



RÍO NEGRO
UNIVERSIDAD NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Práctica de actividad física y hábitos sedentarios en adolescentes de la
ESRN N° 35

Autor: Prof. Luis Gabriel Baigorria

Director: Prof. Ana, Hren

Índice

Resumen.....	2
Palabras clave.....	2
Introducción.....	3
CAPITULO I “Planteo Teórico- Metodológico”	6
Marco Metodológico.....	6
Planteo del problema.....	6
Diseño Metodológico	8
<i>Población</i>	9
<i>Recolección y Análisis de datos</i>	10
<i>Instrumento de Recolección</i>	11
Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	12
Marco Teórico	12
Antecedentes.....	12
<i>Internacionales</i>	14
<i>Nacionales</i>	14
Marco Conceptual.....	16
<i>El sedentarismo en la adolescencia: conceptualización y factores asociados</i>	19
<i>Impactos del sedentarismo en la salud física y mental</i>	23
<i>Importancia de la actividad física y el deporte en la adolescencia</i>	26
CAPÍTULO II “Aproximación al Objeto de Estudio”	29
La ESRN N° 35	29
El contexto educativo y social: desafíos y oportunidades en la ESRN 35	31
CAPITULO III “Análisis de datos y Discusión”	34
Análisis de Datos	34
CAPÍTULO III “Conclusiones”	45
Bibliografía.....	48

Resumen

Este estudio analiza los factores asociados al sedentarismo en adolescentes de la ESRN N.º 35 de Cipolletti, con el propósito de comprender su impacto en la salud física, mental y social, y proponer estrategias educativas que promuevan estilos de vida activos. A partir de una metodología cuantitativa, se encuestó a más de cincuenta estudiantes de entre 11 y 18 años, indagando sus hábitos de actividad física, uso del tiempo libre, percepción del sedentarismo y experiencias escolares vinculadas a la Educación Física. Los resultados muestran una prevalencia significativa de conductas sedentarias, con un uso elevado de pantallas y escasa participación en prácticas corporales regulares. Se identifican barreras estructurales, como la falta de espacios adecuados, desmotivación docente y currículas poco inclusivas, que dificultan el acceso equitativo a la actividad física. A su vez, emergen demandas estudiantiles por propuestas más lúdicas, accesibles y diversas. El análisis evidencia la necesidad de políticas escolares integrales que resignifiquen el movimiento como derecho y dimensión esencial del bienestar adolescente. Se concluye que abordar el sedentarismo requiere una transformación institucional que articule salud, educación y participación juvenil.

Palabras clave

sedentarismo adolescente, actividad física escolar, salud integral, participación estudiantil

Introducción

El sedentarismo, entendido como la falta de actividad física regular, ha surgido como una de las problemáticas de salud más preocupantes del siglo XXI, afectando de manera particular a la población adolescente. Este fenómeno está directamente relacionado con el incremento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, entre las cuales destacan el uso de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, tablets, computadoras y videojuegos. Si bien estas tecnologías han transformado la forma en que los jóvenes se comunican, aprenden y se entretienen, su uso excesivo ha generado un impacto negativo en su salud física, mental y social. La combinación de estos factores ha provocado que la adolescencia se convierta en un período especialmente vulnerable a los efectos del sedentarismo, destacando la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva integral.

Diversas investigaciones han señalado que la inactividad física está estrechamente vinculada a un aumento significativo en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, así como trastornos metabólicos y ciertos tipos de cáncer. Además, la falta de actividad física tiene repercusiones graves en la salud mental de los adolescentes, quienes presentan una mayor incidencia de problemas como ansiedad, depresión y bajos niveles de autoestima. En este sentido, es crucial destacar que la adolescencia no solo es un período de crecimiento físico, sino también una etapa de formación de identidad y consolidación de hábitos que acompañarán a los individuos durante toda su vida.

Autores como Kelder et al. (1994) han señalado que la infancia y la adolescencia son momentos clave para establecer un estilo de vida saludable, ya que durante estos periodos se adquieren y consolidan conductas a través de la repetición y el aprendizaje social. Sin embargo, estudios como los de Mendoza et al. (1994) subrayan que los hábitos en la adolescencia sufren modificaciones significativas, dado que los jóvenes tienden a adoptar comportamientos más reflexivos e influenciados por su entorno social. Este proceso, aunque natural, puede llevarse al abandono de la actividad física, especialmente cuando no existen incentivos adecuados, espacios accesibles o programas diseñados para fomentar el movimiento en esta etapa crucial.

La importancia del deporte como herramienta de prevención y promoción de la salud es indiscutible. La participación regular en actividades deportivas no solo mejora la condición física al incrementar la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los adolescentes. Comprobado esta, que el deporte fomenta valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia, mientras que fortalece habilidades como la comunicación, la resolución de conflictos y el manejo del estrés. Además, la práctica deportiva contribuye al desarrollo óseo adecuado, reduce los riesgos de lesiones a futuro y establece patrones de comportamiento activo que pueden mantenerse en la vida adulta.

Sin embargo, la problemática del sedentarismo no puede analizarse de forma aislada, ya que con frecuencia está interrelacionada con otros desafíos sociales, como la violencia en el entorno escolar. Un ejemplo reciente de esta convergencia se produjo en la ESRN 35 de Cipolletti, institución objeto de estudio del presente TFG, en la que un episodio de violencia extrema resaltó la necesidad de implementar medidas integrales que garanticen la seguridad y el bienestar de los estudiantes. En este caso, la suspensión de clases por parte del Ministerio de Educación no solo buscó resolver un conflicto puntual, sino también brindar un espacio de reflexión para desarrollar estrategias que aborden las múltiples problemáticas que afectan a la comunidad escolar. Estos hechos subrayan la urgencia de contar con programas que promueven la actividad física como un medio para reducir el estrés, fomentar la cohesión social y prevenir conductas violentas.

En términos educativos, la educación física desempeña un papel fundamental dentro del currículo escolar para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Más allá de los beneficios físicos, esta disciplina es una herramienta esencial para fomentar hábitos de vida saludables, promover la inclusión y fortalecer las habilidades sociales. Según Claros, Álvarez, Cuellar y Mora (2011), la actividad física tiene la capacidad no solo de reducir factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas, sino también de catalizar cambios positivos en otros aspectos de la salud. Esto se alinea con la necesidad de establecer un equilibrio entre las actividades sedentarias, como el uso de la tecnología, y las prácticas físicas regulares, creando así un estilo de vida más activo y saludable.

La presente investigación busca profundizar en el análisis de una de las enfermedades silenciosas más prevalentes de nuestra era: el sedentarismo. A través de un enfoque multidimensional, se examinan los factores que contribuyen a esta problemática, los riesgos asociados y las posibles soluciones desde el ámbito educativo y comunitario. Particularmente, se pone énfasis en cómo la actividad física y el deporte pueden convertirse en aliados estratégicos para combatir el sedentarismo, fomentar el bienestar integral de los adolescentes y generar un impacto positivo a largo plazo en sus vidas.

Por lo antedicho, la promoción de un estilo de vida activo durante la adolescencia no solo tiene implicancias en la salud individual, sino que también contribuye al desarrollo de comunidades más saludables, resilientes y cohesionadas. Los padres, docentes y profesionales de la salud tienen un rol clave en esta misión, al igual que las políticas públicas destinadas a generar entornos propicios para la práctica de actividades físicas. Solo a través de un esfuerzo conjunto será posible revertir los efectos negativos del sedentarismo y garantizar que los adolescentes puedan alcanzar su máximo potencial en todos los aspectos de sus vidas.

CAPITULO I “Planteo Teórico-Methodológico”

Marco Metodológico

Planteo del problema

El sedentarismo en la adolescencia constituye un desafío de salud pública de creciente relevancia en las sociedades modernas. Este fenómeno, caracterizado por la falta de actividad física y el tiempo excesivo dedicado a conductas sedentarias asociada a la estandarización de uso de los dispositivos móviles, afecta no solo el bienestar físico de los adolescentes, sino también su salud mental, social y social. académico. Así, si se parte de entender a la adolescencia como una etapa clave en el desarrollo humano, se infiere la necesidad de promover condiciones que promuevan hábitos saludables y un equilibrio entre las exigencias académicas, el ocio y la actividad física. Sin embargo, el estilo de vida sedentario ha permeado esta fase crucial, generando consecuencias que van más allá de lo individual y que impactan en el entorno escolar y comunitario.

Entre los efectos más evidentes del sedentarismo se encuentran los problemas de salud física. La falta de movimiento está estrechamente relacionada con el aumento de peso, la obesidad y la aparición temprana de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2. Además, se observan afecciones cardiovasculares y problemas ortopédicos, agravados por déficits en el desarrollo óseo y muscular. Estas carencias no solo afectan la calidad de vida en la adolescencia, sino que predisponen a los individuos a una adultez marcada por complicaciones crónicas. Asimismo, el tiempo prolongado en posturas inadecuadas, típicas de actividades sedentarias, contribuye a problemas posturales, como dolores de espalda y cuello, que dificultan el desempeño diario de los adolescentes.

En el ámbito escolar, la carga académica ha intensificado esta problemática. La creciente presión para alcanzar altos estándares de rendimiento lleva a los estudiantes a dedicar largas horas al estudio, muchas de ellas frente a pantallas, disminuyendo significativamente el tiempo disponible para la actividad física. Esta dinámica no solo afecta su salud, sino que también impacta su rendimiento académico, ya que la falta de

ejercicio y la exposición prolongada a dispositivos electrónicos interfieren con el sueño, reducen la concentración y limitan su capacidad para enfrentar los retos intelectuales.

Por otro lado, las dinámicas sociales influyen considerablemente en las actitudes hacia la actividad física. En algunos contextos, la práctica deportiva puede ser percibida como algo "fuera de moda" o incluso como una actividad que no contribuye a la aceptación social. Este tipo de presión social desalienta a los adolescentes a participar en actividades físicas, generando un ciclo donde el sedentarismo se normaliza y se perpetúa. Además, el exceso de tiempo dedicado a actividades tecnológicas limita las interacciones cara a cara, lo que a su vez afecta el desarrollo de habilidades sociales y la formación de relaciones interpersonales significativas.

A estos problemas relacionados con el sedentarismo se suman los recurrentes episodios de violencia en las instituciones educativas, que exacerban la sensación de inseguridad y contribuyen a un clima desfavorable para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. En contextos donde la violencia se manifiesta de manera recurrente, como en la ESRN 35 de Cipolletti, se observa un impacto directo en la dinámica escolar y en la disposición de los jóvenes para involucrarse en actividades deportivas o recreativas. Los eventos de violencia generan un ambiente hostil que afecta tanto el bienestar físico como emocional de los adolescentes, profundizando aún más los efectos negativos del sedentarismo.

La combinación de estas problemáticas configura un panorama alarmante que requiere una intervención inmediata y multidimensional. Es necesario implementar estrategias educativas que no solo fomenten la actividad física, sino que también aborden las barreras sociales y emocionales que perpetúan el sedentarismo. Al mismo tiempo, es fundamental crear entornos escolares seguros que faciliten el desarrollo integral de los estudiantes y promuevan la participación en actividades recreativas y deportivas como herramientas para prevenir la violencia y fortalecer las relaciones sociales.

En este contexto, se plantea la necesidad de analizar a profundidad el impacto del sedentarismo y los factores que lo agravan, especialmente en instituciones escolares afectadas por la violencia. Solo mediante un abordaje integral será posible diseñar programas efectivos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adolescentes, garantizar su bienestar físico y mental, y transformar las escuelas en espacios que fomenten hábitos saludables y relaciones positivas.

Diseño Metodológico

La presente investigación se enmarca en un enfoque mixto de tipo cuantitativo, que combina herramientas de análisis cualitativas y cuantitativas para abordar la problemática del sedentarismo en la adolescencia en el contexto específico de la ESRN 35. Este enfoque no permite solo describir y analizar las características observables del fenómeno, sino también comprender las percepciones, actitudes y motivaciones subyacentes de los adolescentes frente a la actividad física y el sedentarismo.

Desde la perspectiva cualitativa, se realizará una observación estructurada de las clases de educación física y otros espacios relacionados con la actividad física dentro de la institución. Esta estrategia permitirá identificar patrones de comportamiento, dinámicas grupales y las interacciones entre estudiantes y docentes en el marco de estas actividades. La observación también buscará registrar posibles factores externos, como las condiciones de las instalaciones, la disponibilidad de materiales deportivos y las estrategias pedagógicas empleadas, que puedan influir en la participación de los jóvenes en actividades físicas.

En el ámbito cuantitativo, se llevará a cabo un análisis de los datos obtenidos mediante la aplicación de una encuesta dirigida a los estudiantes de la institución. Este instrumento estará diseñado para recopilar información sobre los hábitos de actividad física de los adolescentes, el tiempo que dedican a actividades sedentarias, las percepciones acerca de la educación física y los deportes, y las barreras que enfrentan para participar en actividades físicas de manera regular. La encuesta incluye preguntas cerradas y de opción múltiple para facilitar el análisis estadístico, así como preguntas abiertas que permiten explorar en mayor profundidad las opiniones y experiencias de los jóvenes.

La combinación de estos enfoques metodológicos busca proporcionar una visión integral del problema. Por un lado, los datos cualitativos obtenidos a través de la observación ofrecerán un contexto detallado y enriquecedor sobre cómo se desarrollan las dinámicas relacionadas con la actividad física en la escuela. Por otro lado, el análisis cuantitativo de las encuestas permitirá identificar tendencias generales y establecer

relaciones entre variables, como el tiempo dedicado al sedentarismo y las percepciones sobre la actividad física.

El diseño metodológico de esta investigación se fundamenta en la complementariedad de los enfoques cualitativo y cuantitativo, reconociendo que ambos son necesarios para comprender plenamente la problemática en cuestión. Mientras que la observación permitirá captar la complejidad de las interacciones en el aula y los espacios deportivos, el análisis de las encuestas aportará datos objetivos que facilitarán la generalización de los hallazgos y la formulación de conclusiones.

La implementación de este diseño metodológico garantizará la confidencialidad de los participantes y el respeto por su autonomía. Tanto la observación como la aplicación de las encuestas se realizarán con el consentimiento informado de los estudiantes, sus familias y las autoridades de la institución, asegurando que el proceso respeta los principios de transparencia, responsabilidad y sensibilidad hacia las necesidades de la comunidad educativa.

Este diseño permitirá no solo identificar las características y los factores que contribuyen al sedentarismo en la adolescencia, sino también desarrollar propuestas de intervención adaptadas a la realidad de la ESRN 35, promoviendo hábitos saludables y un entorno más favorable para el desarrollo integral de los estudiantes.

Población

La población objeto de este estudio está conformada por los estudiantes adolescentes que asisten a la ESRN 35, ubicada en la ciudad de Cipolletti. Este grupo está compuesto por jóvenes de entre 13 y 18 años, que se encuentran en una etapa de desarrollo clave para la formación de hábitos de vida saludables.

La institución cuenta con una matrícula diversa en términos socioeconómicos y culturales, lo que permite explorar una amplia variedad de contextos y realidades. La elección de esta población responde a la necesidad de analizar cómo las características propias de esta etapa del desarrollo, junto con las condiciones particulares del entorno escolar, influyen en la adopción de comportamientos sedentarios y en las actitudes hacia la actividad física. Asimismo, se busca comprender cómo las dinámicas sociales y los episodios de violencia que han afectado a la institución inciden en la disposición de los estudiantes para participar en actividades deportivas y recreativas.

Recolección y Análisis de datos

El principal instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación será el cuestionario, diseñado para recopilar información relevante sobre los hábitos de actividad física, las conductas sedentarias y las percepciones de los estudiantes de la ESRN 35 en relación con su salud y bienestar. El cuestionario, como señala Yuni y Urbano (2005):

(...) es un conjunto ordenado y sistemático de cuestiones planteadas a los sujetos de estudio que permite obtener la información necesaria para construir datos científicos. Por ello, la redacción clara y precisa de las preguntas es fundamental para garantizar la validez de los datos recolectados y, en última instancia, de los hallazgos de la investigación (p.22).

La elaboración del cuestionario se basará en criterios de accesibilidad y relevancia para los participantes, adaptándose a sus necesidades y circunstancias. Este diseño busca fomentar una participación activa y una retroalimentación significativa por parte de los adolescentes, permitiendo una comprensión más profunda de los temas en estudio. Como señala la literatura, la integración de este instrumento no solo generará datos relevantes y significativos, sino que también fortalece la validez y confiabilidad de las conclusiones, contribuyendo al avance del conocimiento en este campo.

El cuestionario constará de preguntas cerradas y abiertas organizadas jerárquicamente, a incluir diversos aspectos relacionados con el sedentarismo y la actividad física. Entre las preguntas se incluyen temas como género, peso y altura, horas dedicadas a tareas escolares y actividades sedentarias, percepción del estado de salud general, sensación de energía y actividad física, y la capacidad para realizar ejercicios. Estas preguntas están diseñadas para recoger tanto datos cuantitativos como cualitativos, lo que permitirá un análisis integral del fenómeno.

Además, el cuestionario será aplicado a una muestra representativa de estudiantes seleccionados de manera equitativa y aleatoria, garantizando así la diversidad y la representatividad de las opiniones recogidas. Este enfoque metodológico, que combina la observación con un análisis detallado de encuestas, proporciona una aproximación comparativa y de campo indispensable para investigar los hábitos cotidianos de bajo esfuerzo físico y sus implicancias en el desarrollo físico y emocional de los adolescentes.

Por último, el cuestionario no solo busca identificar patrones de conducta y percepción, sino también generar un diagnóstico inicial que facilite el desarrollo de propuestas pedagógicas y recreativas que contrarresten los efectos negativos del sedentarismo en la adolescencia, tal como se observa en la comunidad educativa de la ESRN 35. Este instrumento se aplica con el rigor metodológico y ético necesario, asegurando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes y sus familias.

El análisis de datos se llevará a cabo mediante un enfoque mixto que combina técnicas cuantitativas y cualitativas, adaptadas a la naturaleza de la información recopilada. Los datos cuantitativos obtenidos a través de las preguntas cerradas del cuestionario serán procesados utilizando la herramienta estadística descriptiva: Jamovi Current, para analizar datos como frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, útiles para identificar patrones generales y tendencias relacionadas con el sedentarismo y la actividad física en los estudiantes de la ESRN 35. Por otro lado, las respuestas cualitativas, derivadas de las preguntas abiertas, serán analizadas a través de un proceso de codificación temática, que permitirá identificar categorías y subcategorías emergentes, proporcionando una comprensión más profunda de las percepciones y actitudes de los adolescentes hacia su salud, actividad física y bienestar general. Este enfoque integral facilitará la triangulación de los datos, enriqueciendo los hallazgos y asegurando una interpretación más completa de los factores que influyen en las conductas sedentarias, así como en el impacto que estos tienen dentro del contexto educativo y social de la institución.

Instrumento de Recolección

(Ver Anexo I)

Objetivos

Objetivo General

- ✓ Analizar los factores asociados al sedentarismo en los adolescentes de la ESRN 35 de Cipolletti y su impacto en la salud física, mental y el desarrollo social, con el propósito de generar estrategias educativas y recreativas que promuevan un estilo de vida activo y saludable dentro del ámbito escolar.

Objetivos Específicos

- ☑ Identificar los hábitos de actividad física y las conductas sedentarias predominantes en los estudiantes de la ESRN 35, considerando variables como género, edad y carga académica.
- ☑ Examinar las percepciones, actitudes y motivaciones de los adolescentes hacia la práctica de actividad física y su relación con el sedentarismo, tomando en cuenta el contexto escolar y social.
- ☑ Evaluar los impactos del sedentarismo en la salud física, mental y social de los estudiantes, con especial atención a la incidencia de problemas como la obesidad, la ansiedad y la falta de socialización.
- ☑ Diseñar propuestas educativas y recreativas que integren actividades físicas atractivas y adaptadas a las necesidades e intereses de los adolescentes, fomentando hábitos de vida activos y saludables en la comunidad escolar.

Marco Teórico

Antecedentes

En el apartado de antecedentes se busca contextualizar la investigación a partir de una revisión exhaustiva del estado del arte, considerando las principales contribuciones académicas y científicas que han abordado las temáticas relacionadas con alimentación, actividad física, tabaquismo y otros factores de riesgo en adolescentes. Este análisis no sólo permitirá identificar las tendencias investigativas y las lagunas de conocimiento en el campo, sino también establecer un andamiaje teórico que respalde los objetivos de la presente investigación. Además, facilitará comprender cómo estos factores interactúan entre sí y afectan de manera integral la salud de los adolescentes, proporcionando una base para interpretar los hallazgos en relación con los estudios.

Con el propósito de ofrecer una perspectiva más amplia y comprensiva, el análisis de antecedentes se estructura en dos secciones principales: investigaciones internacionales e investigaciones nacionales. Esta división responde a la necesidad de reconocer las particularidades de cada contexto, dado que las dinámicas socioculturales, económicas y políticas influyen significativamente en los hábitos de salud y las conductas de riesgo de los adolescentes. Por un lado, los estudios internacionales permiten identificar tendencias globales y marcos comparativos que enriquecen la comprensión del problema desde una perspectiva más amplia. Por otro lado, las investigaciones nacionales

aportan información contextualizada y específica sobre las características, desafíos y necesidades propias del país, lo que resulta fundamental para diseñar intervenciones adaptadas a la realidad local. Esta dualidad no sólo enriquece la discusión, sino que también justifica la pertinencia y relevancia de abordar ambas perspectivas en el desarrollo.

Internacionales

En el ámbito internacional, distintas investigaciones realizadas principalmente en España y México han explorado la relación entre la actividad física, el sedentarismo, la salud y el rendimiento académico en adolescentes. Estos estudios, de carácter empírico y teórico, permiten comprender cómo los hábitos deportivos y el movimiento corporal inciden no sólo en el bienestar físico, sino también en la dimensión cognitiva y emocional del aprendizaje. A continuación, se presentan algunos de los aportes más representativos de la literatura internacional reciente.

En su trabajo titulado “Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria” Villalba Lombarte et al. (2020) analizan la influencia de la práctica deportiva y la actividad física en el rendimiento académico de adolescentes en la etapa escolar, en España, utilizando un enfoque cuantitativo e inferencial.

El mismo contó con una muestra de 91 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y en la recolección de datos emplearon instrumentos como el cuestionario mundial de actividad física (GPAQ) de la OMS, junto con valoraciones subjetivas sobre la práctica deportiva y datos sobre el rendimiento académico, específicamente la nota media y el número de asignaturas suspender.

Entre los resultados obtenidos se puede destacar que “los estudiantes con mayores niveles de actividad física presentan un rendimiento académico superior al de aquellos que no realizan ejercicio” (p. 92). Además, “cuanto mayor es la dedicación horaria a la práctica deportiva, más positivos son los resultados académicos” (p. 95). En general, los autores pudieron observar que además del impacto positivo que la actividad física tiene en los adolescentes, los estudiantes activos perciben esencialmente su experiencia académica de forma más favorable en comparación.

En la misma línea, Lavielle Sotomayor et al. (2014) en su trabajo titulado: “Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente” se propusieron como objetivo de investigación: analizar la relación entre las conductas sedentarias y la falta de actividad física en adolescentes, considerando tanto las características familiares como los factores sociodemográficos, y explorar de manera secundaria el impacto de estas conductas en su estado de salud y riesgo cardiovascular.

Para ello, realizaron un estudio transversal en el que participaron 932 adolescentes seleccionados de forma aleatoria, con una edad promedio de 16 años. A través de encuestas, se recolectaron datos sobre la frecuencia con la que realizaban actividad física, sus conductas sedentarias, su percepción del estado de salud y mediciones antropométricas como el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura. Además, se evaluaron aspectos relacionados con la estructura, dinámica y funcionalidad familiar, junto con variables sociodemográficas. Posteriormente, se analizaron estadísticamente los datos con el fin de identificar asociaciones significativas entre estas variables.

Los resultados de este estudio, revelaron que: “el 66,3 % de los adolescentes no alcanzaba los niveles recomendados de actividad física y el 51,9 % presentaba conductas sedentarias” (Lavielle Sotomayor et al., 2014, p. 39). Estas conductas estuvieron significativamente asociadas al género, siendo más prevalentes en mujeres. Sin embargo, las características familiares no mostraron influencia directa sobre estas conductas de riesgo. Aunque no se encontró una relación clara entre actividad física, sedentarismo y el índice de masa corporal (IMC), sí se identificó una asociación con la circunferencia de la cintura, un indicador relevante para el riesgo cardiovascular.

Además, se pudo concluir que “los adolescentes que reportaron un buen estado de salud eran más activos esencialmente y menos sedentarios en comparación con aquellos que tenían un estado de salud menos favorable” (p. 42). Como puede observarse, el estudio sugiere que las conductas sedentarias y la falta de actividad física en adolescentes están más relacionadas con factores sociodemográficos que con la dinámica familiar, y tienen un impacto significativo en la salud general y el riesgo cardiovascular.

Por su parte, Ramírez et al. (2004) en su investigación: “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”, se propusieron analizar cómo la práctica de ejercicio físico influye en aspectos emocionales, cognitivos y de salud integral, especialmente en poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas.

De este modo, y partiendo de evidencia teórica, destacan que “el ejercicio impacta positivamente en estados emocionales como la ansiedad y la depresión, reduce el estrés, y mejora las capacidades intelectuales y cognitivas gracias a cambios funcionales derivados de la actividad física y deportiva” (Ramírez et al., 2004, p. 39).

Los resultados subrayan que “el deporte debe considerarse un eje central en programas de promoción de la salud, dado su potencial para abordar problemas como dificultades de aprendizaje, hiperactividad, deficiencia mental o conductas sociales” (p. 58). La investigación aboga por una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental, argumentando que las funciones fisiológicas y cognitivas están profundamente interrelacionadas y que mejoras en una dimensión pueden generar efectos positivos en otras áreas del organismo humano. En conclusión, se respalda una visión holista similar a la planteada por los griegos, reafirmando la necesidad de enfoques integrales en futuras intervenciones y estudios para promover, prevenir y tratar diversas patologías.

Nacionales

En el contexto nacional, particularmente en Argentina, también se han desarrollado investigaciones que abordan la relación entre la actividad física, los hábitos de salud y la motivación en la población adolescente. Estos trabajos, realizados tanto en el ámbito universitario como en estudios epidemiológicos de alcance nacional, ofrecen una visión situada sobre las problemáticas y desafíos locales en materia de promoción del movimiento, alimentación saludable y prevención del sedentarismo juvenil.

En un estudio conjunto de estudiantes de la Universidad Politécnica de Madrid (España) y la Universidad de Flores (Argentina) titulado: “Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física. Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles” Álvarez et al. (2016) se propusieron analizar las diferencias en orientación motivacional, motivación intrínseca, nivel de práctica física actual e intención de práctica futura entre estudiantes de Argentina y España. Asimismo, la investigación buscó determinar cómo las tres primeras variables influyen en la intención de continuar practicando actividad física en el futuro.

Para la consecución del objetivo planteado, se administraron cuestionarios validados a una muestra de 1.597 estudiantes de educación física, de entre 14 y 18 años, pertenecientes a ambos países.

Los resultados mostraron ligeras diferencias en los patrones motivacionales entre los participantes de Argentina y España. Sin embargo, los análisis de regresión destacaron que “tanto la motivación intrínseca como el nivel de práctica actual se presentan como los principales predictores de la intención de mantener una práctica de actividad física en el futuro, independientemente del contexto cultural” (Álvarez et al., 2016, p. 32). Los hallazgos se analizaron a la luz de las teorías más relevantes sobre la motivación en el ámbito de la actividad física y se enmarcan dentro de estudios interculturales que exploran estas dinámicas en diferentes países.

Por otra parte, y desde una óptica más relacionada a la salud, los doctores Ferrante et al. (2014) investigaron: “Prevalencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y tabaquismo en adolescentes argentinos: Encuestas Mundiales de Salud Escolar y de Tabaco en Jóvenes, 2007-2012”. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar los cambios en los indicadores relacionados con alimentación, peso corporal, tabaquismo y actividad física en adolescentes de 13 a 15 años durante el período 2007-2012. Para ello, se utilizaron datos provenientes de las Encuestas Mundiales de Salud en Jóvenes (EMSE) y de Tabaco en Jóvenes (EMTJ), implementadas en el país en los años mencionados, con el fin de estimar la prevalencia de comportamientos de riesgo y factores de protección en esta población.

El estudio adoptó un diseño transversal y una muestra aleatoria bietápica que seleccionó 600 escuelas representativas a nivel nacional. Los estudiantes pertenecientes a las divisiones elegidas al azar fueron invitados a completar cuestionarios autoadministrados diseñados para evaluar variables relacionadas con alimentación, actividad física, peso corporal y conductas asociadas al consumo de tabaco. En 2012, la EMSE fue respondida por 20.697 estudiantes de 544 escuelas, mientras que la EMTJ contó con la participación de 2.062 alumnos provenientes de 73 instituciones educativas.

Los resultados mostraron un incremento significativo en la prevalencia de sobrepeso, que pasó de un 24,5 % en 2007 a un 28,6 % en 2012, y en obesidad, que aumentó de un 4,4 % a un 5,9 % en el mismo período. Esto se vio acompañado por un consumo sostenido de bebidas azucaradas y comidas rápidas, indicadores que permanecen elevados. Por otro lado, aunque el nivel de actividad física mostró una leve mejora, pasando del 12,7 % en 2007 al 16,7 % en 2012, continúa siendo insuficiente en comparación con los estándares recomendados. En cuanto al tabaquismo, la prevalencia disminuyó del 24,5 % en 2007 al 19,6 % en 2012, pero sigue siendo preocupante el fácil acceso a productos de tabaco y la exposición al humo de segunda mano en espacios públicos, incluidos los escolares.

Como puede observarse, los hallazgos reflejan un preocupante avance de la epidemia de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes, lo que resalta la necesidad de profundizar e intensificar las acciones orientadas a promover una alimentación saludable y niveles adecuados de actividad física. Si bien el descenso en la prevalencia del tabaquismo es alentador, la persistencia de altos niveles de exposición al humo del tabaco y el acceso a estos productos demuestran la necesidad de fortalecer las políticas de control del tabaco. Estos resultados exigen la implementación de estrategias más efectivas y sostenibles en el tiempo para mejorar la salud y el bienestar de la población adolescente.

Marco Conceptual

El sedentarismo en la adolescencia: conceptualización y factores asociados

En este apartado se abordará el concepto de sedentarismo, sus características específicas en la etapa de la adolescencia y los principales factores que lo favorecen. Se analizarán teorías y estudios previos que exploran estas dinámicas.

La inactividad física es uno de los principales riesgos para enfermedades crónicas. Esta situación en adolescentes y jóvenes se ha convertido en un tema prioritario en la salud pública global. La problemática del exceso de peso, caracterizada por la obesidad y el sobrepeso, constituye un desafío prioritario en el ámbito de la salud pública. Según estudios recientes, sus prevalencias han aumentado significativamente en las últimas décadas, pasando de un 2,9 % en el año 2000 a un 6,8 % en 2016 (Haghjoo et al., 2022). En América Latina, para el año 2021, las tasas de sobrepeso y obesidad en escolares oscilaron entre un 7,5 % y un 32,5 %, y entre un 1,7 % y un 28,0 %, respectivamente (Oliveira Cardozo et al., 2022).

Uno de los factores clave asociados al exceso de peso en adolescentes es la inactividad física. Este término incluye actividades que no aumentan significativamente el gasto energético, manteniéndose en un rango entre 1,0 y 1,5 MET (Pate et al., 2008). El MET (tasa metabólica equivalente) es una unidad que mide el consumo de oxígeno en reposo (3,5 mL O₂/kg/min) y permite evaluar el nivel de esfuerzo físico involucrado en diferentes actividades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó en su informe de 2018 que hasta un 70 % de la población adolescente podría estar en niveles de sedentarismo alarmantes (OMS, 2018). Este estilo de vida implica riesgos

significativos, ya que incrementa entre un 20 % y un 30 % las probabilidades de muerte prematura en comparación con personas esencialmente activas (Guthold et al., 2020).

En 2020, más del 80 % de los adolescentes a nivel mundial no alcanzaron los niveles mínimos recomendados de actividad física (OMS, 2022). Este déficit de movimiento físico se asocia a un aumento del riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes, enfermedades cardiovasculares, EPOC, cáncer de pulmón y accidentes cerebrovasculares (Ng et al., 2020). Las ENT son responsables de millones de muertes anuales en el mundo, y sus costos económicos se proyectan en más de 30 billones de dólares durante el periodo 2011-2030 (OPS, 2022).

A pesar de las políticas internacionales enfocadas en fomentar la actividad física, como el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 promovido por la OMS, las metas de reducir la inactividad física global al 15 % para 2030 parecen difíciles de alcanzar (OMS, 2018). La mayoría de los estudios sobre inactividad física y sus riesgos se han centrado en niños o adultos, mientras que los adolescentes, una población clave en la consolidación de hábitos y estilos de vida saludables a largo plazo, no siempre reciben la atención necesaria (Vondung et otros, 2020).

Desde una perspectiva positiva, la inactividad física es un factor modificable (Kelly et al., 2021). Los cambios en los niveles de actividad física durante la adolescencia pueden tener un impacto directo en la salud del adulto futuro, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida en general. En este contexto, resulta fundamental evaluar cómo factores como el índice de masa corporal (IMC), las actividades sedentarias y las variables demográficas influyen en los niveles de actividad física en los adolescentes.

De este modo, si se examina detalladamente el papel del docente en la promoción de la actividad física (AF) en adolescentes, destacando su influencia en el aprendizaje y la actitud hacia las clases de Educación Física (EF), se podrá observar, siguiendo a Guillén y Sánchez (2003) que esta tiene un impacto directo en la adopción de prácticas activas durante la etapa escolar.

Esta influencia se evidencia en un estudio realizado en Australia por Eather, Morgan y Lubans (2013), en el que se concluyó que los docentes desempeñan un papel

fundamental en la promoción de la Actividad Física en las escuelas, y que su posición de autoridad y proximidad al alumno. puede aumentar los niveles de actividad física entre los estudiantes (Aicinena, 1991). Esta capacidad de los docentes los convierte en agentes clave para que los adolescentes comprendan claramente lo que implica la FA, ayudándolos a evitar hábitos sedentarios y fomentando un enfoque preventivo para promover estilos de vida saludables (Vidarte, 2011).

En el plano social, se destaca que los adolescentes inician su experiencia con la actividad física en contextos espontáneos, como los recreos escolares, donde interactúan con sus pares en un entorno que muchas veces se construye a partir de una referencia personal y, a menudo, incluye diferenciaciones por género. Esto, parafraseando a Cano et al. (2010) se observa particularmente en juegos tradicionales compartidos entre niños y niñas, aunque con variaciones en las dinámicas de participación. En este proceso, el docente actúa como un facilitador esencial en la construcción y comprensión de conceptos como actividad física y sedentarismo, guiando a los adolescentes hacia una asimilación adecuada de estas nociones (Martínez et al., 2014).

Por otra parte, los estudios han identificado factores determinantes y moderadores de la AF, incluyendo características individuales, sociales y del entorno físico, los cuales son cruciales para diseñar intervenciones eficaces en esta área (Gamble, 2009; Sallis, 2000; Sirard y Pate, 2001).). Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el sedentarismo y fomentar la AF en la adolescencia, dado que las conductas adoptadas en esta etapa tienen un impacto significativo en la vida adulta, contribuyendo al mantenimiento de la salud colectiva (Trudeau y Shepard, 2004; Telama, Yang y Vikari, 2005). Asimismo, se ha comprobado que los adolescentes poseen una percepción general de conceptos relacionados con la AF, aunque no siempre pueden definirlos con precisión. Esta percepción influye en diversos aspectos de su vida, como la actividad intelectual, el autocuidado, el apoyo familiar, la salud física, los valores culturales y el estilo de vida, y también refuerza una visión negativa del sedentarismo (Alfermann y Stoll, 2000; Sonstroem, 1984).

En cuanto al sedentarismo, las investigaciones indican que este fenómeno se encuentra condicionado por determinantes específicos que varían según la región, la

comunidad y las características individuales. Esto ha llevado a identificar patrones diferenciados en los hábitos sedentarios y sus implicancias para la salud pública, especialmente en adolescentes (Becerro, 2008; Buhring, Bravo y Oliva, 2009; Hardy, 2007). Aunque se han desarrollado métodos para medir y cuantificar estos comportamientos, como los cuestionarios, las diferencias interpersonales en las respuestas han representado desafíos metodológicos significativos (Jaume, Ponseti y Vidal, 2012). La preocupación sobre el sedentarismo en la adolescencia es especialmente relevante debido a su asociación con un aumento en las enfermedades no transmisibles (ENT), que afecta la salud colectiva de forma global (Murdey, 2004; Varela-Moreiras, 2013). En este sentido, el sedentarismo es visto como el opuesto de la AF, dado que mientras el primero deteriora la salud, la segunda actúa como un factor protector (OMS, 2017).

En un contexto mundial, se observa un aumento alarmante en los niveles de ENT y sedentarismo, lo que ha llevado a organismos internacionales, como la OMS, a evaluar la situación de la AF y la EF en las escuelas para identificar características, indicadores y relaciones jerárquicas asociadas a estos problemas de salud (Hardman y Marshall, 1999; OMS, 2017). Las escuelas, en este escenario, son actores clave debido a su capacidad para promover estilos de vida saludables entre los adolescentes, quienes representan una población especialmente vulnerable al sedentarismo. Según datos de la OMS (2006), el sedentarismo entre adolescentes ha mostrado un incremento significativo en las últimas décadas, evidenciando la necesidad de intervenciones urgentes y sostenibles.

Los estudios de caso según regiones ofrecen perspectivas específicas sobre la relación entre AF y sedentarismo. En Estados Unidos, por ejemplo, se ha observado que la obesidad y el sedentarismo están estrechamente vinculados a la dieta, mientras que en Canadá, aunque existen similitudes, se presenta una visión diferente sobre la relación entre salud y AF (Lalonde, 1975; Iannotti, 2013). En Europa, investigaciones han analizado la influencia de factores sociodemográficos y culturales en la práctica de EF, destacando diferencias significativas en las actitudes y comportamientos de los adolescentes españoles frente a la AF (Hardman, 2007; Estrada, Cruz y Aguirre, 2010; Brunet, 2013). Este enfoque culturalmente contextualizado revela que, aunque existen

similitudes globales, las particularidades locales juegan un papel determinante en la adopción de hábitos saludables.

En América Latina, estudios realizados en México han identificado que los índices de obesidad y sedentarismo son elevados, influenciados por factores como el contexto socioeconómico (Cruz, Salazar y Cruz, 2013; Rodríguez, Salazar y Cruz, 2012). En Brasil, investigaciones han destacado cómo los estereotipos corporales promovidos por los medios de comunicación afectan la percepción de los adolescentes sobre la AF y la imagen corporal, lo que genera desinformación y conductas poco saludables (Del Ciampo, 2010). En Chile, se ha documentado el aumento de ORL asociados al sedentarismo, reforzando la idea de que la FA actúa como un protector esencial de la salud (Romero, 2009).

Finalmente, investigaciones en otros contextos, como Grecia y Reino Unido, han resaltado la importancia del entorno sociocultural y la distribución demográfica en la práctica de la AF (Cavill, Biddle y Sallis, 2001). Por su parte, estudios en Australia han confirmado la recomendación de la OMS de una hora diaria de AF vigorosa, evidenciando los beneficios significativos de esta práctica para la salud cardiovascular en estudiantes (Dwyer, 1983).

En conclusión, estas investigaciones han contribuido significativamente a la implementación de políticas públicas efectivas en promoción y prevención de la salud, subrayando la relevancia de la AF como un elemento clave para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir el avance del sedentarismo y sus consecuencias asociadas.

Impactos del sedentarismo en la salud física y mental

El sedentarismo, entendido como la ausencia o disminución significativa de actividad física habitual, constituye una problemática creciente entre los adolescentes, cuyas consecuencias impactan de manera directa tanto en la salud física como en la salud mental. La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo humano, donde se consolidan hábitos de vida que pueden perdurar en la adultez; por ello, el aumento de

comportamientos sedentarios en esta franja etaria representa una preocupación central en términos de salud pública y bienestar integral.

Desde el punto de vista físico, la falta de movimiento sostenido incide de manera directa en el incremento del sobrepeso y la obesidad. Diversos estudios señalan que el sedentarismo favorece el desequilibrio energético, dado que se reduce el gasto calórico diario, lo que sumado a dietas hipercalóricas o desbalanceadas, genera un entorno metabólicamente desfavorable (Guthold et al., 2020). Este proceso conlleva, además, un aumento en la resistencia a la insulina y en los niveles de lípidos en sangre, estableciendo un perfil de riesgo precoz para enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o patologías cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) advierte que los adolescentes que no realizan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa presentan un mayor riesgo de padecer estas afecciones en la adultez, pero también de sufrirlas en su juventud.

Otro aspecto significativo es el deterioro en la salud musculoesquelética. La actividad física regular no solo permite el fortalecimiento muscular y la mejora de la densidad ósea, sino que también es clave para el desarrollo postural adecuado. Cuando se reduce la movilidad, como ocurre en rutinas escolares prolongadas, acompañadas de largas horas frente a pantallas, se observa una mayor prevalencia de dolores lumbares, rigidez articular y debilidad muscular (González-Gross et al., 2019). Asimismo, la inmovilidad prolongada altera la capacidad cardiovascular, ya que disminuye la eficiencia del retorno venoso, aumenta la presión arterial y reduce la capacidad pulmonar. De hecho, investigaciones recientes advierten que pasar más de seis horas diarias sentado se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por causas cardiovasculares, incluso entre personas jóvenes (Tremblay et al., 2017).

Así, las consecuencias del sedentarismo no se limitan al plano fisiológico, sino que alcanzan también de manera profunda la esfera emocional y cognitiva. La evidencia empírica señala una correlación significativa entre altos niveles de inactividad y la aparición de síntomas depresivos en adolescentes. Un estudio realizado por Wang y Peiper (2022) demostró que los estudiantes de secundaria que pasaban más de tres horas al día frente a pantallas por razones no escolares presentaban un 61 % más de probabilidad de manifestar síntomas de depresión, en comparación con aquellos con menor exposición. Esta relación se sostiene aun cuando se controlan variables como el género, el nivel

socioeconómico o el rendimiento académico, lo que sugiere una relación directa entre el sedentarismo y el malestar emocional.

Además de la depresión, la ansiedad es otro de los trastornos comúnmente vinculados a la falta de actividad física. La inactividad genera un aumento de la tensión interna y reduce la liberación de neurotransmisores relacionados con el bienestar, como las endorfinas o la serotonina. Estudios como el de Zhai et al. (2020) concluyen que el sedentarismo no solo predice el desarrollo de trastornos de ansiedad, sino que también exacerba sus síntomas en individuos con predisposición. A esto se suman los problemas de sueño, que se ven agravados por el uso excesivo de pantallas, especialmente durante las horas nocturnas. La luz azul emitida por dispositivos electrónicos altera la producción de melatonina y retrasa el inicio del sueño, generando fatiga, dificultad de concentración y mayor irritabilidad al día siguiente (Twenge et al., 2019).

La salud mental de los adolescentes se ve también condicionada por factores sociales asociados al sedentarismo. El aislamiento, la reducción del tiempo de socialización activa y el reemplazo de actividades lúdicas o deportivas por prácticas solitarias frente a dispositivos digitales afectan negativamente la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad grupal. Carli et al. (2014) identificaron un perfil de adolescentes con escaso movimiento físico, pobre calidad de sueño y alto consumo de medios digitales, a los que denominaron “grupo de riesgo invisible”, debido a que sus conductas de riesgo no se manifiestan de forma disruptiva, pero tienen igual o mayor impacto que otras más visibles.

Cabe destacar que no toda actividad sedentaria produce los mismos efectos. Existen distinciones entre sedentarismo pasivo, como mirar televisión o jugar videojuegos de forma continua, y sedentarismo activo, como leer o estudiar, donde existe cierto involucramiento cognitivo. No obstante, cuando estas prácticas son prolongadas y no se intercalan con movimiento físico, sus efectos sobre el cuerpo y la mente tienden a ser igualmente perjudiciales (Hoare et al., 2016). Asimismo, se ha observado que, aunque un adolescente practique actividad física algunos días a la semana, si el resto del tiempo lo pasa mayormente inactivo, los beneficios del ejercicio se ven notablemente disminuidos (Ekelund et al., 2016).

En suma, el sedentarismo constituye un factor de riesgo transversal que compromete el bienestar integral de los adolescentes. La acumulación de efectos fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales hace evidente la necesidad de promover políticas y prácticas educativas que integren el movimiento como parte del desarrollo saludable. Fomentar el ejercicio diario, promover la reducción del tiempo de pantalla y garantizar espacios escolares que valoren la actividad corporal no como una excepción recreativa, sino como un derecho vinculado a la salud, resulta imprescindible. En este sentido, el enfoque preventivo debe estar orientado no solo a generar conciencia sobre los riesgos del sedentarismo, sino también a construir entornos que alienten una vida más activa, social y equilibrada.

Importancia de la actividad física y el deporte en la adolescencia

La adolescencia es una etapa clave en la constitución de la identidad, el fortalecimiento del cuerpo y la adquisición de hábitos que acompañarán al sujeto a lo largo de su vida. En este contexto, la actividad física y el deporte constituyen herramientas fundamentales no solo para el desarrollo físico, sino también para el bienestar emocional y la socialización. Lejos de limitarse a su dimensión recreativa, el movimiento corporal incide de manera directa sobre múltiples aspectos de la salud integral de los y las adolescentes, estableciendo prácticas que, si son adecuadamente promovidas, se consolidan como factores protectores frente a diversas problemáticas biopsicosociales.

En términos fisiológicos, el ejercicio favorece el fortalecimiento muscular, la densidad ósea, la regulación del metabolismo y el mantenimiento de un peso saludable. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por un crecimiento acelerado y una mayor demanda energética, la práctica deportiva contribuye a una maduración corporal armónica y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial o la obesidad (Ministerio de Sanidad, 2008). Además, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento físico general, fortaleciendo el sistema inmunológico y reduciendo el riesgo de lesiones o dolencias asociadas al sedentarismo (González-Gross, Valtueña & Moreno, 2019). En este sentido, el deporte constituye una herramienta pedagógica y preventiva de alto valor, siempre que sea acompañado por condiciones adecuadas y prácticas inclusivas que contemplen las diferencias de género, capacidades y contextos socioeconómicos.

Desde el punto de vista emocional, la actividad física también aporta beneficios significativos. Diversas investigaciones han demostrado su influencia positiva en la regulación del estado de ánimo, la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, gracias a la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores vinculados al bienestar (Ruiz & Noriega, 2022). A su vez, el logro de metas personales, la percepción de competencia física y la mejora de la imagen corporal fortalecen la autoestima, lo cual es especialmente relevante en una etapa como la adolescencia, donde las inseguridades suelen intensificarse. Gómez-Baya y Mendoza (2018) sostienen que el ejercicio regular no solo mejora la salud mental, sino que actúa como un amortiguador emocional frente a situaciones de presión académica, conflictos interpersonales o cambios propios del desarrollo puberal.

La dimensión social del deporte adquiere especial relevancia cuando se lo comprende como una práctica colectiva que promueve vínculos, normas de convivencia y aprendizajes significativos. A través de la actividad física compartida, los y las adolescentes aprenden a cooperar, respetar reglas, resolver conflictos y fortalecer el sentido de pertenencia a un grupo. Estas experiencias son clave en la construcción de habilidades sociales, la prevención del aislamiento y la promoción de la inclusión, especialmente en contextos escolares o comunitarios donde se convive con la diversidad (UNESCO, 2015). En esta línea, la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte destaca que toda persona tiene derecho al acceso a una educación física de calidad, no solo por sus beneficios para la salud, sino también por su capacidad para desarrollar valores fundamentales como la equidad, el respeto y la solidaridad (UNESCO, 2015).

Además, la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana de los adolescentes contribuye al establecimiento de hábitos saludables sostenidos en el tiempo. Diversos estudios longitudinales han comprobado que quienes desarrollan rutinas de ejercicio regular en esta etapa tienden a mantenerlas en la adultez, lo que disminuye significativamente la probabilidad de padecer enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida (Ministerio de Sanidad, 2008). La promoción de estos hábitos resulta especialmente importante frente al avance del sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y el incremento de trastornos relacionados con la alimentación o la imagen corporal.

En este escenario, la escuela ocupa un lugar estratégico como promotora de la actividad física y el deporte. Lejos de constituir una asignatura secundaria, la Educación

Física escolar debería ser considerada un pilar fundamental en la formación integral de los y las adolescentes. Sin embargo, en muchos sistemas educativos su presencia en el currículum continúa siendo limitada. En España, por ejemplo, se ha señalado que el escaso tiempo destinado a la materia impide garantizar un desarrollo físico adecuado, recomendándose su ampliación a tres o cinco horas semanales (Jiménez, Dalmau & Arriscado, 2022). Además, la implementación de proyectos interdisciplinarios que articulen la actividad física con la educación emocional, la alimentación saludable y la prevención de adicciones puede enriquecer significativamente la propuesta pedagógica y ampliar su impacto.

En definitiva, el ejercicio físico y el deporte deben ser entendidos como prácticas sociales, educativas y culturales que acompañan y potencian el desarrollo adolescente. Su impacto positivo en la salud física, emocional y social está ampliamente demostrado, y su inclusión sistemática en la escuela constituye una estrategia eficaz para fomentar estilos de vida activos, conscientes y responsables. Garantizar el acceso a estas prácticas desde una perspectiva de derechos no solo mejora la salud presente de los adolescentes, sino que también construye las condiciones para una adultez más plena y saludable.

CAPÍTULO II “Aproximación al Objeto de Estudio”

La ESRN N° 35

La presente investigación se centra en la Escuela Secundaria de Río Negro N.º 35 (ESRN N.º 35), ubicada en la ciudad de Cipolletti, provincia de Río Negro, en el Alto Valle de la región norpatagónica argentina. Esta institución pública atiende a una población estudiantil caracterizada por una gran heterogeneidad sociocultural, donde convergen jóvenes provenientes de diversos sectores socioeconómicos, muchos de ellos atravesados por situaciones de vulnerabilidad estructural, inestabilidad habitacional y falta de acceso a servicios básicos. El barrio en el que se emplaza la escuela ha experimentado en los últimos años un aumento significativo en los índices de inseguridad, lo que ha generado una tensión creciente en la comunidad educativa. Esta situación se ha visto agravada por un sostenido proceso de desinversión institucional y debilitamiento de los dispositivos estatales de acompañamiento.

En este contexto, se atenderá a los modos en que la violencia escolar se manifiesta, se percibe y se gestiona en contextos de alta complejidad, tomando como caso paradigmático los sucesos ocurridos en la ESRN N.º 35 durante el mes de noviembre de 2022. El día jueves 17 de ese mes, un grupo de personas armadas ingresó al establecimiento escolar, vulnerando el cerco perimetral y agrediendo a estudiantes que se encontraban en horario de clases. Este episodio motivó la suspensión inmediata de las actividades presenciales y desencadenó una serie de medidas institucionales para contener el impacto del hecho y planificar el regreso escalonado a la presencialidad. Según informó la periodista Belén Barrera en una nota publicada en el Diario Río Negro, “Educación decidió suspender las clases luego del suceso ocurrido el jueves, donde un grupo de jóvenes armados ingresó al establecimiento” (Barrera, 2022, párr. 2). Durante la semana del 22 al 25 de noviembre, los docentes, junto a equipos supervisivos y direcciones provinciales, trabajaron en la elaboración de estrategias de abordaje y dispositivos de acompañamiento, incluyendo talleres de reflexión y actividades de fortalecimiento institucional (Barrera, 2022).

Este hecho de violencia no fue un episodio aislado, sino el punto culminante de una serie de situaciones conflictivas que se venían acumulando en la escuela a lo largo del ciclo lectivo. La directora de Educación Secundaria de Río Negro, Silvia Arza,

reconoció públicamente que la ESRN N.º 35 venía siendo objeto de intervenciones y reuniones previas debido a otros conflictos similares. En sus declaraciones afirmó: “Veníamos trabajando con los docentes de ambos turnos en las reuniones de áreas por hechos anteriores que ocurrieron en el establecimiento” (Barrera, 2022, párr. 11). La situación se agravó aún más ante la renuncia del equipo directivo: primero la vicedirectora y luego el director, lo que dejó al establecimiento sin conducción estable en medio de una crisis institucional. A raíz de esta vacancia, la supervisora debió asumir provisoriamente la dirección hasta que los cargos vacantes pudieran ser cubiertos.

En paralelo, el gremio docente UNTER denunció públicamente el abandono por parte del Ministerio de Educación, señalando la falta de herramientas concretas para abordar las situaciones de violencia que se venían manifestando con mayor frecuencia. En palabras de Mariana Rucci, representante gremial, “en la escuela se implementó la realización de talleres, pero solo para estudiantes y brindados por los mismos docentes, sin un acompañamiento real de parte del ministerio” (Barrera, 2022, párr. 18). Esta precarización del acompañamiento institucional se expresa no solo en la ausencia de equipos especializados con continuidad, sino también en la insuficiencia estructural de los Equipos Técnicos de Apoyo Pedagógico (ETAP), conformados por escasos profesionales que deben asistir simultáneamente a múltiples instituciones educativas. En un comunicado, el gremio señaló que “los directivos y docentes se encuentran solos para abordar situaciones complejas que exceden a lo pedagógico”, remarcando que la integridad física y emocional de estudiantes, docentes y personal auxiliar se encuentra en riesgo (Barrera, 2022, párr. 20).

Los hechos recientes también generaron alarma en las familias, algunas de las cuales manifestaron públicamente su decisión de no enviar a sus hijos a clases ante la falta de garantías mínimas de seguridad. El diario LM Cipolletti reportó que “hay padres que ya no enviarán a sus hijos por miedo”, tras el ingreso de personas armadas al establecimiento, y advirtió que desde Educación se solicitó reforzar la presencia policial en las salidas y alrededores del colegio (LM Cipolletti, 2022, párr. 1).

En este escenario, el presente estudio busca analizar los factores asociados al sedentarismo en los adolescentes de la ESRN N.º 35 de Cipolletti, entendiendo que dicha problemática no puede abordarse de manera aislada, sino como parte de un entramado más amplio en el que confluyen condiciones estructurales de desigualdad, fragmentación social y desarticulación institucional. Esta escuela, situada en un territorio atravesado por

múltiples vulnerabilidades y episodios de violencia, representa un espacio donde las prácticas escolares cotidianas están condicionadas por la tensión permanente entre la urgencia de lo inmediato y la necesidad de construir proyectos pedagógicos integrales. En este sentido, la investigación no se limita a identificar hábitos sedentarios, sino que se propone indagar su impacto en la salud física, mental y en el desarrollo social de los y las adolescentes, en diálogo con las dinámicas escolares y comunitarias que los configuran. Más que un caso aislado, la ESRN N.º 35 ofrece un campo de análisis representativo de una realidad compartida por muchas instituciones educativas del país, que enfrentan serias limitaciones para sostener propuestas sistemáticas de promoción de la salud. El estudio, por tanto, se orienta a generar estrategias educativas y recreativas que, desde una perspectiva situada, promuevan un estilo de vida activo y saludable, fortaleciendo los vínculos, la participación estudiantil y el derecho a una educación integral.

El contexto educativo y social: desafíos y oportunidades en la ESRN 35

Como ya se describió en el apartado anterior, la ESRN N.º 35 de Cipolletti se encuentra inserta en un territorio marcado por dinámicas sociales adversas que inciden directamente en la convivencia, los hábitos de salud y la calidad educativa. Este establecimiento recibe a estudiantes que provienen de barrios con altos niveles de vulnerabilidad socioeconómica, donde confluyen problemáticas como pobreza, desocupación, y violencia comunitaria. Estas condiciones externas permeabilizan la vida institucional: los alumnos no sólo enfrentan desafíos dentro del aula, sino también en sus entornos familiares y barriales. Según Escotto, Trucco y Ullmann (2015), “la creciente desigualdad y exclusión... promueve la discriminación” y actitudes violentas que se reproducen en las instituciones escolares (Beyer, 2005). En la ESRN 35, estos contextos se reflejan tanto en episodios concretos de agresión como en un clima escolar tenso, caracterizado por miedo e incertidumbre.

La violencia escolar adquiere múltiples formas: desde agresiones físicas y verbales, hasta exclusión social, bullying y presencia de terceros armados, como se documentó en noviembre de 2022. Las violencias simbólicas y sutiles, por su parte, se establecen en el día a día, erosionando la convivencia. Un estudio en Buenos Aires afirmó que “la escuela... está inmersa como un actor más y es atravesada por los conflictos que impregnan a cada uno de los que conforman la comunidad educativa” (Redalyc, 2011). En la ESRN N.º 35, esto se traduce en que los estudiantes no solo reproducen tensiones

externas, sino que también enfrentan límites débiles entre lo institucional y lo comunitario, provocando rupturas en los vínculos y debilidad en la autoridad pedagógica.

La falta de participación en actividades físicas y deportivas, potentes aliadas para mitigar la violencia y promover la inclusión, aparece como una variable crítica. La ausencia de espacios lúdico-recreativos permanentes limita las posibilidades de socialización positiva. Tal como señalan fuentes internacionales, en contextos de violencia y exclusión, el deporte escolar funciona como un dispositivo para generar sentido de pertenencia, cooperación y normas de convivencia (SciELO Colombia, 2004). Sin embargo, en la ESRN N.º 35, la precariedad institucional y la fragmentación de la gestión han dificultado la implementación estable de programas deportivos. Investigaciones en colegios de América Latina han demostrado que la baja participación en actividades extracurriculares se vincula con menor rendimiento académico, mayor abandono y mayor vulnerabilidad emocional, reflejando un círculo que reproduce la deserción y las conductas de riesgo.

Los factores organizacionales y culturales presentes en la escuela potencian esta situación. La débil participación estudiantil y la ausencia de espacios democráticos para la toma de decisiones generan desmotivación. Paralelamente, la falta de formación específica para docentes en gestión de conflictos y violencia escolar agrava la sensación de profesionales desbordados. Como señalan Tonucci y Tonelli (2009), en instituciones con escasa planificación participativa, “los alumnos reinventan la escuela... a veces transgreden las normas” (Redalyc, 2011). En la ESRN 35, esta dinámica se expresa en episodios de violencia que exceden las respuestas pedagógicas tradicionales. Acompañan esta problemática la carencia de recursos técnicos y humanos: los Equipos Técnicos de Apoyo Pedagógico (ETAP) están incompletos y son insuficientes para atender la complejidad institucional, como lo denunciara el gremio docente en el caso de la ESRN N.º 35 (Barrera, 2022). Esta situación comunicacional y estructural incide negativamente sobre la participación de adultos, ya sea familias, docentes u organizaciones comunitarias, en el diseño de estrategias de prevención y salud.

Sin embargo, también surgen oportunidades: la presencia de estudiantes dispuestos a participar en acciones de cambio, y de docentes comprometidos con proyectos interdisciplinarios. Diversos estudios latinoamericanos han evidenciado que intervenciones que articulan actividad física, educación emocional y participación organizada pueden transformar los climas escolares y fomentar la resiliencia colectiva

(UAI, 2022). En la ESRN N.º 35, se ha comenzado a planificar talleres y dispositivos para el regreso gradual a la presencialidad, orientados al abordaje de la violencia y la construcción de nuevos vínculos escolares (Barrera, 2022). Estas iniciativas representan una posibilidad de reconstrucción institucional si reciben acompañamiento permanente y recursos adecuados.

Culturalmente, también existe un desafío importante: transformar la convicción arraigada de que la escuela es simplemente receptora de la violencia social. Como plantea el manual de la OPS/OMS para la prevención de la violencia escolar, las instituciones educativas no son entes pasivos, sino sujetos con capacidad para generar condiciones protectoras si se fortalecen sus dimensiones pedagógica, organizacional y comunitaria (OPS, 2013). Al comprender el sedentarismo no solo como un problema individual, sino como síntoma de fallas estructurales en la oferta educativa, incluida la participación social, es posible restablecer espacios valorados por estudiantes y comunidades.

Este diagnóstico sugiere que el principal desafío de la ESRN N.º 35 consiste en articular voluntad política, recursos pedagógicos y espacios colectivos para construir prácticas escolares que integren salud, participación y seguridad. La oportunidad radica en transformar el lugar de la escuela: de ser escenario de episodios críticos, a articular una comunidad capaz de construir proyectos activos, saludables y democráticos. Para ello, es indispensable generar dispositivos permanentes de actividad física escolar, fortalecer los procesos participativos, formar a los docentes en gestión de la convivencia y dotar de continuidad a los equipos técnicos. Solo así se podrá fomentar un estilo de vida activo, un clima escolar protector y una comunidad educativa resiliente frente a la violencia cotidiana

CAPITULO III “Análisis de datos y Discusión”

Análisis de Datos

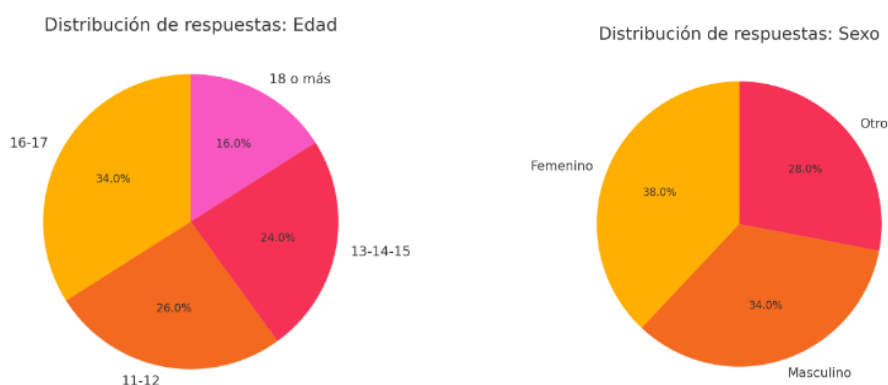
La relación entre edad y sexo constituye una dimensión fundamental para comprender los patrones de actividad física en la adolescencia, dado que estas variables están profundamente influenciadas por construcciones culturales, expectativas sociales y dinámicas institucionales. En la muestra analizada, se observa una mayor concentración de estudiantes en el rango etario de 16 a 17 años, destacándose la presencia de estudiantes que se identifican con el género femenino y, en menor proporción, con identidades no binarias u "otro". Esta diversidad de respuestas da cuenta de la necesidad de abordar el sedentarismo desde una perspectiva interseccional, considerando que las experiencias corporales y los accesos a la actividad física se ven atravesados por variables como el género, la edad, la identidad y la pertenencia territorial (Becerro, 2008; Cano et al., 2010).

En términos globales, la OMS (2018) ha advertido que más del 80 % de los adolescentes no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física, lo cual incide directamente en su salud física y mental. En este marco, las adolescentes mujeres presentan mayores tasas de inactividad que sus pares varones, debido a una combinación de factores culturales, estéticos y de representaciones corporales que inhiben su participación activa en el deporte escolar (Del Ciampo, 2010; Estrada et al., 2010). Esta tendencia también se refleja en las respuestas analizadas, donde muchas estudiantes mujeres reportan niveles moderados o bajos de actividad física

Asimismo, la presencia de estudiantes que se identifican fuera del binarismo tradicional sugiere la importancia de repensar las estrategias escolares desde una perspectiva inclusiva y no discriminatoria. Como señala Vidarte (2011), el docente de Educación Física cumple un rol clave en la construcción de sentidos sobre el cuerpo, el movimiento y la salud. Por ello, resulta imprescindible que las prácticas pedagógicas promuevan entornos seguros, accesibles y respetuosos de las diversidades, fomentando la participación de todos y todas.

Por último, el análisis conjunto de edad y sexo permite reconocer configuraciones específicas que inciden en los hábitos de movimiento. Como proponen Sallis (2000) y Sirard y Pate (2001), los factores individuales, sociales y del entorno físico se entrecruzan

de manera compleja, influyendo en la adopción o rechazo de estilos de vida activos. En consecuencia, los datos analizados evidencian la urgencia de diseñar estrategias diferenciales, sensibles a los trayectos vitales y las condiciones socioculturales de los y las adolescentes, con el fin de reducir las brechas de acceso a la actividad física y garantizar su derecho a una salud integral.



El cruce entre el año escolar que cursan los y las estudiantes y la frecuencia con la que realizan actividad física fuera del ámbito escolar permite identificar una tendencia preocupante: a medida que los y las adolescentes avanzan en su trayectoria educativa, tienden a disminuir su participación en actividades físicas regulares. Esta situación puede explicarse por diversos factores, entre ellos, el aumento de exigencias académicas, la presión por resultados escolares, la falta de tiempo libre y el progresivo abandono de actividades extracurriculares (Telama et al., 2005; OMS, 2022).

Los datos muestran que estudiantes de primer y segundo año suelen reportar una mayor frecuencia de actividad física semanal, mientras que a partir del tercer año esta frecuencia tiende a disminuir. Este hallazgo coincide con los estudios de Trudeau y Shepard (2004), quienes destacan que la adolescencia media y tardía está marcada por una caída progresiva en los niveles de movimiento corporal, lo cual puede derivar en la instalación de hábitos sedentarios difíciles de revertir en la adultez.

Este fenómeno tiene un fuerte anclaje estructural: los diseños curriculares escolares suelen relegar la actividad física a pocas horas semanales, sin una articulación integral con otras asignaturas o proyectos institucionales. Como señalan Jiménez et al. (2022), esta limitación temporal atenta contra el objetivo de consolidar rutinas de ejercicio

sostenido y dificulta el acompañamiento de quienes más lo necesitan. A su vez, el modelo escolar tradicional prioriza actividades sedentarias (lectura, escritura, exámenes) y desincentiva la movilidad durante la jornada.

Por otra parte, es importante considerar la relación entre curso y acceso a recursos. En contextos socioeconómicos vulnerables, como el de la ESRN 35, la posibilidad de participar en deportes organizados fuera del ámbito escolar se ve restringida por factores como el costo de inscripción, la distancia a los centros deportivos o la inseguridad barrial (Cruz et al., 2013; Rodríguez et al., 2012). Esta desigualdad estructural incide en la frecuencia de actividad física y refuerza la necesidad de que la escuela ofrezca alternativas inclusivas, gratuitas y accesibles para toda la comunidad estudiantil.

Finalmente, al analizar esta relación se refuerza la idea de que el sedentarismo es un fenómeno complejo y multifactorial, condicionado por variables individuales y sociales. Como señalan Kelly et al. (2021), se trata de un factor modificable, pero cuya modificación requiere de entornos escolares y comunitarios que favorezcan el movimiento, así como de propuestas pedagógicas que resignifiquen la actividad física como derecho, placer y forma de bienestar, y no como una obligación impuesta o una carga adicional en la rutina escolar.



El análisis del tipo de actividad física que los y las estudiantes realizan fuera del horario escolar y su autopercepción del nivel de actividad revela una pluralidad de prácticas que, sin embargo, no logran consolidarse como hábitos regulares en una parte significativa de la población encuestada. Si bien una proporción importante elige deportes de equipo o actividades recreativas como caminar o andar en bicicleta, la mayoría se autodefine como "moderadamente activa" o "poco activa", e incluso una minoría se identifica con el sedentarismo.

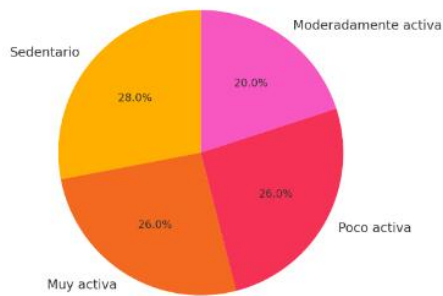
Este dato sugiere que, si bien hay intención o deseo de movimiento, existen barreras que impiden sostenerlo en el tiempo. Estas barreras pueden ser externas, como la falta de espacios adecuados, la inseguridad o la ausencia de propuestas accesibles; o internas, como la baja motivación, la falta de información o una imagen corporal negativa (Hardy, 2007; Alfermann y Stoll, 2000). En este sentido, como destacan Gamble (2009) y Pate et al. (2008), la percepción subjetiva de la actividad física es clave para comprender su incorporación o rechazo, y está atravesada por determinantes socioculturales.

La elección de actividades recreativas, por sobre las competitivas, puede ser leída también como una forma de adaptación a contextos de vulnerabilidad: ante la falta de acceso a clubes deportivos, muchos adolescentes optan por formas informales de movimiento, menos estructuradas, pero igualmente válidas (Romero, 2009). No obstante, estas prácticas muchas veces son invisibilizadas por los discursos escolares, que tienden a privilegiar el deporte reglado y el rendimiento por sobre la expresión corporal y el disfrute.

Por otro lado, la autopercepción del nivel de actividad física está relacionada con representaciones sociales en torno al cuerpo, el esfuerzo y la salud. Como señala Murdey (2004), los adolescentes suelen comparar sus rutinas con estándares poco realistas promovidos por los medios de comunicación, lo cual genera frustración o desinterés. En consecuencia, es fundamental que la escuela propicie un enfoque positivo de la actividad física, que valore la diversidad de cuerpos y movimientos, y que promueva el placer por el juego, el encuentro y el cuidado personal (UNESCO, 2015).

De lo anterior puede inferirse que, el cruce entre el tipo y el nivel de actividad física pone en evidencia la necesidad de estrategias escolares que legitimen todas las formas de movimiento, que fortalezcan la motivación interna de los y las adolescentes y que garanticen entornos accesibles, equitativos y significativos. Tal como advierte la OMS (2017), reducir el sedentarismo no solo implica aumentar el tiempo de ejercicio, sino también resignificar el movimiento como un derecho cultural, educativo y de salud integral.

Distribución de respuestas: Nivel Actividad



Distribución de respuestas: Duración



El análisis conjunto de la duración que los y las estudiantes dedican a la actividad física en cada entrenamiento y el tiempo que permanecen frente a pantallas permite identificar una relación inversa entre ambas variables, coherente con lo planteado por la literatura científica (Guthold et al., 2020; OMS, 2022). La gran mayoría de los adolescentes que reportan dedicar menos de 30 minutos al día a la actividad física son, al mismo tiempo, quienes superan las dos horas diarias de uso de pantallas. Esta situación es especialmente preocupante si se tiene en cuenta que la OMS (2020) recomienda al menos 60 minutos diarios de ejercicio moderado o vigoroso para este grupo etario.

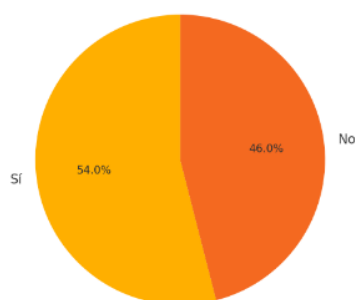
El uso excesivo de pantallas, particularmente en contextos recreativos como videojuegos, redes sociales y consumo audiovisual, se ha consolidado como una de las principales causas del sedentarismo en adolescentes. Zhai et al. (2020) indican que pasar más de tres horas al día frente a pantallas incrementa significativamente el riesgo de trastornos emocionales como ansiedad o depresión, además de afectar la calidad del sueño, la concentración y el rendimiento escolar. Estos efectos se ven potenciados cuando el tiempo frente a dispositivos digitales reemplaza o desplaza la actividad física.

Además, se observa una tendencia a la segmentación del tiempo, en la cual la actividad física no logra integrarse a la rutina diaria de manera sostenida. Ekelund et al. (2016) advierten que realizar ejercicio físico en forma aislada no compensa completamente los efectos negativos de un estilo de vida predominantemente sedentario. Es decir, una práctica intermitente o esporádica no basta para contrarrestar las consecuencias metabólicas, musculares y cognitivas del exceso de sedentarismo.

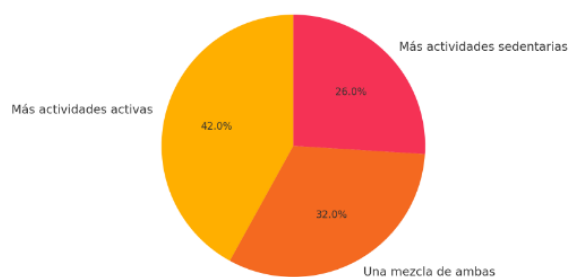
Por otro lado, la duración reducida de los entrenamientos también refleja un problema de acceso y de percepción de valor. Muchos adolescentes no encuentran motivación suficiente para extender su práctica física, lo cual puede estar vinculado a la falta de acompañamiento, a entornos poco estimulantes o a experiencias previas negativas con la actividad corporal. En este sentido, como plantean Varela-Moreiras (2013) y González-Gross et al. (2019), el contexto en el que se realiza la actividad física es tan importante como la duración y la intensidad de esta. Promover espacios seguros, grupales, creativos y culturalmente significativos es una condición indispensable para sostener rutinas de movimiento efectivas.

Finalmente, es necesario considerar que el tiempo frente a pantallas no es homogéneo: existen usos productivos, educativos o relacionales que no tienen el mismo impacto que el consumo pasivo y prolongado. No obstante, en todos los casos, si el uso de pantallas desplaza sistemáticamente el tiempo destinado al juego, al deporte o al descanso, se configura un patrón perjudicial para la salud integral. Por eso, resulta esencial que las escuelas y familias trabajen en conjunto para fomentar una gestión equilibrada del tiempo, integrando la actividad física como parte esencial del bienestar diario.

Distribución de respuestas: Pantallas >2hs



Distribución de respuestas: Preferencia Tiempo Libre



Los datos relevados muestran que una proporción importante del estudiantado declara preferir actividades activas o una combinación equilibrada entre actividades sedentarias y en movimiento durante su tiempo libre. No obstante, esta preferencia expresada no siempre se traduce en comportamientos sostenidos, lo que pone en evidencia una brecha entre las intenciones manifiestas y las prácticas efectivas. Esta disociación puede deberse, en parte, a la falta de oportunidades concretas para llevar a cabo actividades físicas, así como a las barreras estructurales ya señaladas: inseguridad,

escasez de espacios públicos adecuados, responsabilidades familiares o carencia de propuestas institucionales sostenidas (Rodríguez et al., 2012; Cruz et al., 2013).

A su vez, la percepción de los efectos del sedentarismo sobre la salud resulta ambigua. Si bien una mayoría considera que “afecta mucho” o “un poco” la salud, un número no menor de estudiantes respondió que “no lo cree”, lo cual indica, siguiendo a Alfermann y Stoll (2000), una comprensión parcial, difusa o fragmentada del fenómeno. Esta contradicción no es un hallazgo menor: muestra que la información sobre los riesgos del sedentarismo puede estar disponible, pero no necesariamente ha sido apropiada de manera crítica y significativa por los y las adolescentes. En palabras de Sonstroem (1984), existe un desfase entre el conocimiento declarativo y el compromiso conductual, lo que obstaculiza la modificación de hábitos nocivos.

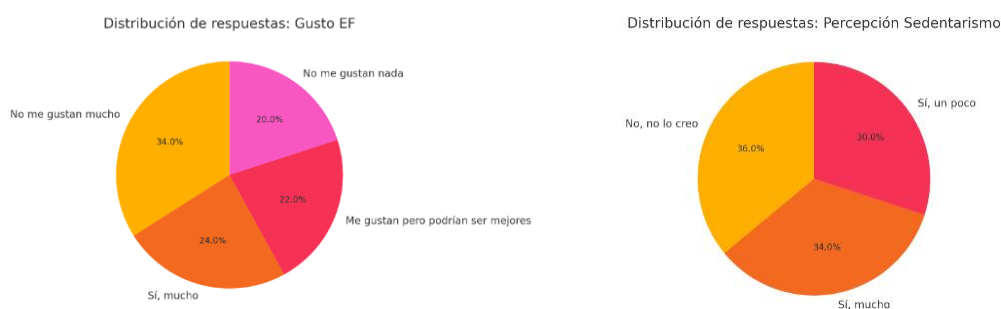
Este escenario pone de relieve la necesidad de fortalecer la alfabetización en salud desde el ámbito escolar, en términos no solo informativos, sino también experienciales. Como afirman Martínez et al. (2014), el rol del docente de Educación Física no se limita a transmitir conocimientos técnicos sobre el ejercicio, sino que debe posicionarse como mediador cultural que facilite la construcción de sentidos compartidos sobre el cuerpo, el movimiento y la salud. En este sentido, la escuela no solo debe alertar sobre los peligros del sedentarismo, sino también promover espacios para sentir en el cuerpo los beneficios del movimiento, de modo que los y las estudiantes puedan reconfigurar su vínculo con la actividad física desde la vivencia y no solo desde el deber.

Además, esta percepción fragmentada se vincula con los imaginarios sociales que subestiman los efectos negativos del sedentarismo en la adolescencia. La juventud es, muchas veces, asociada erróneamente con una salud “automática” o “garantizada”, lo que invisibiliza la instalación temprana de factores de riesgo que podrían evitarse con intervenciones oportunas. La OMS (2018) ya advertía que más del 80 % de los adolescentes no cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados, y este déficit tiene consecuencias directas no solo sobre la salud física, sino también sobre la emocional, como ya lo evidenciaron Zhai et al. (2020) y Wang y Peiper (2022).

Por otro lado, la elección de actividades en el tiempo libre también refleja construcciones identitarias, de género y clase. Las actividades activas muchas veces están asociadas a modelos de cuerpo hegemónicos o a espacios que no siempre son accesibles para todos los sectores juveniles. En contextos como el de la ESRN N.º 35, marcado por

condiciones de vulnerabilidad y conflictividad social, es común que el tiempo libre se viva como un espacio inseguro o restringido. Por ello, las elecciones de los y las adolescentes no pueden analizarse aisladamente de las condiciones materiales en las que ocurren, como advierten Becerro (2008) y Hardy (2007).

Finalmente, resulta indispensable trabajar en el desarrollo de una conciencia crítica sobre el sedentarismo como fenómeno cultural, estructural y no meramente individual. Tal como plantean Hardman y Marshall (1999), las estrategias preventivas deben trascender los discursos moralizantes sobre el “deber ser activo” y construir propuestas que valoren la diversidad de cuerpos, contextos y trayectorias. La escuela, como espacio privilegiado de formación y transformación, tiene la responsabilidad de generar experiencias que resignifiquen el uso del tiempo libre y que fortalezcan la percepción del movimiento como un componente fundamental del bienestar, la identidad y la ciudadanía.



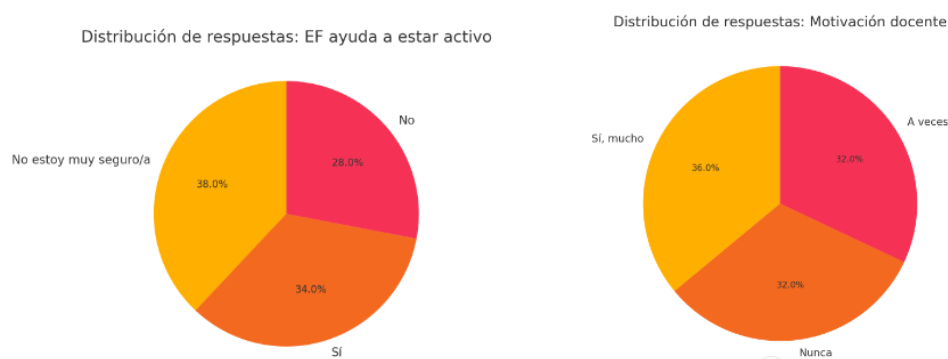
Los datos relevados muestran que los factores más frecuentemente mencionados por los estudiantes como responsables de su sedentarismo son la falta de tiempo, el acceso limitado a espacios para realizar actividad física y la preferencia por actividades sedentarias. Esta tríada revela una combinación de barreras objetivas y subjetivas, que coinciden con lo desarrollado por Gamble (2009), quien advierte sobre la influencia simultánea de factores individuales, sociales y ambientales en la configuración de los estilos de vida sedentarios. Del mismo modo, Becerro (2008) señala que el sedentarismo en la adolescencia no es una elección libre o aislada, sino que responde a un entramado de condiciones materiales, simbólicas y culturales que dificultan el acceso al movimiento corporal.

En el caso de la ESRN N.º 35, estas barreras se intensifican por su localización en un territorio signado por desigualdades estructurales. La escasez de espacios seguros, la falta de propuestas deportivas gratuitas o el peso de las tareas domésticas en adolescentes

mujeres generan una distribución desigual del tiempo y del acceso a la actividad física. En este sentido, el sedentarismo no puede ser analizado desde una perspectiva moralizante o individualizante, sino como un síntoma de un sistema que limita, selectiva y sistemáticamente, el derecho al movimiento.

A esta complejidad se suma la percepción negativa que una proporción significativa del estudiantado tiene respecto de las clases de Educación Física. Muchos adolescentes declaran que “no les gustan mucho” o “no les gustan nada” estas clases, lo cual refuerza lo planteado por Martínez et al. (2014), en torno a la importancia de la calidad pedagógica y el enfoque didáctico de la materia como elementos fundamentales para el fomento de hábitos activos. Si la clase se presenta como obligatoria, homogénea, orientada al rendimiento o desprovista de sentido para el sujeto, difícilmente podrá actuar como un agente protector frente al sedentarismo.

Como sostiene Guillén y Sánchez (2003), el rol del docente no se limita a ser transmisor de contenidos técnicos, sino que debe ser mediador de experiencias significativas, capaz de construir puentes entre el currículo y las trayectorias de vida de los estudiantes. En contextos donde el deporte escolar se configura desde lógicas tradicionales, masculinizadas o competitivas, muchas veces se genera un rechazo por parte de quienes no se identifican con estos formatos, reproduciendo exclusiones y reforzando la invisibilización estructural de ciertos cuerpos y subjetividades.



Un aspecto clave que emerge del análisis es la percepción ambigua del rol docente en relación con el fomento de la actividad física. Muchos estudiantes expresaron no estar seguros de si las clases de Educación Física realmente los ayudan a ser más activos, lo cual sugiere que el impacto de estas clases no siempre es vivenciado como transformador o significativo. Esta incertidumbre revela un desafío pedagógico importante: la necesidad de conectar con los intereses reales del estudiantado, incorporando propuestas que resulten atractivas, pertinentes y emocionalmente valiosas.

Entre las actividades deseadas por los adolescentes predominan aquellas de tipo recreativo, colaborativo y no competitivo, como salidas al aire libre, juegos intercurso, actividades de relajación o ejercicios individuales como yoga o gimnasio. Esta preferencia coincide con lo planteado por Vidarte (2011), quien señala que el docente debe asumir un rol de facilitador y acompañante, no de mero instructor, ofreciendo opciones variadas que contemplen la diversidad de trayectorias, capacidades y motivaciones. Esta perspectiva rompe con el modelo tradicional de Educación Física centrado en el rendimiento y la estandarización, abriendo paso a una mirada más inclusiva, democrática y centrada en el placer por el movimiento.

La demanda estudiantil por propuestas más flexibles también interpela los dispositivos curriculares actuales, muchas veces diseñados sin participación estudiantil ni contemplación de los contextos sociales específicos. Como advierte Hardman (2007), el currículo de Educación Física debería ser repensado en clave cultural, adaptado a los intereses locales y abierto a formas alternativas de movimiento que no reproduzcan jerarquías corporales o modelos hegemónicos de éxito. Incorporar actividades como caminatas comunitarias, talleres de expresión corporal, danzas urbanas o prácticas de relajación puede ser una estrategia poderosa para resignificar la experiencia educativa y promover el involucramiento activo de los y las estudiantes.

En este marco, las respuestas de los estudiantes se presentan como un insumo imprescindible para el diseño de propuestas transformadoras. Escuchar sus preferencias, valorar sus relatos y permitir su participación en la toma de decisiones pedagógicas fortalece su autonomía y refuerza el sentido de pertenencia al espacio escolar. Como sostiene la UNESCO (2015), el derecho a una educación física de calidad implica no solo el acceso a la actividad, sino también el respeto por la diversidad cultural y la promoción del desarrollo integral de cada persona.

Por último, la motivación para practicar actividad física fuera del ámbito escolar aparece como un aspecto frágil entre los y las estudiantes encuestados/as. Una parte significativa señala que “a veces” o “nunca” se sienten motivados por sus docentes de Educación Física, lo cual visibiliza una debilidad en el vínculo pedagógico y en la capacidad de las instituciones escolares para incidir en los estilos de vida más allá del aula. Este dato debe ser leído en clave relacional: como señalan Eather, Morgan y Lubans

(2013), la relación entre docente y estudiante es un factor determinante para la adherencia a prácticas saludables, especialmente durante la adolescencia, etapa donde la figura adulta puede convertirse en referente o en obstáculo, dependiendo de la calidad del vínculo que logre construir.

Por otro lado, las motivaciones personales más mencionadas para realizar actividad física fueron “hacerlo con amigos/as” y “tener más tiempo libre”. Esto refuerza la centralidad de lo vincular como motor del movimiento. Lejos de tratarse de una decisión individual aislada, la actividad física se presenta como una práctica socialmente mediada, donde la presencia de pares y el reconocimiento grupal funcionan como incentivos clave. Tal como sostienen Cano et al. (2010), el juego compartido, el sentido de pertenencia y la validación entre iguales son elementos centrales en la configuración de las trayectorias corporales en la adolescencia.

Además, la falta de tiempo libre aparece como una barrera subjetiva pero también estructural. Las exigencias escolares, las responsabilidades familiares y la falta de espacios de ocio generan una rutina saturada que no deja lugar al movimiento espontáneo o placentero. En contextos de vulnerabilidad, esta situación se agrava, dado que las oportunidades para el ocio activo suelen estar restringidas o directamente ausentes (Rodríguez et al., 2012).

En este sentido, el desafío para la escuela no se limita a “motivar más”, sino a transformar sus condiciones organizativas y vinculares para que la actividad física se vuelva una experiencia deseable, significativa y accesible. Como propone Murdey (2004), no se trata solo de ofrecer actividades, sino de construir comunidades pedagógicas que acompañen, escuchen y valoren los intereses de los y las adolescentes. La motivación no se impone: se cultiva en el marco de relaciones respetuosas, horizontales y emocionalmente disponibles.

CAPÍTULO III “Conclusiones”

Los resultados obtenidos a partir del presente estudio permiten arribar a una serie de conclusiones relevantes que responden a los objetivos planteados y ofrecen insumos valiosos para la generación de estrategias educativas y recreativas orientadas a disminuir el sedentarismo en los adolescentes de la ESRN N.º 35 de Cipolletti.

En primer lugar, el análisis de los hábitos de actividad física y las conductas sedentarias predominantes evidenció que la mayoría de los estudiantes no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física diaria establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), los cuales indican al menos 60 minutos diarios de ejercicio moderado o intenso. Esta situación se ve agravada por la alta exposición a pantallas, el uso prolongado de dispositivos digitales con fines recreativos y la escasa duración de las prácticas físicas reportadas. Se constató además una tendencia decreciente en la frecuencia de la actividad física a medida que se avanza en los niveles escolares, fenómeno que ya ha sido documentado en investigaciones previas (Telama et al., 2005; Trudeau y Shepard, 2004) y que demanda intervenciones específicas en la adolescencia media y tardía.

Al considerar las variables de género, edad y carga académica, se detectaron diferencias significativas. Las adolescentes mujeres, por ejemplo, presentan mayores niveles de sedentarismo, lo cual está estrechamente vinculado con construcciones culturales en torno al cuerpo, la feminidad y el deporte. También se advirtió que quienes se identifican por fuera del binarismo de género tradicional encuentran mayores obstáculos para participar activamente en clases de Educación Física, debido a estructuras escolares rígidas y poco inclusivas. Estas constataciones refuerzan la necesidad de adoptar una perspectiva interseccional en el diseño de políticas escolares que aborden el sedentarismo no como un fenómeno homogéneo, sino como una experiencia situada y atravesada por desigualdades múltiples (Becerro, 2008; Cano et al., 2010).

En segundo lugar, se exploraron las percepciones, actitudes y motivaciones hacia la actividad física, encontrando que, si bien existe una conciencia general sobre los beneficios del movimiento corporal, esta conciencia es fragmentaria y muchas veces no se traduce en la práctica cotidiana. Numerosos estudiantes afirmaron reconocer que el sedentarismo afecta su salud, pero al mismo tiempo sostienen hábitos inactivos o manifestaron una baja valoración de las clases de Educación Física. Esta dualidad entre

conocimiento teórico e implicancia práctica coincide con lo planteado por Alfermann y Stoll (2000), quienes sostienen que los adolescentes poseen una percepción general del concepto de salud física, aunque no siempre lo vinculan con acciones concretas.

Además, los motivos personales que impulsan la actividad física, como hacerla en compañía de amigos/as o disponer de más tiempo libre, reflejan que la socialización y la organización del tiempo son factores clave. La falta de motivación proveniente de los docentes también apareció como una limitante. Esto refuerza la hipótesis de que las relaciones interpersonales dentro de la escuela, especialmente el vínculo con los y las docentes, tienen un peso significativo en la conformación de actitudes hacia el movimiento. Como han demostrado Eather, Morgan y Lubans (2013), la motivación y el acompañamiento del cuerpo docente son elementos centrales para aumentar la adhesión a las prácticas físicas.

Respecto al impacto del sedentarismo en la salud física, mental y social de los estudiantes, los hallazgos empíricos corroboran lo desarrollado en la literatura. En términos fisiológicos, la inactividad está asociada al sobrepeso, la disminución de la capacidad cardiorrespiratoria y la debilidad muscular (González-Gross et al., 2019). En el plano emocional, se evidencia un vínculo entre sedentarismo y la aparición de síntomas depresivos, ansiedad y dificultades para conciliar el sueño, en línea con lo reportado por Zhai et al. (2020) y Wang y Peiper (2022). Socialmente, el aislamiento progresivo que puede surgir de un estilo de vida inactivo también afecta el sentido de pertenencia y la participación comunitaria, disminuyendo las oportunidades de interacción positiva con los pares.

Por otro lado, la investigación permitió relevar las preferencias de los adolescentes respecto de actividades físicas deseadas. Las propuestas más valoradas fueron aquellas de tipo recreativo, no competitivo, realizadas al aire libre o con formatos más libres como el yoga, el gimnasio o los juegos grupales. Esto sugiere la necesidad de reformular los dispositivos pedagógicos tradicionales de la Educación Física, promoviendo una oferta más diversa y adaptada a las múltiples sensibilidades y experiencias del estudiantado. Coincidimos con Vidarte (2011) en que el docente debe asumir un rol de facilitador de experiencias significativas, capaz de diseñar propuestas que respondan a los intereses reales y no prescriptivos de las y los adolescentes.

En función de estos hallazgos, resulta imperioso avanzar en el diseño de propuestas educativas y recreativas que no solo fomenten el movimiento, sino que lo integren como parte constitutiva del bienestar, la expresión y la construcción de la subjetividad juvenil. La escuela, en este contexto, no puede limitarse a ser un espacio de transmisión de contenidos, sino que debe transformarse en una institución promotora de la salud integral, comprometida con la construcción de entornos accesibles, equitativos y culturalmente significativos.

Para ello, se proponen algunas orientaciones generales: ampliar la carga horaria de Educación Física con propuestas diversas; articular proyectos interdisciplinarios que vinculen el cuerpo con las emociones, la alimentación y la convivencia; garantizar espacios físicos seguros y adecuados para el juego y el deporte; incluir la perspectiva de género y diversidad en la planificación curricular; y fomentar la participación activa de los y las estudiantes en la toma de decisiones vinculadas a sus prácticas corporales.

En conclusión, el abordaje del sedentarismo en la adolescencia requiere una mirada amplia, crítica y situada. Esta problemática no puede ser resuelta únicamente desde la voluntad individual, sino que exige transformaciones estructurales en la organización escolar, en las prácticas docentes y en las políticas públicas. Revalorizar la actividad física como derecho, como fuente de placer y como herramienta para la justicia social es el horizonte que debe guiar toda intervención en este campo. La ESRN N.º 35, con sus particularidades y desafíos, ofrece un terreno fértil para poner en marcha estas transformaciones, en beneficio de una comunidad educativa más activa, saludable e inclusiva.

Bibliografía

- Abarca, A., & Zaragoza, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional Medicina, Ciencia y Actividad Física*, 410–427.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Efectos del ejercicio físico sobre el autoconcepto y el bienestar. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 47–65.
- Álvarez, F. E., Coterón López, J., Gómez, V., & De Franza, A. L. (2016). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física: Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles.
- Becerro, M. (2008). El sedentarismo, el envejecimiento y las enfermedades asociadas. Los efectos del ejercicio para combatirlas. *Revista de la Federación Española del Deporte*, (123), 7–10.
- Beltrán-Carrillo, V., & Devís Devís, J. (2010). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 123–137.
- Botero, B., & Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, (12), 11–24.
- Breilh, J. (2013). La determinación social de la salud como herramienta de transformación hacia una nueva salud pública (salud colectiva). *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*.
- Brunet, I. (2013). Condiciones de vida y construcción de identidades nuevas: El caso de los jóvenes pobres y excluidos en España. *Revista Mexicana de Sociología*, 647–674.
- Buhring, K., Bravo, C., & Oliva, P. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36, 23–30.
- Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, (14), 61–71.
- Cano, A., Alberola, S., Casares, I., & Pérez, I. (2010). Desigualdades sociales en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Anales de Pediatría*, 241.

- Cano, A., Pérez, I., Casares, I., & Alberola, S. (2010a). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: Estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 15–24.
- Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., et al. (2014). A newly identified group of adolescents at “invisible” risk for psychopathology and suicidal behavior: Findings from the SEYLE study. *World Psychiatry*, 13(1), 78–86.
- Castillo, E., & Abad, M. G. (2012). Diseño de un cuestionario sobre hábitos de actividad física y estilo de vida a partir del método Delphi. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 51–66.
- Colomer, C., & Álvarez-Dardet, C. (2002). Promoción de la salud y cambio social.
- Correa, J. (2016). *Imaginario escolar en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Cruz, R., Salazar, J., & Cruz, A. A. (2013). Determinantes de la actividad física en México. *Estudios Sociales*, 21(41), 186–209.
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310.
- Ferrante, D., Linetzky, B., Ponce, M., Goldberg, L., Konfino, J., & Laspiur, S. (2014). Prevalencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y tabaquismo en adolescentes argentinos. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 112(6), 496–504.
- Gómez-Baya, D., & Mendoza, R. (2018). Actividad física, bienestar psicológico y hábitos de vida en adolescentes. En D. Díaz de Santos (Ed.), *La promoción de la actividad física en la sociedad* (pp. 145–167). Madrid: Díaz de Santos.
- González-Gross, M., Valtueña, J., & Moreno, L. A. (2019). Actividad física y salud en la adolescencia: Implicaciones para la prevención de enfermedades crónicas. *Revista Española de Cardiología*, 72(3), 233–241.
- González-Gross, M., Valtueña, J., Ortiz, J. C., & Moreno, L. A. (2019). Sedentarismo en adolescentes: Prevalencia y factores asociados. *Revista Española de Cardiología*, 72(3), 233–241.

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., & Alesaeidi, S. (2022). El tiempo frente a la pantalla aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes: Revisión sistemática y metanálisis. *BMC Primary Care*.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). Depression, psychological distress and internet use among community-based Australian adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), 1–9.
- Jiménez, R., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados al bajo nivel de actividad física en adolescentes: Un estudio en centros escolares de La Rioja. *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333.
- Kelly, J. T., Su, G., Qin, X., Marshall, S., & González-Ortiz, A. (2021). Factores modificables del estilo de vida para la prevención primaria de la ERC. *Journal of the American Society of Nephrology*, 32(1), 239–253.
- Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos y familiares. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161–172.
- Ministerio de Sanidad. (2008). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para padres, madres, tutores y educadores*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ng, R., Sutradhar, R., Yao, Z., Wodchis, W. P., & Rosella, L. C. (2020). Lifestyle risk factors and their association with chronic disease onset. *International Journal of Epidemiology*, 49(1), 113–130.
- Oliveira Cardozo, D., Crisp, A. H., Pinheiro-Fernandes, A. C., et al. (2022). Ambiente alimentar e excesso de peso em escolares. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46(1), 1–10.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*. Ginebra: OMS.

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Declaración política de la tercera reunión de alto nivel sobre la prevención y el control de las ENT. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). ENLACE: Portal de datos sobre ENT y salud mental. OPS.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). La definición en evolución de "sedentario". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Estudios Sociales*.
- Ruiz, C., & Noriega, R. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y Arte*, 12(20), 28–30.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., et al. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) – terminology consensus project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2019). Decreases in sleep duration and screen time among adolescents. *Sleep Medicine*, 39, 47–53.
- UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. París: UNESCO.
- Vallejo, P., Sánchez, I., Arciniegas, J., & Escobar, F. (2019). Obesidad infantil: Una amenaza silenciosa. Bogotá: Minsalud.
- Villalba Lombarte, S., Villena Serrano, M., & Castro López, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2, Supl. 1).
- Vondung, C., Demetriou, Y., Reimers, A. K., Schlund, A., & Bucksch, J. (2020). Gender perspective on sedentary behavior interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14).
- Wang, S., & Peiper, N. (2022). Association between sedentary behavior and depressive symptoms among US adolescents. *Preventing Chronic Disease*, 19, 220003.

Zhai, L., Zhang, Y., & Zhang, D. (2020). Sedentary behaviour and the risk of depression: A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(13).

