

**DOI:** 10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de Investigación

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 199-208



## Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador

### Sedentary lifestyle in children and adolescents in Ecuador

### Estilo de vida sedentario em crianças e adolescentes no Equador

**Haydee María Alvarado Alvarado<sup>1</sup>; Alexandra Jenny López Barrera<sup>2</sup>; María Verónica Vega Gordillo<sup>3</sup>; José Ricardo Ochoa Loo<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 29/04/2023 **ACEPTADO:** 22/05/2023 **PUBLICADO:** 20/06/2023

1. Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; haydee.alvaradoa@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0001-7001-5046>
2. Doctora en Química y Farmacia; Química y Farmacéutica; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; alexandra.lopezb@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0003-4098-4940>
3. Magíster en Gestión de la Productividad y la Calidad; Doctora en Química y Farmacia; Químico y Farmacéutico; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; maria.vegago@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0000-4706-9660>
4. Magíster en Sistemas de Gestión de Calidad Mención en Sistemas Integrados; Químico y Farmacéutico; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; ricardo.ochoal@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0008-3306-3469>

#### CORRESPONDENCIA

Haydee María Alvarado Alvarado

haydee.alvaradoa@ug.edu.ec

Guayaquil, Ecuador

## RESUMEN

Generalmente cuando se aborda el tema de sedentarismo se lo asocia con las personas de la tercera edad. Sin embargo, este fenómeno se está trasladando paulatinamente a las generaciones más jóvenes. Entre las principales causas que permiten detectar esta situación se encuentra el auge de las redes sociales, las medidas tomadas por la pandemia del coronavirus, y la escasa actividad física. La presente investigación se enmarca dentro de una metodología de tipo bibliográfica documental. Ya que es un proceso sistematizado de recolección, selección, evaluación y análisis de la información, que se ha obtenido mediante medios electrónicos en diferentes repositorios y buscadores tales como Google Académico, Science Direct, Pubmed, entre otros, empelando para ellos los diferentes operadores booleanos y que servirán de fuente documental, para el tema antes planteado. Los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC) en su sección de actividad física y sedentarismo, hasta el año 2022, indican que existen una alta prevalencia de inactividad física y sedentarismo en niños y adolescentes entre los 5 – 17 años de edad.

**Palabras clave:** Sedentarismo, Adolescentes, Actividad, Tecnologías, Física.

## ABSTRACT

Generally, when the issue of sedentary lifestyle is addressed, it is associated with the elderly. However, this phenomenon is gradually passing on to the younger generations. Among the main causes that make it possible to detect this situation is the rise of social networks, the measures taken by the coronavirus pandemic, and little physical activity. This research is framed within a documentary bibliographic type methodology. Since it is a systematized process of collection, selection, evaluation and analysis of information, which has been obtained through electronic means in different repositories and search engines such as Google Scholar, Science Direct, Pubmed, among others, using the different Boolean operators for them. and that will serve as a documentary source, for the topic raised above. The data provided by the National Institute of Statistics and Censuses of Ecuador (INEC) in its section on physical activity and sedentary lifestyle, until the year 2022, indicate that there is a high prevalence of physical inactivity and sedentary lifestyle in children and adolescents between the ages of 5-17. year old.

**Keywords:** Sedentary Lifestyle, Adolescents, Activity, Technologies, Physics.

## RESUMO

Geralmente, quando se aborda a questão do sedentarismo, esta é associada aos idosos. No entanto, este fenómeno está a passar gradualmente para as gerações mais jovens. Entre as principais causas que permitem detetar esta situação está o aumento das redes sociais, as medidas tomadas pela pandemia do coronavírus e a pouca atividade física. Esta investigação enquadra-se numa metodologia de tipo bibliográfico documental. Uma vez que se trata de um processo sistematizado de recolha, seleção, avaliação e análise de informação, que foi obtida através de meios electrónicos em diferentes repositórios e motores de busca como o Google Scholar, Science Direct, Pubmed, entre outros, utilizando os diferentes operadores booleanos para os mesmos. e que servirá de fonte documental, para o tema acima levantado. Os dados fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística e Censos do Equador (INEC) em sua seção sobre atividade física e sedentarismo, até o ano de 2022, indicam que há uma alta prevalência de inatividade física e sedentarismo em crianças e adolescentes entre as idades de 5-17. ano de idade.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida Sedentário, Adolescentes, Atividade, Tecnologias, Física.

## Introducción

Generalmente cuando se aborda el tema de sedentarismo se lo asocia con las personas de la tercera edad. Sin embargo, este fenómeno se está trasladando paulatinamente a las generaciones más jóvenes. Entre las principales causas que permiten detectar esta situación se encuentra el auge de las redes sociales, las medidas tomadas por la pandemia del coronavirus, y la escasa actividad física. Las redes sociales reducen la necesidad del contacto presencial y las medidas de confinamiento provocaron que se las normalizara para mantener las relaciones familiares, sentimentales y hasta laborales. De esta manera, es importante señalar que la OMS indica que una gran proporción de personas a nivel mundial está en riesgo de sufrir alguna enfermedad crónica por la disminución del gasto de energía, la acumulación de grasa, y la falta de hábitos de actividad física (Saez & Mediavilla, 2022).

Tanto para niños, adolescentes y adultos, la actividad física es mucho más beneficiosa que permanecer totalmente inactivo, por lo que, ir agregando en la rutina diaria pequeñas dosis de actividad física y posteriormente cumplir con el tiempo adecuado según las recomendaciones de la OMS evitará la vida sedentaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) que define sedentario como "la poca agitación o movimiento". Es decir, un individuo es sedentario cuando lleva un estilo de vida donde desarrolla una escasa actividad física, de tal manera que, en sus actividades cotidianas la mayor parte de su tiempo pasa sentado o en reposo (Vera et al., 2022).

Los datos que nos brinda la organización muestran que el 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física. Este porcentaje es alarmante, por lo que es muy necesario iniciar la prevención del sedentarismo en los adolescentes y a su vez evitar que adquieran enfermedades cardíacas y cardiovasculares generadas por la inactividad

física. El estilo de vida que lleven las personas durante su niñez y adolescencia determinará los buenos o malos hábitos con que crezcan hasta convertirse en adultos. Por lo tanto, es a estas edades que se debe promover la realización de actividades físicas para mantener una vida más duradera y saludable (Vera et al., 2022).

Según Machado (2022, donde se citó por Sañay & Geovanny (2023) Más de 4,3 millones de niños y adolescentes ecuatorianos no realizan suficiente actividad física y, en consecuencia, corren más riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo. En donde Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que, los niños y adolescentes deberían practicar al menos una hora diaria de ejercicio físico para reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión o sobrepeso. Ecuador está lejos de cumplir esas recomendaciones, pues el 88% de los niños y adolescentes entre los cinco y 17 años de edad dedica menos de una hora diaria a la actividad física.

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, 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 (Guzmán & Mediavilla, 2022).

Son indudables las ventajas que las nuevas tecnologías proporcionan a la humanidad, pero su desarrollo y divulgación, también tienen consecuencias negativas, junto a otros factores, relacionados como: la mala alimentación, la falta de espacios recreati-

vos y la escasa promoción de actividades al aire libre, han contribuido en el aumento del sedentarismo en niños y adolescentes, situación a la que los investigadores en el área del deporte, la práctica de la educación física, la psicología y la medicina preventiva, entre otras ramas de la investigación, le han puesto interés, con el propósito de atenuar las consecuencias y elevar la calidad de vida de los estudiantes (Ayala et al., 2023).

### Metodología

La presente investigación se enmarca dentro de una metodología de tipo bibliográfica documental. Ya que es un proceso sistematizado de recolección, selección, evaluación y análisis de la información, que se ha obtenido mediante medios electrónicos en diferentes repositorios y buscadores tales como Google Académico, Science Direct, Pubmed, entre otros, empelando para ellos los diferentes operadores booleanos y que servirán de fuente documental, para el tema antes planteado.

### Resultados



**Figura 1.** Sedentarismo

**Fuente:** Adaptado de Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato, Cruz Ortiz, 2021, Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

### Causas de la inactividad física y sedentarismo

- Superpoblación
- Gran aumento de tráfico
- Eliminación de espacios verdes, parques e instalaciones deportivas y recreativas
- Exposición a medios electrónicos
- Uso de vehículos a motor

En la actualidad gracias al desarrollo tecnológico a nivel mundial los niños y adolescentes utilizan su tiempo libre frente al televisor, en juegos electrónicos, computadora e internet, convirtiéndose en una verdadera adicción, ocasionando grandes problemas a la salud y reduciendo las horas de actividad física (Lamiño Lincango, 2020).

- La utilización de aparatos tecnológicos como la TV, celulares inteligentes, computadoras, laptops, tabletas, y juegos electrónicos, es uno de los principales elementos que promueven una vida sedentaria, ya que, se encuentra un mundo de programas y series novedosas que asumen vidas de fantasía, problemas familiares, farándula, entre otras, por más de 6 horas diarias, en posturas sin movimientos. En los juegos electrónicos, así como en los celulares inteligentes y tabletas, se presentan gran variedad de juegos virtuales con distintas actividades y ejecución de roles según el propósito del juego. Una de las aplicaciones más descargadas es Free Fire, en su cuenta oficial tiene más de 73 millones de suscriptores, en la cual, los principales jugadores oscilan entre edades de 12 a 18 años, y se estima que invierten un tiempo de 6 a 8 horas de juego en la aplicación, lo que resulta preocupante, pues, es un rango de edad esencial para fortalecer la actividad física como medio fundamental de desarrollo corporal (Cruz Ortiz, 2021).

- Otro de los aspectos importantes que al ser humano le impide realizar actividad física, es la rutina diaria en la casa, o en el sector laboral, pues se limita la práctica movimientos para mantener un cuerpo sano, para tratar de mantenerlo en movimiento (Cruz Ortiz, 2021).
- Las cargas laborales han incrementado en gran escala, pues, en los últimos tiempos, el ser humano ha cambiado de pensamiento, se dedica a trabajar más y realizar menos ejercicio, pero, dicha vida es cara, y esas personas dedican mayor tiempo a empleos que no fundamentan actividades recreativas que ayuden a mitigar el sedentarismo (Cruz Ortiz, 2021).
- Las cargas estudiantiles en especial, han ido en aumento de acuerdo al nuevo panorama o nuevos currículos que se limita a las cátedras en un 90 % en las aulas, y en un 10 % con actividades físicas; el aumento de trabajos enviados al hogar, también, se ha convertido en causa primordial de la desmotivación para realizar actividad física, pues, no se cuenta con el tiempo apropiado para realizar movimientos corporales (Cruz Ortiz, 2021).
- El descanso o las horas de dormir de cada adolescente es un factor importante para su bienestar corporal y mental, por lo que es recomendable ajustar este tiempo a un promedio de 7 a 8 horas por día, ya que quien duerme en exceso, disminuye la práctica de actividad física, lo cual, dará como resultado la aparición de enfermedades e incluso daño cerebral, acompañado de dolores constantes de cabeza (Cruz Ortiz, 2021).
- La inadecuada utilización del tiempo libre de niños y adolescentes va en aumento. Las actividades con movimientos motrices finos en la utilización de las manos y con el sentido de la vista se limita a actividades por línea, lo que no hacía la juventud de antes, que salía a jugar

o compartir con amigos en actividades donde se incluían actividades lúdicas – recreativas de distintos roles de juego en competición, de puntería, resistencia, fuerza, agilidad, coordinación, y equilibrio, que fortalecen al ser humano como tal (Cruz Ortiz, 2021).

### Consecuencias de la inactividad física y sedentarismo

- **Sobrepeso y obesidad:** La obesidad en la actualidad se la considera una enfermedad de origen multifactorial que tiene sus inicios tanto en la niñez y adolescencia. Las causas que provocan obesidad, pueden ser de tipo endógenas, quiere decir que son de causa genética o biológica y de tipo exógenas, como hábitos que se adquieren en la niñez y adolescencia. La obesidad infantil en la actualidad se ha convertido en un problema de salud a nivel mundial, debido a la falta de actividad física, falta de espacios de recreación, hábitos de nutrición dentro del entorno familiar, estado psicológico del niño y problemas metabólicos.
- **Consecuencias psicosociales:** La actividad física se considera como una parte fundamental de la formación didáctica de los seres humanos, en la cual se combina tanto las capacidades físicas como psicológicas, con el objetivo de fomentar un excelente estado de salud y estimular el desarrollo del cuerpo y mente. Sin embargo, actualmente los niños prefieren pasar la mayor parte de su día diario frente a un televisor o inclusive dentro de un videojuego. Esto es contraproducente ya que al pasar una jornada completa frente a dispositivos causan un desinterés social enorme, es decir al observar que agredir a otra persona es algo beneficiario de manera ficticia varios niños lo aplican en su vida diaria. Estadísticamente existe un 90% de niños que obtienen actitudes violentas por causa de los videojuegos. Además de la falta de atención, uno de

los principales desórdenes tanto en el ámbito escolar como en lo social (Lamiño Lincango, 2020).

#### Otros factores asociados al sedentarismo:

- Problemas de presión arterial e hipertensión.
- Alto consumo de calorías, por ende, esto genera obesidad.
- Propensión a la diabetes, al no quemar las distintas sustancias azucaradas ingeridas por el organismo, el cuerpo humano acumula un exceso de azúcar en la sangre.
- En el sistema óseo, disminuye considerablemente la resistencia de los huesos, lo cual, aumenta las posibilidades de ruptura o fisuras esqueléticas, y también, la persona es más propensa a padecer enfermedades óseas.
- Fragilidad en el sistema muscular, aumento de ruptura de las fibrillas musculares.
- Disminución de la flexibilidad y fuerza, en la cual, disminuye las posibilidades de realizar actividades cotidianas.
- La discriminación es muy común en sociedades subdesarrolladas como la ecuatoriana, por si fuera poco, esto genera depresión en personas con obesidad.
- Falta de atención en actividades escolares.
- Disminución de la reacción y equilibrio frente a situaciones de riesgo (Cruz Ortiz, 2021).

#### Beneficios de la actividad física en la infancia

A continuación, se enumeran algunos beneficios tanto de la actividad física como de los deportes cuando estos son guiados positivamente:

- Recuerde: El transportarse de manera activa (caminar o andar en bicicleta) son una forma de integrar la actividad física a la vida diaria y a nuestras rutinas.
  - Fortalece el organismo y evita enfermedades
  - Puede ayudar al bienestar mental
  - Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico (Sañay & Geovanny, 2023).

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes (Zambrano-Marquez & Mera-Chinga, 2021).

#### ¿Cuánta actividad física necesitan los niños?

**Tabla 1.** Recomendaciones de actividad física en niños y adolescente

Frecuencia	Volumen	Tipo e intensidad	Ejemplos	
			Niños	Adolescentes
Diaria	Al menos 60 minutos, pueden ser en varias sesiones (2 sesiones de 30 min; 6 sesiones de 10 min)	Aeróbico de intensidad moderada o vigorosa		Caminar Correr Andar en bicicleta Bailar
Tres veces a la semana	Como parte de los 60 minutos recomendados	Resistencia muscular y carga de peso	Tregar cuerdas o árboles Halar la cuerda Flexiones de pecho (con rodillas) Ejercicios con el propio peso del cuerpo, abdominales, cruzar la escalera china Ejercicios en barras	Halar la cuerda Flexiones de pecho Pesas Escalar Abdominales
		Desarrollo óseo		Saltar cuerda Correr Saltar Gimnasia Basketball Volleyball
		Aeróbico de intensidad vigorosa		Correr Andar en bicicleta Saltar cuerda Artes marciales Fútbol Nadar
Diaria		Actividades sedentarias, excepto dormir		Ver televisión Jugar videojuegos Utilizar la computadora

**Fuente.** Adaptado de Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años, por Lamiño Lincango, 2020, Universidad Central del Ecuador.

Al citar la recomendación de la organización mundial de la salud para la realización de actividad física en niños y adolescentes encontramos que nos sugiere varios aspectos a considerar en la planificación de actividad física para niños y adolescentes, pero más importante aún, que esta sea beneficiosa en este grupo poblacional, procedemos a describirlas.

Las edades comprendidas entre los 5 y 17 años deberán realizar “Actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante unos 60 min por día”.

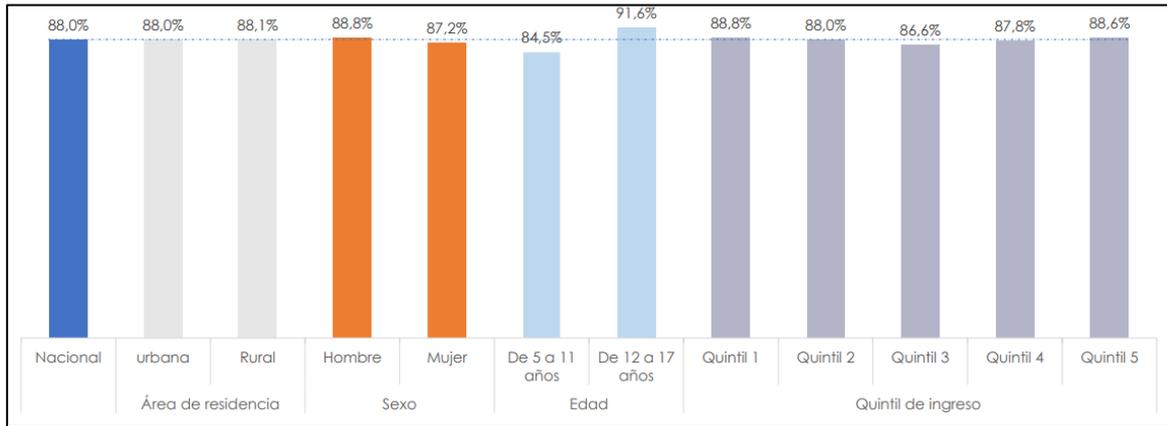
- De realizarse actividades por un tiempo superior al establecido en el punto anterior resultara en un mayor beneficio para los niños y jóvenes
- Como punto principal se podría realizar trabajo aeróbico, pero durante al menos 3 días por semana se debe ejecutar actividad física vigorosa que estimule y fortifique el sistema musculo esquelético (Almeida et al., 2022).

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Las pautas de actividad física para estadounidenses se detallan a continuación:

- Bebes de 0 a 12 meses: 30 a 60 minutos diarios de movimiento sin restricción.
- Niños de 12 a 36 meses: 30 minutos de actividad estructurada al día y 60 minutos de actividad no estructurada al día.
- Niños en edad preescolar 3 a 6 años: 60 min de actividad estructurada al día y 60 min de actividad no estructurada al día.
- Niños de 6 a 12 años: 60 minutos de actividad vigorosa por día.
- Adolescentes de 13 a 18 años: 60 minutos de actividad vigorosa por día (Almeida et al., 2022).

**Sedentarismo en el Ecuador**



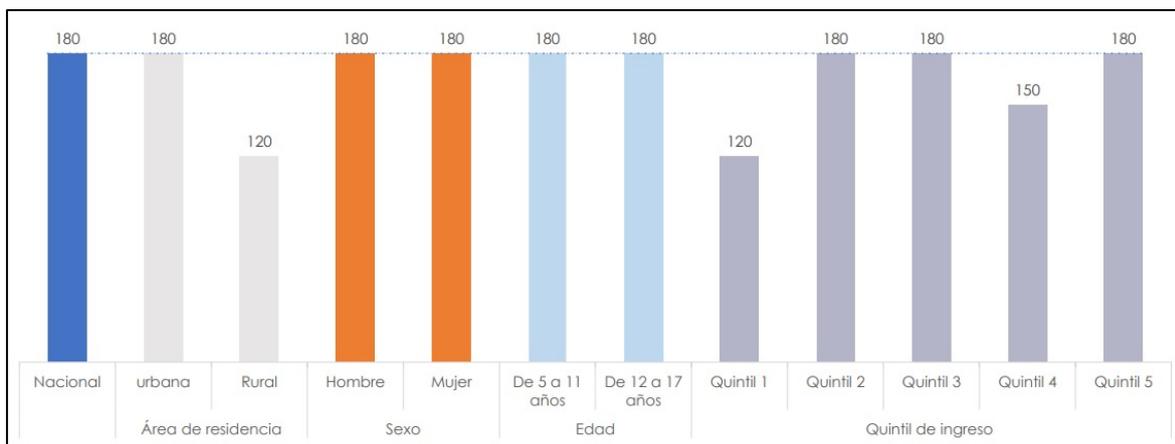


**Figura 2.** Prevalencia de actividad física insuficiente en niños y jóvenes (5-17 años)

**Fuente:** Adaptado de Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador, INEC, 2023.

En líneas generales en los datos presentados en la figura 2, no existen diferencias significativas en cuanto a la prevalencia del sedentarismo en niños y jóvenes de entre 5 – 17 años de edad. Esto nos indica que el sedentarismo no discrimina el área de ubicación es decir, existe la misma prevalencia tanto en las zonas rurales como urbanas, siendo este tal vez un dato un poco contradictorio ya que en las zonas rurales los niños y jóvenes en teoría no tienen acceso a las mismas distracciones que en la ciudad, en lo que respecta a acceso a internet, teléfonos, y en estas zonas rurales donde

pueden haber actividades agrícolas, los niños y jóvenes ayudan en estas tareas a los padres, en este contexto se mantendrían activos haciendo actividad física. En cuanto a la edad a pesar de no haber una gran diferencia significativa, la mujer ligeramente tiende a ser mas activa que el hombre, en rangos de edades existe mayor sedentarismo entre los 12 a 17 años que, entre los 5 y 11 años, esto pudiera ser explicado por una mayor madurez, otros intereses, acceso a una mayor adolescencia, igual en los quintiles no existe mayor diferencia significativa.

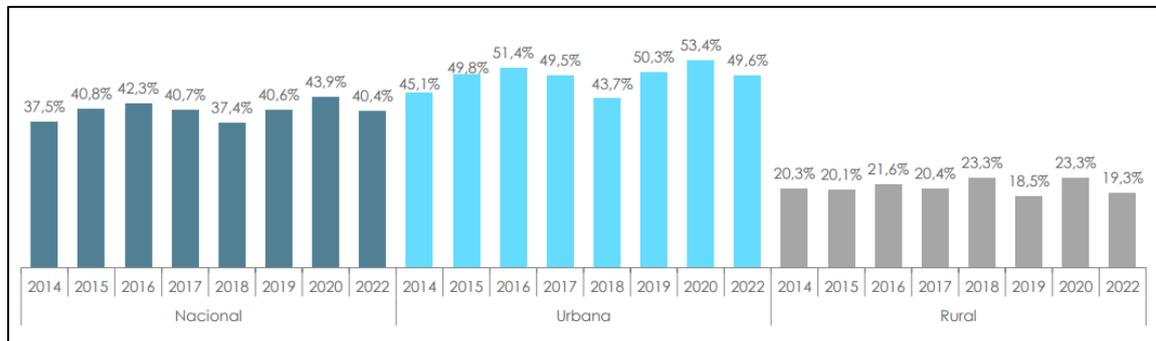


**Figura 3.** Mediana (en minutos) de comportamiento sedentario durante un día normal en niños y jóvenes (5-17 años)

**Fuente:** Adaptado de Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador, INEC, 2023.

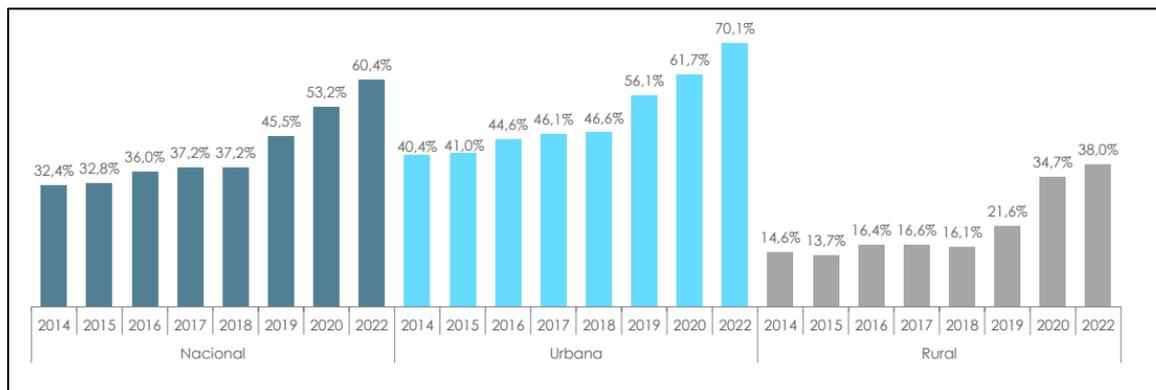
En cuanto al tiempo de comportamiento sedentario, las zonas rurales experimentan 1 hora menos de sedentarismo entre los niños y jóvenes de 5 – 17 años que las zonas urbanas, no existen diferencias significativas

entre rangos de edad, sexo y los quintiles 2, 3 y 5 (hogares con más altos ingresos). El quintil 1 (hogares de más bajos ingresos) tiene una hora menos de sedentarismo, seguido por el quintil 4 media hora menos.



**Figura 4.** Equipamiento tecnológico del hogar (Computadora de escritorio, Tablet, o laptop)

**Fuente:** Adaptado de Tecnologías de la información y comunicación, por INEC, 2022.



**Figura 5.** Hogares con acceso a internet

**Fuente:** Adaptado de Tecnologías de la información y comunicación, por INEC, 2022.

Una de las causas del sedentarismo en niños y jóvenes es el acceso a las tecnologías de comunicación e información, en la figura 4 se observa que las zonas urbanas son las que más acceso tienen a estas tecnologías, inclusive llegando a doblar en porcentaje el acceso de las zonas rurales. En la figura 5 es más evidente esta brecha tecnológica entre las zonas urbanas y rurales a pesar de que en ambos casos el aumento en el acceso a internet ha sido constante, los sec-

tores urbanos tienen un acceso más que del doble que las zonas rurales, esto indicaría que los jóvenes y/o adolescentes de las zonas urbanas deberían presentar más sedentarismo que sus pares de las zonas rurales, sin embargo, en base a los datos presentados en la figura 2, esto no es así.

**Conclusión**

Los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC)



en su sección de actividad física y sedentarismo, hasta el año 2022, indican que existen una alta prevalencia de inactividad física y sedentarismo en niños y adolescentes entre los 5 – 17 años de edad. La inactividad física es una de las principales causas de sedentarismo no solo en el Ecuador sino en el mundo, esto sumado al acceso a las tecnológicas de la comunicación e información en cuanto al manejo de dispositivos móviles, computadoras e internet, en promedio en el país el 69,7% de las personas tienen acceso a internet y hogares el 60,4%, el 45,8% de la población tiene un teléfono móvil activado y el 52,2% tienen un teléfono inteligente, entre los 5 – 15 años de edad según datos aportados por la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (2021) hasta el año 2020 el 21,9% tenían un teléfono celular activado, el 20,8% tenían un teléfono celular inteligente, el 39,4% tenían acceso a una computadora, en este particular falta información del uso en horas de estos dispositivos en el rango de edad mencionado.

## Bibliografía

- Almeida, J. G. J., Morales, A. R. P., & Fernández, S. C. C. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *Revista Cognosis*, 7(1), 111–124.
- Ayala, J. L. R., Bravo-Navarro, W. H., & Mediavilla, C. M. Á. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato. *Revista Conrado*, 19(92), 380–389.
- Cruz Ortiz, I. A. (2021). Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Guzmán, C. A. J., & Mediavilla, C. M. Á. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio de las Ciencias*, 8(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- INEC. (2021). Indicadores de tecnología de la información y comunicación.
- INEC. (2022). Tecnologías de la información y comunicación.
- INEC. (2023). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador.
- Lamiño Lincango, D. X. (2020). Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años. Universidad Central del Ecuador.
- Saez, Y. A. V., & Mediavilla, C. M. Á. (2022). Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(34).
- Sañay, I., & Geovanny, L. (2023). Sistematización de experiencias de programa para contrarrestar sedentarismo en niños de 6 a 8 años. *Tecnológico Universitario de Pichincha*.
- Vera, B. N. Q., Mantuano, N. B. P., Chila, Y. E. G., Domínguez, J. N. R., Toala, D. F. S., Cuesta, K. A. M., & Yagual, A. A. R. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696–2711.
- Zambrano-Marquez, L. A., & Mera-Chinga, O. E. (2021). Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo. *Dominio de las Ciencias*, 7(6), 594–609. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

## CITAR ESTE ARTICULO:

Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)