

La importancia del deporte en la prevención del sedentarismo y promoción de hábitos saludables en adolescentes.

How to cite:

López, N et al. (2026) The importance of sport in preventing sedentary lifestyles and promoting healthy habits in adolescents. *Revista Iberoamericana De educación*, 10 (1).

The importance of sport in preventing sedentary lifestyles and promoting healthy habits in adolescents.

**López Sánchez Marco Rolando
Córdova Ponce Jose Luis
Chacón Vargas Byron Javier
Luigi Wladimir León López**

Abstract

Sedentary lifestyles represent a public health problem, primarily affecting adolescents in Ecuador. The objective of this study is to identify the importance of sports in preventing sedentary lifestyles and promoting healthy habits in adolescents through regular physical activity. A qualitative, descriptive, and retrospective approach was used, employing a literature review and the PRISMA protocol to select 12 articles published between 2019 and 2025. The study identified that organizations such as the WHO and UNICEF recommend 60 minutes of daily physical activity for adolescents, ranging from moderate to vigorous intensity, with a preference for aerobic strength training.

Keywords: adolescents, sedentary lifestyle, sport, physical activity.

Resumen

El sedentarismo representa un problema de salud pública, y recae principalmente en el grupo de adolescentes en el Ecuador. El objetivo es identificar la importancia del deporte en la prevención del sedentarismo y promoción de hábitos saludables en adolescentes por medio de la práctica de actividad física de forma regular. Se siguió un enfoque cualitativo, descriptivo y de alcance retrospectivo, con uso de la revisión bibliográfica y del protocolo PRISMA para la selección de 12 artículos publicados del 2019 al 2025. Se identificó que organismos como la OMS y la UNICEF recomiendan 60 minutos de actividad física diaria en adolescentes, variando de intensidad moderada a vigorosa, prefiriendo la fuerza aeróbica.

Palabras Clave: adolescentes, sedentarismo, deporte, actividad física.

Received: April, 2025
Approved: July, 2025

<http://www.revista-iberoamericana.org/index.php/es>

Ledo. Unidad Educativa Vicente León
marcor.lopez@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-1562-7565>

Ledo. Unidad Educativa Luis Alfredo Martínez

josel.cordovap@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-1445-5340>

Msc. Unidad Educativa Guayaquil
byron.chacon@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0004-6395-2364>

Ph. D Universidad Estatal de Milagro;
Universidad de Guayaquil
lleon15@unemi.edu.ec ;
Luigi.leonl@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2118-8642>

Resumo.

Os estilos de vida sedentários representam um problema de saúde pública, afetando principalmente os adolescentes no Equador. O objetivo deste estudo é identificar a importância do esporte na prevenção do sedentarismo e na promoção de hábitos saudáveis em adolescentes por meio da prática regular de atividade física.

Foi adotada uma abordagem qualitativa, descritiva e retrospectiva, utilizando uma revisão da literatura e o protocolo PRISMA para a seleção de 12 artigos publicados entre 2019 e 2025. Os resultados do estudo indicam que organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) recomendam pelo menos 60 minutos diários de atividade física para adolescentes, com intensidade moderada a vigorosa, priorizando atividades aeróbicas e exercícios de fortalecimento muscular.

Palavras-chave: adolescentes, sedentarismo, esporte, atividade física.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es aquella fase de la vida donde las personas integran sus comportamientos y estos pueden aportar o no a su calidad de vida, dependiendo de los hábitos que adquieren y a la cultura o forma de vida a la cual se adaptan en el entorno que les rodea. Se sabe que, una problemática que suele ocurrir en la adolescencia es cuando el joven prefiere mantenerse estático al pasar largas horas en la tv, el teléfono móvil, computador u otro artefacto electrónico o simplemente en descanso total, es así que el sedentarismo es un referente sobre todo de los tiempos actuales, donde la práctica deportiva ha disminuido considerablemente (Jimbo, 2024).

A partir de lo dicho, se considera que, el mantener una vida pasiva pone en riesgo a los adolescentes, ya que, según Santacruz et al., (2021) en su análisis sobre los patrones de actividad física frente al comportamiento sedentario en adolescentes, identificó que la actividad física en personas entre 13 a 15 años se asocia con problemas de salud y que solo el 27% de ellos son activos. Autores como García (2019) detallan en su investigación que relaciona la salud, el ejercicio físico y el aspecto físico en niños y adolescentes sobre el sedentarismo y su asociación con un mal social, el cual se caracteriza por el ocio digital y esto a su vez incide en la reducción de la actividad física para la recreación de los adolescentes.

A lo cual Salazar (2022) también identificó en su documento sobre la motivación en la práctica de actividades de recreación en la

asignatura de educación física en estudiantes pertenecientes al Bachillerato, que, la actividad física en los adolescentes implica tres categorías que son: la motivación interna, la motivación del contexto donde se desarrollan y el aspecto de salud física y mental, en la cual la mayoría de jóvenes afirmaron practicar actividad física recreativa para la mejora de la salud.

A partir de lo dicho, se evidencia que, el sedentarismo constituye un problema de salud pública, y que implica la necesidad de fomentar en el adolescente su desarrollo integral, fortaleciendo aspectos como la autoimagen y mejorando así su autoestima y la calidad de vida, donde el deporte actúa como un medio que posibilita la salida del hábito sedentario para dar paso a un estilo de vida saludable.

El propósito de esta investigación es entender que el deporte es indispensable en los adolescentes, porque mejora tanto su salud física como mental, en el primer caso previene problemas cardiovasculares, de la estructura ósea y equilibrio de peso/talla e índice de masa corporal, mientras que, en el contexto mental fomenta la autoestima y el manejo del estrés, ansiedad o depresión, siendo patologías psicológicas usuales en la adolescencia, detallando un fundamento para que los hábitos saludables se mantengan en el largo plazo acompañados de factores como una adecuada nutrición, por lo que la Organización Mundial de la Salud (2024) recomienda por lo menos 60 minutos al día de actividad física moderada y poner límites al tiempo que los jóvenes se pasan tras una pantalla. Se esperaría que los adolescentes tomen conciencia de la importancia de conservar su calidad de vida por medio de la actividad física cotidiana, haciendo de esta un hábito saludable y que también les permite mantenerse despiertos, motivados, activos para el adecuado desenvolvimiento en sus actividades diarias, mejorando notablemente su calidad de vida y posibilitándoles la prevención de enfermedades en el futuro.

Por otra parte, los programas de actividad física para adolescentes según Vera y Villafuerte (2025) se definen como aquellas actividades que dentro del contexto educativo se visualizan desde tres dimensiones clave: la influencia interpersonal, que va a identificarse en relación al incentivo del entorno familiar y social, la influencia de la situación actual, que se asocia con la predisposición de entornos para la práctica del ejercicio, donde se ha visto que tanto los hombres como las mujeres tienen dificultad para encontrar estos entornos, sin embargo, esta situación es más predominante en hombres. Y como tercera categoría está la influencia socioeconómica que se presenta como una limitación porque muchos adolescentes no disponen de ingresos personales y su familia no les dotan de recursos financieros para invertir en actividad

deportiva Roselo et al., (2023) y OMS (2021) realizan una clasificación de la actividad física en diferentes dominios tales como el contexto doméstico, académico, laboral, recreativo y de movimiento, se detalla que se analiza en cuatro aristas clave: la frecuencia, la intensidad, duración y tipo de actividad.

La pregunta es ¿cómo el deporte previene el sedentarismo? Y ¿cuáles son los hábitos saludables para fomentar el deporte en adolescentes?

El objetivo de la investigación es identificar la importancia del deporte en la prevención del sedentarismo y promoción de hábitos saludables en adolescentes por medio de la práctica de actividad física de forma regular, lo que se logró a partir del diagnóstico de cuán frecuente era la práctica de deporte frente al tiempo de sedentarismo en los adolescentes del estudio, y se propusieron hábitos saludables de actividades deportivas para este grupo poblacional.

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de investigación de la presente revisión sistemática es cualitativo, con alcance retrospectivo, ya que se toma en consideración las bibliografías ya publicadas de los últimos siete años. El tipo de investigación es de carácter descriptivo puesto que, se analiza el fenómeno de estudio que en este caso es el tiempo en que los adolescentes pasan en sedentarismo, así también como instrumento para la recopilación y selección de la información se utilizó el método PRISMA, el cual se detalla posteriormente.

En este documento, se pretende evidenciar cómo el deporte puede contribuir a reducir el sedentarismo en los adolescentes y fomentar hábitos saludables a partir de actividad física específicamente para este colectivo etario. Para lo cual se utilizaron fuentes bibliográficas, a partir del uso de información de libros, artículos científicos de revistas indexadas, tesis de posgrado y doctorado con estudios primarios y secundarios sobre el tema en cuestión.

A lo anterior se conoce que, una revisión sistemática según Molero et al., (2021) es la recolección y el análisis de investigaciones anteriores, y sus hallazgos se procesan y organizan en temáticas tratadas, este tipo de indagación requiere que se apliquen métodos de sistematización para reducir el sesgo al momento de seleccionar información concreta.

Para lograr el propósito de la revisión sistemática se usaron operadores booleanos de búsqueda como and, or, not en bases de datos de alta demanda y confiabilidad como son MedLine, Web of Science, Dialnet, Scopus, Scielo, para lo cual se ejecutó el uso de los siguientes datos:

“Deporte” OR “actividad física” AND “salud física” OR “calidad de vida” AND “adolescentes” OR “jóvenes” AND “colegio” AND “bachillerato” OR “sedentarismo” AND “vida pasiva” NOT “vida activa”

Entre los criterios de inclusión se encuentran:

- Investigaciones con temas relacionados al deporte en adolescentes o sedentarismo en adolescentes
- Análisis cualitativos, cuantitativos y mixtos
- Publicaciones del 2019 al 2025

Entre los criterios de exclusión están:

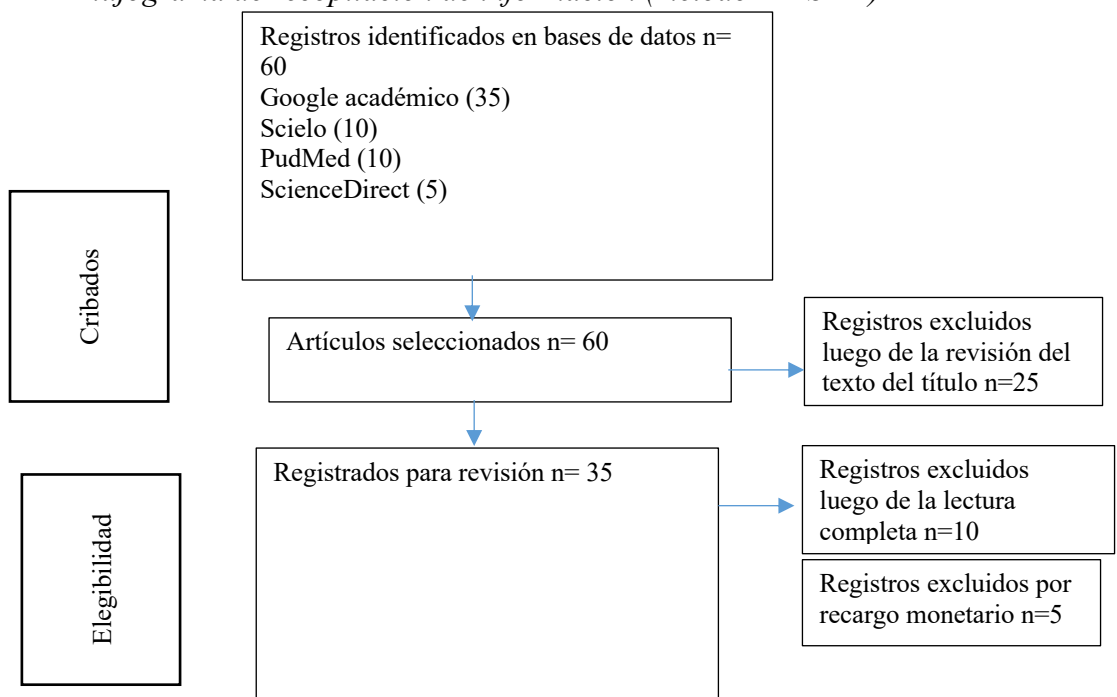
- Documentos sin resumen o no acceso al texto completo
- Sitios web, blogs, wikis
- Artículos publicados antes del 2019.

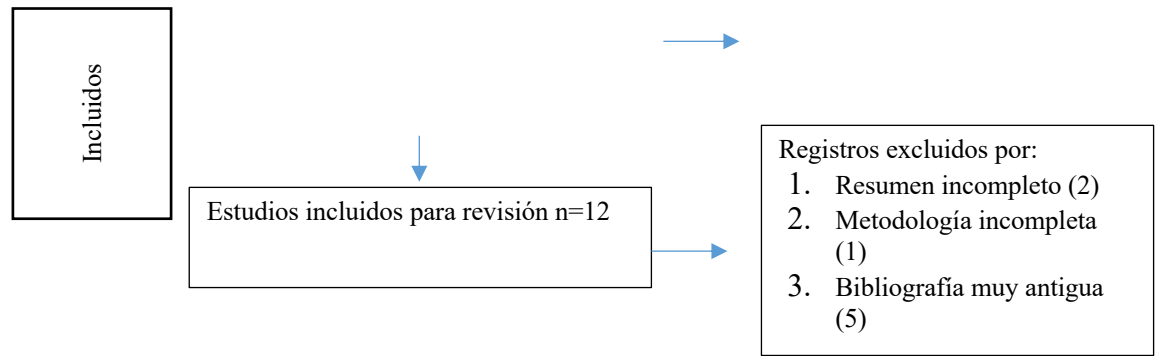
El procesamiento de la información incluye el uso de la metodología PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) siendo un instrumento que aporta a dar claridad y confiabilidad a la redacción de revisiones sistemáticas y metaanálisis, ya que tiene ítems que detallan la confiabilidad investigativa en cuanto a la justificación, métodos y conclusiones de una investigación (Page, y otros, 2022). Se utilizó un diagrama de flujo que compila la cantidad de artículos seleccionados, excluidos e incluidos dentro del documento.

Entre los resultados de la revisión sistemática se evidencia que hay artículos entre el 2020-2025, y se seleccionaron 35 de Google Académico, 10 Scielo, 10 de PudMed y 5 de ScienceDirect, y de Repositorios de Instituciones de Educación Superior 5, dando un total de 39 fuentes investigativas, luego de la depuración de la información se accedió a un total de 12 fuentes de consulta, tal como se detalla en la Figura 1:

Figura 1.

Flujograma de recopilación de información (método PRISMA)





Nota. Bibliografías seleccionadas a partir del análisis de los indicadores de calidad académica inscritos bajo el método PRISMA

RESULTADOS

A continuación, se detallan los resultados obtenidos de la bibliografía seleccionada, para una comprensión mejor se ha segmentado en tres categorías:

- Concepto y características del sedentarismo
- Aspectos clave asociados con la importancia del deporte y la actividad física vs el sedentarismo
- La actividad física como estrategia para promocionar hábitos saludables en adolescentes.

En la Tabla 1 se detalla el concepto y características clave del sedentarismo, teniendo en cuenta que es aquel comportamiento de pasividad de las personas y en este caso del adolescente.

Tabla 1. Concepto y características del sedentarismo

Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Alvarado, López, Vega, & Ochoa, 2023)	Determinar cómo influye el sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador	Bibliográfica documental, proceso de sistematización de recopilación, selección, evaluación y análisis informativo.	Se observó una prevalencia significativa hasta el 2022 de sedentarismo en niños y adolescentes principalmente entre 5 a 17 años de edad de acuerdo al INEC, tomando en cuenta que, la inactividad

			física es una de las causas del sedentarismo a nivel mundial incluyendo el país y a ello se añade la accesibilidad a uso de tecnologías de la información y comunicación y manipulación de dispositivos móviles, que da como promedio el 69.7% de personas que disponen de internet en el 52.2% de población adolescente con teléfonos móviles activos e inteligentes.
--	--	--	--

En la Tabla 2 se detallan autores que definen la importancia del deporte y actividad física para combatir el sedentarismo y la prevención de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y otras.

Tabla 2. Aspectos clave asociados con la importancia del deporte y la actividad física vs el sedentarismo

Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Amagua, 2023)	Elaborar una revisión sistemática que permita identificar la teoría sobre los aspectos que inciden en el sedentarismo y los aportes de	Revisión sistemática en bases de datos en español, inglés, portugués, resultado de 15 documentos	Se observó que, la tecnología, hábitos alimenticios y la vida ajetreada en las grandes ciudades hace que los adolescentes hayan reducido

	la actividad física en adolescentes		la actividad física.
Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Vargas, 2025)	Sistematizar los aspectos teórico metodológicos asociados con la actividad física y sedentarismo en adolescentes.	Revisión sistemática con protocolo PRISMA, en fuentes como Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Semantic Scholar	Se identificó que, los beneficios en la actividad física permiten desarrollar la salud integral en adolescentes con comportamiento sedentario, se invita a gestionar la promoción de estilos de vida más activos en este grupo poblacional.
(Betancourt, Jaime, Tellez, Rubio, & González, 2022)	Conocer la prevalencia de actividad física, sedentarismo y aspectos de deporte en menores de México según género y edad.	Selección de muestra no probabilística de 2.621 niños (47.1% niños y 52.5% niñas) con promedio de 10 años de edad	Se verificó que la mayoría de niños son físicamente inactivos, y hay diferencia significativa en el colectivo de 11 a 13 años, se verificó que muchos pasan más de dos horas en las pantallas, la mayoría han realizado soccer, correr, andar en bicicleta, y les gustaría

			practicar ping pong y escalar
Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Quelal & Coral, 2023)	Analizar el impacto del deporte y actividad física en la salud cardiovascular, para reducir la posibilidad de patologías de tipo cardiaco, metabólico, respiratorio y otros.	Revisión bibliográfica sobre beneficios del deporte y actividad física para mejora de calidad de vida.	Se evidenció que, la actividad física y el deporte tiene amplia importancia en cuanto a un adecuado estado de salud y como aspecto de prevención de patologías, que va desde el aumento de masa muscular así como la reducción de posible hipertensión y aspectos cardiovasculares para incrementar la fuerza y resistencia.

En la Tabla 3 se detalla la actividad física como aquella estrategia de fortalecimiento de los hábitos saludables en personas de toda edad, pero que es indispensable principalmente iniciarlas en edades tempranas para garantizar una mejora de la calidad de vida en el futuro.

Tabla 3. La actividad física como estrategia para promocionar hábitos saludables en adolescentes.

Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Campoverde, Escobar, Herrera, & Villamar, 2025)	Proponer estrategias de fortalecimiento de la actividad física en niños y adolescentes para reducir el sedentarismo en Ecuador	Uso del método PRISMA para un proceso ético y un análisis exhaustivo.	Se evidenció que el sedentarismo en menores es un problema amplio, siendo que hay más jóvenes que actualmente no practican actividad física diaria, como recomienda la OMS, se verificó la importancia de implementación de políticas públicas para reducir este problema, creando contextos de participación comunitaria, por lo que este dispone de un enfoque multidisciplinario, para la mejora de calidad de vida y prevención de complicaciones futuras asociadas al sedentarismo

Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(Ortíz & Sánchez, 2025)	Analizar los aspectos científicos asociados con la promoción de la actividad física para la salud en niños y adolescentes	Revisión bibliográfica para verificar los aportes de la actividad física sobre la condición y la salud	Se verificó que, las actividades físicas tienen amplia importancia en el campo de salud física, mental y social de los niños y adolescentes además de la posibilidad de promocionar la salud. La recomendación es realizar actividad física por lo menos tres veces al a semana enfatizando en capacidades concretas.
(Rodríguez, y otros, 2020)	Analizar los beneficios de la actividad física acerca de la salud del menor y del entorno que le rodea	Investigación bibliográfica, con revisión de autores recientes.	La actividad física representa un aporte para el fomento de los niños y adolescentes en el entorno escolar y social, aportando al rendimiento escolar, relaciones interpersonales y otros.

Año-autor	Objetivo	Metodología	Hallazgos principales
(UNICEF, 2019)	Identificar deportes y actividades físicas adecuadas para los niños, niñas y adolescentes	Revisión bibliográfica	La práctica de una actividad física usualmente es indispensable para el desarrollo físico, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes, los hábitos adecuados se dan desde edades iniciales, y los aportes previenen patologías como el sobrepeso y la obesidad, y mejoran la salud mental. Se propone en la adolescencia 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa y puede ser la de tipo aeróbica, para fortalecimiento de la musculatura y el hueso.
(Lamoneda, Sánchez, & Huertas, 2025)	Analizar los hábitos de desplazamiento activo al centro de educación, la actividad física frente al sedentarismo en jóvenes de	Estudio descriptivo, transversal con uso de T de student para verificar la diferenciación entre los grupos. Los	Se identificó que, el 65% de los estudiantes se movilizan al centro educativo de manera pasiva, y la mayor parte solo realiza actividad física en clases

	Andalucía en un contexto de la ruralidad.	sujetos de estudio son 391 estudiantes (206 hombres y 185 mujeres) con edad promedio de 14.45 años de un centro de educación público	de esta asignatura, y tienen hábitos usuales de comportamiento sedentario con uso de teléfono móvil y tv, y en el ámbito motivacional fue satisfactorio. Hay diferencias entre estudiantes activos y sedentarios, ya que quienes se movilizan de forma activa también realizaban más actividad física extracurricular con perfil de motivación con mayor autonomía que los pasivos.
--	---	--	---

Una vez realizada la investigación, se identificó que, el sedentarismo en los adolescentes es actualmente un problema de salud pública con alta prevalencia incluyendo el Ecuador. Según Alvarado et al., (2023) detallan que en Ecuador la falta de actividad física en niños y adolescentes sobre todo en el grupo poblacional de 5 a 17 años se ha ampliado en los últimos tiempos debido a la inmediatez de las tecnologías de la información y comunicación, tomando en cuenta que cada vez más hogares cuentan con internet y dispositivos digitales como los teléfonos inteligentes.

Así también según Amagua (2023) y Vargas (2025) determinan que, la disminución de la actividad física en los adolescentes tiene que ver con aspectos diversos tales como la falta de hábitos alimenticios saludables, una vida acelerada a la que se acostumbra en la modernidad sobre todo en las grandes ciudades, así como la falta de promoción de estilos de vida donde el deporte y la actividad física sean referentes de prevención de enfermedades físicas y mentales. A lo cual, Betancourt et al., (2022) afirma que, se da similitud en estos términos en poblaciones de niños, niñas y adolescentes en México,

donde se corroboró que pasan más de dos horas tras las pantallas y en la mayoría de casos no realizan deportes ni actividad física, en edades donde inicia la adolescencia.

Así también, en cuanto a la importancia del deporte como estrategia para prevenir las patologías físicas y mentales, según Quelal y Coral (2023) afirman que, la actividad física disminuye la probabilidad de padecimiento de enfermedades cardiovasculares, del metabolismo y de la respiración, así también permite reactivar la masa muscular y la resistencia física. A lo que, autores como Ortiz y Sánchez (2025) afirman que la salud física, mental y social de los adolescentes es indispensable pues esto puede representarse en su autoestima y en su autonomía.

A su vez, en lo que tiene que ver con la promoción de hábitos saludables, Campoverde et al., (2025) afirman la necesidad de implementación de políticas públicas y programas para la comunidad que fortalezcan la actividad física desde etapas iniciales de escolaridad, donde también es importante contar con el respaldo de los actores involucrados en el proceso educativo como familia, centro educativo y entorno social del menor.

A lo anterior también la OMS (2024) y la UNICEF (2019) aconsejan que, la actividad física en adolescentes debe ser de por lo menos 60 minutos diarios pasando de intensidad moderada a vigorosa, lo que permite identificar la importancia del deporte para prevenir el sedentarismo y a su vez lograr la incorporación de hábitos saludables con mejora de la calidad de vida de las personas hasta su adultez y vejez.

CONCLUSIONES

Finalmente, se destaca que el sedentarismo en los adolescentes constituye un problema de salud pública con diversos factores asociados como el uso excesivo de los aparatos tecnológicos, aspectos económicos y de motivación, lo que podría aumentar la probabilidad de padecimiento de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y otras en el futuro, así como el deterioro de la salud mental. Se ratifica que, con la práctica continua de deporte y actividad física es posible prevenir estos problemas de salud, y a su vez se añade la importancia de conservar un desarrollo integral del adolescente, para su adecuada calidad de vida.

Se esperaría que, sea posible la promoción de hábitos saludables por medio de campaña, así como de la aplicación de políticas públicas, programas educativos y en la comunidad que ayuden a que los adolescentes concienticen sobre la importancia de practicar deporte y actividad física constantemente para la conserva de la calidad de vida.

Por otra parte, la inclusión de deportes como básquet, vóley, fútbol son favorables por su accesibilidad en el entorno educativo.

Entonces, se requiere con estas estrategias disminuir la prevalencia

del sedentarismo y aportar a la formación de los adolescentes a un contexto de mayor actividad, e integración social y emocional sólida.

REFERENCES

- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). *Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador*. DOI: 10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208: Recimundo, Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.
- Amagua, I. (2023). *Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: una revisión sistemática*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725> : Mentor, Revista de Investigación Educativa y Deportiva, Vol. 2, Núm. 5.
- Betancourt, D., Jaime, A., Tellez, M., Rubio, H., & González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22 (1), 100-115, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000100009.
- Campoverde, L., Escobar, J., Herrera, A., & Villamar, M. (2025). Estrategias para Fomentar la Actividad Física en Adolescentes: Un Enfoque para Reducir el Sedentarismo en Ecuador. *Reincisol*, 4 (7), pp. 1283-1306, <https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/619>.
- Jimbo, A. (2024). *La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente*. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/392>: GADE Revista Científica, Vol. 4, Núm. 1.
- Jimbo, A. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *GADE REV CIENT vol. 4, núm. 1*, ISSN: 2745-2891.
- Lamoneda, J., Sánchez, A., & Huertas, F. (2025). Hábitos de actividad física-sedentarismo y perfil motivacional. *Revista Española de Educación Física y Deportes REEFD*, 439 (2), DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v439i2.4441>.
- Molero, M., Barragán, A., Martos, A., Gázquez, J., Pérez, M., & Carmen, M. d. (2021). Manual práctico para la realización de una revisión sistemática. <https://acortar.link/GhcQrZ>.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact->

- sheets/detail/physical-activity: Organización Mundial de la Salud.
- Ortíz, D., & Sánchez, J. (2025). Actividad física relación con la promoción de salud en niños y adolescencia temprana. *Polo el Conocimiento, Vol. 10, N°. 1*, DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v10i1.8714>.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffman, T., Shamseer, C. M., . . . Sue, A. (2022). Corrección en el artículo «Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas». *Rev Esp Cardiol, 75 (2): 192*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748#:~:text=Resumen,flujo%20revisado%20para%20revisiones%20sistem%C3%A1ticas>.
- Quelal, O., & Coral, N. (2023). Deporte y actividad física, impacto sobre la salud cardiovascular. *Revista INNDEV, Vol. 2, Núm. 3, pp. 8-15*, <https://doi.org/10.69583/inndev.v2n3.2023.77>.
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral; 36 (2): e1535*, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010.
- Roselló, A., Lumillo, I., Placonsuegra, M., Rosa, A., Villa, I., & Morin, V. (2023). Perceptions and external factors of physical activity in adolescents using mixed methods. *Gaceta Sanitaria, 37, 1-8*, <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102281>.
- Salazar, J. (2022). *La motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de Bachillerato*. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/4a715459-87a6-47d6-96a0-3f9ff218dca0>: Universidad Técnica de Ambato.
- Santacruz, E., Duarte, D., Benitez, G., Sequera, V., & Cañete, F. (2021). Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 54 (3), 17-24*, <https://revistascientificas.una.py/index.php/RP/article/view/2761>.
- UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. *UNICEF*, <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>.

- Vargas, J. (2025). La actividad física y el sedentarismo en adolescentes. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte, Vol. 3, N°. 1, pp. 161-174*, <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/85>.
- Vera, J., & Villafuerte, C. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación Ciencias de la Educación, vol. 9, n°. 36*, La pregunta es ¿cómo el deporte previene el sedentarismo? Y ¿cuáles son los hábitos saludables para fomentar el deporte en adolescentes? .