



## Estrategias de prevención para el sedentarismo en los estudiantes de grado sexto en la institución educativa aguas negras

*Prevention strategies for sedentary lifestyle in sixth grade students at the Aguas Negras educational institution*

Fabián Andrés Ruiz Albonis\*

[fruiz23456@gmail.com](mailto:fruiz23456@gmail.com)

José David Ruiz Hurtado\*

[josedavidruizhurtado7@gmail.com](mailto:josedavidruizhurtado7@gmail.com)

Karent Alexandra Torregroza Villarreal\*

[karenttorregroza@correo.unicordoba.edu.co](mailto:karenttorregroza@correo.unicordoba.edu.co)

Sol Jashmed Herrera Naranjo\*

[solherrera@correo.unicordoba.edu.co](mailto:solherrera@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 26/09/2024 – Aceptado: 12/11/2024

Correspondencia: [fruiz23456@gmail.com](mailto:fruiz23456@gmail.com)

### Resumen

Sedentarismo, definido por la Organización Mundial de la Salud como la ausencia de actividad física suficiente y el aumento de conductas sedentarias, es una problemática que afecta directamente la salud y el bienestar integral de los estudiantes. Este trabajo tiene como objetivo diseñar e implementar estrategias interactivas e inclusivas que fomenten la actividad física y contrarresten los hábitos sedentarios en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Aguas Negras, a través de un enfoque cuantitativo y descriptivo, se aplicaron encuestas y entrevistas no estructuradas para analizar las percepciones y hábitos de los estudiantes en relación con la actividad física, las estrategias implementadas incluyeron dinámicas grupales, juegos motrices y actividades diseñadas para fomentar la participación activa de todos los estudiantes, los resultados evidenciaron un impacto positivo, destacando una mejora en la motivación hacia la actividad física, la adquisición de hábitos más saludables y un fortalecimiento del bienestar físico y emocional de los estudiantes. Este trabajo subraya la importancia de adoptar enfoques educativos innovadores y adaptados a las necesidades de los jóvenes, contribuyendo significativamente a su formación integral

**Palabras clave:** Estrategias interactiva, percepciones, impacto positivo, participación activa

### Abstract

*Sedentary behavior, defined by the World Health Organization as insufficient physical activity and increased sedentary habits, directly impacts students' health and overall well-being. This work aims to design and implement interactive and inclusive strategies to promote physical activity and counteract sedentary habits among sixth-grade students at the Aguas Negras Educational Institution, using a quantitative and descriptive approach, surveys and unstructured interviews were conducted to analyze students' perceptions and habits regarding physical activity. The implemented strategies included group dynamics, motor games, and activities designed to encourage active participation among all students, ensuring inclusivity. The results demonstrated a positive impact, highlighting improvements in motivation for physical activity, the adoption of healthier habits, and the strengthening of students' physical and emotional well-being. This study emphasizes the importance of adopting innovative educational approaches tailored to the needs of young people, significantly contributing to their comprehensive development.*

**Keywords:** Interactive strategies, perceptions, positive impact, active participation

### Cómo citar

Ruiz Albonis, F. A., Ruiz Hurtado, J. D., Torregroza Villarreal, K. A., & Herrera Naranjo, S. J. (2024). Estrategias de prevención para el sedentarismo en los estudiantes de grado sexto en la institución educativa aguas negras. GADE: Revista Científica, 4(6), 152-166. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/528>



## INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud (OMS) define el sedentarismo como un comportamiento que involucra una baja actividad física y una alta cantidad de tiempo sentado o acostado.

Rodríguez-Torres (2020) indican que: "El sedentarismo, la inactividad física y los malos hábitos alimenticios son factores que influyen en un alto porcentaje de muertes en el mundo

En el Plan de Acción Mundial de la OMS sobre Actividad Física se formulan recomendaciones sobre políticas para que los países y las comunidades promuevan la actividad física y velen por que todas las personas tengan más oportunidades de mantenerse activas con regularidad. Por ejemplo, se recomiendan políticas que promueven la posibilidad de desplazarse a pie, en bicicleta y en transporte no motorizado; que ofrecen más las oportunidades de realizar actividad física en las escuelas, los lugares de trabajo, las guarderías y en la prestación de servicios de salud; y que aumentan la accesibilidad y la disponibilidad del deporte popular y los espacios públicos abiertos.

El desarrollo del sedentarismo en las instituciones es un tema que está preocupando mucho a la población

actual, lo que ocurre por diversos factores como la falta de áreas verdes, poco tiempo libre, y contaminación, además de cambios tecnológicos como el uso de videojuegos, la cantidad de tiempo en frente de un televisor o a una computadora.

La estrategia interactiva para disminuir el desarrollo del sedentarismo es muy importante ya que no solo permiten contrarrestar el desarrollo del sedentarismo en estudiantes de la institución Educativa Aguas negras, sino que también promueve la participación activa y el ayuda a un cambio más significativo en salud y en el hábito alimenticio.

Este proyecto de investigación se centra en diseñar estrategias interactivas para disminuir el desarrollo del sedentarismo aplicando en la implementación en la institución.

Las estrategias interactivas se centran en la participación activa del estudiante y en no excluir a nadie por limitaciones en la aplicación de actividad didáctica por presentar un desarrollo del sedentarismo.

Una revista española afirmo en 2021 Que alrededor del 80% de los escolares únicamente realizan actividad física en las horas estipuladas de





**Clúster 1 Actividad Física**  
(Amarillo) Joven, Niño, habilidades motoras

**Clúster 2 obesidad** (rojo)  
Fisiología, hipertensión, metabolismo

**Clúster 3 vida sedentaria** (verde)  
Estilo de vida, comportamiento sedentario

**Clúster 4 ejercicio** (azul)  
Yoga, actividad diaria, cuerpo

## **METODOLOGÍA**

El proyecto consta con una metodología la cual está constituida de la siguiente forma:

**1. Tipo de Enfoque** El proyecto es de tipo cuantitativo la investigación cuantitativa busca la comprensión profunda de un fenómeno dentro de su entorno natural, la diferencia con la cualitativa es que esta se centra en el “que” y no en el “por qué”, este método se basa en métodos de recolección de datos más enfocados en la comunicación que en los procedimientos lógicos o estadísticos

Para la investigación se escogió este tipo de investigación ya que su paradigma es crítico social, hablamos de una problemática a nivel mundial como lo es el sedentarismo, además es una investigación exploratoria y nos ayuda a

proporcionar ideas y desarrollar hipótesis

## **2. Tipo de Investigación**

### **Descriptiva**

Con frecuencia, la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas

Aplicación en la Investigación: En el presente estudio, el enfoque descriptivo permite detallar las particularidades de las estrategias interactivas e inclusivas implementadas en el desarrollo de habilidades cognitivas-motrices. Mediante la observación y el análisis de datos, se precisan las características y el impacto de estas estrategias en los estudiantes de educación básica, posibilitando un entendimiento claro de su efectividad y



alcance en un entorno educativo inclusivo.

### **Explicativos**

Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables.

**Aplicación en la Investigación:** En el contexto de este estudio, el enfoque explicativo ayuda a dilucidar las razones por las cuales las estrategias inclusivas e interactivas impactan el desarrollo cognitivo-motriz. Se pretende identificar las causas que fomentan la motivación y la participación activa, analizando las condiciones bajo las cuales estas prácticas resultan más efectivas.

### **Exploratorios**

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías

no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas. Tal sería el caso de investigadores que pretendieran analizar fenómenos desconocidos o novedosos: una enfermedad de reciente aparición, una catástrofe ocurrida en un lugar donde nunca había sucedido algún desastre, inquietudes planteadas a partir del desciframiento del código genético humano y la clonación de seres vivos, una nueva propiedad observada en los hoyos negros del universo, el surgimiento de un medio de comunicación completamente innovador o la visión de un hecho histórico transformada por el descubrimiento de evidencia que estaba oculta

**Aplicación en la Investigación:** Dado que el uso de estrategias interactivas e inclusivas en educación básica es un campo en constante evolución, el enfoque exploratorio permite indagar en aspectos innovadores de estas metodologías. Esto facilita el desarrollo de hipótesis y proporciona ideas para futuras investigaciones sobre su implementación y resultados en otros contextos educativos.



### **Población y muestra**

Población es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros". (PINEDA et al 1994:108) En nuestro campo pueden ser artículos de prensa, editoriales, películas, videos, novelas, series de televisión, programas radiales y por supuesto personas.

Según el autor Arias (2006, p. 81) define población como "un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio".

Una población de la investigación también es conocida como una colección bien definida de individuos u objetos que tienen características similares. Todas las personas u objetos dentro de una determinada población por lo general tienen una característica o rasgo en común.

Por lo tanto, este proyecto está constituido por una población objetivo

que son los estudiantes de bachillerato de la institución educativa Aguas Negras

Según el autor Arias (2006, p.83) define muestra como "un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible". El muestreo es una herramienta de la investigación científica. Su función básica es determinar que parte de una realidad en estudio (población o universo) debe examinarse con la finalidad de hacer inferencias sobre dicha población. Obtener una muestra adecuada significa lograr una versión simplificada de la población, que reproduzca de algún modo sus rasgos básicos. Para el interés de esta investigación la muestra se desarrollará en el grado sexto de bachillerato

Para la implementación del muestreo no probabilístico de carácter intencional en esta investigación, se ha dispuesto un proceso de selección que permitirá la elección de aquellos individuos que, por sus características y experiencias específicas, contribuyan de manera significativa al análisis de las estrategias interactivas e inclusivas en el desarrollo de habilidades cognitivas-motrices en el ámbito de la educación básica general.



El procedimiento se basa en el criterio de inclusión de estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Aguas Negras que participan activamente en actividades de índole motriz y cognitiva, tales como juegos estructurados, dinámicas de grupo, o actividades de inclusión educativa. Dichos estudiantes representan la esencia del objeto de estudio, al ser partícipes directos en el desarrollo de las habilidades que se pretenden observar y analizar.

Mediante esta selección cuidadosa y deliberada, se asegura que los participantes cuenten con las particularidades adecuadas para proveer datos pertinentes y enriquecedores para la investigación. De este modo, el muestreo intencional permite enfocar los esfuerzos investigativos en un grupo representativo de la problemática planteada, garantizando que los resultados obtenidos sean representativos del fenómeno en cuestión.

### **Muestreo no probabilístico**

El muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen por medio de un proceso que no les brinda a todos los

individuos de la población las mismas oportunidades de ser seleccionados.

Aunque seleccionar algunos de estos métodos podría resultar en datos sesgados o en una capacidad limitada para hacer conclusiones generales basadas en los hallazgos, también existen algunas situaciones en las que seleccionar este tipo de técnica de muestreo es la mejor opción para cierta pregunta de investigación o para una etapa de la investigación.



Tabla 1.

Variable dependiente: Sedentarismo

Variable independiente	Divisiones	Indicadores	Escala
Actividad física	Escuela	Estudiantes	1-2-3-4-5
		Padres	1-2-3-4-5
		Motivación	1-2-3-4-5
		Ejercicios	1-2-3-4-5
Obesidad	Actitud física	IMC	1-2-3-4-5
		Alimentación	1-2-3-4-5
		Adulto mayor	1-2-3-4-5
Estilo de vida	Sedentarios	Niños	1-2-3-4-5
		Tiempo en pantalla	1-2-3-4-5

Fuente. Elaboración de los autores

### Técnicas de Recolección de Información

En el proyecto se utilizó la técnica de entrevista, el cual es una técnica de recopilación de información mediante contacto directo con las personas, a través de una conversación interpersonal, preparada bajo una dinámica de preguntas y respuestas, donde se dialoga sobre un tópico relacionado con la problemática de investigación. La interacción verbal es inmediata y personal, donde una parte es el entrevistador, quien formula las preguntas, y la otra persona es el

entrevistado quien las responde. (Bastis Consultores | Mar 2, 2020)

Una entrevista es una interacción que involucra al investigador y a un(os) participante(s) en que las preguntas se formulan en persona, por teléfono o incluso de manera electrónica (correo electrónico o Internet). Durante una entrevista, se hacen preguntas para obtener información detallada sobre el participante acerca del tema de estudio.

#### Características:

- Técnica eficaz para obtener datos significativos
- Permite aclarar la pregunta.
- Aplicable a cualquier persona.



### **Clasificación de la entrevista**

Existen diversos tipos de entrevista, entre las que se pueden citar: las de trabajo, de selección de personal, las entrevistas periodísticas, entre otras. La entrevista, pensada como una técnica de investigación ofrece información relevante para abordar un problema y lograr los objetivos de la investigación. La clasificación más común refiere las entrevistas estructuradas, semiestructuradas y las no estructuradas.

Entrevistas estructuradas: el entrevistador realiza una serie de preguntas al entrevistado, a partir de un cuestionario previamente preparado, bajo un guion de preguntas cerradas, elaborado de forma secuenciada y dirigida. Las respuestas del entrevistado deben ser concretas sobre lo que se le interroga.

Entrevistas semiestructuradas: se llevan a cabo a partir de un guion de preguntas abiertas que se le formulan al entrevistado, sin obligar al entrevistado que siga un orden determinado; dejando así lugar para la libre expresión.

Entrevistas no estructuradas: el entrevistado no afronta un listado establecido de preguntas y la entrevista se desenvuelve abiertamente con mayor

flexibilidad y libertad. (Bastis Consultores | Mar 2, 2020).

Por todo lo investigado anteriormente la técnica utilizada en este trabajo es la entrevista de tipo no estructural ya que se entiende que no es un tema fácil y que se produce por diversas circunstancias y contextos en general, Siendo así esta técnica eficaz para analizar las diferentes respuestas y que el entrevistado sea libre de contestar entendiendo sus actitudes, pensamientos y según sus respuestas apoyarnos en las preguntas que debemos realizar para encontrar los resultados esperados.

El instrumento para utilizar es una guía de entrevista, la entrevista un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables que son de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta (Casas, Repullo y Donado, 2003). Generalmente, se compone de un conjunto de preguntas que permitirá obtener la información de manera estandarizada (de hecho, la palabra cuestionario proviene del latín *quaestionarius*, que significa “lista de preguntas”).

En el contexto de la evaluación educacional, este instrumento es útil para



recoger de manera estandarizada información sobre características de una población de interés, así como para medir opiniones, creencias o actitudes. Al igual que en el caso de pruebas de conocimiento. El objetivo de esta revisión sistemática es evaluar y sintetizar la evidencia existente sobre las estrategias interactivas e inclusivas utilizadas para el desarrollo de habilidades cognitivas-motrices en el nivel de Educación Básica General.

## RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados de la encuesta acerca de las estrategias interactivas e inclusivas para el desarrollo de habilidades cognitivas-motrices en el nivel de Educación Básica General

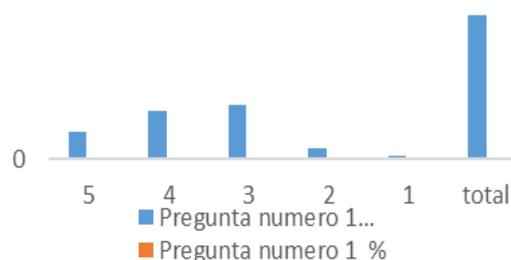
Los resultados se muestran con la siguiente nomenclatura: 1: Nunca, 2: Rara vez, 3: A veces, 4: Frecuentemente, 5: Siempre

**Indicador 1:** sedentarismo en estudiantes

El sedentarismo en estudiantes es algo que poco a poco ha ido tomando fuerza por el número tan grande de horas que se permanece sentado detrás de una pantalla, así mismo, esto llega a producir enfermedades no transmisibles (Gráfico 1).

Gráfico 1.

¿Cómo valora la actividad física en los niños de la institución educativa aguas negras?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas, se observa que la mayoría de los encuestados valora la actividad física

Los datos muestran que 15 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que 27 de los encuestados eligió el valor 4, así mismo, 30 de los encuestados eligió el valor 3. En conjunto, esto significa que 72 estudiantes encuestados participan en actividad física durante su rutina diaria

Por otro lado, solo una pequeña proporción eligió los valores más bajos: 1 (2) y 2 (6). Estos resultados indican una percepción predominantemente favorable hacia la realización de actividad física durante su rutina diaria

**Indicador 2:** motivación en la realización de actividad física

La motivación es algo fundamental en estudiantes con sedentarismo ya que les propicia las ganas de realizar



actividad física y lograr un cambio en su salud y bienestar (Gráfico 2).

Gráfico 2.

¿Qué tan motivado se siente frente a la actividad física?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas, se aprecia que la mayoría de los encuestados tiene tendencia a la motivación

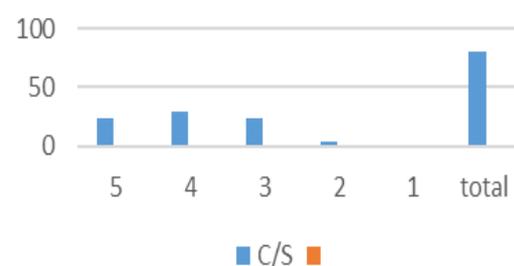
Los datos muestran que 5 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que 7 de los encuestados eligió el valor 4, Así mismo, 16 de los encuestados eligió el valor 3. Esto significa que 28 encuestados se han sentido motivados a seguir con la realización de actividades, por otro lado, la mayor parte de los encuestados eligió los valores más bajos: 1 (29) y 2 (23). Estos resultados indican una percepción predominantemente desfavorable hacia la motivación de realizar actividad física.

**Indicador 3.** Realización de ejercicios

El realizar ejercicio es muy importante para mantener un buen físico, prevenir enfermedades y tener una buena calidad de vida (Gráfico 3).

Gráfico 3.

¿Qué tan frecuente realizas ejercicio?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas, se observa que la mayoría de los encuestados valora la actividad física

En los datos aprecian que 23 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que 30 de los encuestados eligió el valor 4, al igual, 23 de los encuestados eligió el valor 3. En conjunto, esto significa que 76 estudiantes encuestados si tienen a realizar ejercicios de una u otra manera

Por otro lado, solo una pequeña proporción eligió los valores más bajos: 1 (0) y 2 (4). Estos resultados indican una percepción predominantemente favorable hacia la realización de ejercicios.

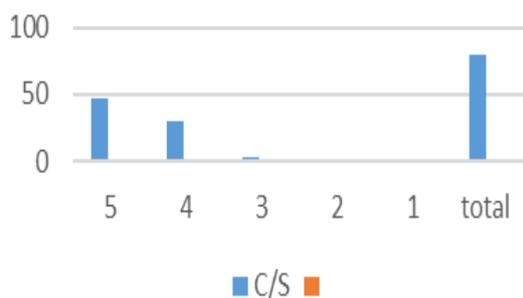


#### Indicador 4. Valoración de IMC

El (IMC) es importante porque permite evaluar e identificar si la persona se encuentra en un rango saludable o si está en riesgo de padecer problemas como desnutrición, sobrepeso u obesidad (Grafico 4).

Gráfico 4.

¿Con qué frecuencia considera que su estado físico está en un nivel saludable en relación con su IMC?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas, se observa que la mayoría de los encuestados valora la actividad física

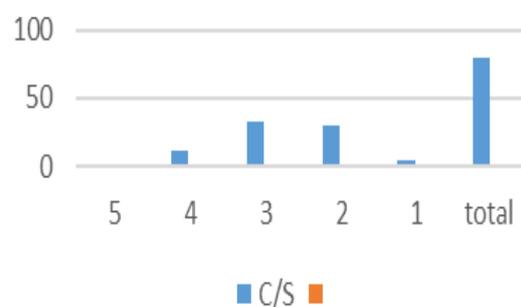
En los datos aprecian que 47 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que 30 de los encuestados eligió el valor 4, al igual, 3 de los encuestados eligió el valor 3. En conjunto, esto significa que 100% de los estudiantes encuestados consideran que tienen un buen estado físico respecto a su IMC sin considerar factores como sobrepeso

#### Indicador 5. Sana alimentación

La sana alimentación es fundamental porque proporciona los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo saludable, prevenir enfermedades y garantizar un desarrollo físico y mental adecuado (Grafico 5).

Gráfico 5.

¿Qué tan saludable es su alimentación, que tanto ingiere frutas y verduras?



Fuente. Elaboración de los autores.

Se presentó en un total de 80 respuestas que nadie marco la opción número 5 por lo que se concluye que ninguno de los encuestados ingiere siempre frutas y verduras, por otro lado 33 participantes seleccionó la opción (3), lo que indica una percepción neutral sobre que tan sana es su alimentación referente a verduras y frutas, 12 encuestados le dio un valor de (4), lo cual sugiere que una proporción es baja respecto a su buena alimentación, sin embargo, en los valores más bajos 1(5) y 2(30) lo que concluye que 35 personas



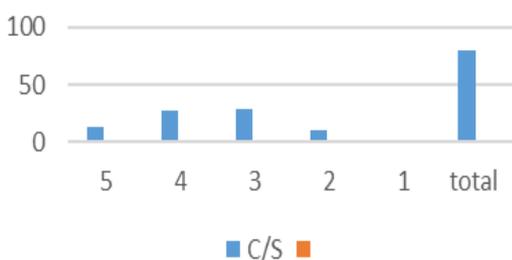
no se alimentan de la mejor manera lo que podría provocar consecuencias ciertas consecuencias

**Indicador 6:** estilo de vida sedentario en adulto

El sedentarismo en adultos mayores afecta su salud física y emocional, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas y pérdida de autonomía, al igual limita su movilidad y su bienestar general (Gráfico 6).

Gráfico 6.

¿Qué tan sedentario considera que es el estilo de vida de los adultos mayores en su familia?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados valora el sedentarismo de los adultos de su familia

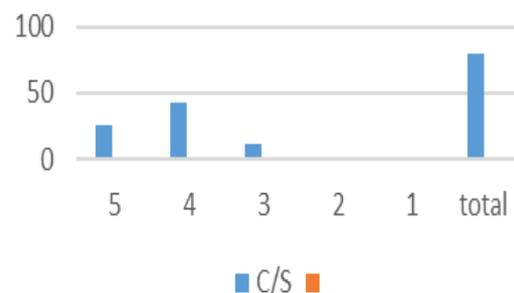
En los datos aprecian que 13 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que 27 de los encuestados eligió el valor 4, al igual, 29 de los encuestados eligió el valor 3. En conjunto, con los valores más bajos 1 (1) y 2 (10) se llega a deducir que

40 estudiantes encuestados opinaron que sus padres presentan sedentarismo al contrario de los otros 40 que respondieron que nunca, rara vez y a veces sus padres tienden a ser sedentarios

**Indicador 7:** tiempo en pantalla El exceso de tiempo en pantalla es perjudicial porque fomenta el sedentarismo, afecta la salud visual, altera el sueño y puede influir negativamente en la salud mental (Gráfico 7).

Gráfico 7.

¿Cuanto tiempo dedicas a actividades sedentarias como el uso de celulares computadores o tv?



Fuente. Elaboración de los autores.

De un total de 80 respuestas de los encuestados, se observa que la mayoría valora el tiempo que le dedica al uso de pantalla

En los datos recolectados de la encuesta realizada aprecian que 26 de los encuestados seleccionó el valor máximo de 5 (igual de importante), mientras que



42 de los encuestados eligió el valor 4, al igual, que 12 de los encuestados eligió el valor 3. Para un total de 80 respuestas, por ende, se concluye que en los valores más bajos 1 y 2 tuvo cero respuestas ya que todos alguna vez hace utilidad de aparatos electrónicos como lo son: celulares, computadoras y tv. Lo que concluye que por la tecnología ha disminuido la recreación y el óseo para aumentar el tiempo sentado observando una pantalla.

## **DISCUSIÓN**

El sedentarismo es una problemática global que afecta profundamente la salud física, emocional y social, especialmente en los jóvenes, quienes son más vulnerables debido a los hábitos promovidos por la tecnología y estilos de vida inactivos. En este contexto, la investigación realizada con los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Aguas Negras permitió evidenciar la importancia de implementar estrategias interactivas e inclusivas como herramientas clave para combatir esta tendencia.

A través de actividades como dinámicas grupales y juegos motrices, se promovió un enfoque educativo que no solo incentivó la participación activa de los estudiantes, sino que también

fomentó el respeto, la colaboración y el trabajo en equipo. Este enfoque permitió incluir a todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, asegurando que cada uno pudiera beneficiarse del proceso educativo y participar plenamente en las actividades físicas diseñadas.

## **CONCLUSIONES**

Los resultados obtenidos fueron contundentes. Se observó un aumento en la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividad física, reflejado en un mayor compromiso y disposición para adoptar hábitos saludables. Asimismo, las actividades implementadas fortalecieron aspectos fundamentales como el bienestar emocional, la cohesión social y la autopercepción positiva de los estudiantes, elementos esenciales para su desarrollo integral.

Además, el análisis de los datos permitió comprender cómo el sedentarismo no solo afecta el estado físico, sino también la dinámica social y emocional dentro de las instituciones educativas. Este estudio pone de manifiesto que el entorno educativo tiene un papel determinante en la formación de hábitos que impactan la vida presente y futura de los estudiantes. Por lo tanto,



resulta imprescindible que las instituciones educativas incorporen programas y estrategias orientadas a fomentar estilos de vida activos desde edades tempranas, promoviendo así un equilibrio entre las demandas académicas y la salud física.

Este trabajo demuestra que la integración de estrategias interactivas e inclusivas en la educación física no solo contribuye a la prevención del sedentarismo, sino que también refuerza el compromiso de los estudiantes con su salud y bienestar general. Estas estrategias evidencian el potencial de la educación como agente transformador, capaz de generar cambios positivos y sostenibles en la vida de los jóvenes. Al priorizar la actividad física como un pilar del desarrollo educativo, se logra no solo un impacto inmediato en su calidad de vida, sino también en la construcción de hábitos y valores que los acompañarán a lo largo de su vida.

## REFERENCIAS

Diego Cabana, N; Alfredo Padilla, D; Romeiro Ortiz, R ;(18 de abril de 2022) Sedentarismo en etapa Escolar entre los años 2010-2020.  
López, Pedro Luis. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. Punto Cero, 09(08),

69-74. Recuperado en 19 de noviembre de 2024, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tln g=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tln g=es).

Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de acción Mundial Sobre la actividad física 2018-2030

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010

Roberto Hernández, S; Metodología de la investigación, sexta edición (2014)

Unesco Carta Internacional de la Educación Física Recreación Y Deporte (1978).