



## NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO EN PANTALLA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

*Level Of Physical Activity And Screen Time In Adolescents Of An Educational Institution*

**JESÚS STIVENT ZUÑIGA MENESSES<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-6513-6000>

 [jzuniga03@uan.edu.co](mailto:jzuniga03@uan.edu.co)

**ANGIE MELISSA BARRETO CARDENAS<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0009-0007-7586-4128>

 [abarreto55@uan.edu.co](mailto:abarreto55@uan.edu.co)

**MAYCKEL DA SILVA BARRETO<sup>2</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0003-2290-8418>

 [msbarreto@uem.br](mailto:msbarreto@uem.br)

**KAROL DAYANA BERNAL SERRANO<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0009-0000-4721-6755>

 [kernal19@uan.edu.co](mailto:kernal19@uan.edu.co)

<sup>1</sup>Facultad de Enfermería. Universidad Antonio Nariño. Colombia

<sup>2</sup>Facultad de Enfermería. Universidad Estadual de Maringá. Brasil.

### RESUMEN

El nivel de actividad física y el tiempo en pantalla en adolescentes, tienden a generar conductas que están directamente relacionadas al desarrollo físico, mental y social. En esta etapa de la vida se pueden establecer hábitos saludables o una creciente exposición a dispositivos electrónicos y la reducción de la actividad física, lo que puede dejar como resultados un aumento en enfermedades crónicas, obesidad, problemas posturales y trastornos del sueño. Por ende la investigación se trazó como objetivo, describir el nivel de actividad física y el tiempo en pantalla de los estudiantes adolescentes de una institución educativa; ya desde la metodología, se evidencia un enfoque cuantitativo porque analiza la relación entre la actividad física y el tiempo frente a pantallas, a partir de la aplicación del cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A y el cuestionario de auto reporte basado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN). Los resultados indicaron que los adolescentes realizan mayormente actividades físicas de baja intensidad, con

**Fecha Recibido:** 14/11/2025 **Fecha Aceptado:** 20/11/2025 **Fecha Publicado:** 12/12/2025

**Cómo citar:**

Zuñiga Meneses, J. S., Silva Barreto, M., Barreto Cardozo, A. M. & Bernal Serrano, K. D. (2025). Nivel De Actividad Física y Tiempo En Pantalla En Adolescentes De Una Institución Educativa. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 25-41



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia  
Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL. 1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE



baja participación en deportes intensos y clases de educación física (25%). Además, el 79% opta por actividades sedentarias en tiempos libres, reflejando limitada variedad e intensidad en su ejercicio físico semanal. Se concluye que la relación entre actividad física y tiempo en pantalla muestra una tendencia al sedentarismo, influenciada por el uso extendido de videojuegos, especialmente los fines de semana en los adolescentes de la Institución educativa.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, tiempo en pantalla, Patrones de comportamiento

#### **ABSTRACT**

The level of physical activity and screen time in adolescents is crucial, as these behaviors are directly related to their physical, mental and social development. Adolescence is a key stage for establishing healthy habits, and increasing exposure to electronic devices, together with reduced physical activity, may increase the risk of chronic diseases, obesity, postural problems and sleep disorders. The work presented aimed to describe the level of physical activity and screen time of adolescent students of an educational institution, the methodology developed, comprising a quantitative approach, where the relationship between physical activity and screen time is analyzed, based on the application of the physical activity questionnaire for adolescents PAQ-A and the self-report questionnaire based on the National Survey of Nutritional Status (ENSIN). The results indicated that adolescents perform mostly low-intensity physical activities, with low participation in intense sports and physical education classes (25%). In addition, 79% opt for sedentary activities in their free time, reflecting limited variety and intensity in their weekly physical exercise. It is concluded that the relationship between physical activity and screen time shows a tendency to sedentary lifestyle, influenced by the widespread use of video games, especially on weekends among the adolescents of the educational institution.

**KEYWORDS:** Physical activity, screen time, behavioral patterns.



## INTRODUCCIÓN

La actividad física es fundamental porque contribuye a mantener un estado de ánimo adecuado y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemia y resistencia a la insulina (Perea-Caballero et al., 2020). Cabe recalcar que también posee beneficios, en la salud mental, el desarrollo de habilidades cognitivas, y un crecimiento adecuado en adolescentes, lo cual favorece una vida plena (Reigal Garrido et al., 2012).

Sin embargo, varios factores dificultan su práctica, como el sedentarismo relacionado con el uso excesivo de tecnología y el estrés laboral o académico, especialmente en estudiantes (Haque F et al., 2004). Por otro lado, el tiempo dedicado a ver televisión o a los videojuegos puede provocar trastornos del sueño, problemas en la interacción social, y aumentar el riesgo de consumo de sustancias como alcohol y tabaco (Morales Rodríguez et al., 2023).

En ese sentido resulta preocupante el aumento sistemático de los adolescentes que dedican más tiempo a actividades frente a pantallas, como ver televisión y jugar en consolas, dejando de lado la actividad física. Esta conducta podría llevar a un desconocimiento sobre los posibles riesgos y enfermedades que pueden surgir en el futuro, debido a la falta de ejercicio (Méndez, 2023). De igual manera, factores como la falta de tiempo, el desinterés, el poco apoyo de los padres, contribuyen a esta situación (Parra, 2017).

El tiempo de pantalla acumulado abarca el uso de distintos dispositivos electrónicos como televisores, tabletas, computadoras y teléfonos móviles, que hoy en día son de fácil acceso para la mayoría de las personas, incluidos los adolescentes. El uso excesivo de estos dispositivos puede afectar la salud visual, reduciendo la frecuencia del parpadeo y provocando problemas como visión borrosa, irritación y sequedad ocular (Guntín & Bernad, 2013).

Por lo tanto, este estudio evaluó el nivel de actividad física y el tiempo que los adolescentes pasan frente a pantallas en una institución educativa de Neiva, para fomentar la actividad física y reducir el tiempo en pantalla, mejorando así el bienestar físico y emocional.

## METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con corte transversal, ya que las recopilaciones de los datos correspondientes se hicieron a través de variables, que se midieron en un periodo de tiempo establecido, por lo tanto, se

analizó la relación entre la actividad física y el tiempo frente a pantallas. Para ello, se recopilaron datos a partir del cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A y el cuestionario de auto reporté basado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN).

La población participante del estudio fueron estudiantes de 13 a 17 años, que cursaban desde noveno hasta undécimo grado y estuvieron matriculados en el periodo académico de 2024. El estudio se llevó a cabo en una institución educativa pública de la ciudad de Neiva, que cuenta con tres sedes. Sin embargo, la investigación se realizó en la sede principal, ubicada en el barrio Santa Librada. Esta institución cuenta con una única jornada y es de tipo mixta. La mayoría de los adolescentes inscritos pertenecen a estratos socioeconómicos bajo y medio.

Como criterios de inclusión se consideró: ser adolescentes entre 13 y 17 años que cursaban los grados novenos a undécimo en la sede principal de la institución educativa. Como criterios de exclusión se utilizó: tener alguna condición de salud que limite la movilidad o les impida realizar actividad física y estar embarazada. Estos criterios fueron adoptados al considerar que las dos situaciones influenciaban en la cantidad de actividad física de los adolescentes.

Se realizó el cálculo a través de la aplicación de Openepi, donde se estableció un tamaño de muestra de 208 estudiantes adolescentes en donde participaron voluntariamente 100 adolescentes, con un intervalo de confianza de un 95%, con una prevalencia del 83,9% de actividad física insuficiente y un límite de error del 5% (Dean et al., 2010).

Se llevó a cabo un muestreo probabilístico aleatorio por listados en los grados 9°, 10° y 11°, con el objetivo de garantizar que todos los individuos de la población tuvieran la misma probabilidad de seleccionarse.

Para la investigación se utilizaron dos instrumentos, siendo el primero la "Escala, cuestionario de actividad física para adolescentes" (PAQ-A). Este instrumento permite evaluar los niveles de actividad física en grandes grupos de adolescentes, centrándose en su comportamiento diario en diferentes momentos. El PAQ-A consta de 9 preguntas que analizan diversos aspectos de la actividad física realizada por los adolescentes, utilizando una escala Likert de 5 puntos para determinar el nivel de actividad (1-2: bajo, 3: moderado, 4-5: vigoroso) (Martinez, 2009). Es de uso libre y se ha validado en Colombia a través de varios estudios, incluido uno realizado en la Universidad del Rosario en Bogotá (Ruiz Puerchambud, 2024).

El cuestionario destinado a evaluar el tiempo frente a pantallas forma parte de la

Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) y es de uso libre; consta de cuatro preguntas específicas. Este instrumento presenta una confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%, y abarca variables como el tiempo dedicado a los videojuegos, el tiempo invertido en ver televisión, y el uso de pantallas durante la semana y los fines de semana. (*Encuestas Nacionales e información relacionada*, s. f.)

Para la recolección de datos, se llevó a cabo en horas de clase, en donde el tiempo requerido para el diligenciamiento del instrumento fue de 10 a 15 minutos, cabe recalcar que fue con previa explicación del estudio a los padres de familia y a los adolescentes interesados en participar, donde se firmaron los consentimientos y asentimientos informados para el uso de los datos con fines académicos.

En total fueron cien adolescentes participantes, en donde se realizó el cálculo a través de la aplicación de Open Epi, ya que de 134 estudiantes con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %, el tamaño de muestra ajustado es 100 alumnos.

## RESULTADOS

A lo que corresponde a la población participante del estudio, se evidencian lo siguiente:

**Tabla 1.**  
*Distribución sociodemográfica población de estudio, Neiva, Huila, Colombia, 2024.*

Variable	Categoría	F	%
Sexo	F	38	38%
	M	62	62%
Edad	13-14	25	25%
	15-17	75	75%
Grado	9	33	33%
	10	32	32%
	11	35	35%

**Fuente:** Elaboración propia

El estudio logró captar una muestra relativamente equilibrada de adolescentes de distintos niveles académicos, lo que puede enriquecer el análisis de comportamientos, intereses o características propias de cada grado escolar.

Los hallazgos en función de la actividad física en tiempo libre que los estudiantes adolescentes realizan, se enfocan en correr y caminar, con un promedio de 27 prá-

ticantes, lo que representa el 27% de la población total. Además, 42 adolescentes llevan a cabo estas actividades 7 veces o más por semana. En contraste, las actividades con menor participación son, montar en patineta, deportes de raqueta y patinaje. Por otro lado, se observa que el fútbol/fútbol sala no solo presenta un 50 % de inactividad, sino que también un 19 % de los adolescentes lo práctica 7 veces o más en la semana como se evidencia en la tabla 2

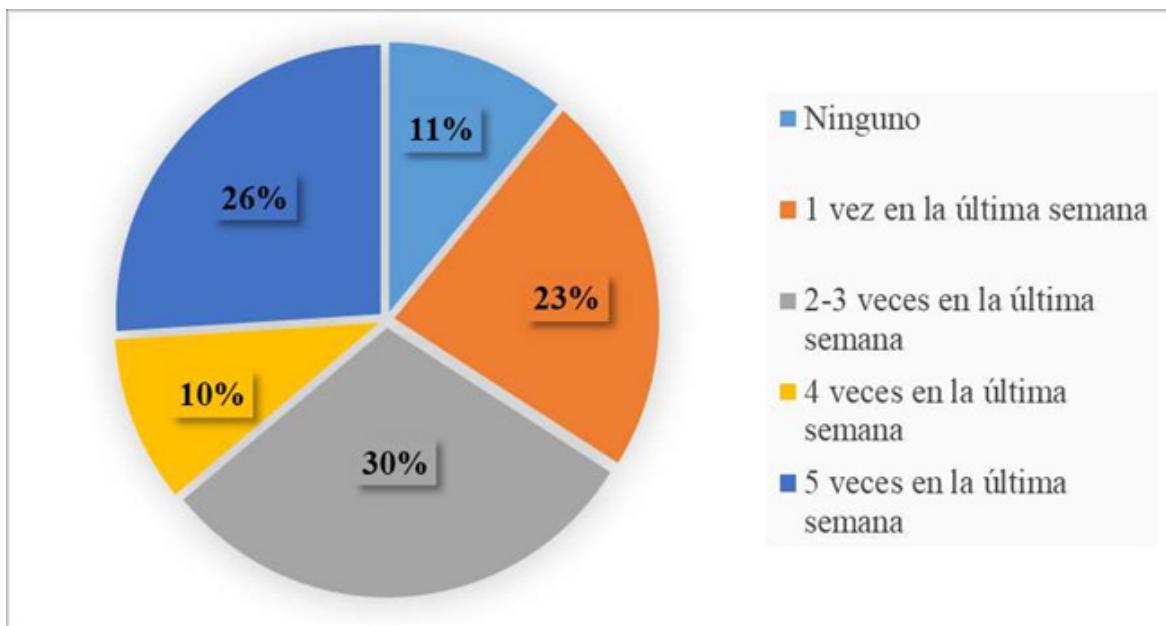
**Tabla 2.**

*Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)*

Actividad	NO	1--2	3--4	5--6	7 VECES O +
Saltar laso	87	9	2	1	1
Patinar	91	4	4	0	1
Bailar	56	23	10	6	5
Montar bicicleta	61	22	9	4	4
Caminar (como ejercicio)	29	20	13	11	27
Correr	25	35	16	9	15
Aeróbicos	86	8	3	0	3
Natación	89	9	1	1	0
Montar en patineta	96	1	1	1	1
Futbol/futbol sala	50	12	12	7	19
Voleibol	67	23	5	4	1
Baloncesto	84	10	3	3	0
Atletismo	85	7	2	2	4
Musculación/pesas	67	16	9	5	3
Artes marciales	91	5	2	1	1
Lucha, Judo, Taekwondo	91	7	2	0	0
Deportes de Raqueta	96	4	0	0	0
Deportes de agua	93	6	0	1	0

**Fuente:** Elaboración propia

Ya en mención a la incógnita de: en los últimos 7 días, inmediatamente antes o después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?

**Gráfica 1.***Comportamiento porcentual frente a días de juego u otros en la escuela.***Fuente:** Elaboración propia

Al momento de analizar la gráfica, se observa que un 30 % de los adolescentes participó en alguna actividad física entre 2 y 3 veces, adicional a ello un 26% lo hizo 5 veces en la última semana, un 23% una vez en la última semana, un 11% no realizó ninguna actividad física y solo un 10 % lo hizo 4 veces durante la última semana.

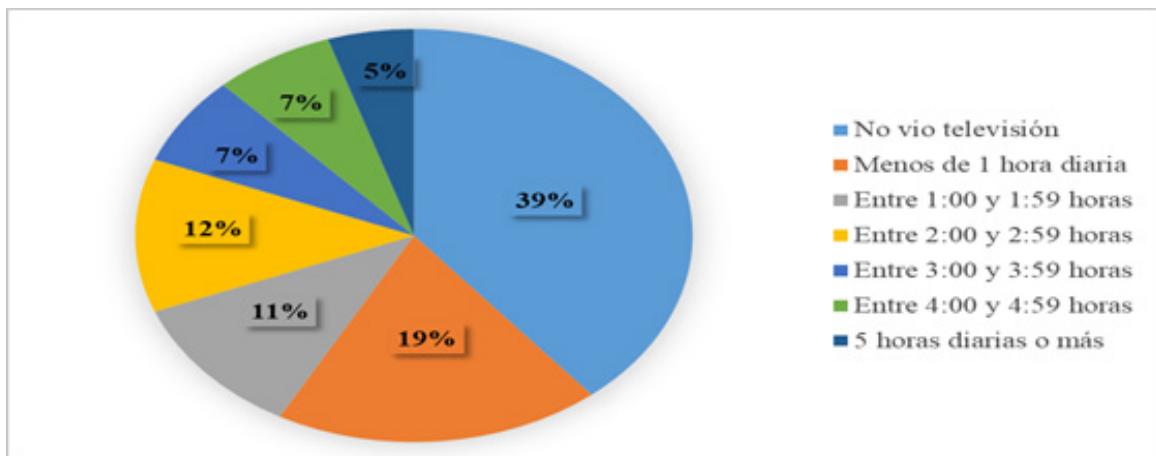
Con relación al tiempo en pantalla se evidencia en el gráfico 2 que los estudiantes adolescentes, durante el fin de semana no ve televisión con un 39%. Sin embargo, el mayor porcentaje se encuentra entre quienes ven televisión con un total de 42 %, pero los tiempos no pasan más de una hora, debido que para las nuevas generaciones el ver televisión no les parece tan atractivo como los video juegos, redes sociales entre otros.

Igualmente, el 23% de los adolescentes no jugaron videojuegos ni usaron el computador para realizar tareas. En contraste, un 32% de los adolescentes pasó entre menos de una hora y hasta 2 horas y 59 minutos utilizando videojuegos o el computador para actividades no relacionadas con las tareas escolares. Finalmente, el 45% de los adolescentes empleó entre 3 a 5 horas o más en el uso de videojuegos y del computador para actividades de entretenimiento o no relacionadas con el ámbito académico. Lo que relaciona la poca actividad física de los estudiantes, ya que la

mayoría de horas libres de esparcimiento la está utilizando en acciones que no contribuyen a la movilidad y al autocuidado de los adolescentes.

**Grafico 2.**

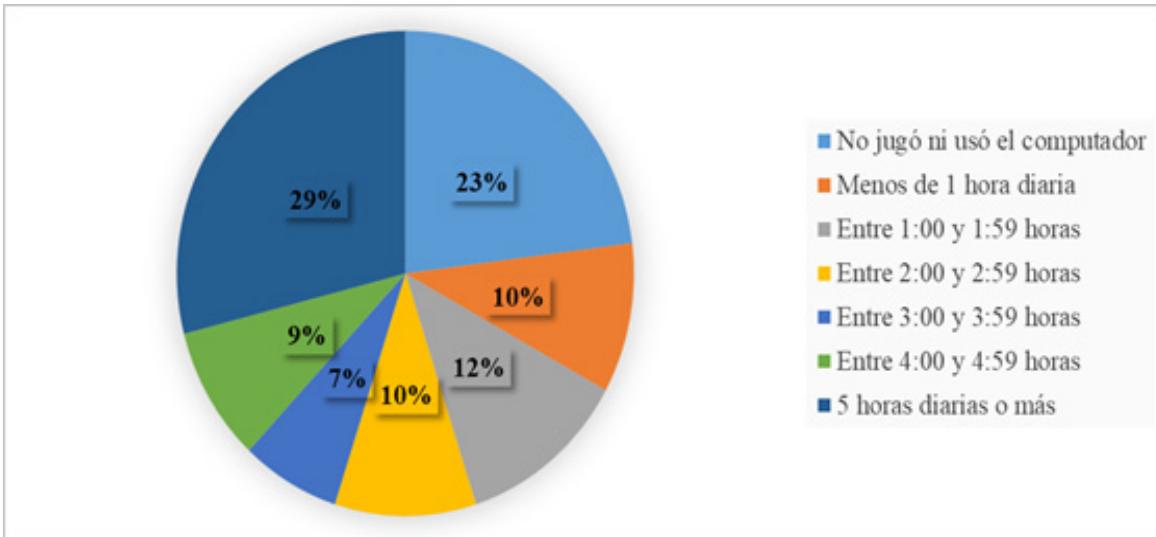
*Distribución porcentual según número de horas que vio televisión un día de fin de semana.*



**Fuente:** Elaboración propia

**Grafico 3.**

*Distribución porcentual según el número de horas, que jugó videojuegos o usó el computador en temas no relacionados con tareas.*



**Fuente:** Elaboración propia

De igual manera al analizar la frecuencia de actividad física que realizan los adolescentes durante la semana, Se revela que los adolescentes muestran una tendencia hacia el sedentarismo, puesto que en ningún día la mayoría hace mucha o bastante

actividad física, es más los fines de semana los resultados no cambian de manera significativa, que es cuando en su mayoría tienen mayor tiempo libre. Como se evidencia en la tabla 3.

**Tabla 3.**

*Frecuencia de distribución respecto a la actividad física realizada por día de la semana.*

Día de la semana	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	28	22	32	11	7
Martes	17	23	30	18	12
Miércoles	12	20	35	21	12
Jueves	25	21	30	12	12
Viernes	17	24	32	17	10
Sábado	28	22	27	10	13
Domingo	37	19	26	7	11

Fuente: Elaboración propia

### Relación entre actividad física y tiempo en pantalla.

A lo que corresponde a la relación de la actividad física y el tiempo en pantalla y como respuesta al tercer objetivo, se evidencia que:

- Se evidencia que los adolescentes pertenecientes a la institución educativa, durante los días de la semana, en promedio 23 de estos estudiantes no realizan ninguna actividad a lo que se puede correlacionarse con que 22 alumnos entre semana dedican 5 horas o más a jugar videojuegos.
- Se revela que los adolescentes muestran una tendencia hacia el sedentarismo durante el tiempo que se dedican a jugar videojuegos o usar el computador en cosas no relacionadas a actividades escolares, teniendo en cuenta que este comportamiento es más significativo los fines de semana, cuando los adolescentes no están estudiando.
- La falta y poca actividad física en los adolescentes se reconocen con un 54 %, lo que se relaciona con el aumento en el tiempo de pantalla de 5 horas diarias o más con un 29 % del total de los adolescentes, manifestando un estilo de vida sedentario que cada vez más común en los adolescentes debido a la tecnología moderna, el entretenimiento digital y cambios en el entorno escolar.
- Se evidencia que el 39% de los estudiantes en un fin de semana no ven televisión en exceso, pero sí se enfocan más a lo relacionado con los videojuegos o el com-

putador, dejando a un lado la realización de actividad física.

- Por otro lado, hay adolescentes que entre semana no ven televisión, pero sí están activos, realizando actividad física dentro del entorno escolar ya sea de mayor densidad o poca densidad.
- Se refleja una tendencia general en la actividad física de los jóvenes, donde una parte significativa mantiene una rutina activa, mientras que una proporción considerable no se involucra en ninguna forma de ejercicio

## DISCUSIÓN

El estudio de Piña-López encontró que el 84,5% de los adolescentes entre 10 a 14 años tenían una alta tendencia a la inactividad física, datos que difieren con los hallazgos del estudio en donde el 24% de los adolescentes presentan inactividad física, en ese sentido el 66 % de los adolescentes realiza alguna actividad física semanal, principalmente de baja intensidad, como correr y caminar. Además, el uso de pantallas es significativo, ya que en nuestro estudio se identificó que el 47% de los adolescentes pasa entre 3 y más de 5 horas diarias en videojuegos, y aunque un 43% no ve televisión en los días escolares, el 19% pasa 3 horas o más frente a la pantalla durante el fin de semana; en ese sentido los hallazgos de Piña-López no difieren, dado que el 45% de los adolescentes pasan entre 3 y más de 5 horas diarias en videojuegos(Piña-López & García-Alvarado, 2023).

Según Trujillano, el 75.9% de los adolescentes de 14 a 17 años, presentaron niveles bajos de actividad física, mientras que, en el análisis del estudio, aunque se observa que una parte de los adolescentes participan, existe un 33% que reportó hacer ejercicio algunas veces, y un 21% que lo hace a menudo (Trujillano et al., 2016)

La comparación entre los resultados de nuestra investigación y los hallazgos de Wang (2022) revelan diferencias significativas en la actividad física y la percepción de la salud entre adolescentes. En la investigación se identificó que un 56% de los adolescentes se encuentran inactivos durante las horas de comida, optando por actividades sedentarias, y solo el 15% participó en algo de ejercicio; al comparar con Wang, quien reportó que más del 86% de los encuestados a nivel global realizaban de forma activa ejercicio vigoroso más de una vez a la semana, lo que se asociaba con una percepción positiva sobre su estado de salud en el 98,54% de los participantes(castillo et al., 2024).

De acuerdo con el estudio de Piksööt, el 12.5% de los adolescentes son físicamente activos durante al menos 60 minutos al día estos es el 28%, datos que coinciden con

nuestro estudio dado que el 26% de los adolescentes son muy activos al menos cinco veces a la semana. Ambos estudios destacan la prevalencia de comportamientos sedentarios, como el tiempo dedicado a mirar televisión o jugar videojuegos, mostrando que, aunque hay un compromiso con la actividad física, la inactividad sigue siendo un patrón significativo en los adolescentes (Beaudry Bellefeuille, 2006). La comparación entre los resultados de Rodríguez y los hallazgos de nuestra investigación, sobre el tiempo que los adolescentes dedican a ver televisión en un día escolar, revelan diferencias significativas en el comportamiento de consumo de medios. Mientras que Zapata (2021) informa que, en promedio, los estudiantes del segundo ciclo pasan más de 6 horas diarias frente a una pantalla, esta investigación muestra que un 43% de los adolescentes no ve televisión en días escolares, y solo un 6% consume 5 horas o más diarias (Rodríguez Torres et al., 2020).

Las limitaciones del estudio se centraron en la demora de los padres de familia para firmar los asentimientos informados, así como el no entendimiento de algunas preguntas por parte de los adolescentes, el cual los investigadores pudieron resolver al explicar las dudas de los participantes.

Las sugerencias de nuevos estudios que permitan incentivar la participación en deportes de equipo mediante la estimulación de actividades como el fútbol y el voleibol, también fomentar el trabajo en equipo y la socialización. Otro estudio relevante podría ser el fomentar la Inclusión a través de la implementación de programas que aseguren la participación de todos los estudiantes, especialmente aquellos que no participan en absoluto o que lo hacen muy poco. Esto puede incluir actividades que sean más atractivas y accesibles para todos los niveles de habilidad e identificar barreras mediante la realización de encuestas o grupos de enfoque para comprender las razones detrás de la inactividad física entre los estudiantes que no participan o lo hacen poco. Esto permitirá diseñar intervenciones específicas que aborden esas barreras.

## CONCLUSIONES

El análisis de las actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre durante la última semana revela una tendencia marcada hacia la inactividad física, con un alto porcentaje de jóvenes que no participan en diversas actividades recreativas, ya que prefieren actividades tales como: videojuegos, uso de celular, streaming, tablet y computador.

La mayoría de los adolescentes reportó no haber realizado actividades como saltar lazo, patinar y hacer aeróbicos, lo que indica una necesidad de fomentar un estilo de vida más activo entre los adolescentes. Sin embargo, se observaron ciertas ac-

tividades con niveles moderados de participación, como caminar, correr y bailar, lo que sugiere que hay oportunidades para incrementar el involucramiento en estas prácticas.

Es notable que actividades como el fútbol, el voleibol y el baloncesto, aunque no son las más practicadas, aún captan el interés de una parte significativa de la población juvenil. Esto destaca la importancia de implementar programas y eventos que faciliten el acceso a estas actividades, además de educar sobre sus beneficios. La baja participación en actividades más estructuradas, como la natación y las artes marciales, evidencia la necesidad de mejorar el acceso a instalaciones y recursos para que los adolescentes puedan explorar una gama más amplia de opciones deportivas.

Los datos sugieren que, aunque una buena parte de los adolescentes están activos durante las clases de educación física, hay un porcentaje significativo que no lo está, lo que indica la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la participación. Fomentar la actividad física desde una edad temprana es esencial para el desarrollo de hábitos saludables que perduren en el tiempo. Las clases de educación física son un espacio clave para cultivar estos hábitos, y su diseño debe adaptarse para maximizar la participación y el disfrute de los estudiantes.

Los resultados evidencian un predominio de comportamientos sedentarios entre los estudiantes durante las horas de comida, lo que puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como sobrepeso y enfermedades crónicas. La baja participación en actividades físicas más dinámicas indica la necesidad de fomentar comportamientos que promuevan el movimiento y la actividad.

El análisis de la actividad física entre los adolescentes muestra que, aunque hay días con un mayor compromiso, como el miércoles, la tendencia general indica una baja participación, especialmente durante el fin de semana. Con una media semanal de 23, es evidente que muchos adolescentes no están aprovechando las oportunidades para mantenerse activos, lo que puede tener implicaciones negativas para su salud y bienestar.

En conclusión, los resultados reflejan una notable diversidad en los hábitos de tiempo de pantalla y actividad física de los adolescentes. Mientras que una gran parte no ve televisión durante los días escolares, existe una preferencia clara por el uso de videojuegos y computadoras, con un considerable porcentaje de adolescentes dedicando varias horas a estas actividades, incluso los fines de semana. Esto sugiere un estilo de vida digital predominante que podría limitar el tiempo dedicado a otras actividades recreativas. Sin embargo, también hay un grupo significativo que

participa en deportes en equipo, lo que muestra un equilibrio entre la actividad física y el entretenimiento digital. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover un balance adecuado entre el tiempo de pantalla y la actividad física para fomentar el bienestar integral de los adolescentes.

Como limitaciones se presentaron demoras para el proceso de recolección de datos, dado que los compromisos académicos de los estudiantes dificultaban la recolección de la información, ampliando el número de días planificados para la toma de datos. Otro dato importante es que algunos no respondían varias preguntas, lo que nos llevaba a devolverlos para que terminaran de llenar el cuestionario. Algunos estudiantes no leían ni escuchaban las recomendaciones, por lo tanto, se hacía evidente una mayor atención hacia el diligenciamiento de los instrumentos. Las preguntas del instrumento PAQ-A en ocasiones eran difíciles de comprender por parte de los estudiantes, lo que conlleva a la explicación de estas, para su propio diligenciamiento

El buscar que los estudiantes tengan un mejor autocuidado, hace que fortalezcan la resistencia física, disminuya la probabilidad de presentar enfermedades crónicas y prioricen sus intereses, abandonando el tiempo en pantalla innecesario y poco académico, por ende, desde el presente estudio se recalca la importancia de que los adolescentes practiquen algún deporte, interacciones más entre ellos y tengan un buen autocuidado, además que ayuda con la salud mental y autoconocimiento propio.

Desde las recomendaciones se pretende Incentivar la Participación en Deportes de Equipo mediante la organización de Torneos y Ligas en actividades como el fútbol y el voleibol, lo que no solo aumentaría la participación, sino que también fomentaría el trabajo en equipo y la socialización.

Fomentar la Inclusión a través de la implementación de programas que aseguren la participación de todos los estudiantes, especialmente aquellos que no participan en absoluto o que lo hacen muy poco. Esto puede incluir actividades que sean más atractivas y accesibles para todos los niveles de habilidad.

Identificar Barreras mediante la realización de encuestas o grupos de enfoque para comprender las razones detrás de la inactividad física entre los estudiantes que no participan o lo hacen poco. Esto permitirá diseñar intervenciones específicas que aborden esas barreras.

Promover Actividades Extracurriculares que incluyan clubes que complementen las clases de educación física. Estas actividades pueden incentivar a los adolescentes

a mantenerse activos fuera del horario escolar y fomentar un estilo de vida más saludable.

Implementar un sistema de monitoreo que evalúe la participación y el progreso de los estudiantes en la actividad física. Esto permitirá identificar tendencias, ajustar estrategias y reconocer a los estudiantes que muestran un compromiso notable.

Promover Conciencia sobre Salud e incluirla a nivel curricular sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental. Conectar la actividad física con temas de salud, como la prevención del sobrepeso y enfermedades crónicas, puede motivar a los estudiantes a participar más.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

Beaudry Bellefeuille, I. (2006). La actividad física: ¿derecho o privilegio? Revista asturiana de Terapia Ocupacional, 3, 23-26.

Bennàsser Torrandell, M. X., & Vidal Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. <http://hdl.handle.net/2183/27593>

Bernate, J., Rincón Fonseca, E., & López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. EmásF: revista digital de educación física, 67, 137-156.

Castillo, N., Nizama, J., Chalco, O., Montenegro, J., Valdiviezo, Y., Riquez Livia, P., Huertas, J., Chávez Díaz, J. M., & Dávila Moran, R. (2024). Nivel de actividad física de adolescentes en establecimientos educativos privados de nivel secundario en la ciudad de Lima tras el periodo de confinamiento por COVID-19 (Level of physical activity of adolescents in private secondary educational establishments in the city of Lima after the period of confinement due to COVID-19). Retos, 59, 32-38. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108313>

David Martínez Gómez. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)

Dean, A. G., Sullivan, K. M., & Soe, M. M. (2010). Epi Info and OpenEpi in Epidemiology and Clinical Medicine: Health Applications of Free Software. CreateSpace.

Dub Kogut, N. (2024). Revisión bibliográfica sobre la influencia de la actividad física

en la adolescencia desde la perspectiva de la labor profesional de enfermería.  
<https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/9112>

Encuestas Nacionales e información relacionada. (s. f.). Recuperado 18 de noviembre de 2025, de [https://www.dnp.gov.co:443/LaEntidad/\\_subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/encuestas-nacionales-nutricion.aspx](https://www.dnp.gov.co:443/LaEntidad/_subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/encuestas-nacionales-nutricion.aspx)

Faundez Casanova, C. P., Almuna Alfaro, C., Donoso Vilaza, C., Retamales Oyarce, L., Saravia Albornoz, T., Sazo Amigo, L., & Castillo Retamal, F. (2023). Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 49, 231-236.

Guntín, S. E. V., & Bernad, B. M. (2013). La actividad física en los adolescentes: Un valor para crecer y vivir sanos. Ediciones Díaz de Santos.

Gómez González, L., Valencia-Peris, A., Lizandra Mora, J., & Peiró Velert, C. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: Un estudio piloto. Cultura, ciencia y deporte, 15(46), 475-484.

Haquin F, C., Larraguibel Q, M., & Cabezas A, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. Revista chilena de pediatría, 75(5), 425-433. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062004000500003>

Huaman-Carhuas, L., Bolaños-Sotomayor, N., Huaman-Carhuas, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobre peso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enfermería Nefrológica, 23(2), 184-190. <https://doi.org/10.37551/s2254-28842020018>

Jimbo Quimuña, A. G. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. GADE: Revista Científica, 4(1), 312-326.

Márquez, A. T., Alonso-Castillo, M. M., Gómezmeza, M. V., Alonsocastillo, B. A., Oliva Rodríguez, N. N., Armendáriz-García, N. A., Márquez, A. T., Alonso-Castillo, M. M., Gómezmeza, M. V., Alonsocastillo, B. A., Oliva Rodríguez, N. N., & Armendáriz-García, N. A. (2016). MOTIVACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA. Ciencia y enfermería, 22(3), 47-59. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532016000300047>

Méndez, I. M. A. (2023). Factores de riesgo y estresantes de la salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cunzac*, 3(2), 87-95. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i2.94>

Morales Rodríguez, M., Díaz Barajas, D., & Solís, A. (2023). Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: Fin del confinamiento. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(36), 5.

Montero Ordóñez, L. F., & Chávez Cevallos, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físicodeportivo. *Lecturas: Educación física y deportes*, 210, 10.

Nuviala, A. N., Ruiz-Juan, F., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: Estudio de caso (Physical activity levels in adolescents: a case study). *Retos*, 23, 43-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i23.34566>

Parra, J. M. A. (2017). Psicología del Deporte Vol 26, no 1, 2017: Revista de Psicología del Deporte. Universidad Almería.

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valladez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & Paz-Morales, C. de la. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.

Piña-López, J. A., & García-Alvarado, M. G. (2023). Actividad física en adolescentes mexicanos en el periodo 2006-2021: Análisis breve y algunas observaciones. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 9(2). <https://doi.org/10.31910/rdafdf.v9.n2.2023.2352>

Ramírez Pastore, M. L., Gotz, S., Riera, J., Pastore, B., Vera, N., Castaño, L., & Sequeira, V. G. (2020). Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio Asunción. *Pediatría (Asunción): Organo Oficial de la Sociedad Paraguaya de Pediatría*, 47(1), 11-16.

Reigal Garrido, R. E., Videra García, A., Parra Flores, J. L., & Juárez Ruiz de Mier, R.

(2012). Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 22, 19-23.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), 10.

Rodríguez-Cáceres, A., Sánchez-Vera, M. A., Mora, M. A., Sarmiento-Gonzalez, P., Méndez, J. L., Becerra, A. M. G., Guerra-Balic, M., & Sánchez-Martin, R. (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: Revisión sistemática (Relationship between screen exposure, sedentary behavior and musculoskeletal pain in adolescents: a systematic review). Retos, 50, 1064-1070. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99865>

Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. Polo del Conocimiento, 5(9), 1163-1178. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>

Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I., Angulo Álvarez, C. M., Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I., & Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Revista Finlay, 10(4), 420-427.

Ruiz Puerchambud, N. M. (2024). Nivel de actividad física y su relación con el perfil psicomotor en niños de 9 a 11 años del municipio de Santiago Putumayo. [https://doi.org/10.48713/10336\\_43402](https://doi.org/10.48713/10336_43402)

Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. Nutrición Hospitalaria, 38(2), 236-244. <https://doi.org/10.20960/nh.03372>

Trujillano, A. A. M., Rebatta, D. A. P., Mendoza, A. E. F. T., Olivari, E. C. M., & Fernández, P. R. A. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. Revista Herediana de Rehabilitación, 1(1), 21-21. <https://doi.org/10.20453/rhr.v1i1.2892>