel físico como bajo o muy bajo, lo que refuerza la tendencia a la inactividad. En conjunto, los datos evidencian que los estudiantes presentan altos niveles de sedentarismo, lo cual pone en riesgo su salud física y emocional a largo plazo. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar

estrategias integrales en la institución educativa y en el entorno familiar, que incluyan programas de actividad física accesibles, promoción de hábitos saludables y sensibilización sobre los riesgos del sedentarismo.

DISCUSIÓN

La implementación de estrategias interactivas en el aula ha demostrado ser una herramienta eficaz para el desarrollo de habilidades cognitivas y motoras en los estudiantes de Educación Básica General. Estas estrategias permiten promover un aprendizaje activo y colaborativo, alineado a las teorías constructivistas que destacan la participación del estudiante como elemento fundamental del proceso cognitivo. Bajo el mismo enfoque, los resultados obtenidos en este estudio revelan una preocupación significativa por los niveles altos de sedentarismo entre los estudiantes, un factor que no solo afecta su salud física, sino también su bienestar general y rendimiento académico. Las estrategias diseñadas para la mejora integral no solo han logrado mejorar las habilidades motoras de los estudiantes, sino que también han contribuido a reducir el sedentarismo, brindando oportunidades para un desarrollo más integral. Estos hallazgos



respaldan las afirmaciones de Gallahue y Ozmun (2006), quienes subrayan la relación entre la motricidad y el desarrollo cognitivo, enfatizando la importancia de la actividad física como un componente esencial en el desarrollo integral de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Las estrategias inclusivas implementadas han demostrado ser efectivas para beneficiar a todos los estudiantes, independientemente de su nivel inicial de habilidad. Esta aproximación inclusiva responde a las directrices de la UNESCO (2005) sobre educación inclusiva, las cuales subrayan la necesidad de adaptar el aprendizaje a las diversas exigencias de los estudiantes y de promover un ambiente educativo equitativo y accesible para todos. Los datos de este estudio también respaldan las recomendaciones de la OCDE (2018) sobre la importancia de preparar a los estudiantes para un entorno en constante cambio. Las habilidades desarrolladas a través de estas estrategias, tales como el trabajo en equipo, la creatividad y la resolución de problemas, resultan fundamentales para su éxito en el siglo XXI. Asimismo, promover la actividad física en la educación ayuda a sentar las bases de un estilo de vida saludable,

indispensable para afrontar futuros retos personales y profesionales.

Por otra parte, los hallazgos de este estudio sugieren la necesidad de fortalecer la formación docente en metodologías interactivas e inclusivas para maximizar el potencial de aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. La capacitación en estrategias que fomentan tanto la actividad física como la inclusión resulta fundamental para que los docentes puedan aplicar prácticas que favorezcan el desarrollo integral de sus alumnos, como propone Darling-Hammond (2006) y otros expertos en educación. Finalmente, se recomienda que investigaciones futuras analicen el impacto a largo plazo de estas estrategias en diferentes contextos y niveles educativos. Dado el alto nivel de sedentarismo detectado, sería valioso explorar técnicas específicas para promover la actividad física en todas las etapas educativas, con el objetivo incentivar a los estudiantes a ser más activos y estén preparados para los desafíos del futuro.

En síntesis, se destaca que las estrategias interactivas e inclusivas no solo son viables, sino esenciales para el desarrollo de habilidades cognitivas y



motoras, contrarrestando el sedentarismo y promoviendo un crecimiento integral en los estudiantes de Educación Básica General. Estas tácticas contribuyen a la formación de estudiantes más preparados, quienes contarían con las competencias necesarias para enfrentar los retos de un mundo en constante cambio.

REFERENCIAS

- Darling-Hammond, L. (2006). Constructing 21st-Century Teacher Education. *Journal of Teacher Education*, 57(3), 300-314.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*. Allyn & Bacon.
- OCDE. (2018). *The Future of Education and Skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- Piaget, J. (1976). *The Child and Reality: Problems of Genetic Psychology*. Viking Press.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
- Tomlinson, C. A. (2001). *How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms*. ASCD.
- UNESCO. (2005). *Guidelines for Inclusion: Ensuring Access to Education for All*. UNESCO Publishing.