

# RELIGACIÓN

R E V I S T A

## Evidencias de sedentarismo en estudiantes de secundaria: revisión sistemática

*Evidence of sedentary lifestyles among secondary school students: systematic review*

Débora Jamileth Barberán Macías, Helder Guillermo Aldas Arcos

### Resumen

El sedentarismo y la falta de interés por la actividad física constituyen una preocupación que impactan la salud, el rendimiento académico y el involucramiento estudiantil en actividades educativas. El objetivo de estudio fue realizar una revisión exhaustiva acerca del sedentarismo en estudiantes de secundaria, empleando literatura científica publicada en los últimos cinco años (2021-2025). La metodología se basó en el enfoque PRISMA mediante una revisión sistemática, fundamentada en la búsqueda y selección de investigaciones en las bases de datos Scopus, PubMed y SciELO con términos “sedentarismo en estudiantes de secundaria”. Los resultados muestran un interés moderado por la actividad física, asociado con la percepción de competencia y el contexto social del estudiantado. La percepción del sedentarismo es elevada, asociado al uso habitual de dispositivos tecnológicos. Asimismo, los hombres muestran una motivación un poco mayor que las mujeres hacia la actividad física, aunque ambos géneros tienen niveles similares de inactividad física. En conclusión, la coexistencia de una baja participación de actividad física, junto con una alta percepción de sedentarismo entre los estudiantes, evidencia la necesidad de profundizar en los factores que influyen en la desmotivación por realizar actividad física y la tendencia del sedentarismo.

Palabras clave: sedentarismo; estudiantes de secundaria; actividad física; salud adolescente; comportamientos sedentarios.

---

### Débora Jamileth Barberán Macías

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | debora.barberan.64@ucacue.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0003-9390-0840>

### Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | hgaldasa@ucacue.edu.ec  
Universidad de Cuenca Ecuador | Cuenca | Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v11i50.1656>  
ISSN 2477-9083  
Vol. 11 No. 50, abril-junio, 2026, e2601656  
Quito, Ecuador

Enviado: enero 30, 2026  
Aceptado: marzo 12, 2026  
Publicado: abril 21, 2026  
Publicación Continua



## Abstract

Sedentary lifestyles and lack of interest in physical activity are a concern that impacts health, academic performance, and student involvement in educational activities. The objective of this study was to conduct a comprehensive review of sedentary lifestyles in secondary school students, using scientific literature published in the last five years (2021-2025). The methodology was based on the PRISMA approach through a systematic review, based on the search and selection of research in the Scopus, PubMed, and SciELO databases using the terms "sedentary lifestyle in secondary school students." The results show moderate interest in physical activity, associated with the perception of competence and the social context of the student body. The perception of a sedentary lifestyle is high, associated with the regular use of technological devices. Likewise, men show slightly greater motivation than women toward physical activity, although both genders have similar levels of physical inactivity. In conclusion, the coexistence of low participation in physical activity, together with a high perception of sedentary lifestyles among students, highlights the need to further investigate the factors that influence the lack of motivation to engage in physical activity and the tendency toward sedentary lifestyles.

Keywords: sedentary lifestyle; secondary school students; physical activity; adolescent health; sedentary behaviors.

## Introducción

Los estudiantes de Educación Física en secundaria presentan bajos niveles de participación, lo cual constituye un desafío para el sistema educativo actual. Este comportamiento se inscribe en un marco más amplio que se distingue por el creciente sedentarismo en los estudiantes (Rissel, 2023). Según la (OMS) Organización Mundial de la Salud más del 80% de adolescentes en diferentes regiones del mundo no practican suficiente actividad física todos los días (OMS, 2022). Esto implica que los jóvenes permanecen sentados o acostados la mayor parte del día y no ejercitan su cuerpo lo suficiente. Este fenómeno es un problema para su salud y bienestar. No obstante, pese a la importancia curricular de la Educación Física, el aumento de la obesidad (23.3%) y sedentarismo (17.3%) continúa a nivel global (Woessner et al., 2021), aumentando la frecuencia de patologías metabólicas a corta edad (Poveda-Acelas & Poveda-Acelas, 2021).

En este sentido, el sedentarismo se presenta como un elemento de trascendencia esencial, dado que condiciona la conducta de los estudiantes respecto a la participación activa en educación física. Esa autorregulación se evidencia durante la práctica, la permanencia y el disfrute de la clase (Antunes, 2024); lo que se convierte en elementos decisivos para la incorporación de estilos de vida saludables (San Martín Gonzalez et al., 2025). Concretamente en la etapa secundaria, demuestran que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares tienen un mayor grado en la participación de la educación física. Este compromiso se convierte en una dedicación a la actividad física en el ámbito formal y no formal (Montalt-García et al., 2023). Estos hallazgos destacan la importancia de la práctica de actividad física estructurada durante su etapa de secundaria (García et al., 2023).

Por otro lado, la práctica de actividad física está asociada con determinantes de la salud (Esteban - Torres et al., 2023). En tal sentido, considerando las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la actividad física y la reducción de hábitos sedentarios (OMS, 2020), sitúan al entorno escolar especialmente la asignatura de educación física como un área

beneficiosa para la promoción de hábitos en la actividad física (Rezende et al., 2023). En la etapa escolar, la actividad física ha sido reemplazada por el uso de tecnologías y pantallas en el tiempo libre disponible (Li et al., 2024). Un análisis comparativo realizado en 73 países demuestra que un incremento de horas en la actividad física sustituye el ocio sedentario en la etapa de adolescencia (Silva et al., 2023). En consecuencia, la actividad física constituye un espacio formativo esencial para el progreso y consolidación de estilos de vida sana (Durán Vinagre et al., 2021).

La relación entre el docente y la práctica deportiva en el entorno escolar obtiene una relevancia pedagógica. Así mismo, debe trascender la planificación de actividades, generando ambientes de autonomía, competencia y relación social. Estos elementos satisfacen la teoría de Autodeterminación (TAD) al maximizar el compromiso de los alumnos (Ferriz-Valero, 2024). Cuando la educación física se ve como una materia rutinaria, se vuelve altamente compleja. Esta percepción reduce la motivación interna de los alumnos y potencia el comportamiento sedentario (Kuzik, 2022), lo cual se convierte en un problema de salud durante la etapa escolar, como lo muestran los datos que indican un nivel elevado de obesidad (17,3%) y sobrepeso (23,3%) entre la población escolar (Arrizabalaga et al., 2021).

Para tratar las cuestiones relacionadas con la falta de implicación y el sedentarismo, es crucial que los docentes de Educación Física organicen sesiones que sean pedagógicamente interesantes, las habilidades reconocidas y la aplicación de lo aprendido en la vida diaria de los alumnos (Ferriz-Valero et al., 2024). Este tipo de método coincide con diferentes marcos teóricos que se aplican para estudiar en el ámbito del ejercicio físico (Antunes et al., 2024). Sin embargo, la eficacia de estas tácticas debe tener en cuenta las variaciones de género en la implicación. Diferentes estudios han revelado que los hombres tienden a participar en actividad física en mayores cantidades que las mujeres (Silva & Werneck, 2023). De manera interesante, esta menor percepción de competencia en actividad física entre las chicas a menudo se presenta de manera contradictoria, ya que los hábitos alimenticios de las mujeres suelen ser más sanos que los de los hombres (Gonzalez et al., 2025).

La combinación de una baja participación con la falta de movimiento puede ser un riesgo para lograr los objetivos de la educación física, tales como fomentar hábitos de actividad física a largo plazo, mejorar la condición física y potenciar el bienestar (Wilhite et al., 2022). La participación en actividades físicas durante las clases, como bailar y cantar, hace que los alumnos tengan mayor motivación (Sal-de-Rellán et al., 2025), una de las variables que parece fundamental para crear hábitos activos parece ser la motivación (Ferriz-Valero, 2024). En el contexto ecuatoriano, existe una limitada exploración teórica sobre las evidencias del sedentarismo en estudiantes de secundaria. Por lo anteriormente planteado, el problema científico es: ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que describen el sedentarismo de los estudiantes de secundaria, publicada en los años, 2021 y 2025?

El objetivo principal es realizar una revisión exhaustiva del sedentarismo en estudiantes de secundaria, empleando literatura científica publicada en los años, 2021 y 2025.

## Método

### Tipo de estudio

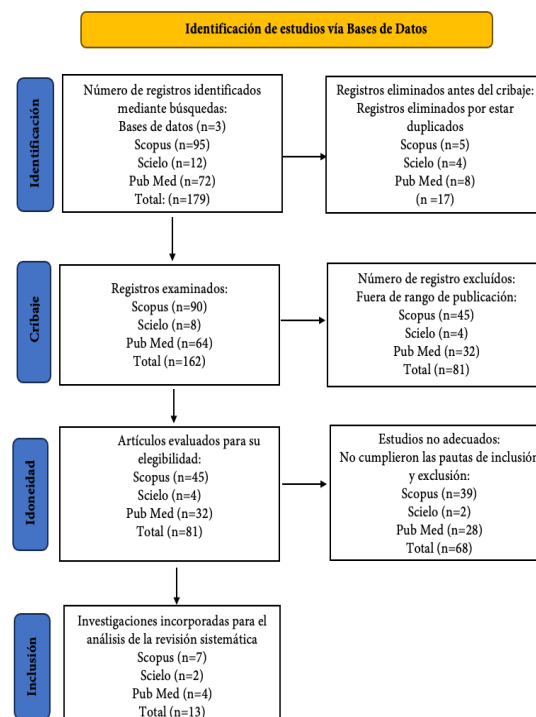
El presente estudio corresponde a una revisión bibliográfica elaborada de acuerdo con las pautas de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021) que facilitó la estructuración de esta revisión (Moher et al., 2009).

### Estrategia de búsqueda

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en el presente estudio con la finalidad de buscar trabajos científicos publicados acerca del sedentarismo en estudiantes de secundaria, en distintos repositorios de revistas científicas electrónicas como Scopus, PubMed y SciELO. Estas bases de datos son del más alto nivel, lo que posibilita la publicación con gran impacto. Para esto, se siguieron las directrices definidas por la declaración PRISMA (Page et al., 2021).

El período de 2021 a 2025 fue el que se utilizó para identificar las fuentes científicas de la literatura. Se hicieron indagaciones escritas en español e inglés, utilizando operadoras como AND y OR. En Scopus, se empleó la sintaxis: ALL (Sedentarismo AND 'Educación física') limitado a PUBYEAR > 2020. Se optó por usar filtros. Un diagrama de flujo ilustra el proceso de construcción y la relación entre las categorías, las bases de datos y los artículos científicos seleccionados, eliminados u obtenidos.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de identificación, cribado y selección de estudios según la declaración PRISMA.



Fuente: elaboración a partir de la declaración PRISMA.

## Procedimiento de elegibilidad

Los académicos de la Universidad Católica de Cuenca (J.B y H.A) llevaron a cabo el procedimiento de revisión, tanto para determinar la elegibilidad como para extraer los datos del estudio, de forma autónoma. Después de que se llevaron a cabo las búsquedas necesarias, se excluyeron ciertos estudios. Luego, para escoger los artículos, se establecieron tres etapas basadas en criterios de elegibilidad que incluían leer el título, los resúmenes y los textos completos.

La fase de búsqueda se llevó a cabo en tres bases de datos, abarcando los últimos cinco años. En esta etapa, se encontraron 179 artículos; tras descartar 17 debido a duplicados, se seleccionaron 162 artículos. Después de leer los títulos y resúmenes, se eliminaron otros 81 estudios por no aportar información relevante para los objetivos de la investigación, resultando 81 artículos para la evaluación de elegibilidad. Durante esta fase, se excluyeron 68 estudios porque no cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Los motivos fueron: que los estudios no contribuían al campo educativo (33); que no incluían ideas vinculadas al sedentarismo (35). La incorporación de los 13 estudios vinculados con el sedentarismo fue determinada por los criterios de inclusión definidos. Los registros que fueron seleccionados al principio se redujeron a un 7.2% del total.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios

<b>-Criterios de inclusión:</b>	<b>Criterios de exclusión:</b>
Artículos científicos.	Se excluyen artículos que no se relacione con el sedentarismo.
Publicados desde el año 2021 hasta 2025.	Realizados fuera del ámbito educativo.
Repositorios: Scopus, Pub Med y Scielo.	En lenguas distintas al inglés o al español
Estén relacionados con el sedentarismo.	Se excluyen las investigaciones publicadas antes de 2021 y después del 2025.
En el contexto de estudiantes en la secundaria.	
En idiomas español o inglés.	
Acceso abierto.	

Fuente: elaboración propia

## Resultados

### Extracción y análisis de datos

La información de cada estudio se organizó atendiendo a la siguiente estructura:

Tabla 2. Autores, Título de publicación, Revista e índice/cuartil, Tipos de participantes y número, Diseño de estudio y Lugar

Autor(es), año	Título publicación	Revista e índice/cuartil*	Tipo participantes y número	Diseño del estudio	Lugar
Sales et al. (2023)	Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children	Scientific Reports Scopus Q1	515 niños (265 varones y 250 mujeres) de 9–11 años de escuelas públicas y privadas.	Estudio transversal multicéntrico, parte del International (ISCOLE).	São Paulo, Brasil.
Christiansen et al. (2021)	Physical Activity through a Classroom-Based Intervention: A Pragmatic Non-Randomized Trial among Swedish Adolescents in an Upper Secondary School	International Journal of Environmental Research and Public Health Scopus Q2	57 estudiantes (31 en grupo de intervención, 26 en grupo de control) de 16–18 años.	Ensayo pragmático no aleatorizado de base escolar.	Suecia.
Kuzik et al. (2022)	School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: a systematic review	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Scopus Q1	1,385,038 participantes, en niños y jóvenes (~5–18 años) que asisten a la escuela.	Revisión sistemática. Se incluyeron estudios longitudinales y transversales.	Europa, Asia y Norteamérica.
Li et al. (2024)	Physical activity and sedentary behavior among school-going adolescents in low-and middle-income countries: insights from the global school-based health survey	PeerJ Scopus Q1	Adolescentes en edad escolar (13–19 años) 29 estudios incluidos en la revisión.	Revisión de alcance sistemática, basada en datos del Global School Students Health Survey (GSHS).	Myanmar, Camboya y Malasia.
Autor(es), año	Título publicación	Revista e índice/cuartil*	Tipo participantes y número	Diseño del estudio	Lugar
Lamadrid et al. (2022)	Estilo de vida, Sobrepeso y obesidad en estudiantes de ciencias de la salud durante el confinamiento por COVID-19 en Barranquilla (Colombia)	Revista Científica Salud Uninorte Scopus Q4	346 universitarios de ciencias de la salud, de los cuales eran de Medicina el (74%).	Estudio descriptivo transversal.	Barranquilla, Colombia
Brandariz et al. (2023)	Sedentary behavior and physical inactivity from a comprehensive perspective / Sedentarismo e inactividad física desde una perspectiva integral	Gaceta Sanitaria 37 (2023) 102352 Scopus Q3	12.928 individuos, población de 16 años. Los datos provienen del Sistema de Datos de Conductas de Riesgo de Galicia (SICRI).	Estudio transversal (Cross-sectional study).	Galicia, España
Rodríguez et al. (2024)	Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional	Retos (ISSN: 1579-1726) Scopus T3	2.877 estudiantes adolescentes (53.8% hombres, 46.2% mujeres) con una edad media de 14.81 años.	Cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional.	Pichincha, Ecuador
Cifuentes et al. (2025)	El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión narrativa	Sportis Sci J, Vol. 11, n. ° 2 Scopus Q4	Población universitaria (análisis de 41 estudios incluidos)	Revisión narrativa	Colombia y Perú.
González et al. (2024)	Promotion of Healthy Habits in Adolescents: An Interdisciplinary Study on Motivation Towards Physical Education, Mediterranean Diet and Physical Activity	Behavioral Sciences, 15(6), 778. Pubmed Q4	264 participantes finales (adolescentes de 12–14 años; 54.4% niños, 45.6% niñas)	Estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal y correlacional	España
Autor(es), año	Título publicación	Revista e índice/cuartil*	Tipo participantes y número	Diseño del estudio	Lugar

Autor(es), año	Título publicación	Revista e índice/ cuartil*	Tipo participantes y número	Diseño del estudio	Lugar
Garrido et al. (2025)	Gender Differences in Eating Habits, Screen Time, Health-Related Quality of Life and Body Image Perception in Primary and Secondary School Students: A Cross-Sectional Study in Spain	Education Sciences, 15(4), 470 Scopus Q1	305 estudiantes (164 chicos y 141 chicas) de primaria (6° año) y secundaria (2° año), con edades de 11–14 años.	Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y multicéntrico.	España.
Gallardo et al. (2025)	Physical Activity and Sedentary Behaviors of Mothers, Fathers, and Children of Preschool and School Age	International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 13(1), 173-181 Scopus Q3	57 niños (25 chicos, 32 chicas) de 4 a 10 años, junto con sus 57 madres y 57 padres. Un total de 171 participantes.	Metodología cuantitativa con enfoque correlacional y diseño descriptivo de corte transversal.	Región del Biobío, Chile.
Pezoa et al. (2025)	Influencias personales y sociales en la práctica de actividad física escolares de secundaria: el rol del género y edad	Revista Internacional de Ciencias del Deporte 21(2), 253-264 Scopus Q3	744 escolares de secundaria (1° a 4°), con un rango de edad de 11 a 19 años. 459 chicos y 285 chicas.	Estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal.	Comuna de Talca, Chile.
Gonzalez et al. (2025)	Promotion of Healthy Habits in Adolescents: An Interdisciplinary Study on Motivation Towards Physical Education, Mediterranean Diet and Physical Activity	Behavioral Sciences, 15(6), 778 Scopus Q2	264 participantes finales (adolescentes de 12–14 años; 54.4% niños, 45.6% niñas)	Estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal y correlacional	Salamanca, España

Fuente: elaboración propia

Los datos que se obtuvieron de la tabla 3 fueron organizados siguiendo la estructura que se muestra a continuación:

Tabla 3. Autores, objetivo, método, estadísticas y elementos fundamentales sobre el sedentarismo

Autor(es), año	Objetivo	Metodología-Técnica e Instrumentos	Estadísticos	Aspectos clave relacionados con el sedentarismo
Sales et al. (2023)	Analizar la asociación entre el ambiente escolar con el comportamiento sedentario y las diferentes intensidades de actividad física evaluadas con acelerometría en niños.	Acelerómetro actigraph gt3x, cuestionario de ambiente escolar iscole, cuestionario demográfico y de salud familiar.	Regresión lineal multinivel (IC 95%) y regresión logística binaria multinivel (OR; IC 95).	Las niñas mostraron mayor comportamiento sedentario que los niños. En este estudio particular, no se encontraron asociaciones significativas entre los indicadores del ambiente escolar y el comportamiento sedentario (SB) en el modelo de regresión lineal multinivel.
Christiansen et al. (2021)	Aumentar la actividad física (AF) medida por acelerómetro en un grupo de estudiantes de 16–18 años después de una intervención escolar de 12 meses.	Acelerómetros actigraph gt3x, cuestionarios (para edad, sexo, participación deportiva, etc.).	Regresión lineal de efectos mixtos para modelar la media de actividad y su cambio en el tiempo, ajustada por sexo y tiempo de uso del acelerómetro.	El grupo de control experimentó un incremento significativo en el tiempo sedentario de 16.3 min/día. La intervención pudo haber tenido un impacto preventivo en la transición de la actividad física en la adolescencia.

Autor(es), año	Objetivo	Metodología-Técnica e Instrumentos	Estadísticos	Aspectos clave relacionados con el sedentarismo
Kuzik et al. (2022)	Examinar exhaustivamente las asociaciones entre los comportamientos sedentarios relacionados con la escuela y los indicadores de salud y bienestar en niños y jóvenes (~5-18 años) que asisten a la escuela.	Bases de datos ovid embase, ovid medline® all y ovid psycinfo. se utilizó la herramienta cochrane y el marco grade.	Síntesis narrativa agrupada por diseño de estudio y categoría de resultado. Se utilizó el marco GRADE para evaluar la calidad de la evidencia.	El mayor comportamiento sedentario se asoció con indicadores cognitivos (33%) y socioemocionales (32%). Sin embargo, el sedentarismo se asoció desfavorablemente con otros comportamientos de movimiento (35%).
Brandariz et al. (2023)	Caracterizar la prevalencia de actividad física en la población de 16 años integrando sedentarismo e inactividad física.	Sistema de Datos de Conductas de Riesgo de Galicia (SICRI). Entrevistas telefónicas. Cuestionario de Actividad Física de Tiempo Libre.	Cálculo de prevalencias. Modelo de regresión logística multinomial. Razones de riesgo relativo (RRR) con intervalo de confianza del 95% (95%CI).	El 42,0% de la población presentaba algún grado de sedentarismo y/o inactividad física. Los trabajadores o estudiantes tienen un riesgo mayor de ser inactivos y sedentarios.
Autor(es), año	Objetivo	Metodología-Técnica e Instrumentos	Estadísticos	Aspectos clave relacionados con el sedentarismo
Rodríguez et al. (2024)	Conocer los hábitos saludables (AF y alimentación) y el apoyo familiar e institucional en adolescentes ecuatorianos.	Cuestionario PAQ-A y 13 preguntas adicionales tipo Likert sobre apoyo docente, familiar y alimentación.	Alfa de Cronbach y Omega de McDonald; Chi-cuadrado (X <sup>2</sup> ); V de Cramer; U de Mann-Whitney; Análisis factorial exploratorio (KMO y Bartlett).	El sedentarismo es visto como un problema creciente asociado al uso excesivo de tecnologías y a las exigencias académicas. Mientras que, los estudiantes físicamente activos perciben mayor apoyo familiar y docente.
Cifuentes et al. (2025)	Realizar una reflexión sobre una revisión narrativa sobre la relación entre actividad física, el sedentarismo y la inactividad física en población universitaria.	Búsqueda exhaustiva de literatura en PubMed, Scopus y Google Académico.	Síntesis narrativa describiendo los hallazgos de manera estructurada y destacando patrones.	Los estudiantes de educación superior están propensos a desarrollar enfermedades precursoras de bajos niveles de actividad física y sedentarismo
Garrido et al. (2025)	Evaluar las diferencias en el tiempo de pantalla, la adherencia a la Dieta Mediterránea, la percepción de la imagen corporal y la calidad de vida relacionada con la salud según el sexo y el nivel educativo.	Kidmed; screen-time sedentary behaviour questionnaire (ssbq); kidscreen-10; body size guides (bsgs) (percepción de la imagen corporal).	Estadística descriptiva; prueba t de Students; d de Cohen.	Hay preocupaciones sobre la relación entre la imagen corporal, el sedentarismo y el uso de pantallas. La OMS recomienda limitar el tiempo ocio frente a pantallas a menos de dos horas diarias.
Pezoa et al. (2025)	Analizar la asociación de la influencia social y personal en la práctica de actividad física según género y edad en escolares de enseñanza secundaria.	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).	Análisis descriptivo; prueba de Chi Cuadrado (para asociaciones entre variables categóricas).	Más del 80% de la población escolar (11 a 17 años) presenta inactividad física a nivel mundial. Las chicas tienen un mayor tiempo sedentario (375.9 min/día) que los chicos (310.3 min/día).
Gallardo et al. (2025)	Determinar la relación entre los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario de madres y padres con el de sus hijos en edad preescolar y escolar.	Cuestionario sociodemográfico ad hoc; (C-MAFYCS) (para niños) y (IPAQ-SF) (para padres).	Prueba de Kolmogórov-Smirnov; Correlación de Pearson; Modelo de regresión lineal múltiple.	La pandemia causó una disminución preocupante de la actividad física y un aumento en los estilos de vida sedentarios. Los hijos de madres más sedentarias pasaron más tiempo frente a un ordenador.

Autor(es), año	Objetivo	Metodología-Técnica e Instrumentos	Estadísticos	Aspectos clave relacionados con el sedentarismo
González et al. (2024)	Determinar la percepción del alumnado de EP y ESO de Cantabria sobre la influencia del profesorado y las clases de EF en la práctica deportiva extraescolar.	Cuestionario ad hoc dividido en dos bloques: datos sociodemográficos y 4 preguntas sobre la influencia en la práctica deportiva extraescolar.	Medidas de tendencia central; frecuencias; prueba Kolmogórov-Smirnov; Análisis de Varianza Multivariado (MANOVA); estadístico de Bonferroni	Las tasas de abandono de la actividad física aumentan, especialmente en la adolescencia; más del 80% de los jóvenes de 12 a 18 años no cumplen con los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la OMS.
Autor(es), año	Objetivo	Metodología-Técnica e Instrumentos	Estadísticos	Aspectos clave relacionados con el sedentarismo
Li et al. (2024)	Sintetizar la evidencia disponible sobre la actividad física y el comportamiento sedentario en adolescentes en edad escolar de LMICs basándose en el GSHS.	Global School Student Health Survey (GSHS).	Síntesis narrativa y resumen de hallazgos. Se extrajeron OR e IC 95% de los estudios primarios citados	La mayoría de los estudios reportaron altos niveles de comportamiento sedentario (SB) en LMICs. El comportamiento sedentario elevado se asoció con síntomas depresivos, ansiedad y soledad.
González et al. (2025)	Analizar cómo la AF y la adherencia a la DM influyen en la motivación hacia la EF en adolescentes; explorar las diferencias de género y facilitar el diseño de estrategias educativas.	Cuestionario sociodemográfico ad hoc; PACE; KIDMED; Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF).	Estadística descriptiva (medias, desviaciones estándar, frecuencias); prueba chi-cuadrado; Análisis de Varianza (ANOVA); regresión lineal múltiple; Análisis de Covarianza (ANCOVA).	La mayoría de los adolescentes no cumplen las recomendaciones de actividad física de la OMS (60 minutos diarios); se ha visto un aumento preocupante en los estilos de vida sedentarios entre adolescentes.

Fuente: elaboración propia

El aumento del sedentarismo está fuertemente impulsado por el uso habitual y excesivo de dispositivos tecnológicos y pantallas aportando significativamente a la cantidad total de tiempo sedentario, un factor que se agrava notablemente durante la transición a la educación secundaria. De hecho, se observa una baja participación en actividades motrices junto con una alta percepción de sedentarismo entre los estudiantes de secundaria y etapas educativas. La evidencia señala que la mayoría de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar 60 minutos diarios de actividad física, con porcentajes de incumplimiento que en ciertos contextos sobrepasan el 80% de los estudiantes. Este estilo de vida inactiva se asocia directamente con resultados de salud desfavorables, incluyendo elevados índices de sobrepeso y obesidad. Una relación que se intensifica notablemente en períodos de confinamiento.

## Discusión

### Sedentarismo a nivel nacional e internacional

En el contexto ecuatoriano Rodríguez et al. (2024), en un estudio realizado de 2.877 estudiantes adolescentes (53.8% hombres, 46.2% mujeres) con una edad media de 14.81 años,

el sedentarismo es visto como un problema creciente asociado al uso excesivo de tecnologías y a las exigencias académicas; además, su riesgo aumenta con la edad y es mayor en las mujeres, mientras que los estudiantes físicamente activos perciben mayor apoyo familiar y docente. Por otro lado, Pezoa-Fuentes et al. (2025), confirmaron en el contexto chileno que más del 80% de los estudiantes (de 11 a 17 años) son físicamente inactivos, indicando que la tecnología es responsable del incremento de conductas sedentarias. Encontraron en las mujeres el mayor tiempo sedentario estadísticamente 375 min/día en comparación a los varones 310 min/día. Por su parte, Garrido et al. (2025), en el panorama español, identificaron la transición a la secundaria como un punto crítico ligada a un incremento del tiempo de pantalla, lo que aumenta el tiempo sedentario total. Resaltan la recomendación de la OMS de limitar el tiempo de ocio frente a una pantalla, a menos de dos horas al día.

De igual manera, González-Gutiérrez et al. (2024), coinciden estudios en adolescentes donde reforzaron la idea de que la mayoría de los jóvenes no cumplen las recomendaciones de la OMS y evidencian un aumento preocupante de estilos de vida sedentarios, el estudio indicó que estos estilos implican elevados índices de sobrepeso (26.5%) y obesidad (20.0%). Por otro lado, Christiansen et al. (2021), en el ámbito sueco demostró en un estudio de 57 estudiantes (31 en grupo de intervención, 26 en grupo de control) de 16–18 años que, el grupo de control experimentó un aumento significativo en el tiempo sedentario (+16.3 min / día) entre los adolescentes, proponiendo que las intervenciones basadas en el aula son necesarias para prevenir la escalada del tiempo sedentario.

### **Sedentarismo, rendimiento cognitivo y factores ambientales**

Kuzik et al. (2022), en su revisión que abarcó a más de un millón de participantes, señalaron que el mayor comportamiento sedentario asociado a la escuela se relaciona favorablemente con indicadores cognitivos (33%) y socioemocionales (32%) como la reducción de la ansiedad. No obstante, el sedentarismo fue desfavorable para otros comportamientos de movimiento (35%) y se comprobó que dedicar más de 2 horas diarias a tareas parecía ser desfavorable para la salud y el bienestar. De igual manera, Sales et al. (2023), en Brasil abordando un estudio de 515 niños (265 varones y 250 mujeres) de 9–11 años de escuelas públicas y privadas, utilizaron acelerometría para medir el comportamiento sedentario en niños, encontrando que las niñas mostraban un mayor comportamiento sedentario. Además, en su modelo de regresión multinivel, no encontraron asociaciones significativas entre los indicadores del ambiente escolar y el comportamiento sedentario.

### **Sedentarismo en población universitaria y el entorno COVID-19**

En el panorama colombiano y peruano, Cifuentes et al. (2025), demostró un análisis de 41 estudios publicados entre los años 2014 y 2024, que largas jornadas académicas y la carencia de movimiento motriz de calidad en el contexto juvenil conducen a hábitos no saludables y

exponen a los estudiantes, enfermedades crónicas no transmisibles. Entre ellas se encuentran enfermedades cardiovasculares (como hipertensión y enfermedad coronaria), y trastornos metabólicos (incluyendo obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2). Estas condiciones pueden considerarse enfermedades precursoras derivadas de estilos de vida poco activos y hábitos no saludables en la población universitaria. Mientras que, Lamadrid et al. (2022), en una realidad colombiana, afirmaron en su estudio que, 346 universitarios de ciencias de la salud, de los cuales eran de Medicina el (74%), durante el confinamiento por COVID-19 se halló el exceso de peso tuvo una asociación significativa con la inactividad física (OR:1.85) resaltando la prevalencia de estilos de vida inadecuados durante ese período.

### **Sedentarismo a nivel mundial y factores socioeconómicos**

Li et al. (2024), en el contexto español, reportaron sistemáticamente en adolescentes en edad escolar (13–19 años) 29 estudios incluidos en la revisión, altos niveles de comportamientos sedentarios. Destacaron, que el comportamiento sedentario elevado se asoció con una mayor probabilidad de padecer síntomas depresivos, ansiedad y soledad influenciado por el género, la edad, las políticas y las condiciones socioeconómicas. Así mismo, Brandariz et al. (2023), dentro del contexto español, abordando un estudio de 12.928 individuos, en una población general >16 años identificaron el sedentarismo como el comportamiento más prevalente. En este sentido los estudiantes o trabajadores tienen el mayor riesgo de ser considerados como sedentarios en comparación con el estatus de físicamente activo.

### **Sedentarismo e influencia familiar**

Desde el escenario chileno, Gallardo et al. (2025), evidenciaron que, la disminución de la actividad física y el aumento de estilos de vida sedentarios observados durante la pandemia, afectaron a las familias. Concretamente, los hijos de madres sedentarias pasaron más tiempo frente a un ordenador con tiempos promedios de uso de pantallas de 2.3 horas diarias. Así mismo, Kuzik et al. (2022) en entorno norteamericano, europeo y asiático, subrayaron que las familias son fuentes externas clave que las escuelas deben involucrar para establecer una cultura de salud efectiva.

Estos autores discutieron que asignar tareas escolares puede generar inequidad, ya que el impacto en el bienestar del niño depende de las limitaciones de tiempo o la capacidad de apoyo cognitivo que exista dentro del hogar, lo que puede sobrecargar el tiempo disponible para el sueño y el ejercicio. Por su parte, Pezoa-Fuentes et al. (2025), a nivel del Chile, identificaron que, los padres son los principales agentes motivacionales para la práctica de actividad física, con una influencia familiar que explica aproximadamente 32.8% del nivel de adhesión al ejercicio entre adolescentes. No obstante, observaron que esta influencia familiar tiende a disminuir significativamente a medida que los adolescentes avanzan en edad, perdiendo protagonismo frente a otros agentes sociales como el grupo de pares o el entorno escolar.

## Conclusiones

En síntesis, la evidencia analizada indica que existe una prevalencia críticamente elevada de sedentarismo entre los estudiantes de secundaria a nivel global, evidenciando el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS que, en diversos contextos, supera el 80% de la población estudiantil. En conjunto, los hallazgos evidencian que esta inactividad física no constituye un fenómeno aislado, sino que está estrechamente vinculada al uso excesivo de dispositivos tecnológicos y pantallas, los cuales han desplazado la motivación hacia la práctica de actividad física.

De manera convergente, los resultados coinciden en que la transición hacia la educación secundaria representa un periodo de vulnerabilidad, caracterizado por un aumento del tiempo de pantalla y una disminución de la participación en actividades físicas. Asimismo, se identificaron diferencias significativas según el género, donde los varones suelen mostrar una motivación ligeramente superior hacia la actividad física, mientras que las mujeres presentan un mayor tiempo sedentario total, alcanzando en algunos estudios promedios de hasta 375.9 min/día.

No obstante, los resultados deben interpretarse considerando ciertas limitaciones del estudio, aunque se aplicó rigurosamente la metodología conforme a la declaración PRISMA, se evidenció una reducción significativa en el número de estudios incluidos, ya que solo 13 de los 179 registros detectados inicialmente (el 7.2% del total) cumplieron de manera estricta con los criterios de inclusión establecidos. Este resultado indica que la literatura científica que vincula de manera directa las clases de educación física en secundaria con el comportamiento sedentario continúa siendo limitada para el periodo 2021 – 2025 y las bases de datos seleccionadas (Scopus, PubMed, SciELO). Asimismo, la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos derivada del uso de distintos diseños y herramientas de medición, tanto auto informadas y objetivas, junto con la influencia del contexto postpandemia y a la diversidad de escenarios socioculturales analizados lo que restringen tanto la comparabilidad de los hallazgos como su generalización a otros contextos educativos.

Finalmente, las evidencias disponibles respaldan que el sedentarismo crónico en la adolescencia conlleva consecuencias que trascienden la salud física, como el aumento de la obesidad y el sobrepeso, y se asocia también con indicadores desfavorables de salud mental, incluyendo síntomas depresivos, ansiedad y soledad. En términos generales, la presente revisión sistemática permite afirmar que, se hace imperativo que las instituciones educativas y las políticas de salud pública diseñen intervenciones interdisciplinarias basadas en evidencia, que no solo fortalezcan la educación física escolar, sino que involucren activamente a la familia y regulen el impacto de las tecnologías digitales para consolidar hábitos saludables a largo plazo.

## Referencias

- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports, 12*(6). <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Arrizabalaga, J. J., Sánchez-Martínez, F., Villagrasa, B., Domínguez, M., & Pérez-Farinós, N. (2021). Childhood obesity in Spain and associated factors: Results of the ALADINO study 2019. *Revista Española de Salud Pública, 38*.
- Christiansen, F., Ahlqvist, V. H., Nyroos, M., Löfgren, H., & Berglind, D. (2021). Physical activity through a classroom-based intervention: A pragmatic non-randomized trial among Swedish adolescents in upper secondary school. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111041>
- Cifuentes, Á. A. S., Moreno-Lavaho, E. A., & Galindo, K. C. R. (2025). Sport and physical activity in the face of a sedentary university reality: A narrative review. *Sportis: Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 11*(2), 1–15. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>
- Durán Vinagre, M. Á., Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Retos, 42*, 785–797. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>
- Esteban-Torres, D., Abarca-Sos, A., Murillo-Pardo, B., & Fernández-Baños, R. (2023). Educación física para la mejora de los determinantes de salud. *Cultura, Ciencia y Deporte, 18*(57), 44–57.
- Ferriz-Valero, A. (2024). Los factores motivacionales que predicen la selección de Educación Física optativa: Prospectiva en alumnado de bachillerato. *Psicología Educativa, 30*(2), 85 - 92. <https://doi.org/10.5093/psed2024a9>
- Gallardo-Rodríguez, R., Léniz-Maturana, L., Poblete-Valderrama, F., Vesga-Oviedo, S., Cortes-Roco, G., Miranda-Osorio, R., & Rodas-Kürten, V. (2025). Physical activity and sedentary behaviors of mothers, fathers, and children of preschool and school age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 13*(1). <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130119>
- Garrido-López, B., Fernández-Villarino, M. Á., González-Valeiro, M., Andreu-Caravaca, L., Martins, J., & Dopico-Calvo, X. (2025). Gender differences in eating habits, screen time, health-related quality of life and body image perception in primary and secondary school students: A cross-sectional study in Spain. *Education Sciences, 15*(4). <https://doi.org/10.3390/educsci15040470>
- González-Gutiérrez, I., Barcala-Furelos, R., & Ato-García, M. (2025). ¿Influye el profesorado de Educación Física en la intención de práctica de actividad físico-deportiva extracurricular? Estudio de la percepción del alumnado en función del género y la etapa educativa. *Journal of Sport and Health Research, 17*(1), 73–86. <https://doi.org/10.58727/jshr.108418>
- Kuzik, N., Poitras, V. J., Tremblay, M. S., Lee, E.-Y., Hunter, S., Carson, V., & Chaput, J.-P. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19*. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01258-4>

- Lamadrid Castro, S., Arana Baquero, W. D. J., Cuello Cerchiaro, E. J., Suárez Carrillo, E. B., & Peñuela-Epalza, M. E. (2023). Estilo de vida, sobrepeso y obesidad en estudiantes de ciencias de la salud durante el confinamiento por COVID-19 en Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 39(2), 565–583. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.612.986>
- Li, H., Zhang, X., Wang, Y., Liu, F., & Chen, P. (2024). Physical activity and sedentary behavior among school-going adolescents in low- and middle-income countries: Insights from the Global School-based Student Health Survey. *PeerJ*, 12. <https://doi.org/10.7717/peerj.17097>
- Montalt-García, S., García-Massó, X., & Monfort-Torres, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socioeconómico en el alumnado adolescente. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (49), 1027–1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97045>
- Pezoa-Fuentes, P., Contreras Gutiérrez, B., Godoy Valenzuela, L., Palma Morales, C., & Merellano-Navarro, E. (2025). Personal and social influence on the practice of physical activity in middle school students in the Maule region: The role of gender and age. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 21, 253–264. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.253>
- Poveda-Acelas, C. A., & Poveda-Acelas, D. C. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes, Colombia. *Salud UIS*, 53. <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024>
- Rey-Brandariz, J., Rial-Vázquez, J., Varela-Lema, L., Santiago-Pérez, M. I., Candal-Pedreira, C., Guerra-Tort, C., Ruano-Ravina, A., & Pérez-Ríos, M. (2023). Sedentary behavior and physical inactivity from a comprehensive perspective. *Gaceta Sanitaria*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2023.100309>
- Rezende, L. F. M., de Sá, T. H., Ferrari, G. L. M., & Hallal, P. C. (2023). Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33732-9>
- Rodríguez-Torres, A.-F., Marín-Marín, J.-A., López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (54), 279–288. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479>
- Sal-de-Rellán, A., Hernández-Suárez, Á., & Hernaiz-Sánchez, A. (2025). Gamification and motivation in adolescents: Systematic review from Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575104>
- Sales, D., Rezende, L. F. M., Ferrari, G. L. M., de Sá, T. H., & Hallal, P. C. (2023). Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33732-9>
- San Martín González, P., Moral-García, J. E., Amatria-Jiménez, M., & Arroyo-del Bosque, R. (2025). Promotion of healthy habits in adolescents: An interdisciplinary study on motivation towards physical education, Mediterranean diet and physical activity. *Behavioral Sciences*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/bs15060778>

- Silva, D. R., & Werneck, A. O. (2023). Are more physical education classes related to less time in leisure-time sedentary behavior? An analysis including adolescents from 73 countries. *BMC Public Health*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16703-7>
- Wilhite, K., Booker, B., Huang, B.-H., Antczak, D., Corbett, L., Parker, P., Noetel, M., Rissel, C., Lonsdale, C., & del Pozo Cruz, B. (2022). Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with physical, psychological, and educational outcomes in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Epidemiology*, 192(4), 665–679. <https://doi.org/10.1093/aje/kwac212>
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The evolution of technology and physical inactivity: The good, the bad, and the way forward. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: Let's get moving!* World Health Organization.

## Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.