



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES

Bianca Valentina Bravo Saa, Angélica Mercedes Palacios Mogrovejo,
Karen Mayeli Lema Marca y Johnny Alexander González García



Mi nombre es **Bianca Valentina Bravo Saa**, tengo 15 años y estudio en décimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa La Salle de Azogues. Me gusta el arte y mi materia favorita es Química. Aspiro a formarme profesionalmente en música y enseñar canto. También practico danza, soy catequista, participo en el coro institucional y formo parte de la Pastoral Juvenil Vocacional.



Mi nombre es **Angélica Mercedes Palacios Mogrovejo**, tengo 15 años y estudio en décimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa La Salle de Azogues. Me gusta dibujar, escuchar música y compartir con mis amigos. En el futuro quisiera estudiar Pedagogía de los Idiomas.



Mi nombre es **Karen Mayeli Lema Marca**, tengo 15 años y estudio en décimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa La Salle. Me gusta escuchar música, compartir con mis amigos, nadar y practicar baloncesto. Aspiro a continuar mis estudios universitarios y formarme en Cardiología.



Mi nombre es **Johnny Alexander González García**, tengo 14 años y estudio en décimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa La Salle de Azogues. Me gusta compartir con mis amigos y practicar baloncesto.

Resumen

El aumento del sedentarismo y el sobrepeso en jóvenes es una problemática que se ha incrementado en los últimos años debido a los avances tecnológicos, los

cuales han desplazado la actividad física del día a día de los adolescentes para reemplazarla por actividades sedentarias, principalmente por el uso excesivo de las

redes sociales. El objetivo de nuestra investigación fue analizar cómo influye la actividad física en el desarrollo corporal de los jóvenes; por ello, este proyecto proporciona información relacionada con el ejercicio en adolescentes de 14 a 15 años. Este estudio fue realizado a estudiantes de décimo de básica superior a través de una encuesta con interrogantes cuantitativas, cuyos resultados se analizaron en gráficos circulares. Los datos indican que los jóvenes encuestados están comprometidos con la actividad física, pues realizan ejercicio muy frecuentemente, siendo esta una parte importante de su rutina. Sin embargo, se necesita mejorar otros hábitos, como las horas de descanso y el tiempo en el que permanecen sentados, para complementarlos con el ejercicio y que de esa manera exista un equilibrio que favorezca una vida saludable y un desarrollo corporal óptimo.

Para comprender el alcance de esta problemática, nos planteamos en qué medida la falta de actividad física influye en el desarrollo corporal de estudiantes de entre 14 y 15 años. Elegimos este tema porque durante la adolescencia se desarrollan hábitos que influyen en la salud física y mental a lo largo de toda la vida. Además, la actividad física también ayuda en otros ámbitos esenciales para nuestra edad, como el manejo de las emociones.

El problema que vamos a investigar es que en los últimos años ha incrementado el sobrepeso en los jóvenes, quienes le dan más importancia a otras actividades, como utilizar redes sociales, antes que practicar algún deporte o hacer ejercicio. Ante esta situación, nuestro objetivo general es analizar cómo influye la falta de actividad física en el desarrollo corporal de los estudiantes de entre 14 y 15 años. Para lograrlo, nos planteamos como objetivos específicos indagar las razones por las que el estudiante hace poca actividad física y, del mismo modo, enumerar las consecuencias de esta falta de ejercicio.

Palabras clave: actividad física, hábitos saludables, bienestar, salud, sedentarismo

Explicación del tema

La etapa de la educación superior representa mucho más que la simple adquisición de conocimientos académicos; es un período de transformación personal

en el que los estudiantes enfrentan múltiples retos que moldean su presente y futuro. La exigencia constante, la competencia, las responsabilidades académicas y la presión por cumplir expectativas pueden influir significativamente en los hábitos de vida de los jóvenes. En este contexto, pueden desarrollarse conductas que afectan tanto la salud física como la mental. Como señalan Rangel-Ledezma et al., la educación superior reúne competitividad, actividades académicas y expectativas sobre el futuro, condiciones que pueden propiciar hábitos perjudiciales para la salud física y mental [1].

El sobrepeso y la obesidad en adolescentes representan un problema relevante de salud pública debido a su elevada frecuencia y a las consecuencias negativas que generan en el bienestar físico, psicológico y social [2]. Ante esta situación, se plantea la implementación de estrategias enfocadas en la promoción de hábitos saludables.

El propósito del estudio es diseñar un programa dirigido tanto a adolescentes como a sus padres, con el objetivo de mejorar el índice de masa corporal (IMC) mediante modificaciones en el estilo de vida antes y después de la aplicación de la intervención. Este tipo de programas no se limita únicamente a la reducción de peso, sino que también promueve la adopción de una alimentación equilibrada y el incremento de la actividad física [2].

La importancia de abordar esta problemática radica en el aumento de casos de obesidad durante la adolescencia, lo cual puede afectar no solo la salud física, sino también la percepción personal y el bienestar emocional de los jóvenes. En este sentido, la promoción de hábitos saludables se considera una alternativa adecuada para mejorar su calidad de vida.

Asimismo, la participación de los padres es un elemento clave, ya que tienen una influencia significativa en los hábitos y conductas de los adolescentes dentro del entorno familiar. Su involucramiento favorece la adopción de cambios sostenibles en el tiempo, lo que contribuye no solo a mejorar el IMC, sino también a evaluar el bienestar general y el desarrollo de estilos de vida saludables [2].

Las actividades físicas son un componente esencial en la vida humana y están presentes en la mayoría de

las acciones cotidianas. El ejercicio físico, ya sea como entrenamiento o como práctica para mantener la salud, es fundamental para prevenir enfermedades no transmisibles y reducir el riesgo de otros padecimientos [3].

No solo se realiza actividad corporal cuando se hace ejercicio o se practica algún deporte; la actividad física forma parte del día a día y está presente en acciones básicas como caminar o hacer las tareas del hogar. El ejercicio debería considerarse un hábito básico para la salud y no solo un pasatiempo o una actividad estética, pues ayuda a mantener el bienestar integral. El movimiento corporal no es opcional, sino una necesidad de la mente y del cuerpo, al igual que alimentarse, hidratarse y descansar.

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, pues los datos se recolectaron mediante una encuesta aplicada a adolescentes. Posteriormente, la información fue analizada estadísticamente y representada en gráficos circulares, lo que permitió visualizar con claridad las respuestas y facilitar su interpretación. La población del estudio estuvo conformada por estudiantes de décimo de básica superior de la Unidad Educativa La Salle Azogues, quienes respondieron un cuestionario sobre la actividad física en jóvenes de 14 a 15 años.

Los datos obtenidos muestran información relevante sobre los hábitos de actividad física, sedentarismo y descanso en los estudiantes, los cuales están directamente relacionados con el aumento del sobrepeso en los jóvenes y la formación de hábitos durante la adolescencia.

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?
5 respuestas

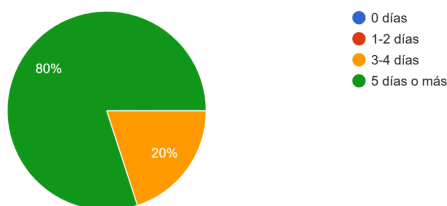


Figura 1. Distribución de la cantidad de días en los que el estudiante realiza actividad física
Fuente: Autores

El primer gráfico permite observar la frecuencia con la que los estudiantes practican actividad física a

lo largo de la semana, mostrando cuántos días dedican a moverse y mantener un estilo de vida activo.

En primer lugar, se observa que el 80% de los estudiantes realiza actividad física cinco días a la semana o más y el 20% restante realiza actividad física entre tres y cuatro días a la semana. Este resultado es positivo, ya que indica que todos mantienen un nivel frecuente de actividad y muestran compromiso con su salud.

¿Cuántas horas al día pasas sentado (pantallas, tareas, etc)?
5 respuestas

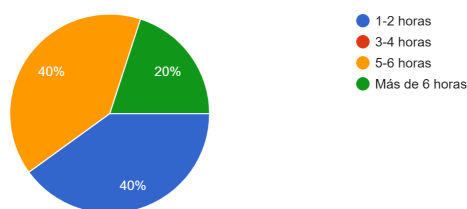


Figura 2. Distribución de las horas diarias en las que el estudiante permanece sentado, considerando pantallas y tareas

Fuente: Autores

Los datos recopilados representan el tiempo diario que los estudiantes permanecen sentados, ya sea por el uso de pantallas, la realización de tareas u otras actividades sedentarias, lo cual ayuda a analizar y comprender mejor sus hábitos cotidianos.

Los resultados reflejan una situación preocupante. Aunque un 40% de los encuestados pasa entre una y dos horas al día sentado, otro 40% permanece en esta posición entre cinco y seis horas diarias y el 20% restante presenta un estilo de vida altamente sedentario. Estos hallazgos evidencian que una parte considerable de los estudiantes dedica mucho tiempo al uso de redes sociales, pantallas o deberes, priorizando conductas sedentarias por encima del ejercicio físico.

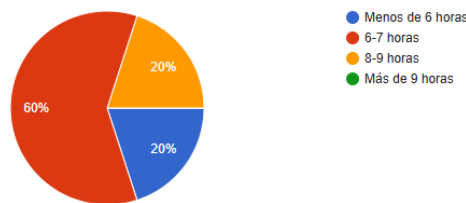


Figura 3. Distribución de las horas de sueño de los estudiantes

Fuente: Autores

Los datos sobre el descanso muestran hábitos poco saludables entre los encuestados. El 60% de los estudiantes duerme entre seis y siete horas, un tiempo inferior al recomendado para su edad, mientras que un 20% duerme menos de seis horas. Solo el 20% restante duerme entre ocho y nueve horas, rango adecuado para un desarrollo óptimo. Estos resultados sugieren que muchos jóvenes no descansan lo suficiente, posiblemente debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales durante la noche.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos, se observa que el grupo de estudiantes evaluados tiene hábitos variados. Aunque una parte del grupo pasa varias horas al día sentado, todos los encuestados realizan actividad física frecuentemente, lo cual es un aspecto positivo. Sin embargo, los datos muestran que la mayoría no duerme las horas recomendadas, lo que puede afectar su bienestar general. Esto indica que, aunque exista una buena relación con la actividad física, es necesario mejorar los hábitos de sueño y reducir el tiempo en el que permanecen sentados, logrando un equilibrio integral para llevar una vida más saludable.

Agradecimiento

Agradecemos al licenciado Cristian Aguilar por sus enseñanzas, orientación y paciencia durante la reali-

zación de este trabajo. De igual manera, expresamos nuestro agradecimiento a nuestros compañeros de aula, cuyo valioso apoyo hizo posible completar la encuesta preparada por el equipo.

Referencia

- [1] Y. S. Rangel-Ledezma, L. C. Palma Gardea, M. Conchas Ramírez, and P. Franco Díaz, “El cuidado de la salud física en estudiantes de educación superior,” *Psicumex*, vol. 15, p. e753, 2025, epub 08 de agosto de 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.753>
- [2] V. Chávez-Montes de Oca, S. Lerma Partida, F. Luna Vázquez, B. Carrasco-Ponce, and P. Jiménez Rivera, “Efectos sobre el imc de un programa de promoción de hábitos saludables para adolescentes y sus padres,” *Revista Sobre la Infancia y la Adolescencia*, no. 15, pp. 58–69, 2018. [Online]. Available: <https://doi.org/10.4995/reinad.2018.7516>
- [3] C. A. Paredes Echeverría and J. P. Echeverría Caranqui, “Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una unidad educativa en ecuador 2024,” *Revista InveCom*, vol. 5, no. 4, p. e504095, 2025, epub 12 de junio de 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14977749>