



Beneficios de la actividad física en adolescentes con sobrepeso

Benefits of physical activity in overweight adolescents

Benefícios da atividade física em adolescentes com excesso de peso

Edgar Darwin Díaz-Guano ^I

eddiazg@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0674-4575>

César Oswaldo Vásconez-Rubio ^{II}

covasconez@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9507-8649>

Correspondencia: eddiazg@uce.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 20 de octubre de 2024 * **Aceptado:** 29 de noviembre de 2024 * **Publicado:** 31 de diciembre de 2024

- I. Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- II. Docente Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Resumen

La actividad física es esencial para el desarrollo y la salud en todas las etapas de la vida, especialmente en adolescentes, donde ayuda a prevenir enfermedades crónicas y promueve beneficios emocionales y sociales. Este artículo académico tiene como objetivo analizar teórica y metodológicamente los beneficios de la actividad física en adolescentes con sobrepeso. Se utilizará el protocolo PRISMA para realizar una revisión sistemática de la literatura, centrándose en documentos publicados en los últimos cinco años en bases de datos como Dialnet, Latindex, Redalyc, ScienceDirect y Scielo. Se espera analizar cómo la actividad física beneficia a los adolescentes con sobrepeso. El problema de investigación radica en que la obesidad en los adolescentes ha aumentado, siendo un factor de riesgo para diversas enfermedades en la edad adulta. Este fenómeno se ve agravado por cambios en los hábitos de vida, como sedentarismo y alimentación poco saludable. Se busca comprender cómo la actividad física puede mejorar el bienestar emocional y físico de esta población. Los resultados esperados incluyen realizar una búsqueda exhaustiva de información, seleccionar fuentes relevantes y analizar los hallazgos sobre los beneficios de la actividad física. La justificación de la investigación radica en la creciente amenaza del sobrepeso y la obesidad en adolescentes, que requiere un enfoque preventivo y la promoción de un estilo de vida activo. Finalmente, la metodología se centrará en una revisión sistemática utilizando PRISMA, priorizando artículos relevantes y recientes.

Palabras clave: actividad física; adolescentes; sobrepeso; sedentarismo; obesidad.

Abstract

Physical activity is essential for development and health at all stages of life, especially in adolescents, where it helps prevent chronic diseases and promotes emotional and social benefits. This academic article aims to theoretically and methodologically analyze the benefits of physical activity in overweight adolescents. The PRISMA protocol will be used to conduct a systematic review of the literature, focusing on documents published in the last five years in databases such as Dialnet, Latindex, Redalyc, ScienceDirect and Scielo. It is expected to analyze how physical activity benefits overweight adolescents. The research problem lies in the fact that obesity in adolescents has increased, being a risk factor for various diseases in adulthood. This phenomenon is aggravated by changes in lifestyle habits, such as sedentary lifestyle and unhealthy eating. The

aim is to understand how physical activity can improve the emotional and physical well-being of this population. The expected results include conducting an exhaustive search for information, selecting relevant sources and analyzing the findings on the benefits of physical activity. The justification of the research lies in the growing threat of overweight and obesity in adolescents, which requires a preventive approach and the promotion of an active lifestyle. Finally, the methodology will focus on a systematic review using PRISMA, prioritizing relevant and recent articles.

Keywords: physical activity; adolescents; overweight; sedentary lifestyle; obesity.

Resumo

A atividade física é essencial para o desenvolvimento e saúde em todas as fases da vida, principalmente nos adolescentes, onde ajuda na prevenção de doenças crônicas e promove benefícios emocionais e sociais. Este artigo acadêmico tem como objetivo analisar teórica e metodologicamente os benefícios da atividade física em adolescentes com excesso de peso. O protocolo PRISMA será utilizado para realizar uma revisão sistemática da literatura, com foco em documentos publicados nos últimos cinco anos em bases de dados como Dialnet, Latindex, Redalyc, ScienceDirect e Scielo. Espera-se analisar como a atividade física beneficia os adolescentes com excesso de peso. O problema da investigação é que a obesidade nos adolescentes tem vindo a aumentar, sendo um fator de risco para várias doenças na idade adulta. Este fenómeno é agravado pelas alterações nos hábitos de vida, como o sedentarismo e a alimentação pouco saudável. Procuramos compreender como a atividade física pode melhorar o bem-estar emocional e físico desta população. Os resultados esperados incluem a realização de uma pesquisa de informação abrangente, a seleção de fontes relevantes e a análise dos resultados sobre os benefícios da atividade física. A justificação para a investigação reside na ameaça crescente do excesso de peso e da obesidade nos adolescentes, o que exige uma abordagem preventiva e a promoção de um estilo de vida activo. Por fim, a metodologia irá focar-se numa revisão sistemática com recurso ao PRISMA, dando prioridade a artigos relevantes e recentes.

Palavras-chave: atividade física; adolescentes; excesso de peso; estilo de vida sedentário; obesidade.

Introducción

El sobrepeso hoy en día es una de las principales causas de enfermedades en los adolescentes. Aparecen en etapas prematuras de la vida, se contempla como una importante causa para el desarrollo de varias enfermedades en la edad adulta. Entre estos se originan los factores ambientales relacionados a cambios en estilo de vida sedentario, principalmente en los malos hábitos alimenticios, la inactividad física (Zapata y Ramírez, 2020). Sin embargo, de que el sobrepeso es uno de los trastornos más fáciles de detectar, el proceso para tratarlo tiene su alto nivel de complejidad. Uno de los principales en el tratamiento del sobrepeso es modificar su estilo de vida, con el objetivo de una reducción del sobrepeso y la vida sedentaria, algo difícil de lograr en los adolescentes, por lo tanto, es crucial los planes o proyectos de prevención del sobrepeso (Pérez y Moscoso, 2021).

El sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, la obesidad, la diabetes tipo 2 o diversas enfermedades cardiovasculares (Amagua, 2023). Además, ante el cambio permanente respecto a las nuevas tecnologías se registran niveles de sedentarismo más elevado debido al tiempo que pasan frente a la televisión, el celular y los videojuegos. También a esto se le atribuye que los niños que habitan en zonas urbanas y con un estatus económico elevado son más propensos a desarrollar un estilo de vida sedentario, debido a la pérdida de espacios verdes para realizar actividad deportiva y la alta demanda de vehículos que día a día se adquiere en el país, por lo que los niños y adolescentes ya no caminan y no utilizan bicicleta para moverse (Amagua, 2023). De acuerdo con Puicán y Granados (2022) demostró en su estudio que "un 66% de la población adopta un estilo de vida sedentario que conduce al sobrepeso, debido a una alimentación deficiente y actividades recreativas como ver televisión y jugar videojuegos durante 2 a 4 horas diarias" (p.120-125).

En este sentido los adolescentes adoptan un estilo de vida sedentario como parte de su rutina diaria, lo cual se atribuye a una combinación de una alimentación deficiente, el mal uso de las nuevas tecnologías y la falta de actividad física. En estas circunstancias, la actividad física se convierte en un pilar fundamental en el manejo y prevención del sobrepeso en adolescentes. Varios estudios nos demuestran los beneficios multifacéticos de la actividad física, no solo en la disminución del sobrepeso, sino también en la mejora de la salud física y la salud psicológica (Tapia, 2022). Sin embargo, a pesar de los datos positivos que respalda estos beneficios, perduran varios desafíos en la implementación de programas asertivos de actividad física en los adolescentes, de allí esta

necesidad de la presente investigación la que pretende fundamentar a través de la teoría los beneficios de la actividad física y las consecuencias del sobre peso.

Metodología

La investigación actual ha considerado el enfoque planteado por Moreno et al. (2018) donde afirma que “Las revisiones sistemáticas son resúmenes claros y estructurados de información disponible orientada a responder una pregunta específica, siguiendo un criterio de selección del material elegido por palabras claves” (p. 185).

Estrategia de búsqueda

Para la ejecución de esta investigación se aplicó el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), investigando en bases de datos como: *Dialnet*, *Latindex 2.0*, *Redalyc*, *Scielo*, utilizando los buscadores académicos como *Google académico* y *Semantic Scholar*, aquellas que fueron clasificadas por diferentes fuentes bibliográficas incluyendo artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros, tanto a nivel internacional y nacional. La investigación se realizó por medio de palabras claves como: actividad física, adolescentes, beneficios, considerando documentos en el idioma español e inglés.

Proceso de selección

La investigación empezó a mediados de 2024, se revisaron artículos científicos y varias fuentes bibliográficas publicadas entre el año 2018 y 2024, apartando aquellos que, en un análisis preliminar, no brindan información relevante, eran repetidos o solo presentaban resúmenes. Finalmente, se seleccionaron los estudios que cumplían con el rango de publicación para la revisión sistemática y se detallaron los criterios de exclusión e inclusión en el proceso de búsqueda, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1: Criterios de Exclusión e Inclusión

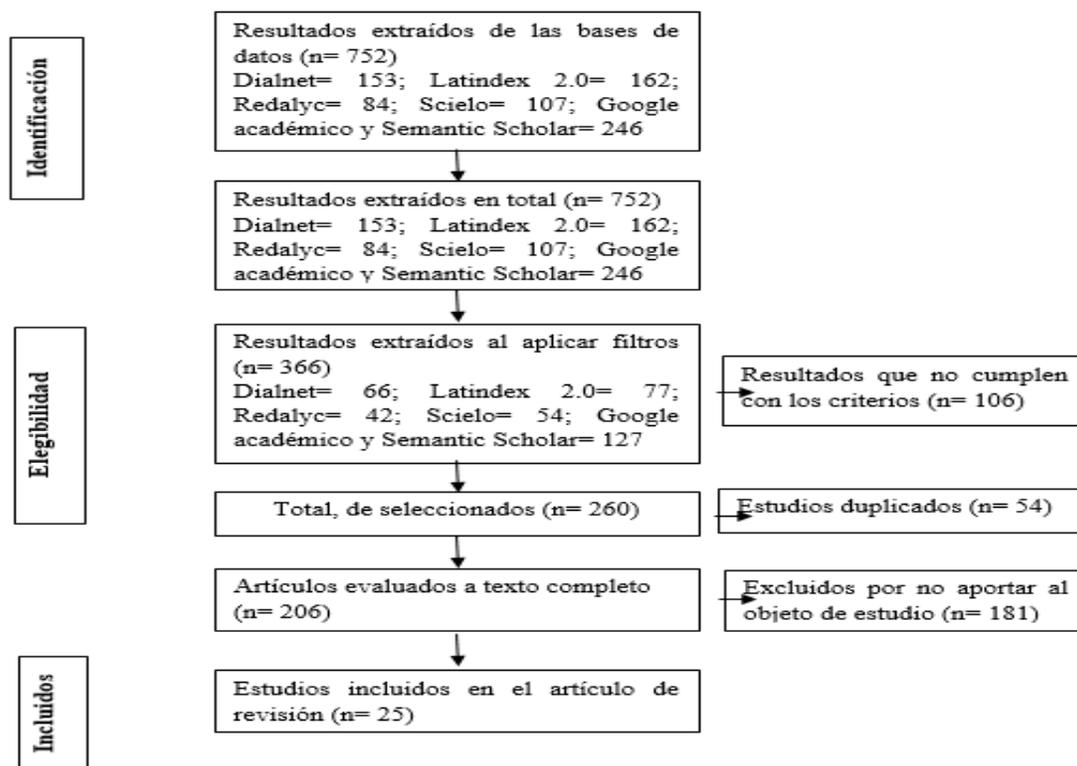
Criterios de exclusión	Criterios de inclusión
Documentos como periódicos, ponencias.	Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.
Artículos que no estén dentro del rango determinado.	Documentos publicados en el año 2018 hasta el 2024.
Idioma diferente del español e inglés.	Idioma: español e inglés.
Investigaciones que no contengan información del objeto de estudio.	Investigaciones que contengan la actividad física.
Documentos que sean repetidos y que solo cuenten con el resumen.	Documentos completos.

Nota: Elaborado por el autor.

Estudios incluidos

Al comienzo se encontraron 752 estudios en varias bases de datos: Dialnet (153), Latindex 2.0 (162), Redalyc (84), Scielo (107) y buscadores académicos Google Académico y Semantic Scholar (246). Fue eliminado 92 investigaciones que no cumplían con los criterios de inclusión previamente expuestos, como la falta de información destacable, otros idiomas que no sean español o inglés, investigaciones fuera del rango de años establecido del 2018 al 2024, y documentos no científicos. Tras analizar 239 investigaciones por el título y resumen, se eliminaron los duplicados, quedando 192 investigaciones que se analizaron a detalle, a continuación, se eliminaron 167 documentos que no cumplían con el objetivo de la investigación, finalizando con 25 investigaciones que sí cumplían con los criterios de inclusión, detallado en la figura 1.

Figura 1: Diagrama de Prisma



Nota: Elaborado por el autor a partir del modelo PRISMA.

Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos de los estudios recopilados durante la búsqueda, los cuales exploran el impacto positivo de la actividad física en el desarrollo emocional de los adolescentes. Esta información se detalla en la figura 1, que muestra el proceso de selección de los documentos relevantes para esta investigación.

A continuación, en la tabla 2, se muestra la información extraída de los 25 estudios seleccionados, aplicando los criterios de búsqueda establecidos en la tabla 1. Estos estudios abarcan una muestra total de 4,830 adolescentes. La tabla 2 resume los estudios seleccionados, incluyendo los siguientes parámetros:

1. Título del artículo.
2. Autor(es) y año de publicación.
3. Diseño metodológico utilizado en la investigación.
4. Muestra estudiada.
5. Resultados obtenidos.

Tabla 2: Características de los Documentos Analizados

Nº	Título	Autor	Dis eño	Muestra	Resultado
1	Factores que contribuyen a la disminución de la actividad física entre los adolescentes.	Adman et al. (2021)	Cualitativo	26 adolescentes	El nivel de actividad física tiende a disminuir significativamente durante la adolescencia. Este descenso está asociado con diversos factores, incluyendo la edad, el sexo, el nivel socioeconómico, y la falta de apoyo social de padres, familiares y amigos. Además, la falta de concienciación, actitudes negativas hacia la actividad física, y un entorno desfavorable, como instalaciones inadecuadas y un vecindario poco consciente de un estilo de vida saludable, contribuyen a la inactividad física.
2	1 Prevalencia de la actividad física y de los comportamientos sedentarios entre los adolescentes: datos de la encuesta nacional escolar de Qatar	Al-Thani et al. (2020)	Cualitativo	5862 estudiantes	El estudio describe la actividad física insuficiente entre los jóvenes como un problema de salud pública preocupante en el Estado de Qatar que requiere iniciativas de promoción de la salud en múltiples frentes.
3	2 Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática	Amagua (2023)	Cualitativo	28 estudiantes	El sedentarismo, asociado a la falta de movimiento, es una causa principal de enfermedades crónicas no transmisibles y afecta especialmente a los adolescentes. Factores como los avances tecnológicos, hábitos familiares, mala alimentación y urbanización contribuyen a la disminución de la actividad física
4	3 Actividad física y comportamiento sedentario de las adolescentes en Indonesia: un estudio multimétodo sobre duración, patrón y contexto	Andriyani et al. (2022)	Descriptivo - Correlacional	5 participantes	El uso de un enfoque preciso facilitó una percepción de los patrones y los contextos de la actividad física y el comportamiento sedentario de los participantes.
5	Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física	Becerra et al. (2023)	Cualitativo	136 estudiantes	El estudio revela que los niveles de actividad física son bajos en ambos grupos de estudiantes, pero los varones presentan una mayor puntuación en comparación con las mujeres. Los estudiantes de primero medio tienen una mejor condición física y realizan más actividad física en promedio que los de octavo básico.
6	El papel de la actividad física y el ejercicio en la obesidad	Cárdenas et al. (2019)	Descriptivo	31 adolescentes	El ejercicio y la actividad física son esenciales para mantener la pérdida de peso, preservar la masa muscular y mejorar la salud general, además de controlar enfermedades crónicas. El músculo esquelético también actúa como un órgano endocrino que contribuye a estos beneficios, por lo que es clave combinar actividad física regular con una dieta adecuada en el tratamiento de la obesidad.

7	4 Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática	Hayes et al. (2023)	Descriptivo	15 estudiantes	El sedentarismo en adolescentes, exacerbado por avances tecnológicos, hábitos familiares, mala alimentación y urbanización, es un problema creciente. La revisión de 15 investigaciones nos revela que estos factores contribuyen a la disminución de la actividad física.
8	5 Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia	Játiva (2022)	Cualitativo	Adolescentes	Indica la creciente obesidad infantil y sus complicaciones, por el cual es esencial crear programas de actividad física post pandemia que incluyan entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia. Esto ayuda a mantener la participación de niños y jóvenes, asegurando una práctica activa que mejora su estilo de vida.
9	6 Guía de movimiento de 24 horas para niños y jóvenes y su relación con la obesidad	Lee et al. (2021)	Transversal	281 estudiantes	El objetivo de este estudio fue analizar cómo el seguimiento de distintos movimientos de 24 horas se relaciona con la obesidad.
10	7 Excesivo tiempo sedentario y baja capacidad cardiorrespiratoria en adolescentes europeos	Martínez et al. (2020)	Cuantitativa	1808 adolescentes	El sedentarismo está relacionado con problemas de salud respiratorios en adolescentes, esta alteración podría disminuir si los adolescentes siguen las normas recomendadas.
11	8 Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad	Moreno (2018)	Descriptivo	Adolescentes	La actividad física es esencial para mantener una buena salud física y mental, previniendo enfermedades y mejorando su estilo de vida. En todo caso, la inactividad física incrementa el riesgo de enfermedades crónicas para los sistemas de salud.
12	9 Actividad física 10	Organización mundial de la salud. (2022)	Descriptivo		La actividad física es crucial para la salud física y mental a lo largo de la vida, y ayudan a la prevención de enfermedades. Sin embargo, una gran parte de los adolescentes no cumple con las recomendaciones.
13	11 La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes	Paz (2023)	Transversal	353 adolescentes	El sobrepeso en los adolescentes son problemas graves asociados su falta de actividad física. Esta investigación prioriza la importancia de la actividad física que es clave para prevenir estos problemas.
14	El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física	Pérez y Moscoso (2021)	Cuantitativa	Adolescentes	La cultura física ayuda para disminuir el sobrepeso en adolescentes mediante ejercicios aeróbicos y ejercicios de fuerza realizados por un tiempo específico.
15	Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes, Colombia.	Poveda y Poveda (2023)	Experimental	847 adolescentes	El sobrepeso en adolescentes es un problema de salud muy común a nivel nación y global, involucrando a factores sociales, familiares y estilos de vida. Sin embargo, si no se realizan cambios positivos pueden conllevar consecuencias negativas “física, social, psicológica”.
16	Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes	Puicán y Granados (2022)	Cualitativo	120 adolescentes	La prioridad de la investigación es analizar los factores del sedentarismo, así como su prevención y los factores negativos que provoca en los adolescentes. Además,

	de la región Lambayeque				propone un programa de entrenamiento físico para fomentar una mejor vida.
17	12 Elaboración de una declaración de consenso sobre el papel de la familia en la actividad física, el sedentarismo y las conductas de sueño de los niños y jóvenes.	Rhodes et al. (2020)	Cualitativa	Niños y Jóvenes	La participación de la familia es primordial para fomentar hábitos saludables en adolescentes. Sin embargo, se buscan proyectos que fomenten y puedan apoyar a las familias y otras partes interesadas en la participación de un mejor estilo de vida.
18	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.	Rodríguez et al. (2020)	Cualitativa	Adolescentes	La cultura física es esencial para promover la salud y el bienestar de los jóvenes. Es bueno examinar cómo la escuela, los docentes y la familia ayudan en este proceso para incluir los buenos hábitos y aumentar los beneficios de la actividad física en la vida de los adolescentes.
19	13 Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad.	Ruiz et al. (2021)	Cuantitativa	42 adolescentes	Un proyecto de 12 semanas de actividad física, con un seguimiento intensivo y extensivo, resultó en una mejora significativa en la capacidad cardiorrespiratoria de adolescentes con sobrepeso, asegurando que cumplir varias horas de actividad física semanales ya sea moderada o vigorosa tiene varios beneficios en su salud.
20	¿Qué es un artículo académico?	Santa (2021)	Cualitativa		La estructura de un artículo científico revela que debe incluir secciones esenciales para asegurar una presentación completa y organizada de la investigación.
21	14 Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes.	Silva Noriega y (2022)	Cuantitativa	Adolescentes	Promover la actividad física durante la adolescencia es esencial para aumentar la salud física, también para aumentar el bienestar mental, disminuyendo problemas como ansiedad y depresión.
22	Relación entre el índice de masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes.	Tapia et al. (2020)	Cuantitativa	605 adolescentes	La investigación nos afirma que existe una relación entre el IMC y el nivel de actividad física en adolescentes, indicando que aquellos con menor actividad física tienen una mayor probabilidad de presentar sobrepeso.
23	15 Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia.	Toledo et al. (2019)	Longitudinal	401 jóvenes	La investigación nos indica que los valores están fuertemente asociados con el bienestar de la actividad física en la adolescencia, lo que aporta una perspectiva a la psicología deportiva sobre cómo los valores aportan en la actividad física.
24	16 Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física.	Vaquero et al. (2020)	Cualitativo	431 estudiantes	El estudio afirma cómo influye y beneficia la actividad física en la inteligencia emocional y estado de ánimo, y que los niveles de motivación auto determinada también juegan un papel esencial en este proceso.
25	La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños.	Zapata y Ramírez (2020)	Cualitativo	Adolescentes	Los beneficios de priorizar los buenos hábitos y mantener una vida activa en la escuela como estrategia efectiva para disminuir el sobrepeso.

Nota: Elaborado por el autor.

Tras revisar la información de varios documentos, se destaca que muchos autores confirman que la actividad física ayuda a reducir la obesidad y también tiene efectos positivos en el desarrollo personal y físico de los adolescentes.

Discusión

Las investigaciones de Ahmad et al. (2021) y Al-Thani et al. (2020) afirman que la actividad física tiende a disminuir significativamente durante la adolescencia. Los factores detectados son el nivel económico, la carencia de apoyo social, y el entorno físico desfavorable. Amagua (2023) y Hayes et al. (2023) también apuntan a la influencia de la tecnología y los hábitos familiares en el sedentarismo, destacando carencia de estrategias para promover un estilo de vida activo y saludable de los adolescentes.

La evidencia de estudios como el de Moreno (2018) y Cárdenas et al. (2019) muestra que el sedentarismo promueve varios problemas de salud, incluyendo enfermedades crónicas y problemas de obesidad. En estas investigaciones se demuestra la importancia de la actividad física ayudando tanto a la salud física y también para la salud emocional, como se detalla en Silva y Noriega (2022). La actividad física y la salud mental van de la mano y tienen mucho en relación, ya que la actividad física puede aliviar síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes.

Játiva (2022) y Pérez y Moscoso (2021) resaltan la falta de planes o programas de actividad física que ayuden a combatir el sobrepeso, especialmente en el contexto post pandemia. La implementación de planes que incluyan ejercicio regular y variado esto puede ser fundamental controlar y disminuir el aumento de peso. Sin embargo, los estudios también indican que la eficacia de estos programas puede variar según la población y las intervenciones, lo que resalta la importancia de adaptar los programas a las necesidades individuales de los adolescentes.

La implicación de la familia en la promoción de hábitos de movimiento saludable es un tema recurrente en la literatura. Rhodes et al. (2020) argumentan que el apoyo familiar es esencial para aumentar un mejor estilo de vida. De manera similar, Rodríguez et al. (2020) subrayan el papel esencial de la asignatura de Cultura física en las escuelas para aumentar una buena salud de los adolescentes. El trabajo en conjunto entre escuelas y familias puede ser clave para promover los beneficios de una vida activa y saludable.

Los estudios de Poveda y Poveda (2023) y Puicán y Granados (2022) analizan la relación entre el sedentarismo y factores socioculturales, como el nivel socioeconómico y el entorno comunitario. Aquellos que pueden influir en las causas de la falta de actividad física y sedentarismo entre los adolescentes. La intervención en estos contextos puede ser esencial para abordar las desigualdades y promover estilos de vida más saludables.

Las investigaciones de Toledo et al. (2019) y Vaquero et al. (2020) exploran cómo los valores personales y la inteligencia emocional aportan mucho con la actividad física y la motivación. Estos estudios sugieren que factores la adaptabilidad emocional y la motivación son importantes para promover una participación activa en la actividad física.

Conclusión

En conclusión, los estudios revisados ofrecen una visión integral de los diversos factores que afectan la actividad física causando problemas tanto de salud como emocional en adolescentes. Las intervenciones efectivas deben considerar una combinación de factores individuales, familiares, escolares y comunitarios para abordar estos problemas de manera holística. Además, es fundamental seguir investigando y crear estrategias para aumentar la motivación al deporte en los grupos de adolescentes y se impulse un mejor estilo de vida.

Referencias

1. Ahmad, N., Asim, H., y Juatan, N. (2021). Factores que contribuyen a la disminución de la actividad física entre los adolescentes: una revisión del alcance. *Malayos Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(9), 447-463. https://www.researchgate.net/publication/354519466_Contributing_Factors_to_Decline_in_Physical_Activity_Among_Adolescents_A_Scoping_Review
2. Al-Thani, M., Al-Thani, A., Alyafei, S., Al-Kuwari, M., Al-Chetachi, W., Khalifa, S., Ibrahim, I., Sayegh, S., Vinodson, B., y Akram, H. (2018). Prevalencia de actividad física y comportamientos relacionados con el sedentarismo entre adolescentes: datos de la Encuesta Escolar Nacional de Qatar. *Public Health*, 160, 150–155. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350618301161?via%3Dihub>

3. Amagua, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista de investigación educativa y deportiva*, 2 (5), 2806-5867. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725>
4. Andriyani, F., Biddle, S., Priambadha, A., Thomas, G., y De Cocker, K. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario de mujeres adolescentes en Indonesia: un estudio multimétodo sobre duración, patrón y contexto. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(2), 128–139. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X22000132?via%3Dihub>
5. Becerra, M., Berellano, E. y Hermosilla, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Revista chilena de rehabilitación y actividad física*, 3 (2), 103-245. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/reaf/article/view/2301>
6. Cárdenas, D y Montealegre, A. (2019). El papel de la actividad física y el ejercicio en la obesidad y sobrepeso. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2 (2), 009-027. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.009/27>
7. Hayes, G., Dowd, K., MacDonncha, y C., Donnelly, A. (2019). Seguimiento de la actividad física y el comportamiento sedentario desde la adolescencia hasta la edad adulta joven: una revisión sistemática de la literatura. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 446–454. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
8. Játiva, J., Paucar, A. y Carrillo, S. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *Revista Cognosis*, 7 (1), 2588-0578. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/4531>
9. Lee, E., Spence, J., Tremblay, M., y Carson, V. (2018). Reunión de pautas de movimiento de 24 horas para niños y jóvenes y asociaciones con el bienestar psicológico entre los adolescentes de Corea del Sur. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, 14, 66–73. 10.1016/j.mhpa.2018.02.001
10. Martínez, D., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G. y Marcos, A. (2020). Excessive sedentary time and low cardiorespiratory fitness in European adolescents: the HELENA study. *Archives of Disease in Childhood*, 95(10), 755-756. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21220264/>

11. Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, S., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11 (3), 0719-0107. Moreno
12. Organización mundial de la salud. (5 de octubre del 2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Paz, S. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *Revista de investigación educativa y deportiva*, 2 (6), 2806-5867. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6024>
14. Pérez, D y Moscoso, R. (2021). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 1 (2), 2542-3088. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-ElSobrepesoYObesidadEnEscolaresVersusEficienciaDeC-7953211.pdf>
15. Poveda, C y Poveda, D. (2023). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de Santanderes, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 53 (14), 2145-8464. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072021000100316
16. Puican, A y Granados, J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 2 (4), 2745-1887. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDelSedentarismoEInactividadFisicaEnAdol-8697686.pdf>
17. Rhodes, R., Guerrero, M., Vanderloo, L., Barbeau, K., Birken, C., Philippe, J., Foulkner, G., Jansen, I., Madigan, S., Masse, L., Leigh, T., Perdew, M., Piedra, K., Shelley, J., Spinks, N., Tamminen, K., Tomasone, J., Ward, H., Gales, F., y Temblay, M. (2020). Desarrollo de una declaración de consenso sobre el papel de la familia en las conductas de actividad física, sedentarismo y sueño de niños y jóvenes. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32539730/>
18. Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, H., Rodrigo, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

19. Ruiz López, I., Martín-Matillas, M., Delgado-Fernández, M., Delgado-Rico, E., Campoy Folgado, C., & Verdejo-García, A. (2021). Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 17–28. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/461551>
20. Santa, L. (23 de noviembre del 2021). El artículo académico. <https://lpderecho.pe/articulo-academico-caracteristicas-estructuras-diferencias/>
21. Silva, C. y Noriega, R. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Revista Milenaria, Ciencia y Arte*, (20), 28–30. <http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324>
22. Tapia, M., Vaquero, M., Cerro, D. y Sánchez, P. (2020). Relación entre el Índice de Masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. *Revista pensamiento Psicológico*, 18 (2), 164-784. <https://www.redalyc.org/journal/801/80164789006/html/>
23. Toledo, L., Toledo, J., Velicia, F., y López, S. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(138), 95–110. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.08)
24. Vaquero, M., Amado, D., Sánchez, D., Sánchez, P., e Iglesias, D. (2020). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
25. Zapata, M y Ramírez, D. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños y adolescentes. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15 (1), 1996-2452. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000100153