



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>

Ciencias de la Educación
Artículo de investigación

Incidence of physical activity in the sedentary lifestyle of third year high school students of the Olmedo Educational Unit

Incidence of physical activity in the sedentary lifestyle of third year high school students of the Olmedo Educational Unit

Incidência de atividade física no sedentarismo dos estudantes do terceiro ano do ensino secundário na Unidade Educativa de Olmedo

Leisberth Aldair Zambrano-Marquez ^I
lzambrano1590@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2275-2839>

Oscar Egberto Mera-Chinga ^{II}
oscar.mera@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-4806-4874>

Correspondencia: lzambrano1590@utm.edu.ec

***Recibido:** 30 de agosto de 2021 ***Aceptado:** 22 de septiembre de 2021 *** Publicado:** 12 de octubre de 2021

- I. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Magister en Docencia e Investigación Educativa, Licenciado en Ciencias de la Educación. Especialidad. Educación Física, Profesor de Segunda Enseñanza, Universidad Técnica De Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

La Organización Mundial de la Salud considera el sedentarismo un problema de salud pública mundial, el sedentarismo es el principal causante de enfermedades no transmisibles y la causa principal de la obesidad a temprana edad. Para esto proponemos una guía de ejercicios para los estudiantes y fomentar una vida activa y saludable, realizando actividad física al menos por 20 minutos diarios. Se procedió al aplicar un análisis del estado actual de la actividad física de los estudiantes de 3ro "A" de la Unidad Educativa "OLMEDO" para identificar si el total de la población tiende a hacer personas sedentarias, mediante una encuesta para partir de los resultados. Con esta guía de ejercicios incentivamos a los estudiantes a tener un cambio de vida y comiencen a realizar actividad física.

Palabras Claves: Sedentarismo; Actividad Física; Estudiantes; Salud.

Abstract

The World Health Organization considers sedentary lifestyle a global public health problem, sedentary lifestyle is the main cause of non-communicable diseases and the main cause of obesity at an early age. For this we propose an exercise guide for students and promote an active and healthy life, doing physical activity for at least 20 minutes a day. We proceeded to apply an analysis of the current state of physical activity of the 3rd "A" students of the "OLMEDO" Educational Unit to identify if the total population tends to become sedentary, through a survey to start from the results. With this exercise guide we encourage students to have a change of life and begin to do physical activity.

Keywords: Sedentary lifestyle; Physical Activity; Students; Health.

Resumo

A Organização Mundial de Saúde considera os estilos de vida sedentários como um problema de saúde pública global. Os estilos de vida sedentários são a principal causa de doenças não transmissíveis e a principal causa de obesidade numa idade precoce. Por esta razão, propomos um guia de exercício para os estudantes e encorajamos um estilo de vida ativo e saudável, fazendo actividade física durante pelo menos 20 minutos por dia. Procedemos a uma análise do estado actual da actividade física dos alunos do 3º ano "A" da Unidade Educativa "OLMEDO", a fim de identificar se a população total tende a ser sedentária, por meio de um inquérito para obter os resultados. Com

este guía de ejercicios encorajamos os estudiantes a mudar as suas vidas e a começar a fazer actividade física.

Palavras-chave: Vida sedentária; Actividade física; Estudiantes; Saúde.

Introducción

La (OMS, 2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

La actividad física debe considerarse como benefició personal para mejorar nuestra salud, un estilo de vida donde las personas se sientan comprometidas con la práctica diaria de ejercicios, que nos permitan alcanzar una vida llena de energía y beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y en mucho más en la etapa de infancia-adolescencia.

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular (Rodulfo, 2019).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, el 80% de adolescentes no realizan actividad física debido a la modificación en la dieta, el alto consumo de grasas y azúcares y la alta demanda tecnológica actual. Estos factores preocupan a profesionales de la salud, debido a que en la etapa adulta pueden desarrollar enfermedades no transmisibles, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. (Pérez León, 2020)

Es por ello que se plantea una iniciativa donde buscamos que los estudiantes de tercero de bachillerato paralelo “A”, tengan una vida activa y saludable, a través de una guía de ejercicios que se pueden realizar en casa. El objetivo es tratar de que menos estudiantes padezcan de sedentarismo a temprana edad y esto se vea reflejado en el futuro cuando entren en la etapa adulta y padezcan de diferentes tipos de enfermedades que son ocasionadas por el sedentarismo.

La Educación Física en la escuela

El aspecto de salud debe manejarse transversalmente en las escuelas, estando presente tanto en el currículo nacional como particulares de cada institución. La forma como se abordan los contenidos de salud y otros temas trasversales depende de las peculiaridades de cada centro, sobre la premisa de que el estilo de vida físico-deportivo activo de los adolescentes está asociado al inicio de la práctica física antes de los seis años de edad, a la diversión y el gusto por la actividad, siendo motivos

fundamentales para el inicio y el mantenimiento en la práctica, descubriéndose que la salud y la calidad de vida se constituyen en un motivo que obtiene mayor relevancia con el transcurrir de la práctica. Los niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo en el centro educativo que es su entorno social e incluye una serie de influencias importantes que engloban como las amistades, el profesorado y las oportunidades de realizar actividad física en el centro educativo y la probabilidad de continuar participando en las mismas fuera de la enseñanza obligatoria, esto trae beneficios sociales y académicos en los niños y adolescentes que la practican. (Rodríguez Torres, 2020).

Actividad Física

La OMS menciona que la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2020)

Beneficios de la actividad física

Las personas sedentarias tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más; siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir problemas diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes. (Rodríguez Torres, 2020).

Sedentarismo

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública. (Rodulfo, 2019).

Mediante la “epidemiología de la actividad física” (Pitanga, 2002) el sedentarismo adquirió matices negativos bien específicos Matiello et al (2008). En 1992, “la American Heart Association publicó

un manifiesto en que se reconoció la inactividad física como un cuarto factor de riesgo modificable para enfermedades cardiovasculares, primario e independiente” (Nahas, 2002, p. 22)

Diez años más tarde, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dedicaba su Día Mundial de la Salud a llamar la atención sobre los efectos del sedentarismo en el cuadro general de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. (Fraga, 2016)

Jóvenes Sedentarios

Matamoros (2019) Reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son dos de los principales focos de intervención en la prevención de la obesidad y el riesgo cardiovascular. La inactividad física es la cuarta causa de muerte en los países de alto y medio nivel económico y tiene además una relación directa con la segunda y tercera causa de muerte en los países desarrollados: la hipertensión arterial (HTA) y la obesidad respectivamente. Así también, el sedentarismo también afecta al desarrollo psicológico de la persona, quien dice realizar actividades físicas, pero no es la suficientemente adecuada para quitarla de las características de un sedentario, haciendo que no acepte su realidad y continúe llevando una vida poco saludable. “Científicos desde tiempos atrás conocen que la actividad física habitual origina beneficios para la salud, reduce el riesgo de sufrir enfermedades y mejora la salud mental”.

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física.

La práctica de ejercicio físico, clave para una mejor calidad de vida



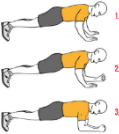


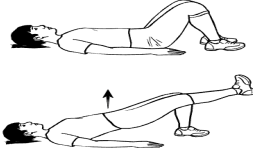
La inactividad física es el cuarto factor de riesgo para la salud en el mundo. Afecta a todo tipo de enfermedades, como son las no transmisibles: enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias. La actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades no transmisibles, pero no solo. Incluso cuando ya padecemos algunas de estas enfermedades, y siempre y cuando no exista ninguna contraindicación médica, el ejercicio físico nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. (AECC, 2020)

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

Guía de ejercicios:

DÍA: 1	EJERCICIOS	
30 Segundos	Jumping Jacks	
30 Segundos	Plancha abdominal frontales	
30 Segundos	Plancha Lateral	
30 Segundos	Burpees	
30 Segundos	Levantamientos de caderas	
30 Segundos	Estocadas	
4 series de cada ejercicios		
1 minuto de descanso al finalizar todos los ejercicios		
Tiempo total de trabajo 20 minutos.		

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

DIA 2	EJERCICIOS	
30 Segundos	Escalador (<i>mountain climbers</i>)	
30 Segundos	Sentadilla con salto (<i>jump squat</i>)	
30 Segundos	Plancha con flexion	
30 Segundos	Zancadas alternas	
30 Segundos	Equilibrios con una pierna	
30 Segundos	Puente con extensión de pierna	
4 series de cada ejercicios		
1 minuto de descanso al finalizar todos los ejercicios		
Tiempo total de trabajo 20 minutos.		





Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

DIA 3	EJERCICIOS	
30 Segundos	Flexión y rotación	
30 Segundos	Zancadas hacia atrás	
30 Segundos	Inmersión de tríceps	
30 Segundos	Superman	
30 Segundos	Abdominales con bicicletas	
30 Segundos	Elevación de gemelos	
4 series de cada ejercicios		
1 minuto de descanso al finalizar todos los ejercicios		
Tiempo total de trabajo 20 minutos.		

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

DIA 4	EJERCICIOS	
30 Segundos	Elevación de piernas	
30 Segundos	Zancadas pliométrica	
30 Segundos	Sentadilla de pared	
30 Segundos	Flexiones	
30 Segundos	Sentadilla clásica	
30 Segundos	Abdominales sencillas	
4 series de cada ejercicios		
1 minuto de descanso al finalizar todos los ejercicios		
Tiempo total de trabajo 20 minutos.		

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

DIA 5	EJERCICIOS	
30 Segundos	Patadas de glúteos en cuádriceps	
30 Segundos	Abducción de pata lateral	
30 Segundos	zancada lateral	
30 Segundos	Saltar la cuerda	
30 Segundos	Plancha con tocaditas de hombros	
30 Segundos	Abdominales de pierna en cuádriceps	
4 series de cada ejercicios		
1 minuto de descanso al finalizar todos los ejercicios		
Tiempo total de trabajo 20 minutos.		

DIA 6	EJERCICIOS
Caminar	
Trotar	
Correr	
Realizar esta actividad en pista atlética, parques o ruta de trote, esta actividad se realizará por 20 minutos recuerda realizar los ejercicios de lubricación y calentamiento antes de la actividad y ejercicios de estiramiento después de la misma.	

Estiramiento

Al estirar se elimina la tensión de la musculatura y, por tanto, disminuyen las probabilidades de que se pueda padecer algún tipo de sobrecarga o lesión. Es un beneficio importante para el conjunto del cuerpo y también como mecanismo de relajación. (Recuperat-ion, 2018)

Cada ejercicio será realizado en un tiempo de 12 segundos cada uno y en cada extremidad o musculo que estemos estirando.

Material y métodos

La investigación presenta un enfoque cualitativo, mediante la encuesta se mostró una población representativa de jóvenes con nivel de estudio de secundaria de 16 a 17 años. El estudio se realizó en la Unidad Educativa Fiscal “Olmedo” de la ciudad de Portoviejo, cantón Portoviejo, provincia de Manabí, el cual cuenta con una población total de 400 alumnos de tercero de bachillerato en la sección matutina y vespertina. A través del muestreo aleatorio simple se seleccionó 1 grupos de 28 estudiantes de tercero “A” de bachillerato internacional. Se abordó un enfoque mixto, por el que se dio una apreciación a los estudiantes mediante la observación con el objetivo de evidenciar el grado de sedentarismo presentan los estudiantes.

Descripción del instrumento

La encuesta incluyó, además de preguntas relacionadas con los datos socio demográficos (edad y género), las siguientes preguntas: Cuántas horas al día pasa sentado, cuántas horas al día dedicas a tus clases, preferencias: ver televisión, hacer actividad física, hacer tareas, en el tiempo libre realiza actividades: fitness, intensos, sabes que es el sedentarismo, cuantos días a la semana realizas actividad que mejoren su ritmo cardiaco, se considera una persona sedentaria o activa, porque se te complica practicar actividad física, te gustaría tener una guía de ejercicios diarios, que tiempo tienes disponible a la semana para realizar actividad física.

Resultados

Tabla 1: ¿Cuántas horas al día pasas usted sentado?

	N	%
Menos de 2	0	29%
De 2 a 3 horas	8	39%
6 o mas	8	32%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 2: ¿Cuántas horas al día dedicas a tus clases?

	N	%
2 o mas	7	25%
Menos de 2	0	0%
De 5 a 7 horas	11	39%
Casi todo el día	10	36%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 3: ¿Qué prefieres?

	N	%
Ver televisión	8	28%
Jugar videojuegos	5	18%
Salir a practicar cualquier actividad deportiva	8	29%
Hacer tareas todo el día	7	25%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 4: ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como: correr, jugar al fútbol, durante al menos 10 minutos consecutivos

	N	%
Sí	8	29%
Tal vez	13	46%
No	7	25%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

Tabla 5: Sabes que es el sedentarismo

	N	%
Si	24	86%
No	0	0%
Muy Poco Conocimiento	4	14%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 6: ¿Cuántos días a la semana realizas actividades que mejoran su ritmo cardiaco, por ejemplo, hacer estiramientos suaves de los músculos, ¿hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates?

	N	%
Al menos 2 días a la semana	10	36%
Al menos 1 día a la semana	8	28%
Casi nunca	5	18%
Todos los días	5	18%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 7: Se considera usted una persona:

	N	%
Sedentaria	13	46%
Activa	15	54%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 8: ¿Por qué se te complica practicar de actividad física diaria al menos por 20 minutos?

	N	%
No tengo tiempo	8	29%
Estoy muy cansado	4	14%
No me gusta hacer ejercicios	5	18%
No se cómo comenzar, ni que hacer	10	36%
Sí, practico.	1	3%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo

Tabla 9: ¿Te gustaría tener una guía de ejercicios diario?

	N	%
Si	22	79%
No	0	0
Tal vez	6	21%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Tabla 10: ¿Qué tiempos tienes disponible en la semana para realizar actividad física?

	N	%
Fines de semana	3	11%
Entre semana	22	78%
Cualquier día a la semana	3	11%
Total	28	100

Fuente: Encuesta aplicada en los estudiantes del 3ro Bachillerato Internacional de la Unidad Educativa.

Discusión

Debido a la gran cantidad de jóvenes estudiantes que a nivel mundial llevan una vida sedentaria y con poca actividad física que los hacen vulnerables a desarrollar algún tipo de enfermedad, el objetivo principal es conocer el nivel de sedentarismo o poca actividad física por motivos de desconocimiento o poco interés en los estudiantes, nuestra finalidad es proponer una guía de ejercicios para combatir el riesgo de un incremento en el sobrepeso, obesidad y un estado de salud inadecuado.

Se evidencio un resultado de nuestro estudio, demostrando que existe una frecuencia de sedentarismo y falta de actividad física considerable en los estudiantes de la institución.

Mediante nuestro estudio se observa una prevalencia de conductas sedentarias siendo esta una cantidad considerable en la muestra de los jóvenes/estudiantes que padecen de sedentarismo con un 46% y con el 54% de considerarse una persona activa. Por lo cual en Alemania la conducta sedentaria alcanza una frecuencia de 37,9% muy similar en algunos países sudamericanos como en el caso de Argentina que se reportó una prevalencia del 38%. Una ilustración a estas diferencias es la falta de conocimiento de cómo empezar a realizar actividad física. La conducta sedentaria puede encontrarse en los aspectos socioeconómicos que determinan las condiciones ambientales de los vecindarios

(calles mal iluminadas, con alto índice de criminalidad, etc.). Se ha reportado que en los países donde no existen lugares adecuados para realizar actividad física, así como altos niveles de violencia urbana contribuye a la alta prevalencia de falta de actividad física y conductas sedentarias, lo cual podría ser el caso de México (22-24).

Uno de las mayores prevalencias en la falta de actividad física y conductas sedentarias es la mayor carga de tareas que reciben los alumnos de las instituciones educativas, entonces dedican mayor tiempo a tareas escolares que a la actividad física.

Por otro lado, se ha evidenciado que la familia juega uno de los papeles más importantes en conductas saludables, siendo esta parte de la motivación del adolescente para llevar a cabo una actividad física en conjunto mamá-papá e hijos.

Conclusiones

La falta de actividad física y conductas sedentarias mostraron que son predictores del estado de salud de las personas. Encontramos que los jóvenes conllevan un mejor estado de salud cuando incrementan en su vida diaria actividad física adecuada y llevan menos riesgos de padecer de conductas sedentarias.

Es fundamental que se motive la práctica de actividad física en instituciones educativas que se vincule con el entorno familiar para poder tener beneficios enriquecedores con el incremento de actividad física, al igual que los países en generales trabajen por un proyecto de vida saludable para niños, jóvenes, adultos y todas las personas.

Referencias

1. Asociación española contra el cáncer.(2021, Abril 2) Sedentarismo y salud: beneficios de la Actividad Física. <https://blog.contraelcancer.es/sedentarismo-y-salud-beneficios-de-la-actividad-fisica/>
2. Fraga, A. (2016). El sedentarismo es.... Artigos 25 (3). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016144961>
3. Matamoros, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 1602-1624.

4. Nahas, M. (2002). Atividade física e promoção da saúde: desafios históricos e perspectivas. In: Simpósio Nordeste De Atividade Física E Saúde. p. 22-23. <http://www.boletimef.rg3.net>
5. OMS. (2020, Noviembre 26) Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Pérez León, A. (2020). Inactividad física en niños y adolescentes. [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador] Repositorio digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22308>
7. Rodríguez Torres, J. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto. Revista Cubana de Medicina General Integral.
8. Recuperat-ion. (2018, Julio 2). La importancia de los estiramientos post-entreno. <https://recuperat-ion.com/blog/la-importancia-de-los-estiramientos-post-entreno/>
9. Rodulfo, J. (2019). Sedentarismo la enfermedad del siglo . ScienceDirect, 233-240.
10. Rodulfo, J. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. ScienceDirect, 233-240.

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

[\(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).