

Artículo Científico

Apaga la pantalla, Enciende tu vida: Rompiendo con el sedentarismo en el ITCA

Turn Off the Screen, Turn On Your Life: Breaking Sedentary Habits at ITCA

Cinthyia Katherinne Román Huera¹ , Carmen Natalia Vinueza Martínez² , María Nelly Echeverría Jaramillo³ , Gustavo Andrés Farinango Vinueza⁴ , Juan Carlos Londoño Mateus⁵ ,
Santiago David Paredes Torres⁶ 

¹Instituto Superior Tecnológico ITCA, ckroman@itca.edu.ec

²Instituto Superior Tecnológico ITCA, cnvinueza@itca.edu.ec

³Instituto Superior Tecnológico ITCA, mnecheverria@itca.edu.ec

⁴Instituto Superior Tecnológico ITCA, gafarinango@itca.edu.ec

⁵Instituto Superior Tecnológico ITCA, jclondono@itca.edu.ec

⁶Instituto Superior Tecnológico ITCA, sdparedes14@itca.edu.ec

Autor para correspondencia: ckroman@itca.edu.ec

Derechos de Autor

Los originales publicados en las ediciones electrónicas bajo derechos de primera publicación de la revista son del Instituto Superior Tecnológico Universitario Rumiñahui, por ello, es necesario citar la procedencia en cualquier reproducción parcial o total. Todos los contenidos de la revista electrónica se distribuyen bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Citas

Román Huera, C., Vinueza Martínez, C., Echeverría Jaramillo, M., Farinango Vinueza, G., Londoño Mateus, J., & Paredes Torres, S. (2025). Apaga la pantalla, Enciende tu vida: Rompiendo con el sedentarismo en el ITCA. *CONECTIVIDAD*, 6(2). <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.304>

RESUMEN

El sedentarismo es un problema de gran relevancia que afecta a aproximadamente un tercio de la población mundial, situándose como una de las principales causas de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer; contribuye a una mayor prevalencia de enfermedades, tiene implicaciones negativas para la salud mental y el bienestar general, exacerbando la carga de morbilidad global y desafiando los esfuerzos de salud pública para promover estilos de vida activos y saludables. El presente es un estudio cuantitativo con enfoque descriptivo que tiene como objetivo evaluar el sedentarismo en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico ITCA a través de una muestra conformada por 141 estudiantes de ambos géneros y de diferentes niveles académicos, utilizando un cuestionario estructurado autoadministrado diseñado para explorar patrones, percepciones y actitudes relacionadas con el comportamiento sedentario. Los resultados revelaron una tendencia significativa hacia el sedentarismo en el tiempo de ocio, con una preferencia notable por el uso de la tecnología. Se identificó que la actividad física de los estudiantes está restringida por la percepción de falta de tiempo debido a responsabilidades

académico-laborales, una escasa motivación y la ausencia de accesos adecuados a instalaciones deportivas cercanas. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias institucionales efectivas para aumentar la participación en actividades físicas y recreativas, con el objetivo de mitigar los efectos negativos del sedentarismo en la salud de los estudiantes.

Palabras clave: Sedentarismo; Estudiantes; ITCA.

ABSTRACT

Sedentarism is a significant issue affecting approximately one-third of the global population, ranking as one of the primary causes of chronic diseases such as type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and certain types of cancer. It contributes to a higher prevalence of diseases, has negative implications for mental health and overall well-being, exacerbates the global morbidity burden, and challenges public health efforts to promote active and healthy lifestyles. This is a quantitative study with a descriptive approach aimed at evaluating sedentarism among students at the Instituto Superior Tecnológico ITCA. The study involved a sample of 141 students of both genders and various academic levels, using a self-administered structured questionnaire designed to explore patterns, perceptions, and attitudes related to sedentary behavior. The results revealed a significant tendency towards sedentary behavior during leisure time, with a notable preference for technology use. It was identified that students' physical activity is restricted by the perceived lack of time due to academic and work responsibilities, low motivation, and the lack of access to adequate nearby sports facilities. These findings highlight the need to implement effective institutional strategies to increase participation in physical and recreational activities to mitigate the negative effects of sedentarism on students' health.

Key words: Sedentary; Students; ITCA.

1. INTRODUCCIÓN

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física regular, se ha convertido en un factor de riesgo predominante para diversas enfermedades crónicas en la población mundial, llegando a considerarse en los últimos años como un problema de salud pública global, que se asocia a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura (Bernete et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud – OMS (2021) define el sedentarismo como la falta de actividad física suficiente para mantener la salud, siendo un comportamiento caracterizado por largos periodos de inactividad, como estar sentado o acostado, se asocia con un aumento significativo en la incidencia de patologías como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Del mismo modo, Villalobos et al. (2022) explican que este problema afecta especialmente a las poblaciones jóvenes, en quienes se percibe un aumento en la incidencia de trastornos psiquiátricos como la ansiedad y la depresión que, por ende, disminuyen el bienestar emocional.

En el contexto actual, donde el avance tecnológico ha enraizado estilos de vida más inactivos, dado que el uso de computadoras, teléfonos inteligentes y televisores ha facilitado una mayor comodidad en la realización de tareas cotidianas, pero al mismo tiempo ha reducido la necesidad de actividad física. Pérez-Días et al. (2023) señalan que estas tecnologías tienen un impacto significativo en los jóvenes, quienes prefieren ocupar su tiempo libre utilizando dichos dispositivos electrónicos para interactuar en redes sociales, jugar videojuegos o consumir contenido multimedia. Esta tendencia hacia el uso intensivo de tecnología durante el ocio ha desplazado actividades físicas y sociales que tradicionalmente fomentaban el movimiento y la interacción cara a cara, lo que contribuye a un estilo de vida cada vez más sedentario y, por ende, a un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud tanto físicos como mentales.

Según los datos más recientes a nivel global, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no cumplen con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la actividad física necesaria para mantener una buena salud. La inactividad física muestra una considerable variabilidad tanto entre los países como dentro de ellos, llegando a alcanzar hasta un 80% en algunos grupos de adultos. Las regiones con mayores niveles de inactividad física incluyen el Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, mientras que las tasas más bajas se observan en el Sudeste Asiático. Estos porcentajes tienden a aumentar con el desarrollo económico, debido a los cambios asociados en el transporte, la tecnología, la urbanización y las prácticas culturales (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

En Ecuador, según datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC) hasta el 2022, hay mucha inactividad física y sedentarismo en los niños y adolescentes de 5 a 17 años en Ecuador. Ante esto, Alvarado et al. (2023) resaltan que, esta incidencia se debe a la inactividad física y al uso de las tecnologías de comunicación e información, como celulares, computadoras e internet.

El incremento del sedentarismo entre los estudiantes del Instituto Universitario “Investigación, Tecnología, Ciencia y Academia” ITCA, una institución académica conocida por su exigencia académica ha generado preocupaciones significativas en torno a la salud y bienestar de sus alumnos. Con el auge de la tecnología y la prevalencia de dispositivos electrónicos, las actividades físicas han disminuido considerablemente, dando lugar a problemas de salud asociados como la obesidad, trastornos musculoesqueléticos y enfermedades crónicas. Esta situación resalta la urgencia de desarrollar intervenciones efectivas que promuevan un estilo de vida activo, combatan el sedentarismo y, por ende, mejoren la calidad de vida de los estudiantes.

La presente investigación se centra en evaluar la situación actual del sedentarismo en la comunidad estudiantil identificando sus determinantes, y de ese modo, sentar las bases para futuras investigaciones desarrollen y apliquen estrategias efectivas de intervención orientadas a promover estilos de vida activos, mejorar la salud física y mental, y contribuir al bienestar integral de la comunidad. Al establecer un marco de referencia sólido, este estudio pretende facilitar la implementación de acciones que aborden el sedentarismo de manera más directa y eficaz en estudios posteriores.

Reducir el sedentarismo trae consigo beneficios significativos, como el mantenimiento de un peso saludable, mejoras en la forma física, y un impacto positivo en el aprendizaje, la atención y el comportamiento. Estudios recientes demuestran que la actividad física regular, recomendada por la OMS como 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa semanalmente, reduce el riesgo de padecer depresión y otros trastornos mentales (Álvarez-Pitti et al., 2020). Además, existe una relación inversa entre la cantidad de actividad física y la prevalencia de depresión, destacándose que las personas con mayor movilidad física reportan un bienestar general superior (Conde et al., 2022). En este sentido, la actividad física se perfila como una herramienta crucial, tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades mentales, complementando otros enfoques terapéuticos.

Esta investigación es de gran relevancia, ya que proporciona un análisis detallado del nivel de sedentarismo en los estudiantes del ITCA, lo que servirá como un antecedente crucial para justificar la necesidad de implementar estrategias de intervención en el futuro. Al identificar patrones, percepciones y actitudes relacionadas con el comportamiento sedentario, el estudio no solo destaca la magnitud del problema, sino que también establece una base científica significativa que permitirá diseñar y aplicar programas específicos para fomentar estilos de vida más activos. De esta manera, la investigación contribuye significativamente al desarrollo acciones dirigidas a mejorar la salud física y mental de la comunidad estudiantil, promoviendo un bienestar integral a largo plazo.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología adoptada para esta investigación sigue un enfoque cuantitativo, caracterizado por la medición numérica empleando un instrumento de evaluación para cuantificar el nivel

de actividad física y sedentarismo en la población estudiada (Jiménez, 2020). El estudio se enmarca dentro de un diseño descriptivo de corte transversal, bajo un paradigma positivista, orientado a medir de manera precisa y objetiva el sedentarismo en la comunidad del ITCA.

Los participantes fueron seleccionados aleatoriamente entre los estudiantes del ITCA utilizando un muestreo no probabilístico, La muestra final estuvo compuesta por 141 estudiantes, asegurando una representación equilibrada de ambos géneros y de diferentes niveles académicos, sin considerar el grado de sedentarismo como criterio inicial.

Para la recolección de datos, se utilizará una encuesta autoadministrada, compuesta por un cuestionario estructurado de 20 preguntas diseñadas para evaluar los componentes y explorar patrones, percepciones y actitudes relacionadas agrupadas en cinco dimensiones del sedentarismo tales como: comportamiento sedentario, tiempo de ocio, actividad física, barreras para la actividad física, actitudes y percepciones.

El procedimiento comenzará con la selección y reclutamiento de los participantes, seguido de la aplicación de la evaluación en distintos niveles académicos a lo largo de dos semanas, posteriormente se realizará la tabulación para proceder con el análisis y discusión de resultados, con ello se obtendrá una percepción sobre los niveles de sedentarismo y la actitud ante esta problemática.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La evaluación del nivel de sedentarismo en la comunidad estudiantil del ITCA ha permitido identificar patrones clave y variaciones en la actividad física de los estudiantes. Los datos obtenidos a través del cuestionario estructurado han sido analizados para ofrecer una visión detallada de las características del sedentarismo en esta población. En esta sección, se presentan los resultados cuantitativos reflejados en una distribución mediante dimensiones que incluyen comportamiento sedentario, tiempo de ocio, actividad física, barreras para la actividad física, actitudes y percepciones. Así mismo, se discuten las implicaciones de estos hallazgos en el contexto de la salud general y las consecuencias que estos podrían ejercer sobre el bienestar físico.

3.1 Comportamiento sedentario

En la Tabla 1 se visualizan los resultados correspondientes a la dimensión de “comportamiento sedentario” compuesto por 4 ítems que analizan el tiempo sedentario, las preferencias de transporte, tareas domésticas y desplazamiento en interiores. La alta proporción de respuestas en desacuerdo refleja una conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo, o podría indicar que los participantes intentan equilibrar su tiempo sedentario con actividad física.

Tabla 1. Comportamiento sedentario

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Tiempo sedentario	30.7%	18.7%	25.3%	6.6%	18.7%
Preferencias de transporte	41.1%	17.2%	27.6%	3.8%	10.3%
Tareas domésticas	27.7%	24.1%	35.2%	5.6%	7.4%
Desplazamiento en interiores	28.6%	18.6%	35.7%	10%	7.1%

Un porcentaje significativo de los evaluados manifiesta que llevan una vida sedentaria durante toda la semana, con un 6.6% que está de acuerdo y un 18.7% que está totalmente de acuerdo con esta afirmación, lo que señala un riesgo potencial de sedentarismo. Así mismo, un porcentaje de los participantes (10.3%) muestra una preferencia por el transporte motorizado para distancias cortas. En cuanto a la realización de tareas domésticas, la mayoría de los participantes (62%) se muestra neutral o en desacuerdo con evitar tareas que requieren esfuerzo físico. En el uso de escaleras, el 7.1% de los participantes muestran una preferencia por el uso de ascensores o escaleras mecánicas.

La OMS(2021) recomienda un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio, no obstante, se identifica en la población un elevado nivel de sedentarismo que sitúa a los individuos en una situación de vulnerabilidad. Silva-Llaca et al. (2024) reconocen que la prevalencia de este comportamiento se asocia con enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, hipertensión, obesidad, etc., así como al deterioro de la salud mental.

Según Cardoso et al. (2021) la expansión de las ciudades ha propiciado un aumento en el uso de medios de transporte motorizados, incluso para distancias cortas. Esta tendencia es especialmente evidente en las comunidades urbanas, donde el automóvil se ha convertido en el medio de desplazamiento cotidiano, lo que reduce significativamente las oportunidades para la actividad física incidental como caminar o andar en bicicleta, contribuyendo al sedentarismo y sus implicaciones negativas para la salud. Por consecuencia, se experimenta aumento en problemas relacionados con el sedentarismo, lo que incrementa el riesgo de problemas de salud como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

La realización de tareas domésticas implica un nivel moderado de actividad física que puede ayudar a prevenir el sedentarismo y promover un estilo de vida más activo, entre estas actividades está el limpiar la casa, la jardinería, lavar ropa a mano, cocinar y el cuidado de mascotas (Cruz-Guisbert, 2022). No obstante, los resultados del estudio demuestran varios estudiantes evitan estas tareas, perdiendo una oportunidad adicional de ejercicio, lo cual contribuye la permanencia a un estilo de vida sedentario y a problemas de salud relacionados.

Evitar el uso de escaleras en favor de ascensores o escaleras mecánicas reduce la cantidad de actividad física realizada diariamente, ante esto, Pita-Martínez y Justo-Cousiño (2024) explican que este comportamiento de evitación al movimiento, aunque puede parecer trivial, contribuye al sedentarismo y limita la oportunidad de incorporar ejercicio ligero en la rutina diaria, considerándose como un factor de riesgo en la aparición de enfermedades con alta morbilidad.

3.2 Tiempo de ocio

El Tiempo de Ocio es una dimensión que evalúa el uso del tiempo libre de los estudiantes en relación con la tecnología, el movimiento físico y las actividades sedentarias. Los resultados revelan que un porcentaje significativo de estudiantes admite estar de acuerdo con dedicar su tiempo libre al uso de la tecnología (6.6%), evitar el movimiento físico (8.6%), y preferir actividades sedentarias durante su tiempo de ocio en el hogar (10.2%) (Tabla 2).

Tabla 2. Tiempo de ocio

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Ocio y uso de tecnología	29.4%	19.7%	36.1%	8.2%	6.6%
Ocio y movimiento	27.6%	22.4%	32.8%	8.6%	8.6%
Ocio y actividades sedentarias	23.7%	28.8%	30.5%	6.8%	10.2%

Los resultados sugieren una tendencia moderada hacia el uso de la tecnología durante el tiempo libre que, aunque no es dominante, si reconoce la importancia de equilibrar su tiempo de ocio, pues los estudiantes se encuentran atrapados en rutinas que dependen de la tecnología. Rivera-Tapia et al. (2018) sugieren que este comportamiento puede estar vinculado a la accesibilidad y omnipresencia de los dispositivos tecnológicos, que ofrecen un entretenimiento inmediato y fácil. A largo plazo, el uso excesivo de la tecnología lleva a un aumento del sedentarismo y a sus consecuencias negativas para la salud, como el deterioro de la salud mental, aumento de peso y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, tanto en docentes como en estudiantes, pues las actividades y responsabilidades los obligan a estar frente al computador, lo que interfiere negativamente en el movimiento y realización de cualquier actividad física (Vera et al., 2022).

La elección de actividades de ocio que no requieren movimiento físico es común entre los estudiantes, lo que refleja una posible tendencia hacia el sedentarismo incluso en actividades recreativas. Torres et al. (2021) identificaron que el sedentarismo prevalece entre los estudiantes universitarios durante su tiempo de ocio; la falta de tiempo para el descanso adecuado, la comodidad, el estrés, y la falta de tiempo o recursos para actividades más físicas, conduce a que actividades como ver televisión, utilizar el celular y otros dispositivos electrónicos se perciban como formas de relajación, sin embargo, promueven a la inactividad física, lo que incrementa

el riesgo de sedentarismo y sus efectos adversos en la salud.

Según Arriaga y Fuentes (2023) la calidad de uso del tiempo libre puede estar significativamente influenciada por las actividades recreativas y la actividad física realizadas durante este periodo, no obstante, dicha calidad se ve comprometida por conductas sedentarias, en las cuales el tiempo de ocio se utiliza predominantemente para permanecer acostado, ver televisión, entre otras actividades de baja demanda física. La preferencia por actividades sedentarias en el tiempo libre representa la sintomatología de un estilo de vida general que prioriza la comodidad y el reposo sobre la actividad física, ocasionando un impacto negativo en la salud a largo plazo, incluyendo el aumento del riesgo de obesidad, problemas musculoesqueléticos y afecciones cardiovasculares.

3.3 Actividad física

La dimensión de “Actividad física” se exploraron los hábitos y comportamientos de los estudiantes del ITCA en relación con la práctica de actividades físicas, con un enfoque en tres aspectos fundamentales: la realización de actividades físicas vigorosas, la participación en actividades recreativas al aire libre, y la práctica de deportes o ejercicios en compañía de amigos o compañeros. Los resultados obtenidos muestran una tendencia preocupante hacia la inactividad física, con una notable proporción de estudiantes que rara vez se involucran en actividades que promuevan el ejercicio físico regular. Por ejemplo, un 15.3% de los encuestados indicó estar totalmente de acuerdo con que realiza menos de 30 minutos de actividad física vigorosa al día, la mayoría de los días de la semana. Asimismo, un 6.8% expresó estar totalmente de acuerdo con que rara vez participa en actividades recreativas al aire libre, y un 9% afirmó no participar en actividades físicas con amigos o compañeros (Tabla 3).

Tabla 3. Actividad física

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Actividades vigorosas	19.4%	27.8%	27.8%	9.7%	15.3%
Actividades recreativas al aire libre	29.7%	23%	29.7%	10.8%	6.8%
Actividades con amigos	28.2%	26.9%	29.5%	6.4%	9%

El hecho de que una porción significativa de los estudiantes no involucre su tiempo libre en actividades que requieran esfuerzo físico, sugiere que las barreras para la práctica de ejercicio vigoroso son altas, posiblemente debido a factores como la falta de tiempo, motivación o acceso a instalaciones adecuadas. Si este patrón de inactividad se mantiene, es probable que se observe un deterioro en la salud física y un aumento en los costos de salud a largo plazo.

La falta de actividades físicas vigorosas trae graves implicaciones para la salud, incluyendo

un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y otros problemas de salud crónicos. Mosquera y Vargas (2021) reafirman la importancia de realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada, ya que se ha asociado con una reducción significativa del riesgo de enfermedades coronarias, mostrando una disminución del 14% en la incidencia de estas condiciones. Este efecto se observa al practicar ejercicios de intensidad moderada a alta, que no solo contribuyen a una mejor salud cardiovascular, sino que también permiten una reducción temprana del riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

La participación limitada en actividades recreativas al aire libre es una señal de una vida predominantemente sedentaria y de falta de conexión con la naturaleza. Mustieles et al. (2023) manifiestan que estas actitudes son causadas por factores como la urbanización, la falta de espacios recreativos y deportivos accesibles. No obstante, el Ministerio de Salud Pública (2019) lleva años incentivando la actividad física mediante diversas estrategias que incluyen la educación y sensibilización comunitaria para aumentar la conciencia sobre los beneficios del ejercicio y la importancia de un estilo de vida activo, mientras que los diferentes gobiernos autónomos descentralizados promueven el deporte mediante la creación de espacios deportivos y recreativos.

La falta de participación en actividades deportivas o de ejercicio con amigos suele relacionarse con factores como la falta de tiempo, la presión académica, o incluso la falta de un círculo social que comparta intereses en la actividad física. Según Guarda-Saavedra et al. (2022) la actividad física grupal promueve la salud física, fortalecen los lazos sociales y mejoran la salud mental, este efecto positivo se intensifica cuando las personas tienen acceso libre a espacios verdes, especialmente en las poblaciones jóvenes; se ha evidenciado una documentado una reducción significativa en la sintomatología asociada a trastornos mentales, evidenciando que el entorno natural y la interacción social durante la actividad física contribuyen a una mejor salud mental y emocional.

3.4 Barreras para la actividad física

En la dimensión de “Barreras para la Actividad Física”, se evaluaron cuatro aspectos clave que podrían influir negativamente en la participación de los estudiantes en actividades físicas: las responsabilidades académicas o laborales, el acceso a instalaciones deportivas, la falta de motivación y las dificultades para planificar el tiempo. Los resultados revelan una variedad de desafíos que afectan la capacidad de los estudiantes para mantenerse activos, pues un porcentaje significativo de los encuestados expresó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con las barreras evaluadas, destacando la necesidad de abordar estos obstáculos para promover un estilo de vida más saludable en la comunidad estudiantil del ITCA. En particular, se encontró que el 13.3% de los estudiantes reconoce que sus responsabilidades académicas o laborales les dificultan encontrar tiempo para la actividad física, un 9.2% reporta falta de acceso a instalaciones deportivas, un 10.4% lucha con la falta de motivación y un 10.1% encuentra difícil planificar su tiempo para incluir ejercicio en su rutina (Tabla 4).

Tabla 4. Barreras para la actividad física

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Responsabilidades académicas/laborales	25%	17.6%	33.8%	10.3%	13.3%
Acceso a instalaciones deportivas	34.2%	23.7%	26.3%	6.6%	9.2%
Falta de motivación	22.4%	31%	31%	5.2%	10.4%
Dificultades para planificar el tiempo	27.1%	30%	27.1%	5.7%	10.1%

Las responsabilidades académicas y laborales son una barrera común para la actividad física, especialmente entre estudiantes que enfrentan la presión de cumplir con exigencias académicas, esta barrera lleva a un estilo de vida más sedentario. La falta de tiempo debido a responsabilidades académicas o laborales ha vuelto inactivo a un tercio de la población mundial, siendo la causa primaria de la inactividad física, lo que ha resultado en un aumento de problemas de salud como el estrés, la fatiga crónica y el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (Arias & Campo, 2023). Si esta tendencia continúa en la población evaluada, es probable que se perpetúe un ciclo de inactividad física que, en última instancia, podría impactar en el rendimiento académico y laboral debido a la disminución de la energía y el bienestar general.

El acceso limitado a instalaciones deportivas puede ser una barrera significativa para aquellos que no tienen alternativas para realizar actividad física, ya que un segmento del estudiantado percibe una falta de acceso a espacios donde puedan moverse, lo que limita sus opciones para mantenerse activos, incrementando el sedentarismo y sus efectos negativos asociados. Castro et al. (2023) identificó en un grupo de estudiantes que la falta de instalaciones o un espacio adecuado para jugar y realizar ejercicio, es una barrera percibida que limita la actividad física en los individuos.

La falta de motivación para realizar ejercicio físico tiene múltiples causas como la falta de interés, el agotamiento debido a otras obligaciones, o la percepción de que el ejercicio es una tarea ardua, especialmente, el factor emocional causado principalmente por el desconocimiento sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental que causa una percepción errónea sobre la actividad física, llevándola a considerarse solo como un medio para mejorar la salud física o estética (Roldán-González et al., 2022). A pesar de que la motivación es un factor clave para mantener un estilo de vida activo, su ausencia llevara un ciclo de inactividad difícil de romper.

Las dificultades para planificar el tiempo de manera efectiva también suelen ser una barrera importante para la actividad física, especialmente en un entorno académico donde los horarios son cambiantes y las demandas académicas intensas. Según Consuegra et al. (2024) la

incapacidad de organizar un horario y la falta de planificación que incluya ejercicio regular lleva a un estilo de vida más sedentario, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares.

3.5. Actitudes y percepciones

Los resultados obtenidos en la dimensión “Actitudes y percepciones” revelan tendencias preocupantes en cuanto al impacto del sedentarismo y la falta de ejercicio físico en la población estudiada. En esta dimensión, se observa que un 10.9% de los encuestados está totalmente de acuerdo en que su salud y bienestar se ven afectados por la falta de actividad física, mientras que un 12.9% reconoce la necesidad de realizar cambios en su estilo de vida para reducir el sedentarismo. Además, un 11.7% admite pasar más de 4 horas diarias frente a pantallas, lo que es indicativo de un comportamiento sedentario significativo. En cuanto al cansancio, un 12.9% de los participantes se identifica con una sensación constante de fatiga, y un 7.9% siente la ausencia de apoyo social para mantenerse activo (Tabla 5).

Tabla 5. Actitudes y percepciones

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Impacto en la salud y bienestar	25%	29.7%	29.7%	4.75	10.9%
Conciencia sobre la necesidad de cambios	24.3%	21.4%	32.8%	8.6%	12.9%
Uso de tecnología	30.4%	18.8%	29%	10.1%	11.7%
Cansancio	30.6%	24.2%	29.1%	3.2%	12.9%
Apoyo social	25%	27.6%	32.9%	6.6%	7.9%

La falta de conciencia sobre este impacto puede llevar a una perpetuación del comportamiento sedentario, exacerbando problemas de salud a largo plazo. Los datos reflejan una falta de reconocimiento de la importancia de la actividad física para la salud, lo cual es preocupante, ya que la inacción contribuye al mantenimiento de hábitos poco saludables y a la progresión de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

Se encontró que un porcentaje significativo de encuestados pasa un tiempo considerado frente a pantallas que sobrepasa las 4 horas diarias, lo que indica una falta de percepción del tiempo realmente invertido en actividades sedentarias relacionadas con la tecnología. Ávila et al. (2024) destacan que el sedentarismo es una preocupación prevalente tanto en adultos como en jóvenes, pues refieren que el uso excesivo de dispositivos electrónicos contribuye significativamente a comportamientos sedentarios. Este fenómeno se atribuye, en gran parte, a las demandas laborales y académicas que fomentan una dependencia de la tecnología, lo cual

limita el tiempo disponible para la actividad física y promueve patrones de comportamiento sedentario. La falta de autoconciencia podría agravar los efectos negativos sobre la salud física y mental, incluyendo problemas como el insomnio, el estrés, y la fatiga visual (Valencia-Peris et al., 2022).

El cansancio afecta la productividad y el bienestar general; un signo temprano de que el cuerpo no está recibiendo la actividad física necesaria para mantener niveles de energía adecuados. Escobar et al. (2022) explican que, en contextos donde predominan actividades físicas estáticas, como el trabajo de oficina o tareas repetitivas, los músculos esqueléticos están sometidos a contracciones prolongadas, lo que puede reducir la eficiencia en el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno a los tejidos, incrementando la sensación de cansancio y una disminución en el rendimiento

Existe una carencia de redes de apoyo que fomenten la actividad física lo que se interpreta como un factor crítico, ya que impide a las personas la adopción de hábitos de ejercicio, lo que sugiere la necesidad de intervenciones familiares, comunitarias o programas que promuevan la formación de grupos de apoyo para mejorar la adherencia a la actividad física (Torres et al., 2024).

Cabe recalcar que se observó que una proporción significativa de respuestas se encuentra en la categoría de “Neutral” en diversos ítems relacionados con el sedentarismo y la actividad física. Esta neutralidad en las respuestas puede reflejar una falta de certeza o claridad entre los participantes sobre sus comportamientos y actitudes hacia la actividad física y el sedentarismo. Específicamente, la tendencia a elegir opciones neutrales podría indicar que los estudiantes no tienen una percepción definida o consciente sobre su nivel de actividad física y su impacto en su salud, o que las preguntas no capturaron con precisión sus experiencias y opiniones.

4. CONCLUSIONES

Se identificaron patrones preocupantes en el comportamiento sedentario de los estudiantes del ITCA. Los porcentajes más significativos indican una prevalencia notable de sedentarismo en diversas dimensiones evaluadas. El tiempo sedentario está presente en un 18.7% de los estudiantes, quienes reconocen que pasan la mayor parte del tiempo sentado o acostado, reflejando una clara tendencia hacia la inactividad. También existe una preferencias de transporte motorizado en un 10.3% quienes prefieren utilizar el transporte motorizado incluso para distancias cortas, evitando el ejercicio que implica caminar o usar la bicicleta. En cuanto a la práctica de actividad física mediante actividades vigorosas, un 15.3% admite realizar menos de 30 minutos de ejercicio intenso al día, mientras que en un 6.8% rara vez participa en actividades físicas al aire libre. Además, se identifican varias barreras para la actividad física, dado que un 13.3% señala que sus responsabilidades académicas o laborales dificultan la realización de actividad física, y un 10.4% enfrenta dificultades con la motivación. El 10.9% de los estudiantes reconoce plenamente que su salud y bienestar se ven afectados por la falta de actividad física,

pues se puntualiza que un 11.7% de los estudiantes pasa más de 4 horas al día frente a una pantalla, marcados por la falta de apoyo social, especialmente en el 7.9% de los estudiantes quienes no tiene un compañero de ejercicio que los anime a ser más activos. De la población total solo un 12.9% de los estudiantes coincide en que deben cambiar su estilo de vida para reducir el sedentarismo.

La neutralidad en las respuestas sugiere que los tienen una autopercepción ambigua o inconsistente respecto a sus hábitos sedentarios, igualmente refleja una falta de autoconsciencia o educación sobre los riesgos asociados con el sedentarismo, lo cual podría ser un obstáculo para la adopción de comportamientos más saludables. En ese sentido, se reconoce la necesidad de una mayor sensibilización y educación sobre el impacto del sedentarismo.

Se identifica que en los evaluados se presenta una subestimación del impacto negativo del sedentarismo, así mismo, prevale la actitud sedentaria mediante las preferencias por el transporte motorizado, uso de ascensores, junto con un tiempo significativo en actividades sedentarias acompañadas del uso de tecnología durante los tiempos libres, baja participación en actividades recreativas al aire libre y falta de motivación, lo que reflejan un patrón que contribuye a un mayor riesgo de problemas de salud. Estos comportamientos, si no se abordan, podrían contribuir significativamente a problemas de salud a largo plazo, como el aumento de peso, problemas de salud mental y enfermedades crónicas.

Las barreras para la actividad física suelen estar vinculadas a una combinación de factores personales, sociales y ambientales que dificultan la incorporación regular del ejercicio en la vida diaria. Entre las causas predominantes se encuentran la falta de tiempo, resultado de horarios laborales o académicos agitados, y la falta de motivación, que puede originarse en la percepción de la actividad física como una tarea onerosa en lugar de una fuente de bienestar. Además, el acceso limitado a instalaciones deportivas adecuadas y seguras también representa un obstáculo significativo, especialmente en áreas urbanas con infraestructura insuficiente. Las percepciones culturales y sociales sobre la importancia del ejercicio, así como la falta de apoyo social y la ausencia de modelos a seguir, pueden agravar estas barreras, llevando a una menor participación en actividades físicas.

Estos resultados son indicativos de una población estudiantil que, en su mayoría, no percibe adecuadamente el impacto negativo del sedentarismo ni reconoce la necesidad urgente de modificar su estilo de vida. La falta de conciencia y el insuficiente apoyo social pueden perpetuar conductas sedentarias, llevando a un deterioro progresivo de la salud. Este contexto subraya la importancia de implementar estrategias educativas y de sensibilización para mejorar la percepción sobre los riesgos del sedentarismo, fomentar cambios en el estilo de vida, y promover la creación de redes de apoyo social que faciliten la adopción de hábitos de ejercicio regular. Sin estas intervenciones, es probable que los efectos negativos del sedentarismo se vean amplificados, afectando tanto la salud física como mental de la población.

REFERENCIAS

- Alvarado, H., López Barrera, A., Vega Gordillo, M., y Ochoa Llor, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 2(7), 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)
- Alvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D. L., Aznar, L. A. M., & Martínez, G. R. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Arias, J. A. G., & Campo, M. M. G. (2023). Barreras que se asocian al sedentarismo en la población laboral. *Actividad física y desarrollo humano*, 14(1). <https://doi.org/10.24054/afdh.v14i1.2696>
- Arriaga, C. R., & Fuentes, G. A. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 190-196.
- Ávila, L., Montesinos González, S., Vázquez Cid de León, C. (2024). Nivel de sedentarismo de trabajadores en una institución de educación superior en México. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 26(2), 360-375. www.doi.org/10.36390/telos262.04
- Bernate, J., Rincón Fonseca, E., y López Cruz, J. (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.
- Cardoso, L., Dias, J. A., de Oliveira, L. K., Matos, B. A., Lessa, D. A., & da Silva, M. G. (2021). A influência do ambiente urbano na escolha do transporte ativo e sua relação com o sedentarismo: reflexões sobre o caso de Belo Horizonte (MG). *Revista Transporte y Territorio*, (25). <https://doi.org/10.34096/rtt.i25.8820>
- Castro, S., Araya, S. I. O., & Arévalo, E. P. D. A. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable: Un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 1079-1084.
- Conde, E. D., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Consuegra, J. A. G., León, Y. C., Díaz, Y. Q., Herrera, O. A., & Águila, R. C. (2024). Relación entre sedentarismo y diabetes mellitus tipo 2. *TunaSalud*, 1(30).
- Cruz-Guisbert, J. R. (2022). Prevención del sedentarismo. *MED-FMENT Salud Pública en Acción*, 1-10. <https://doi.org/10.53287/beny5330gn88g>
- Escobar, M. F. R., Larrea, G. A. C., Falcón, V. V., & Pérez, M. A. R. (2022). Consumo máximo de oxígeno y su relación con sedentarismo, obesidad y capacidad de trabajo físico. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(2), 179-188. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i2.2083>

- Guarda-Saavedra, P., Muñoz-Quezada, M. T., Cortinez-O'ryan, A., Aguilar-Farías, N., & Vargas-Gaete, R. (2022). Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. *Revista médica de Chile*, 150(8), 1095-1107. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000801095>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022). *Reportes de la ENSANUT*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf.
- Jiménez, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Convergence Tech*, 4(IV), 59-68. <https://orcid.org/0000-0001-8743-1206>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). *Educación y comunicación para la promoción de la salud. Manual*. Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad. Dirección de Promoción de la Salud Quito.
- Mustieles, F., Petzold-Rodríguez, A., Gilarranz Runge, C., & Schumacher González, M. (2023). Ciudades: sedentarismo y obesidad. *Inter disciplina*, 11(31), 247-271.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>.
- Pérez-Díaz, J. J., Salas-Montoro, J. A., Rodríguez-Gallego, L., & Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9-9. <https://doi.org/10.6018/sportk.568331>
- Pita-Martínez, C., & Justo-Cousiño, L. A. (2024). ¿Influye la comunicación con el paciente sobre la kinesiofobia? Una revisión sistemática. *Rehabilitación*, 58(2), 100837. <https://doi.org/10.1016/j.rh.2024.100837>
- Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23.
- Roldán-González, E., Hurtado-Otero, M. L., Muñoz-Martínez, A. P., Imbachi-Meneses, L. R., Fabara-Hernández, D., Vidal-Jiménez, Y. I., & Sterling-Yule, D. (2022). Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud*, 4(2), 77-94. <https://doi.org/10.46634/riics.144>
- Silva-Llaca, J. M., Mendéz-Ávila, J. C., Morales-Hernández, A. G., Xequé-Morales, Á. S., Mendoza-Ayala, M. A., & Medina, N. E. G. (2024). Estilos de vida y capacidades físicas en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(4), 23-37.
- Torres, Á. F. R., Marín, J. A. M., Belmonte, J. L., & Sánchez, S. P. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 279-288.
- Torres, H. G. T., Mendoza, G. R., & Gómez-Mazorra, M. (2021). Prácticas de ocio en universitarios modalidad distancia del programa Pedagogía Infantil de la Universidad

- del Tolima, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 40(2). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v40n2a06>
- Valencia-Peris, A., Lizandra, J., Cebriá-Carrión, S., & Evangelio Caballero, C. (2022). sensibilización sobre el sedentarismo en educación física a partir de la hibridación de dos modelos pedagógicos. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educacion de Albacete*, 37(2).
- 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. 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. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681p2696
- Villalobos, S. D., Qiu, C. H., Cordero, L. G., & Sibaja, M. C. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), 81. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>