



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Physical activity and sedentary lifestyle in 12-year-old students: Application of a recreational physical strategy

Atividade física e sedentarismo em escolares de 12 anos: aplicação de uma estratégia física recreativa

Christian Alexander Jaramillo-Guzmán ^I
cajaramillog65@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6197-7753>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla ^{II}
cavilam@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Correspondencia: cajaramillog65@est.ucacue.edu.ec

***Recibido:** 29 de julio del 2022 ***Aceptado:** 12 de agosto de 2022 * **Publicado:** 27 de septiembre de 2022

- I. Licenciado en Ciencias de la Información y Comunicación Social, Estudiante de la Maestría en Educación, Tecnología e Innovación de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Licenciado en Educación Física y Deporte, Magíster en Gerencia Educacional, Docente Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Docente de Posgrado Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

Hoy en día, los distintos estilos de vida muestran un alto índice de inactividad física en diferentes grupos etarios, estas conductas sedentarias no solo afectan a quien las padece, lentamente se convierten en un problema de salud pública para los estados. Pocos son los protocolos y estudios realizados que promuevan estrategias que cambien conductas sedentarias establecidas en la actualidad tanto por el ritmo de vida que se ha adquirido como por los avances tecnológicos y de transporte a los que estamos sometidos como sociedad. El presente artículo investigativo pretende establecer un proceso de interaprendizaje para el desarrollo de la actividad física en estudiantes de 12 años, buscando cambiar conductas sedentarias en esta población. La investigación es de tipo cuantitativa en una población estudiantil de 12 años de edad con una muestra aleatoria de 90 personas mediante la aplicación de encuestas con pruebas estadísticas realizadas en SPSS para su validación. Entre los resultados obtenidos destaca la poca información que se recibe acerca del sedentarismo y el conocimiento que se tiene acerca de los beneficios de la actividad física por parte de la población objeto de estudio, a través de estos resultados obtenidos se determina la importancia de establecer una propuesta promotora de actividad física integral que ayuden a cambiar ciertas conductas sedentarias existentes en los entornos educativos, laborales y familiares.

Palabras clave: Educación física; Deporte; Actividad de tiempo libre; Educación y ocio; Estudiante de secundaria.

Abstract

Today, different lifestyles show a high rate of physical inactivity in different age groups, these sedentary behaviors not only affect those who suffer from them, they slowly become a public health problem for states. Few are the protocols and studies carried out that promote strategies that change sedentary behaviors currently established both by the pace of life that has been acquired and by the technological and transport advances to which we are subjected as a society. This research article aims to establish a process of shared learning for the development of physical activity in 12-year-old students, seeking to change sedentary behavior in this population. The research is quantitative in a 12-year-old student population with a random sample of 90 people through the application of surveys with statistical tests carried out in SPSS for validation. Among the results obtained, the little information that is received about sedentary lifestyle and the knowledge that is had about the

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

benefits of physical activity by the population under study stands out. Through these results obtained, the importance of establishing a Proposal to promote comprehensive physical activity that helps change certain sedentary behaviors that exist in educational, work and family settings.

Keywords: Physical education; Sport; Free time activity; Education and leisure; Highschool student.

Resumo

Hoje, diferentes estilos de vida apresentam um alto índice de inatividade física em diferentes faixas etárias, esses comportamentos sedentários não afetam apenas aqueles que sofrem com eles, eles lentamente se tornam um problema de saúde pública para os estados. Poucos são os protocolos e estudos realizados que promovam estratégias que mudem os comportamentos sedentários estabelecidos atualmente tanto pelo ritmo de vida que vem sendo adquirido quanto pelos avanços tecnológicos e de transporte a que estamos submetidos como sociedade. Este artigo de pesquisa tem como objetivo estabelecer um processo de aprendizagem compartilhada para o desenvolvimento da atividade física em escolares de 12 anos, buscando mudar o comportamento sedentário dessa população. A pesquisa é quantitativa em uma população estudantil de 12 anos com uma amostra aleatória de 90 pessoas por meio da aplicação de pesquisas com testes estatísticos realizados no SPSS para validação. Dentre os resultados obtidos, destaca-se a pouca informação que se recebe sobre o sedentarismo e o conhecimento que se tem sobre os benefícios da atividade física pela população em estudo. que ajuda a mudar certos comportamentos sedentários que existem em ambientes educacionais, de trabalho e familiares.

Palavras-chave: Educação Física; Esporte; Atividade de tempo livre; Educação e lazer; Estudante do ensino médio.

Introducción

Desde los comienzos de la humanidad, los seres humanos han sentados sus bases en el desarrollo de la actividad física, es así que actividades esenciales como cazar o buscar agua requerían de movilidad y activación física motriz, sin embargo, como manifiesta la Organización Mundial de la Salud en la actualidad, los bajos niveles de actividad física tienen repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida (OMS, 2019).

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Según datos estadísticos ofrecidos por la OMS (2019), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles en el mundo, estableciendo porcentajes alarmantes en grupos etarios entre niños de 11 a 17 años, así pues, se concluyó en este estudio que el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no llegan al nivel mínimo de actividad física recomendado. Estos datos son realmente alarmantes, si consideramos que estas son poblaciones que se estiman en riesgo de adquirir enfermedades crónicas a lo largo de su vida, para esto (Olivo, 2012) refiere que “aquellas personas que en la infancia fueron activos, tienen mayor probabilidad de continuar libres del sedentarismo durante la adultez” (p.16).

Lo señalado, permite interpretar que el sedentarismo representa una epidemia en niños y jóvenes, que se relaciona con problemáticas en su salud. El mismo se ha vuelto uno de los principales problemas en estas poblaciones debido a la mala utilización de su tiempo libre o de ocio (García-Matamoros, 2019), es decir, las actividades extracurriculares, actualmente estén orientadas a satisfacer necesidades tecnológicas a través de videojuegos o pantallas estériles que han provocado una especie de vicios en los niños y jóvenes, generando en muchos de ellos las bajas calificaciones, actitudes opuestas a la disciplina de los colegios y un alto porcentaje de conductas sedentarias.

La humanidad se encuentra en un gran reto en los próximos años, manifestado principalmente en el sedentarismo y en la falta de ejercicio físico en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a: la disminución del uso de la fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de las drogas y el uso de las nuevas tecnologías (Barbosa & Urrea, 2018).

Es difícil encontrar publicaciones en el ámbito formal contemporáneo en las que se refute o confirme la importancia que tiene la actividad física regular en la salud humana. Al mismo tiempo los retos laborales y la presión sobre el tiempo libre que experimentamos hoy nos plantean serios problemas para cumplir con nuestra cuota de ejercicio (Garzón-Mosquera et al., 2021).

Según datos estadísticos de “Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad” (Aladino, 2019) recientemente publicados en España demuestra que la prevalencia de sobrepeso es del 23,3% en niños de entre 6 y 9 años, y una prevalencia de obesidad del 17,3% en niños del mismo rango de edad.

En el estudio presentados de los Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la comunidad de Madrid (Del Pino & Astray, 2019) se destaca que el 31,2% de la muestra no realizo actividad física

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

al menos 3 veces por semana, y que el 12,7% de la muestra, no realizó actividad física ni una sola vez en este lapso de tiempo.

Así pues, como menciona Borràs-Rotger, et al. (2012) la prevalencia de sobrepeso y obesidad representan sobre todo en los adolescentes varones un grupo de riesgo elevado, tanto ahora como en el futuro.

Es importante resaltar que el aspecto emocional también está ligado al aspecto físico, esto puede causar conflictos en el desarrollo de las distintas personalidades de los estudiantes, principalmente, por la falta de concordancia entre la imagen que tiene el joven de sí mismo y la que transmite la sociedad o el grupo concreto al que pertenece el sujeto (Casimiro-Andújar, 2020)

En este contexto, los estudios encargados de describir los niveles de actividad – inactividad física de niños y adolescentes y los niveles sociodemográficos relacionados con diferentes niveles de práctica, representan un paso fundamental para la promoción de la actividad física relacionada con la salud en este sector de la población (Sallis & Owen, 1999).

La etapa de sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física, provocando enfermedades pulmonares, cardíacas, musculares y cardiovasculares. El cuerpo pierde elasticidad y se vuelve más pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, se agudiza la sensación de cansancio y fatiga (García, 2019).

En el ámbito Latinoamericano, los problemas de salud relacionados con el sedentarismo fueron difundidos de forma más intensa a lo largo de 1990 a través de programas de promoción de la actividad física y salud (Fraga, 2015), y según datos de la OMS (2019) Venezuela con 88,8%, Chile con el 87,6%, Guatemala 86,9% y Ecuador con el 86,5% son los cuatro países de Latinoamérica que lideran los porcentajes de adolescentes que no realizan suficiente actividad física.

Estos programas, que básicamente se dedicaron a difundir las recomendaciones de actividad física y salud contenidas en el texto de Fraga (2015), trabajan con la idea de que la población desconoce la dosis de actividad física recomendada y, por esta razón, no la pone en práctica.

Sin embargo, las problemáticas del sedentarismo, se agudizaron a raíz de la pandemia del COVID-19, originada en Wuhan, China en 2019, declarada como pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud en enero de 2020 (OMS, 2020), generó un sinnúmero de restricciones sociales establecidas por los gobiernos para evitar su propagación, por tal razón, en gran medida la cantidad

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

de actividad física realizada durante el día se vio mermada, y se proliferó el uso de las tecnologías en niños con un rango de edad de 12 años.

Esta problemática de orden mundial, generó cambios significativos en varios de los procesos habituales que tenían las sociedades, uno de esos cambios considerables fueron las estrategias educativas adoptadas, que obligó a los profesores a adecuar las acciones pedagógicas a innovar en un trabajo virtual y al mismo tiempo tener que prepararse para poder entregar los contenidos de mejor forma a través del uso de tecnologías (Márquez & Álvarez, 2020).

Es irrisorio pensar que la tecnología puede reemplazar el sentido de humanidad y fraternidad, resulta muy convincente el facilitar la vida de las sociedades del mundo a través de la tecnología, sin embargo, estos avances tecnológicos con el tiempo han dejado de lado factores importantes de desarrollo como el cuidado de la salud física y emocional, el sedentarismo en edades tempranas es una realidad que no podemos ocultar, e innecesariamente se convierte en un problema de carácter global.

Convencionalmente la Educación Física, centra su estudio en el individuo, en su capacidad de movimiento y los beneficios a nivel fisiológico y social que la práctica de actividad física estimula en el individuo (Peñañiel-Álvarez et al., 2020).

En Ecuador, la realidad no es diferente, de acuerdo a datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011 – 2013 realizada por el Ministerio de Salud Pública, los adolescentes en edades de 12 entre 19 años, presentan obesidad un 26% del total de los encuestados.

Cabe destacar que, la Constitución de la República 2008, en la Sección Sexta, Cultura física y tiempo libre, Art. 383 “Garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.”

Además de mencionar en su Art. 381 que “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas...” (Constitución de la República del Ecuador, 2008), con los datos obtenidos en las diferentes encuestas, los gobiernos han buscado implementar políticas públicas desde las instituciones educativas que contrarresten los números porcentuales de estudiantes en rango de edad de desarrollo que presentan problemas de salud relacionados con hábitos sedentarios.

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Es importante resaltar que las prácticas sedentarias son cada vez más universales y están motivadas por el entorno, por el contexto económico, social y físico, en el que las personas se mueven muy poco y están mucho más tiempo sentados en sus actividades diarias. (Rodríguez et al., 2020)

A nivel nacional, los niños y jóvenes presentan una mediana de 180 minutos al día de comportamiento sedentario, es así que en el Ecuador 3,4 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente (INEC, 2022), también se obtuvieron datos como que el grupo etario de entre 5 a 17 años realizan dos (2) días de actividad física, en promedio pasan dos (2) horas al día sentados, recostados, viendo televisión, jugando videojuegos, conversando con amigos o realizando actividades que exijan permanecer inactivos físicamente, además se recalca que en promedio reciben en el ámbito escolar, cuatro (4) horas a la semana de Educación Física (INEC, 2018, p. 33). Sin embargo, el Ministerio de Educación, actualmente ha dado un paso atrás en la lucha contra el sedentarismo, desde las instituciones educativas del Ecuador, con la emisión del Acuerdo MINEDUC-2022-00010-A, que entre tantas formalidades se decide el cambio de la Malla curricular, en la cual se disminuyen los periodos pedagógicos de la asignatura de Educación Física de cinco a dos periodos en los niveles de Preparatoria, Elemental, Media y Superior (ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, 2022), afectando notoriamente el desarrollo de las habilidades motoras y físicas que perciben los niños, niñas y adolescentes, generando un estado prolongado de sedentarismo.

La dinámica motivacional es un factor sumamente importante, es una fuerza interna directiva, un deseo o una necesidad específica que activa el organismo y dirige la conducta hacia una meta (Coffer, 1971). En el deporte y la actividad física, la motivación depende tanto de variables sociales y ambientales, como de algunas variables individuales que participan en la intensidad de la práctica de actividad física y la durabilidad de la misma (Moreno & Cervelló, 2010).

También es necesario considerar al profesor de educación física como un coadyuvante en la solución de la problemática del sedentarismo y las enfermedades derivadas de la inactividad física dentro del contexto educativo y sanitario, y que ha traído como consecuencia un aumento de los niveles de sedentarismo en la población (Márquez & Álvarez, 2020), considerándolo como un agente promotor de los ideales de salud y estilo de vida, los cuales están asociados al deporte, ejercicio y actividad física.

El problema que representa para la salud el sedentarismo en edades tempranas, hace un llamado a la reflexión de cuán importante resulta realizar actividad física en la actualidad, en este contexto, se

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

presenta como alternativa la propuesta de una estrategia física recreativa con el fin de reducir los niveles de sedentarismo en estudiantes con un rango de edad de 12 años.

Metodología

Para Morales (2002), la metodología de investigación trata sobre los métodos racionales y sistemáticos que se usan para desarrollar un trabajo investigativo, los cuales permiten evidenciar las acciones realizadas para dar solución a un determinado tema. Como define Aguilera (2013) “los métodos de investigación pueden valorarse como un conjunto de procedimientos ordenados que permiten orientar la agudeza de la mente para descubrir y explicar una verdad. Su utilidad consiste en que tienden al orden para convertir un tema en un problema de investigación y llevar a cabo la aprehensión de la realidad.”

Lo citado por los autores anteriormente, lleva a entender que el desarrollo de la acción investigativa busca simplemente coordinar acciones enmarcadas en una revisión bibliográfica con el fin de complementar ideas previas relacionadas con la “Actividad física y sedentarismo en niños de 12 años: Estrategias Didácticas Físicas”, para así finalmente elaborar un documento con consideraciones generales validas que ayuden a ampliar el interés propio.

Dentro de toda practica y ámbito investigativo, se precisan acciones de carácter metodológico mediante las cuales, se logra conocer y proyectar los eventos posibles que la determinan, así como las características que hacen del acto científico un proceso interactivo ajustado a una realidad posible de ser interpretada. En este sentido, se la presente investigación fue abordada con un enfoque de tipo cuantitativo, con el fin de lograr datos numéricos cuantificables, en lo que respecta al análisis de la información bibliográfica que sustenta dicha investigación se aplicó el método descriptivo-exploratorio, mismo que permite revisar y cotejar información referente al problema y tema de estudio.

Para la presente investigación la muestra total fue de 90 estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “María Auxiliadora” – Macas, de acuerdo a los criterios de selección de muestra tomados de Hernández et al. (2014) indica que “En las muestras probabilísticas, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.” En contexto la muestra

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

tomada para la presente investigación se fundamentó en una selección de muestra aleatoria, considerando únicamente el parámetro de edad que es el eje fundamental del tema propuesto.

Las técnicas de recolección de datos comprenden procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener información necesaria para dar respuesta a su pregunta o tema de investigación. (Hernández-Mendoza & Duana-Ávila, 2020). La recolección de datos para la presente investigación se realizó en primera instancia con una carta de autorización para los representantes de los estudiantes. Una vez aceptado el procedimiento por los representantes, se procedió a utilizar la técnica de la encuesta con los estudiantes que cumplían con el rango de edad establecido.

Para proceder con la recolección de datos, las preguntas establecidas fueron realizadas en un formulario de Microsoft Forms, y aplicadas a la muestra de forma telemática, aprovechando los espacios generados por la institución educativa, de esta forma la recolección de datos fue en tiempo real y evitando en medida de lo posible la falsedad de respuestas e información obtenidas.

Para el análisis de datos, se consideró la información obtenida de los encuestados, la misma fue ingresada en SPSS, este software permitió la validación estadística de los datos a través de la aplicación del Alfa de Cron Bach, obteniendo un valor de validación de 0.737 en un total de 10 preguntas aplicadas con Escala de Likert, también se realizó una prueba de normalidad obteniendo un resultado paramétrico en las preguntas, con estos datos se definió una tabla de frecuencias que permitió obtener valores porcentuales para realizar una valoración y aportar a la propuesta del tema investigativo planteado.

El presente estudio investigativo cuenta con un aspecto ético – moral, teniendo en cuenta que el campo investigativo son adolescentes de 12 años, se consideró la aprobación de los representantes para la aplicación de la encuesta preparada previamente, las cartas de autorización fueron entregadas de forma virtual y devueltas en el mismo formato. Además, se solicitó a la máxima autoridad institucional la autorización para realizar el presente trabajo académico con sus estudiantes.

Resultados

Una vez recolectados los datos estadísticos de la muestra de forma aleatoria, respetando el rango de edad, se procesa la información y se realiza una valoración objetiva del mismo para obtener los resultados que aporten de manera significativa a esta investigación.

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Figura 1: Escucho o recibo información acerca del sedentarismo en mi salud

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	11	12.2	12.2
	Frecuentemente	20	22.2	34.4
	Ocasionalmente	48	53.3	87.8
	Rara vez	7	7.8	95.6
	Nunca	4	4.4	100.0
	Total	90	100.0	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 1. Se puede notar que el 53.3% de los encuestados ocasionalmente escuchan o reciben información acerca del sedentarismo, esto implica un desconocimiento parcial del tema. Razón por la cual se considera necesario realizar charlas y conversatorios acerca de los beneficios de romper los hábitos sedentarios en la vida diaria.

Figura 2: Las prácticas sedentarias son comunes en mi hogar todos los días.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	7	7.8	7.8
	Frecuentemente	12	13.3	21.1
	Ocasionalmente	42	46.7	67.8
	Rara vez	22	24.4	92.2
	Nunca	7	7.8	100.0
	Total	90	100.0	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 2. se refleja que 46,7% de encuestados considera que ocasionalmente las practicas sedentarias son comunes en sus hogares, esto implica que el dinamismo de actividad física desde el hogar no es una actividad considerada para el bienestar familiar, por esta razón, se debe considerar rutinas participativas que permitan ser realizadas en el ambiente familiar.

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Figura 3: La actividad física es importante en mi proceso de aprendizaje.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy frecuentemente	49	54.4	54.4	54.4
Frecuentemente	24	26.7	26.7	81.1
Válido Ocasionalmente	15	16.7	16.7	97.8
Rara vez	2	2.2	2.2	100.0
Total	90	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 3. se obtiene como resultado que el 54.4% de los encuestados considera muy frecuentemente que la actividad física es importante en su proceso de aprendizaje, en consecuencia, se debe considerar a la asignatura de Educación Física como pilar de formación académica y personal.

Figura 4: Conozco los beneficios de realizar actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy frecuentemente	54	60.0	60.0	60.0
Frecuentemente	23	25.6	25.6	85.6
Válido Ocasionalmente	11	12.2	12.2	97.8
Rara vez	2	2.2	2.2	100.0
Total	90	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 4. se concluye que el 60% de los encuestados considera muy frecuentemente conocer los beneficios de realizar actividad física, considerando el porcentaje, la actividad física debe ser considerada relevante dados los distintos beneficios que brindan en aspectos de salud y aspectos psicosociales.

Es importante recalcar que, en las diversas preguntas realizadas en la encuesta, los sujetos de estudio se presentaron dubitativos al momento de generar sus afirmaciones, en gran parte, porque consideraban que el sedentarismo no era parte de su cotidianidad, sin embargo, los resultados porcentuales obtenidos, reflejan un desconocimiento álgido del tema en cuestión, generando una oportunidad de aprendizaje diario en los estudiantes encuestados.

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

Siendo concluyente con los resultados expuestos en las distintas tablas explicativas, se considera que los encuestados tienen un grado de desconocimiento acerca del sedentarismo por la conexión que existe en sus hogares con las prácticas sedentarias, sin embargo, consideran que la actividad física es importante para su proceso de aprendizaje y que los beneficios que se pueden obtener de estas prácticas físicas son de su pleno conocimiento. Los datos obtenidos permiten desarrollar una propuesta integral y complementaria basada en espacios comunes como el aula, los recesos y la asignatura de Educación Física, promoviendo la actividad física e intentando romper conductas sedentarias que afectan la salud y el entorno de los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “María Auxiliadora” – Macas.

Discusión

El sedentarismo está definido como la falta de actividad física regular, establecida según la OMS (2019), en al menos 30 minutos diarios de ejercicio en al menos tres días a la semana. Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobreesfuerzos que puedan surgir en la cotidianidad. El sedentarismo vuelve al organismo más vulnerable ante enfermedades, especialmente ante enfermedades cardíacas.

El constructo sedentarismo, se ha usado a menudo como sinónimo de actividad física. Es evidente que existe una relación directa, pero etimológicamente la diferencia entre los dos constructos es existente, según la Real Academia de España (RAE), inactividad física, indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de poca agitación o movimiento. Sin embargo, más allá de conceptos semánticos, las diferencias materiales deberían ser mejor precisadas para poder alcanzar a entender el impacto real que tiene el sedentarismo en nuestra salud.

El sedentarismo, habla del ausentismo de actividad física regular de nuestras vidas, cuando lo recomendable es realizar actividad física por lo menos, 30 minutos y 3 veces por semana. Es importante recalcar que esos 30 minutos pueden repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad no menor a 10 minutos, y pueden ser el punto de partida actividades cotidianas como caminar a un buen ritmo, subir y bajar escaleras continuamente, realizar trabajos de jardín o tareas del hogar, en el caso del segmento etario de esta investigación, perfectamente pueden ser

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

aprovechables las pausas activas dentro del aula, las clases de educación física, los recesos o incluso actividades de limpieza de forma colaborativa en la institución.

En este sentido Canseca (2013), señala que, “la inactividad física es causa de enfermedad y que existe una estrecha relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global” (p.11). Bajo esta premisa, las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad en edades de escolaridad colegial, adultez y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por lo tanto, es importante considerar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son los focos relevantes en la presente investigación, es importante recalcar que algunos de los beneficios que brinda la actividad física en los adolescentes son: reducir los niveles de ansiedad obteniendo mejores resultados con el ejercicio aeróbico, reducir la depresión aumentando su autoestima, mejorando el sueño y el descanso, mejorar su estado de forma física a través de rutinas individuales de acondicionamiento.

En su investigación Garzón-Mosquera et al. (2021) han identificado que la actividad física proporciona un sinnúmero de beneficios, desde reducir al mínimo los niveles y efectos de la ansiedad y la depresión, hasta mejorar la calidad del sueño, así mismo, reducir los riesgos de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, muerte prematura, etc. Es imperante considerar que el sedentarismo no solo afecta al individuo en su salud, afecta directamente a la economía de las familias de países en vías de desarrollo, puesto que se ven obligados a gastar altas cantidades de sus ingresos totales en servicios de salud, debido a las consecuencias generadas por la mínima cantidad de actividad física realizada, esto se nota de manera más acentuada en Latinoamérica y el sudeste asiático, lugares donde se cuenta con poca o limitada estructura de salud pública.

En una investigación previa, realizada por Ávila et al. (2018) entorno a que la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios está relacionada, se obtuvo un resultado bastante prominente respecto a implementar horas pedagógicas de Educación Física o clubes deportivos en el pensum de las facultades un 64% considera que siempre, puesto que esto puede incidir en su rendimiento académico, teniendo en cuenta los resultados de esta investigación se relaciona un 54,4% de estudiantes de 12 años que consideran importante la actividad física en su proceso de aprendizaje. Esto claramente indica la incidencia de la actividad física en aspectos

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

esenciales de la formación personal, ámbitos como el académico, el social, el psicológico y la salud, no pueden estar alejados de la actividad física regular pues estos inciden en la formación integral del sujeto como parte de la sociedad.

Es importante recalcar que la inactividad física no solo está atada al sentido de no mantener movimiento o exigencia, como menciona en su investigación (García-Matamoros, 2019), encontró en los resultados que los tiempos que los niños y jóvenes ocupan frente a una pantalla y respecto de la obesidad, no siempre son congruentes, los resultados de esta investigación denotan que la poca actividad física puede estar también condicionada por los hábitos desarrollados desde casa, sin embargo, la poca información que se dirige a los distintos grupos etarios, se puede considerar como causa también del alto índice de sedentarismo en los colegios y en la sociedad.

Es necesario mencionar que, originalmente los estudios sobre sedentarismo se habían centrado en los bajos niveles de actividad física y sus efectos negativos sobre la morbilidad y la mortalidad, así como en las recomendaciones concretas de actividad física regular para evitar esos problemas, sin embargo, en la actualidad se ha establecido que al pasar muchas horas sentado tiene un efecto negativo en la salud, que no necesariamente se neutraliza con realizar actividad física (Garzón-Mosquera et al., 2021), es decir, si consideramos la totalidad del tiempo que los estudiante permanecen sentados en los espacios de las aulas realizando actividades académicas, son individuos que seguramente en su etapa de adultez desarrollarán algún tipo de enfermedad relacionada con el sedentarismo, incluso si este grupo etario objeto del estudio decidiera realizar actividad física diaria. En la actualidad existen varios modelos de entrenamiento o de activación física, entre los más destacados está el HIIT (del inglés High Intensity Interval Training), esto debido a la gran actividad cardiorrespiratoria a la que es sometido un organismo en trabajos de corta duración y que pueden ser adaptados de acuerdo a cada sistema corporal o percepción física de quien la practica (Garzón-Mosquera et al., 2021), este tipo de práctica se ha popularizado entre grupos de jóvenes estudiantes debido a la exigencia y competencia que puede generar su realización, y por el aporte de movilidad y activación física que reduce en gran medida los hábitos sedentarios.

García-Matamoros (2019), establece que cuando una persona no cumple con el mínimo de 30 minutos se considera sedentaria, el riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor debido a que la inactividad física genera un aparato cardiorrespiratorio cada mas vez más ineficaz, algo en lo que se puede concordar es que mientras mayor tiempo el cuerpo está sometido al sedentarismo, mayores van a ser los efectos negativos en los diferentes organismos, hay que recordar que no todos

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

los seres humanos son iguales, y que por la misma razón no todos están preparados para someter su cuerpo a rutinas exigentes o poco frecuentes para su cotidianidad, esto también explica algunos de los motivos por el que las personas optan por elegir la poca o nula actividad física en la actualidad. El tema del sedentarismo en los niños de 12 años, realmente se torna bastante preocupante, puesto que es un grupo etario sometido a varios cambios durante su adolescencia, entre ellos el afrontar estereotipos corporales como parte de su desarrollo, aquellos cambios pueden afectar de manera directa o indirecta no solo en su formación como persona, también en su formación académica.

Propuesta

Para incentivar las prácticas de actividades físicas y mitigar el sedentarismo escolar en los estudiantes de 12 años en la Unidad educativa Fiscomisional “María Auxiliadora” – Macas, se maneja la propuesta de actividades físicas recreativas, estas permitirán no solo activarse en los diferentes espacios, también pretende ser divertida considerando el rango de edad con el que se busca la activación corporal paulatina y completar los rangos establecidos de 30 minutos al día al menos 3 días a la semana, sin olvidar que las actividades propuestas también pueden ser realizadas por el personal docente, administrativo, de apoyo y padres de familia de la institución educativa.

Figura 5: Propuesta de actividad física

Propuesta	Actividad	Tiempo estimado
Pausas activas durante los periodos académicos	Caminata en los patios de la institución	8 minutos
	Estiramientos corporales en espacios al aire libre.	8 minutos
	Juegos de desafío con activación corporal	15 minutos
	Charlas acerca de beneficios de la actividad física en distintas edades.	
Recreos animados	Juegos de competencia	15 minutos
	Juegos colaborativos	20 minutos
	Lugares de esparcimiento infantojuvenil	20 minutos
Educación Física	Rutinas de bajo impacto para principiantes	40 minutos
	Juegos deportivos	40 minutos
	Yoga	30 minutos
	Caminatas institucionales	10 minutos

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

	Movilidad Corporal	20 minutos
	Estiramientos corporales	20 minutos
	Prácticas deportivas y de masificación	60 minutos
Cambios de metodología en el aula	Los docentes adoptarán estrategias de actividades que involucren la acción corporal, evitando el uso de la silla o que el estudiante adopte una posición similar a la de estar sentado.	40 Minutos

Fuente: Elaboración propia

Con el desarrollo de esta propuesta enmarcada en un semanal de 5 horas con 10 minutos, se espera que los estudiantes de 12 años pertenecientes a la Unidad Educativa Fiscomisional “María Auxiliadora” – Macas, se acerquen más a una vida activa física regular y obtengan beneficios en su salud de estas prácticas, cumpliendo los estándares mínimos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) de al menos 30 minutos mínimos al día y cambiar conductas sedentarias que permitan mejorar aspectos psicosociales, académicos y físicos de su vida personal. Además, se contempla no solo la participación del estudiante con un rol activo en la sociedad educativa, también el apoyo, entendimiento y puesta en práctica por parte de docentes y padres de familia en sus respectivos espacios dominantes con el fin de crear una atmósfera de armonía entre las virtudes y beneficios que significan el llevar un estilo de vida más saludable y menos sedentario.

Conclusiones

La propuesta de estrategia física recreativa para reducir el sedentarismo, se emite en base a los resultados obtenidos en la encuesta, y se desarrolla concerniente al ámbito real de espacios y tiempos aplicables dentro de la institución educativa.

Actualmente se ha observado que el poco interés de los estudiantes por realizar actividad física no únicamente en los espacios académicos, también en su tiempo libre está condicionado por el uso de la tecnología y en gran medida por el desconocimiento de ciertos factores que implican comportamientos sedentarios, y que la práctica común de estos, en su gran mayoría concluyen con afecciones crónicas o problemas en su mayoría cardiorrespiratorios.

Se considera el sedentarismo como un problema de índole institucional educativo, generando en las autoridades la preocupación de socializar, evaluar y aplicar la presente propuesta con la comunidad

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

educativa para controlar los niveles de sedentarismo en los estudiantes, docentes y administrativos de esta casa de estudios.

En vista de este señalamiento se ve la urgente necesidad de promocionar y consolidar espacios adecuados de actividades físicas y de esta manera ayudar a reducir conductas sedentarias, especialmente en la niñez y la adolescencia, dado que los patrones sedentarios que se obtienen en estas edades, por lo general los mantienen a lo largo de su vida.

Por consiguiente, es importante desarrollar distintas estrategias y propuestas promotoras de actividad física integral, incidiendo en los entornos no solo educativos, también familiares, laborales y en distintos grupos etarios, siendo promotores de salud y abarcando todas las facetas que conforman el estilo de vida, de este modo se podrá aumentar la probabilidad de mejora en niveles sedentarios que se ha observado entre adolescentes de 12 años.

Referencias

1. Aguilera-Hintelholher, Rina-Marissa. (2013). Identidad y diferenciación entre Método y Metodología. *Estudios políticos (México)*, (28), 81-103. Recuperado en 01 de julio de 2022, de <https://bit.ly/3eUIKNR>
2. Aladino (2019): Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020. <https://bit.ly/3qTPZat>
3. Avila, C., Aldas, H., & Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Social*, 2(4), 97–102. <https://bit.ly/3f6TMib>
4. Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141–160.
5. Branco-Fraga, Alex (2015). El sedentarismo es..., Obtenido de <https://bit.ly/3xICVbN>
6. Canseca, B. (2013). Efectos generados por el sedentarismo a la Salud. *Salud Preventiva*, 12.
7. Coffey, C. (1971). *Psicología de la motivación*. D. F. México: Trillas.
8. Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449, 2008. Obtenido de <https://bit.ly/3LyZ8yY>
9. García-Matamoros, W., (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3 (1), 1602–1624. Obtenido de <https://bit.ly/3qUQnFO>

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

10. Garzón-Mosquera, JC, & Aragón-Vargas, LF (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, 42, 478–499. <https://bit.ly/3QTcYx2>
11. Hernández-Mendoza, S., & Duana-Ávila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económicas Administrativas del ICEA*, 9 (17), 51–53. <https://bit.ly/3UsTOMs>
12. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En *Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
13. Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC, 2018, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, rescatado en: <https://bit.ly/3uinoOj>
14. Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC, 2022, Actividad Física y comportamiento sedentario en el Ecuador, rescatado en: <https://bit.ly/3ah5pkj>
15. Márquez, M. Álvarez, C. (2020). Educación Física en Tiempos de Pandemia. *Revista Observatorio Del Deporte*, 6 (3), 65–72. Obtenido de <https://bit.ly/3BVnKOR>
16. Ministerio de Educación, Acuerdo Nro MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, marzo 2022. Obtenido de <https://bit.ly/3BB0Ef0>
17. Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2013, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se presenta este miércoles, Rescatado en: <https://bit.ly/3y77MOI>
18. Morales, V. (2002). Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. *Revista de Pedagogía*, 23(66), 121-146 <https://bit.ly/3R4xjiW>
19. Moreno, J., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wan Ceulen.
20. Olivo. (2012). El sedentarismo un problema de salud pública. *Salud Social de la Escuela de Medicina de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado UCLA de Barquisimeto, Venezuela*, 16.
21. Organización de Naciones Unidas, 2019, Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física, rescatado en: <https://bit.ly/3P42om6>
22. Organización Mundial de la Salud, 2019, Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura, rescatado en: <https://bit.ly/3aaBk6f>
23. Organización Mundial de la Salud, 2020, Actividad Física, rescatado en: <https://bit.ly/3P2rnX7>

Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa

24. Organización Mundial de la Salud. (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. Recuperado en: <https://bit.ly/3yFOe5s>
25. Peñafiel-Álvarez, J. L., Ochoa-Encalada, S. C., & Heredia-León, D. A. (2020). Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar. *Killkana Social*, 4(2), 69–74. <https://bit.ly/3qUt1Ag>
26. Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es> [30/06/2022]
27. Rodríguez-Torrez Á., Cusme-Torres A., Paredes-Alvear A., (2020), El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes, Polo del Conocimiento (Edición núm. 49) Vol. 5, No 09.
28. Sallis-J., Owen-Neville (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*, SAGE Publications. Obtenido en: <https://bit.ly/3ApXewN>