

Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)

Physical activity and sedentary behavior in children and adolescents (5 to 17 years)

Atividade física e comportamento sedentário em crianças e adolescentes (5 a 17 anos)



Issis Mite-Mendoza

Estudiante de la Carrera de Medicina

Universidad Tecnológica ECOTEC

<https://orcid.org/0009-0009-7032-1823>

issis.mite@gmail.com

Samborondón-Ecuador

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

**Cómo citar
este artículo:**

Mite-Mendoza, I. (2025). *Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)*. Revista Investigación y Cultura Académica, 1(1), 252–258.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.16997508>



Actividad física y comportamiento sedentario en niños y jóvenes (5 a 17 años)

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar el nivel de actividad física y el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios en niños y adolescentes de 5 a 17 años. Se diseñó un estudio descriptivo transversal utilizando una encuesta digital distribuida mediante Google Forms, aplicada a padres de familia y jóvenes. El instrumento constó de 15 preguntas cerradas agrupadas en secciones sobre datos generales, actividad física y comportamiento sedentario. Los resultados mostraron que, si bien la mayoría de participantes reportaron menos de una hora diaria frente a pantallas fuera del horario escolar, un porcentaje significativo superó las dos horas diarias, lo cual excede las recomendaciones internacionales. El promedio de uso fue de 2.3 horas diarias. Se encontraron diferencias en los hábitos según edad y acceso a tecnología. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de promover estrategias de intervención en el hogar y la escuela. Se concluye que el sedentarismo representa un riesgo relevante para la salud infantil, lo que exige acciones coordinadas entre familia, instituciones educativas y sistemas de salud para fomentar estilos de vida activos.

Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, niños, adolescentes, salud.

Physical activity and sedentary behavior in children and adolescents (5 to 17 years)

Abstract

This study aimed to analyze the level of physical activity and time dedicated to sedentary behaviors among children and adolescents aged 5 to 17. A cross-sectional descriptive study was conducted using a digital survey via Google Forms, distributed to parents and youth. The instrument included 15 closed-ended questions divided into sections on general data, physical activity, and sedentary behavior. Results indicated that although most participants reported less than one hour per day

of screen time outside school hours, a significant percentage exceeded two hours daily, surpassing international recommendations. The average screen time was 2.3 hours per day. Differences in behavior were found based on age and technology access. These findings reinforce the need to promote intervention strategies at home and school. It is concluded that sedentary behavior represents a relevant risk to children's health, requiring coordinated actions among families, schools, and health systems to promote active lifestyles.

Keywords: Physical activity, sedentarism, children, adolescents, health.

Atividade física e comportamento sedentário em crianças e adolescentes (5 a 17 anos)

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física e o tempo dedicado a comportamentos sedentários em crianças e adolescentes de 5 a 17 anos. Foi realizado um estudo descritivo transversal por meio de um questionário digital distribuído pelo Google Forms, aplicado a pais e jovens. O instrumento contou com 15 perguntas fechadas agrupadas em seções sobre dados gerais, atividade física e comportamento sedentário. Os resultados mostraram que, embora a maioria dos participantes tenha relatado menos de uma hora diária em frente às telas fora do horário escolar, uma porcentagem significativa ultrapassou duas horas por dia, o que excede as recomendações internacionais. A média de uso foi de 2,3 horas diárias. Foram encontradas diferenças nos hábitos de acordo com a idade e o acesso à tecnologia. Esses achados reforçam a necessidade de promover estratégias de intervenção no lar e na escola. Conclui-se que o sedentarismo representa um risco relevante para a saúde infantil, exigindo ações coordenadas entre família, instituições educacionais e sistemas de saúde para fomentar estilos de vida ativos.

Palavras-chave: atividade física, sedentarismo, crianças, adolescentes, saúde.



Introducción

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. La niñez y la adolescencia representan etapas críticas para la formación de hábitos saludables. Sin embargo, factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos y las condiciones del entorno escolar han incrementado el comportamiento sedentario.

En países como España, aproximadamente el 33% de los niños y jóvenes entre 5 y 17 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que plantea una preocupación significativa en términos de salud pública. La falta de actividad física adecuada y los hábitos sedentarios contribuyen de manera directa a esta problemática, lo cual justifica la necesidad de implementar programas de promoción de estilos de vida saludables.

Este artículo tiene como objetivo analizar los niveles de actividad física y sedentarismo en niños y adolescentes de 5 a 17 años, y proponer estrategias para mejorar su bienestar general, reduciendo los riesgos asociados con la inactividad.

Metodología

Se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. El objetivo fue evaluar el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física en niños y adolescentes de entre 5 y 17 años. Este enfoque permitió observar las variables sin manipulación y obtener una visión general de los hábitos actuales en este grupo poblacional.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 45 participantes, cuyas respuestas fueron proporcionadas por padres de familia o por los propios jóvenes. La población fue seleccionada mediante un muestreo por conveniencia, accediendo al formulario a través de medios digitales. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 5 y 17 años y residir en el entorno urbano. Se garantizó el consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad de los datos recolectados.

Instrumentos y materiales



El instrumento utilizado fue una encuesta en línea creada con Google Forms. La encuesta constaba de 15 preguntas cerradas de opción múltiple, organizadas en cuatro secciones: datos generales, actividad física, comportamiento sedentario y hábitos complementarios. Esta herramienta permitió obtener información clara y directa sobre los hábitos de los participantes en relación con el movimiento físico y el sedentarismo.

Procedimiento

La encuesta fue distribuida de manera digital durante el mes de mayo de 2025. Los padres y jóvenes completaron el formulario de forma voluntaria. No se establecieron límites geográficos estrictos, aunque la mayoría de las participantes correspondieron al contexto urbano ecuatoriano. La recolección de datos fue anónima y no implicó ningún riesgo para los participantes.

Análisis de datos

Los datos recolectados fueron sistematizados en Microsoft Excel. Se aplicaron análisis estadísticos descriptivos: media, mediana, moda, varianza y desviación estándar, a partir de la variable principal: horas de uso de pantallas fuera del horario escolar. Se asignaron valores numéricos a las categorías de respuesta para facilitar los cálculos. Además, se elaboró una tabla de distribución de frecuencias y un gráfico de barras para visualizar los resultados.

Resultados

Se obtuvieron 45 respuestas válidas. La variable analizada fue el número de horas diarias frente a pantallas fuera del horario escolar. Los resultados se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1

Numero de horas frente a pantallas

Clase	xi	fi	hi	hi%	Fi	xifi
Menos de 1 h	0.5	16	0.35	35	16	8
1–2 h	1.5	9	0.20	20	25	13.5
3–4 h	3.5	12	0.26	26	37	42
Más de 4 h	5.0	8	0.17	17	45	40

Nota. Distribución de frecuencia de uso de pantallas fuera del horario escolar.

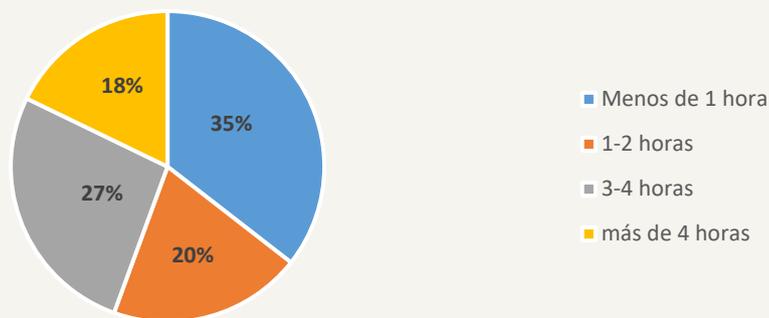


La categoría más frecuente fue 'Menos de 1 hora', con 16 respuestas (35.6%). La media fue de 2.3 horas, la moda 0.5 h, y la mediana 1.72 h. La varianza calculada fue de 2.96 y la desviación estándar fue de 1.72. Estos valores muestran una dispersión moderada en los hábitos de sedentarismo.

Figura 1

Frecuencia del uso de pantallas fuera del horario escolar

Sección 3: Comportamiento sedentario ¿Cuántas horas al día pasa frente a pantallas (TV, celular, tablet, computadora) fuera del horario escolar?



Nota. Datos obtenidos a partir del instrumento aplicado.

Discusión

Los resultados de este estudio ponen en evidencia un patrón de sedentarismo que, aunque en parte se mantiene dentro de límites aceptables, muestra un grupo considerable de niños y adolescentes que exceden las recomendaciones internacionales de la OMS respecto al tiempo de exposición a pantallas (menos de dos horas diarias). El promedio encontrado de 2.3 horas diarias refleja una tendencia que, aunque parezca moderada, puede derivar en consecuencias negativas acumulativas a lo largo del tiempo. Este hallazgo se alinea con investigaciones recientes que vinculan la falta de actividad física con el incremento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores de riesgo metabólico en la infancia (Castañeda, 2023; Eduardo, 2024).

Asimismo, las diferencias observadas en función de la edad y el acceso a la tecnología refuerzan la idea de que el entorno familiar, el nivel socioeconómico y la disponibilidad de dispositivos digitales influyen directamente en los hábitos sedentarios. Estos resultados



coinciden con la literatura previa, que resalta la importancia del contexto sociocultural y educativo en la configuración de estilos de vida activos o inactivos (Madrid, 2023; Luz, 2024).

Otro aspecto relevante es que, si bien una parte de la muestra reporta bajos niveles de tiempo frente a pantallas, no necesariamente se traduce en altos niveles de actividad física. Es decir, existe la posibilidad de que algunos participantes tengan un bajo uso de dispositivos electrónicos pero no compensen dicho tiempo con actividades físicas estructuradas, lo que sugiere la necesidad de explorar de manera conjunta ambas variables en futuros estudios.

Entre las limitaciones, además del muestreo por conveniencia y el sesgo de autoinforme ya mencionados, cabe destacar que no se evaluaron de manera directa indicadores de condición física ni variables de salud metabólica. Incluir estas medidas permitiría obtener un panorama más integral y establecer correlaciones entre tiempo sedentario y parámetros de salud objetivos.

En definitiva, los hallazgos de este trabajo subrayan la urgencia de fortalecer programas de educación para la salud, tanto en las escuelas como en el ámbito familiar, considerando la evidencia que respalda el impacto positivo de intervenciones breves pero estructuradas de actividad física en la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria y la prevención de enfermedades crónicas en etapas tempranas de la vida (González Jiménez, 2024; ENENDU, 2025).

Conclusiones

El presente estudio permitió identificar que los niveles de sedentarismo en niños y adolescentes de 5 a 17 años constituyen un factor de riesgo creciente para su salud integral. Aunque un porcentaje de los participantes se mantiene dentro de los márgenes recomendados, la media de 2.3 horas diarias de tiempo frente a pantallas revela que una parte significativa supera los límites establecidos por organismos internacionales.

Se concluye que este comportamiento sedentario puede contribuir al desarrollo de problemas de salud física y mental, tales como sobrepeso, disminución de la condición física, déficit de atención y alteraciones emocionales. Por ello, se plantea como imprescindible el diseño e implementación de estrategias de intervención intersectoriales que integren familia, escuela y comunidad, con el fin de promover hábitos activos desde edades tempranas.



En términos prácticos, se recomienda:

- La incorporación de pausas activas y programas de actividad física en el currículo escolar.
- La creación de campañas familiares que orienten el uso responsable de dispositivos tecnológicos.
- El desarrollo de políticas públicas que fomenten espacios seguros para el juego y la recreación en comunidades urbanas.

Futuras investigaciones deberían ampliar la muestra, incluir poblaciones rurales y aplicar diseños longitudinales que permitan observar la evolución del comportamiento sedentario y sus efectos a mediano y largo plazo. Con ello, se podrían establecer bases sólidas para políticas de prevención efectivas y sostenibles.



Referencias Bibliográficas

- Castañeda, C. (2023, marzo 31). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Revista Interuniversitaria Formación del Profesorado*. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIFOP/article/view/77077>
- Eduardo, V. (2024, abril 4). Explorando factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en niños y adolescentes: un análisis en una población de 5 a 18 años. *RECIAMUC*. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1345>
- ENENDU. (2025, enero). Nota técnica Actividad Física y Sedentarismo. INEC. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2024/Nota_tecnica_Actividad_Fisica.pdf
- González Jiménez, R. (2024, mayo). Relación entre habilidades visuales y práctica de actividad física en niños. *Revista OCCV*. <https://revistaoccv.com/index.php/occv/article/view/19>
- Luz, L. (2024). Efecto de un programa de 8 semanas de deporte formativo en los niveles de aptitud física de niños y adolescentes colombianos. Judith Cáceres. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.104473>
- Madrid, J. (2023, diciembre 1). Programa SALUD 5-10: Programa para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños de 5 a 10 años: Antecedentes, diseño y metodología. UJA. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMP/article/view/8181>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

