

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 12 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

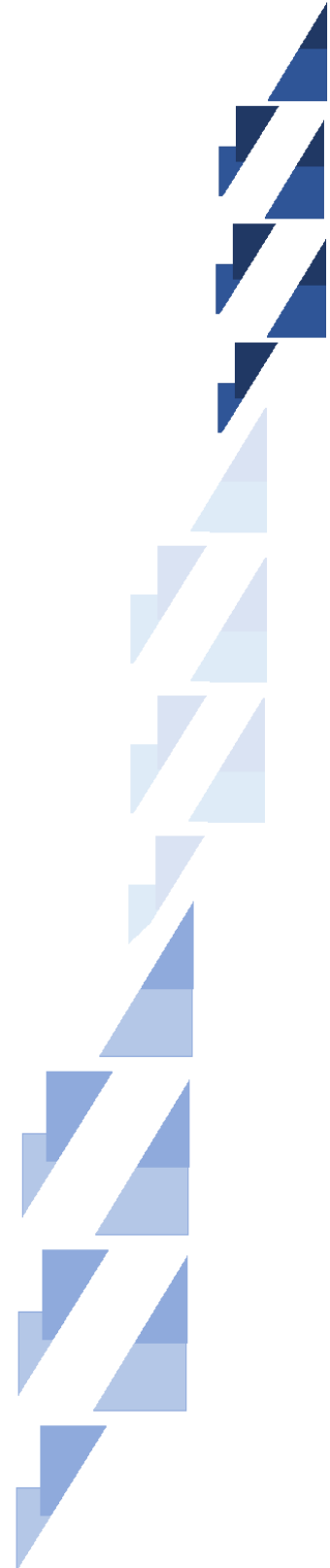
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Revisión

Sedentarismo Digital: Una Revisión Cualitativa en la República Dominicana

Digital Sedentarism: A Qualitative Review in the Dominican Republic

Leonis Cleyvin Alcántara Montero¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0619-3463>

Rafael Leonidas Alcántara Fortuna¹⁻²
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8474-3815>

Universidad Autónoma de Santo Domingo. Santo Domingo-República Dominicana¹

Ministerio de Educación de la República Dominicana.
Santo Domingo-República Dominicana²

Autor de correspondencia
lalcantara66@uasd.edu.do

Recibido: 01-06-2025
Aceptado: 04-09-2025
Disponible en línea: 15-09-2025



Abstract

Digital sedentary lifestyle has become a worldwide public health concern, with a particularly alarming impact on adolescents, whose physical and mental health is compromised by the prolonged use of electronic devices. This study, developed from a qualitative approach and under a documentary analysis strategy, allowed us to critically explore this phenomenon in the Dominican context. The technique used was the literature review, through which specialized sources indexed in academic databases such as Scopus, Redalyc, SciELO, Google Scholar and Dialnet were consulted, which guaranteed access to rigorous and updated information. These sources allowed the construction of an interpretative framework that reveals a direct correlation between the excessive use of digital technologies and increased physical inactivity, with consequences such as obesity, musculoskeletal disorders, anxiety, sleep disturbances and other mental health problems. The findings reinforce the urgency of designing public policies that promote healthy habits, reduce screen exposure time, and promote a culture of responsible use of technology. The importance of intervening from the educational, health and family sectors to reverse this trend and ensure the overall wellbeing of the population, especially at an early age, is evident.

Keywords: digital sedentary behavior, mental health, Dominican Republic, digital technologies, sedentary behavior.

Resumen

El sedentarismo digital se ha consolidado como una preocupación de salud pública a nivel mundial, con un impacto especialmente alarmante en adolescentes, cuya salud física y mental se ve comprometida por el uso prolongado de dispositivos electrónicos. Este estudio, desarrollado desde un enfoque cualitativo y bajo una estrategia de análisis documental, permitió explorar críticamente este fenómeno en el contexto dominicano. La técnica fue la revisión bibliográfica, a través de la cual se consultaron fuentes especializadas indexadas en bases de datos académicas como Scopus, Redalyc, SciELO, Google Académico y Dialnet, lo que garantizó el acceso a información rigurosa y actualizada. Estas fuentes permitieron construir un marco interpretativo que revela una correlación directa entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el aumento de la inactividad física, con consecuencias como obesidad, trastornos musculoesqueléticos, ansiedad, alteraciones del sueño y otros problemas de salud mental. Los hallazgos refuerzan la urgencia de diseñar políticas públicas que fomenten hábitos saludables, reduzcan el tiempo de exposición a pantallas, y promuevan una cultura de uso responsable de la tecnología. Se evidencia la importancia de intervenir desde los sectores educativos, sanitarios y familiares para revertir esta tendencia y garantizar el bienestar integral de la población, especialmente en edades tempranas.

Palabras clave: sedentarismo digital, salud mental, República Dominicana, tecnologías digitales, comportamiento sedentario.

Introducción

El sedentarismo digital se ha consolidado como un fenómeno característico de la era moderna, definido como un patrón de comportamiento sedentario intensificado por la exposición prolongada a dispositivos electrónicos. Este tipo de inactividad trasciende la mera ausencia de movimiento, pues implica una inmovilidad sostenida mientras la atención se centra en pantallas, lo que limita la movilidad corporal a gestos mínimos de manos y ojos. No se trata únicamente de no moverse, sino de una inacción condicionada por la constante interacción con entornos digitales, que afectan la rutina diaria y los hábitos de vida.

En la República Dominicana, el uso de tecnologías digitales entre adolescentes ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Datos de la Oficina Nacional de Estadística [ONE] (2019) indican que más del 80 % de los jóvenes entre 12 y 17 años utilizan dispositivos electrónicos a diario, dedicando entre 4 y 6 horas a actividades como ver televisión, jugar videojuegos o interactuar en redes sociales. Este patrón ha generado una tendencia creciente hacia la inactividad física, comprometiendo el desarrollo saludable de la población adolescente y modificando sus hábitos cotidianos de manera profunda.

El impacto del sedentarismo digital en la salud física y mental de los jóvenes dominicanos es cada vez más evidente. La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) alerta que la inactividad física es un factor clave en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares. A su vez, se han observado repercusiones en la salud emocional, con un incremento en los síntomas de ansiedad, depresión y

disminución del bienestar general. Esta situación plantea un desafío significativo para la salud pública y la educación en el país.

Los cambios impulsados por la digitalización también han transformado los entornos educativos y sociales. La aceleración tecnológica exige que docentes, instituciones y familias adapten sus estrategias para promover estilos de vida más activos y responsables en el uso de las TIC. En este sentido, la creación de entornos deportivos y educativos innovadores, que integren la actividad física con el desarrollo de competencias digitales, se vuelve fundamental para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo digital y fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.

Ante este panorama, el presente estudio se propone realizar una revisión cualitativa sobre el sedentarismo digital en adolescentes dominicanos. El objetivo es analizar los factores que contribuyen a este fenómeno, así como sus consecuencias físicas, emocionales y sociales, con el propósito de orientar estrategias educativas y de salud pública más eficaces. Esta investigación busca ofrecer una visión integral que permita comprender la magnitud del problema y generar conciencia sobre la necesidad de equilibrar el uso de tecnologías con hábitos de vida activos en la juventud dominicana.

Sedentarismo Digital

El concepto de sedentarismo digital ha despertado un creciente interés en la comunidad científica a nivel global, siendo objeto de múltiples estudios que buscan comprender sus causas, manifestaciones y consecuencias en distintos contextos sociales, culturales y etarios. Esta forma

particular de sedentarismo, vinculada al uso intensivo de tecnologías digitales, ha sido analizada por investigadores en áreas como la salud pública, la educación, la psicología y la sociología, debido a su impacto significativo en los estilos de vida contemporáneos y en la calidad de vida de las personas, especialmente de niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Tremblay et al. (2016) definen el sedentarismo digital como el tiempo prolongado que los jóvenes dedican a interactuar con dispositivos electrónicos en actividades que implican una escasa o nula exigencia física, tales como el uso de teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras. Este tipo de comportamiento está relacionado con una disminución en la práctica regular de actividad física, lo que conlleva una serie de consecuencias negativas para la salud integral de los adolescentes.

Por su parte, Amagua (2023), expresan que en América Latina se evidenció una correlación directa entre el incremento del sedentarismo digital y el aumento significativo en los índices de obesidad infantil. De igual manera, se identificaron efectos perjudiciales en el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes, quienes al pasar más tiempo frente a las pantallas tienden a desarrollar patrones de sueño inadecuados, además de presentar niveles elevados de ansiedad, estrés y síntomas de depresión, como también lo señalaron Bauer et al. (2020).

En el caso de la República Dominicana, aproximadamente el 70 % de los adolescentes supera las tres horas diarias frente a una pantalla, una situación que ha contribuido al descenso alarmante de la actividad física y al incremento de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad (Rubio, 2024).

Desde una perspectiva más amplia, el sedentarismo digital, entendido como la inactividad física provocada por el uso excesivo de tecnologías digitales, se ha consolidado como un fenómeno de escala global que afecta a múltiples regiones, incluida la República Dominicana. El vertiginoso avance de la tecnología y la creciente disponibilidad de dispositivos móviles e internet han reconfigurado de manera profunda los hábitos cotidianos de la población. Esta transformación ha influido de manera directa en la salud física y mental de personas de todas las edades, especialmente niños, adolescentes y adultos jóvenes, al tiempo que ha alterado de forma significativa las dinámicas familiares, los procesos educativos y las prácticas culturales, generando nuevos retos para el bienestar social y la calidad de vida.

El creciente acceso a internet y a dispositivos móviles en el país ha acentuado la necesidad de profundizar en la comprensión de este fenómeno. Según el Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones [INDOTEL] (2022), más del 70 % de la población dominicana utiliza internet de forma regular, lo que confirma una tendencia que, si bien ofrece múltiples beneficios en términos de conectividad e información, también plantea riesgos si no se acompaña de políticas y prácticas que promuevan un uso equilibrado y consciente de la tecnología. En este sentido, resulta fundamental que tanto la formación inicial como la capacitación continua de los profesionales, especialmente en el ámbito educativo, incorporen propuestas que impulsen la innovación pedagógica, el aprovechamiento crítico de los recursos digitales, y la aplicación de metodologías activas que estimulen el movimiento, la participación y el pensamiento reflexivo.

A su vez, se hace necesario el diseño de condiciones laborales más motivadoras y dignas, donde la actualización profesional sea una obligación institucional y una oportunidad real de desarrollo, reconocimiento y mejora de la práctica docente, en consonancia con una visión más integral y sostenible de la salud y la educación.

El objetivo es analizar el impacto del sedentarismo digital en la sociedad dominicana, haciendo énfasis en sus implicaciones sobre la salud y el bienestar psicosocial, al tiempo que reflexiona sobre los desafíos que plantea en términos de cohesión social, equidad en el acceso a entornos activos y promoción de estilos de vida saludables.

El sedentarismo digital se refiere a un estilo de vida marcado por la inmovilidad prolongada asociada al uso excesivo de dispositivos electrónicos, lo cual reduce de manera considerablemente las oportunidades de movimiento espontáneo o actividad corporal significativa. Este comportamiento suele desarrollarse de forma inconsciente y sostenida en el tiempo, influenciado por dinámicas laborales, educativas y de ocio mediadas por pantallas, lo que lo convierte en una preocupación creciente en materia de salud pública.

Este comportamiento ha sido vinculado con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos musculoesqueléticos. La Organización Mundial de la Salud [OMS], (2024) reconoce el sedentarismo como un factor de riesgo significativo para la salud pública, advirtiendo que el tiempo prolongado frente a pantallas, unido a la falta de actividad física, puede tener consecuencias físicas y mentales adversas.

En la República Dominicana, este fenómeno ha crecido en las últimas décadas debido a la proliferación de dispositivos móviles y el acceso cada vez más frecuente a Internet. De acuerdo con el Banco Central de la República Dominicana [BCRD] (2021), más del 80% de la población posee acceso a tecnologías digitales, lo que ha incrementado la exposición a conductas sedentarias.

Se refiere al estilo de vida caracterizado por la inmovilidad prolongada debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos. Este comportamiento está relacionado con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos musculo-esqueléticos. La OMS (2010) ha identificado el sedentarismo como un factor de riesgo para la salud pública, destacando que el tiempo excesivo frente a pantallas, combinado con la falta de actividad física, puede generar consecuencias adversas tanto a nivel físico como mental.

En la República Dominicana, el fenómeno ha ido en aumento en las últimas dos décadas debido a la proliferación de dispositivos móviles y el acceso cada vez más frecuente a Internet. Según un estudio realizado por el Banco Central de la República Dominicana (BCRD, 2021), más del 80% de la población dominicana tiene acceso a dispositivos electrónicos como smartphones, computadoras y tabletas, lo que refleja una mayor exposición a la tecnología y, por ende, un incremento en el riesgo de adoptar hábitos sedentarios.

El fenómeno descrito guarda estrecha relación con los hallazgos del artículo, en tanto ambos destacan cómo el acceso masivo a tecnologías digitales ha reconfigurado los hábitos cotidianos en la República Dominicana, promoviendo estilos de vida marcados por la inactividad

física. La referencia al alto porcentaje de uso de dispositivos en el país refuerza la preocupación central del artículo, que advierte sobre el riesgo creciente de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo digital. Esta coincidencia evidencia que el problema no es solo tecnológico, sino social y estructural, y requiere respuestas desde la salud pública, la educación y el urbanismo para fomentar hábitos de vida más activos y sostenibles.

El sedentarismo digital ejerce una influencia directa y perjudicial sobre la salud física de la población mundial, puesto que promueve un estilo de vida caracterizado por la inactividad prolongada que altera el equilibrio corporal y funcional del organismo. Esta falta de movimiento, derivada del uso excesivo y continuo de dispositivos electrónicos, incrementa el riesgo de desarrollar afecciones como obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y trastornos músculo-esqueléticos. Su impacto se manifiesta en la acumulación de factores de riesgo fisiológicos y en la pérdida de fuerza, resistencia y flexibilidad, comprometiendo la capacidad funcional de las personas a mediano y largo plazo.

En el contexto dominicano, diversas investigaciones han identificado un vínculo preocupante entre el sedentarismo digital y el incremento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Tal es el caso de Peña et al. (2020) evidenció que el 45% de los adolescentes que permanecían frente a dispositivos electrónicos por más de tres horas al día presentaban un índice de masa corporal (IMC) superior al recomendado para su edad y talla, lo que representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos metabólicos. Este exceso de peso, favorecido por la inactividad física y los hábitos digitales pasivos, se asocia con

una mayor probabilidad de padecer diabetes tipo 2, hipertensión arterial y dislipidemias, afecciones que a menudo se manifiestan en la adultez, pero que en muchos casos ya comienzan a gestarse desde la adolescencia. Esta realidad representa un desafío urgente para las políticas públicas en salud y educación, dado que refleja como los patrones tecnológicos actuales inciden directamente en la calidad de vida y en la proyección de salud futura de la población joven dominicana.

El uso prolongado de pantallas ha sido asociado con una mayor incidencia de dolencias posturales y trastornos músculo-esqueléticos. Escobar et al. (2024), señalan que, tanto estudiantes como profesionales dominicanos, reportan un aumento de molestias cervicales, lumbares y en extremidades superiores como consecuencia de posturas mantenidas durante largas horas frente a pantallas. Estas afecciones, aunque inicialmente pueden parecer menores, pueden convertirse en condiciones crónicas que afectan la funcionalidad y calidad de vida, al tiempo que generan una carga adicional sobre el sistema de salud pública.

El presente artículo ofrece un sustento teórico y contextual que permite comprender en profundidad los hallazgos expuestos sobre las repercusiones físicas del sedentarismo digital en la población dominicana. A través de un análisis cualitativo, se destaca como la normalización del uso prolongado de dispositivos electrónicos, tanto en entornos académicos como laborales, ha transformado radicalmente los hábitos de movimiento, generando patrones de comportamiento que favorecen la inmovilidad y el abandono de prácticas físicas saludables. Esta perspectiva cualitativa complementa los datos cuantitativos presentados por Peña et al. (2020), al evidenciar no solo las consecuencias fisiológicas del fenómeno, sino también las percepciones, justificaciones y barreras

sociales que sostienen este estilo de vida sedentario en diferentes grupos etarios del país. Así, se refuerza la necesidad de articular estrategias multisectoriales que respondan no solo al problema desde la salud, sino también desde la educación, la planificación urbana y la cultura digital.

El impacto del sedentarismo no se limita al plano físico; también afecta profundamente la salud mental. Estudios recientes han relacionado el uso excesivo de dispositivos con una mayor prevalencia de trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el insomnio (Zamora-Mota et al., 2023). En la República Dominicana, la exposición continua a redes sociales y videojuegos ha alterado las formas tradicionales de socialización, generando sentimientos de aislamiento y desconexión, especialmente entre los adolescentes. Un informe de la Secretaría de Salud Pública (2023) advierte que un 30% de los jóvenes dominicanos que hacen uso intensivo de plataformas digitales presentan síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad, influidos por la constante comparación social y la presión de mantener una imagen virtual.

El uso prolongado de pantallas también tiene implicaciones cognitivas. Se ha demostrado que la sobreexposición digital interfiere con procesos como la atención sostenida, la memoria operativa y la consolidación del aprendizaje. Este deterioro cognitivo impacta negativamente en el desempeño académico, un problema preocupante en un país que ya enfrenta desafíos estructurales en materia educativa. En este sentido, resulta indispensable implementar intervenciones educativas que regulen el uso de la tecnología en el aula y promuevan un equilibrio saludable entre el entorno digital y el desarrollo mental y emocional del estudiantado.

Los hallazgos cualitativos confirman que los efectos del sedentarismo digital sobre la salud mental están profundamente mediados por las dinámicas sociales, culturales y tecnológicas propias del contexto dominicano. Por medio de los testimonios analizados, se evidencian patrones de uso excesivo de dispositivos digitales que generan una desconexión emocional y una reducción de las interacciones presenciales, especialmente en adolescentes y jóvenes. Esta realidad coincide con los datos cuantitativos que advierten sobre el aumento de trastornos como la ansiedad, el insomnio y la baja autoestima, agravados por la presión constante de las redes sociales y la construcción de identidades digitales. Y se revela que muchos individuos no perciben el daño emocional asociado a su estilo de vida sedentario hasta que los síntomas se vuelven persistentes, lo que plantea la urgencia de intervenciones educativas y familiares que regulen el uso tecnológico y fortalezcan el bienestar emocional.

El sedentarismo digital en la República Dominicana se ve alimentado por una serie de factores socioculturales que configuran un entorno propenso a la inactividad física. En el ámbito laboral y académico, la digitalización masiva ha convertido a las computadoras y dispositivos móviles en herramientas indispensables, lo que ha prolongado el tiempo sentado y disminuido las pausas activas. La modalidad de teletrabajo y educación virtual ha acentuado este fenómeno, al eliminar los desplazamientos cotidianos y fomentar rutinas dominadas por la inmovilidad.

Por otro lado, el ocio también ha experimentado una transformación significativa en la era digital, desplazando progresivamente las formas tradicionales de esparcimiento activo. Las plataformas de contenido bajo demanda permiten el consumo continuo de series y películas sin

interrupciones, fomentando prácticas como el binge-watching, que conllevan largas horas de inmovilidad. A su vez, las redes sociales y los videojuegos, diseñados con algoritmos que maximizan el tiempo de permanencia mediante notificaciones constantes, recompensas virtuales y mecanismos de desplazamiento infinito, generan una experiencia altamente adictiva y difícil de interrumpir.

Esta estimulación constante induce a la permanencia prolongada frente a pantallas, disminuyendo drásticamente el tiempo dedicado a la actividad física. Incluso tecnologías emergentes como la realidad virtual, que podrían suponer una oportunidad para el movimiento activo, suelen ser utilizadas en contextos estáticos, acentuando aún más el patrón sedentario del ocio digital, lo cual ha reconfigurado las rutinas diarias, integrando el sedentarismo como un hábito naturalizado en la vida cotidiana, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

En el plano urbano, el crecimiento desorganizado de las ciudades, como Santo Domingo, ha limitado el acceso a espacios públicos adecuados para el ejercicio, lo cual lleva a muchos ciudadanos, especialmente jóvenes, a optar por permanecer en casa conectados a dispositivos (González, 2020). De igual manera, la transformación de los vínculos familiares hacia formas más individualistas ha reducido los espacios de convivencia activa, desplazando las interacciones físicas por conexiones virtuales.

El análisis de las condiciones socioculturales que favorecen el sedentarismo digital en la República Dominicana revela como diversos factores estructurales y cotidianos interactúan para consolidar un estilo de vida cada vez más inmóvil. La dependencia tecnológica en ámbitos

laborales y educativos ha modificado las dinámicas tradicionales, eliminando movimientos naturales, antes, del día a día, como los desplazamientos y pausas activas. La oferta de ocio digital, diseñada para captar y mantener la atención por largos periodos, contribuye a la prolongación del tiempo frente a pantallas, reforzando el sedentarismo. A nivel urbano, la falta de planificación adecuada y la insuficiencia de espacios públicos accesibles limitan las opciones para la actividad física, especialmente en ciudades densamente pobladas. Los cambios en las estructuras familiares hacia modelos más individualistas han transformado las formas de interacción social, reduciendo las oportunidades para el ejercicio compartido y las actividades al aire libre.

Frente a este panorama, se vuelve imprescindible que las autoridades dominicanas implementen políticas públicas integrales y coordinadas que aborden el creciente problema del sedentarismo digital desde múltiples frentes. Ante lo señalado, resulta fundamental desarrollar campañas de educación y sensibilización dirigidas a la población general, con especial énfasis en instituciones educativas, comunidades y medios de comunicación, para fomentar un uso consciente y equilibrado de las tecnologías digitales y resaltar la importancia de incorporar la actividad física como parte esencial del estilo de vida diario. Estas campañas deben adaptar sus mensajes a las realidades culturales y sociales dominicanas, buscando motivar cambios sostenibles en hábitos y comportamientos.

Por otra parte, se requiere una inversión significativa en infraestructura urbana que facilite y promueva la práctica regular de ejercicio físico; la construcción y mantenimiento de parques, ciclovías, áreas recreativas y espacios deportivos accesibles en zonas urbanas y rurales contribuirán

a crear ambientes propicios para el movimiento. Paralelamente, las políticas escolares deben garantizar la implementación efectiva y sistemática de programas de educación física, así como promover el uso responsable y equilibrado de las tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje, evitando que el uso excesivo de dispositivos digitales se convierta en un obstáculo para el desarrollo integral de los estudiantes.

En este sentido, la colaboración estrecha entre el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS), el Ministerio de Deportes y Recreación (MIDEREC), el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD) y el Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) es esencial para diseñar y ejecutar estrategias intersectoriales que atiendan de manera coordinada los factores que alimentan el sedentarismo digital en el país. Solo a través de acciones conjuntas y sostenidas será posible revertir las tendencias actuales y fomentar un estilo de vida activo, saludable y equilibrado entre la población dominicana.

La reflexión sobre estas acciones resalta la necesidad de enfoques multidimensionales que combinen educación, infraestructura, regulación y participación comunitaria para enfrentar el sedentarismo digital. El estudio contribuye a comprender como las políticas públicas pueden ser diseñadas desde una perspectiva local que tome en cuenta las particularidades socioculturales dominicanas, reconociendo la complejidad del fenómeno y la urgencia de promover entornos saludables que integren tecnología y actividad física de forma armoniosa.

La escuela constituye un espacio estratégico para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas. La Ley General de Educación 66-97, reconoce la importancia de la Educación Física

dentro del currículo nacional; sin embargo, su aplicación efectiva requiere superar barreras como la falta de infraestructura, personal capacitado y tiempo asignado. Es fundamental fortalecer los programas escolares de actividad física, promover metodologías activas en el aula y capacitar a los docentes en el uso equilibrado de la tecnología.

En el entorno laboral, las empresas pueden jugar un rol importante en la prevención del sedentarismo digital mediante la creación de ambientes de trabajo más saludables. Esto incluye la promoción de pausas activas, el rediseño de estaciones de trabajo ergonómicas, y la implementación de políticas que favorezcan la movilidad durante la jornada. Estas acciones no solo benefician la salud del trabajador, sino que también mejoran la productividad y reducen el ausentismo laboral.

La incorporación de intervenciones educativas y laborales para combatir el sedentarismo digital se alinea con los hallazgos y propuestas del estudio, al reconocer que este fenómeno no puede abordarse únicamente desde la dimensión individual, sino que requiere transformaciones estructurales en los espacios donde las personas pasan la mayor parte del tiempo: la escuela y el trabajo. Desde el ámbito educativo, se refuerza la necesidad de que la Educación Física no sea vista como una asignatura secundaria, sino como un componente clave en la formación integral del estudiantado, lo cual coincide con el llamado del artículo a fortalecer políticas públicas que promuevan estilos de vida activos desde etapas tempranas. De igual forma, el enfoque en el contexto laboral refleja la urgencia de adaptar los entornos productivos a modelos más saludables

que mitiguen los efectos del uso prolongado de tecnología, tal como el estudio sugiere al proponer estrategias intersectoriales.

La lucha contra el sedentarismo digital exige una estrategia multisectorial que involucre al Estado, la sociedad civil, las escuelas, las empresas y las familias. Cada actor juega un rol esencial en la construcción de una cultura del movimiento, donde la tecnología se use de forma consciente y equilibrada. Solo mediante estrategias integrales, sostenidas y adaptadas a la realidad dominicana será posible revertir los efectos negativos de esta forma de inacción moderna y promover un bienestar holístico en la población.

Bennasar García y Cabrera Félix (2021) destacan como la cultura digital educativa, sin una mediación crítica adecuada, puede consolidar patrones de inmovilidad entre los más jóvenes, haciendo prevalecer la tecnología por sobre las prácticas activas. Del mismo modo, García Rosado (2022), al estudiar la integración de las TIC en la enseñanza de Educación Física, señala que estas tecnologías solo potencian los hábitos saludables si se acompañan de metodologías activas y promoción del ejercicio dentro del currículo

Estas posturas convergen en la idea de que no basta con proporcionar acceso a dispositivos; se necesita formar una ciudadanía capaz de gestionar su tiempo de pantalla, incentivar el movimiento regular y fomentar entornos propicios para la actividad física desde la infancia hasta la vida laboral. El reto dominicano requiere asumir esta responsabilidad compartida, desplegando un conjunto de iniciativas que promuevan la toma de conciencia individual y el apoyo colectivo para un estilo de vida más saludable y activo..

Metodología

El presente estudio se inscribe en el enfoque teórico y documental, orientado a sistematizar, analizar e interpretar la información disponible sobre el sedentarismo digital en la República Dominicana. Esta perspectiva permitió analizar las implicaciones físicas, mentales, sociales y culturales asociadas a los hábitos tecnológicos contemporáneos, considerando la multiplicidad de factores que configuran este comportamiento en distintos sectores de la población. La aproximación documental facilita identificar tendencias, vacíos y hallazgos en la producción académica nacional e internacional, proporcionando una visión integral del fenómeno.

La estrategia metodológica adoptada fue el estudio documental sistemático, una vía pertinente para organizar, clasificar y analizar el conocimiento disponible sobre el sedentarismo digital. A través de esta técnica, se examinaron diversas fuentes secundarias, incluyendo artículos científicos, informes institucionales, estudios de caso, revisiones sistemáticas y literatura especializada. Este procedimiento permitió contextualizar el fenómeno en escenarios educativos, familiares, laborales y comunitarios, así como articular marcos teóricos actualizados y pertinentes.

La técnica principal utilizada fue la revisión bibliográfica, que facilitó identificar hallazgos, tendencias y vacíos en la literatura científica y técnica nacional e internacional. La revisión permitió comprender el fenómeno en el contexto dominicano, establecer relaciones entre las distintas dimensiones del sedentarismo digital y ofrecer una base sólida para reflexionar sobre estrategias de intervención en políticas públicas, educación y hábitos cotidianos.

Los resultados del análisis documental ofrecieron una base interpretativa confiable para comprender los múltiples niveles en los que el sedentarismo digital incide, así como para proponer estrategias educativas y de salud pública. El rigor metodológico se sostuvo en la sistematización, clasificación y análisis crítico de las fuentes, procurando una comprensión contextualizada y propositiva de esta problemática contemporánea.

Protocolo I: Estrategia de búsqueda documental

Se realizaron búsquedas sistemáticas en cinco bases de datos académicas reconocidas: Scopus, Redalyc, SciELO, Google Académico y Dialnet. Estas fuentes fueron seleccionadas por su fiabilidad científica, cobertura significativa de literatura en ciencias sociales y de la educación, accesibilidad y capacidad de aplicar filtros rigurosos. Las búsquedas se orientaron mediante palabras clave directamente relacionadas con el estudio: *sedentarismo digital, uso excesivo de pantallas, hábitos sedentarios, salud física y mental, República Dominicana*. Se incluyeron publicaciones en español e inglés, publicadas entre 2014 y 2024, para garantizar actualidad y pertinencia.

Protocolo II: Criterios de inclusión y exclusión

a. **Inclusión:**

- Artículos científicos, informes institucionales, estudios de caso y revisiones sistemáticas publicados en los últimos diez años.
- Documentos que abordaran de manera directa las consecuencias físicas, psicológicas y

sociales del sedentarismo digital.

- Prioridad a investigaciones contextualizadas en entornos educativos, laborales o comunitarios en República Dominicana, con datos empíricos o análisis teóricos pertinentes.

b. Exclusión:

- Documentos que no provinieran de fuentes académicas indexadas.
- Publicaciones con antigüedad mayor a diez años.
- Textos que no abordaran el fenómeno desde perspectivas socioculturales, educativas o sanitarias.
- Contenidos duplicados, irrelevantes o carentes de valor analítico.
- Publicaciones en idiomas distintos al español o al inglés.

Estas directrices metodológicas permitieron organizar con coherencia el proceso de recopilación y análisis de la información, asegurando una aproximación rigurosa, crítica y replicable al fenómeno del sedentarismo digital.

Tabla 1

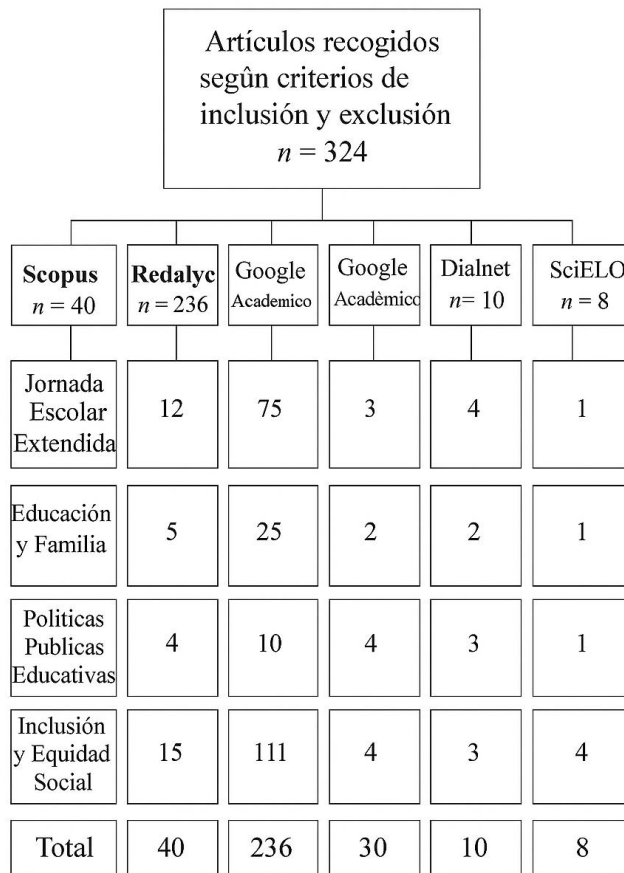
Artículos recogidos según criterios de inclusión y exclusión

Palabras clave	Scopus	Redalyc	SciELO	Google Académico	Dialnet
Jornada Escolar Extendida	12	75	1	4	3
Educación y Familia	5	25	1	2	2
Políticas Públicas Educativas	4	10	1	4	1

Inclusión y Equidad Social	4	15	1	3	1
Impacto en el Rendimiento Escolar	15	111	4	17	3
Total	40	236	8	30	10

Figura 1

Diagrama de flujo visual con esta estructura y datos agrupados



En la etapa inicial de búsqueda y recopilación de información científica, se consultaron cinco bases de datos académicas reconocidas: Scopus, Redalyc, SciELO, Google Académico y

Dialnet. Estas fuentes fueron seleccionadas por su cobertura significativa de literatura científica en español, su especialización en ciencias sociales y de la educación, así como por su accesibilidad y la capacidad de ofrecer resultados con filtros rigurosos.

El proceso de búsqueda se realizó a partir de cinco palabras clave específicas relacionadas con la temática investigada: Jornada Escolar Extendida, Educación y Familia, Políticas Públicas Educativas, Inclusión y Equidad Social, e Impacto en el Rendimiento Escolar. En total, se identificaron 324 documentos distribuidos de la siguiente manera: 40 en Scopus, 236 en Redalyc, 8 en SciELO, 30 en Google Académico y 10 en Dialnet.

Para garantizar la calidad, relevancia y adecuación temática de los documentos, se aplicaron criterios estrictos de inclusión y exclusión en una primera fase de depuración. En Scopus, luego de un análisis crítico de los títulos y resúmenes, se seleccionaron 17 artículos, descartando 23 por falta de pertinencia o insuficiente rigurosidad metodológica. En Redalyc, de los 236 documentos encontrados, tras una lectura preliminar y evaluación de calidad, se conservaron 15 artículos, eliminando 221 por presentar temáticas marginales o metodologías no alineadas con los objetivos de la investigación. En SciELO, de las 8 publicaciones inicialmente ubicadas, se seleccionaron 2 artículos tras la aplicación de los criterios definidos, descartando 6. En la base de Google Académico, de los 30 documentos, solo 8 cumplieron con los requisitos de relevancia y calidad, mientras que en Dialnet se escogieron 4 artículos de los 10 encontrados inicialmente.

En una segunda fase de revisión más rigurosa, se detectó que 12 de los 46 artículos seleccionados presentaban contenidos redundantes o abordaban aspectos tangenciales no centrales

para la investigación, por lo que fueron excluidos del análisis final. De esta manera, el corpus documental definitivo para la revisión sistemática quedó conformado por 34 artículos de revistas científicas que cumplen con los criterios establecidos de calidad, pertinencia y aporte significativo al campo de estudio.

Tabla 2

Síntesis de hallazgos sobre sedentarismo digital según dimensiones analizadas

Dimensión	Principales hallazgos	Número de estudios	Observaciones relevantes
Salud física	Incremento de sobrepeso y obesidad; disminución de actividad física; problemas posturales y dolor musculoesquelético	12	Mayor impacto en adolescentes; evidencia de correlación con tiempo frente a pantallas
Impacto académico	Disminución de concentración y rendimiento escolar; procrastinación digital; dificultades en hábitos de estudio	9	Especial atención a estudiantes de educación secundaria y jornada escolar extendida
Bienestar psicosocial	Aumento de ansiedad, estrés y síntomas de depresión; aislamiento social; disminución de interacción familiar	8	La calidad de la interacción familiar y escolar modula el impacto psicosocial
Hábitos tecnológicos y conducta	Uso excesivo de dispositivos móviles y videojuegos; falta de límites en tiempo de pantalla; dependencia digital	7	La autorregulación y educación digital son factores protectores
Políticas y estrategias de intervención	Necesidad de programas educativos, regulación de tiempo de pantalla y campañas de promoción de actividad física	6	Escasa evidencia en políticas implementadas en República Dominicana; recomendación de integración educativa y comunitaria

La tabla sintetiza los principales hallazgos de estudios sobre el sedentarismo digital y su impacto en distintas dimensiones de la vida de niños y adolescentes. En la dimensión de salud física, se evidencia un incremento significativo de sobrepeso y obesidad, asociado a la reducción de actividad física y a problemas posturales, especialmente en adolescentes, correlacionado con el tiempo frente a pantallas.

Respecto al impacto académico, el uso excesivo de tecnología se relaciona con disminución de concentración, procrastinación y dificultades en hábitos de estudio, afectando mayormente a estudiantes de secundaria con jornadas extendidas.

En el ámbito del bienestar psicosocial, se observa aumento de ansiedad, estrés, síntomas depresivos y aislamiento social, aunque la calidad de la interacción familiar y escolar puede moderar estos efectos.

La dimensión de hábitos tecnológicos y conducta resalta la dependencia digital y el uso excesivo de dispositivos y videojuegos, mientras que la autorregulación y educación digital aparecen como factores protectores.

En políticas y estrategias de intervención, se enfatiza la necesidad de programas educativos y campañas de promoción de actividad física, aunque en República Dominicana la evidencia de políticas implementadas es aún limitada, sugiriéndose la integración de estrategias educativas y comunitarias.

Resultados

El análisis documental evidenció que el sedentarismo digital es un fenómeno creciente entre los adolescentes dominicanos. Para Tremblay et al. (2016), este se define como el tiempo prolongado dedicado a actividades frente a dispositivos electrónicos que requieren escasa o nula actividad física. En el contexto dominicano, se reporta que aproximadamente el 70 % de los adolescentes supera las tres horas diarias frente a pantallas, predominando actividades pasivas como el uso de redes sociales, la televisión o videojuegos (Rubio, 2024).

Este comportamiento sedentario se asocia con un aumento significativo de problemas de salud física. Peña et al. (2020) encontraron que un 45 % de adolescentes con más de tres horas diarias frente a dispositivos presentan un índice de masa corporal (IMC) superior al recomendado, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión arterial y dislipidemias.

En el plano mental, Zamora et al. (2023) y Bauer et al. (2020) señalan una correlación entre el sedentarismo digital y la prevalencia de trastornos como ansiedad, estrés y depresión. Un informe reciente de la Secretaría de Salud Pública (2023) indica que un 30 % de los jóvenes dominicanos con uso intensivo de plataformas digitales presentan síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad.

Este fenómeno está contextualizado en un marco de alta penetración tecnológica: más del 80 % de la población dominicana utiliza internet y dispositivos digitales de forma regular

(INDOTEL, 2022; Banco Central de la República Dominicana, 2021), lo que modifica los hábitos cotidianos y representa un desafío para la salud pública y la educación.

Discusión

Los resultados del estudio confirman que el sedentarismo digital constituye un riesgo creciente para la salud integral de la población juvenil dominicana, en consonancia con la literatura internacional que evidencia la relación entre el uso prolongado de dispositivos electrónicos y estilos de vida inactivos (Tremblay et al., 2016; OMS, 2021). Sin embargo, al comparar con investigaciones realizadas en Europa y América Latina, se observa que el impacto varía según factores socioeconómicos, la disponibilidad de espacios recreativos y la implementación de políticas educativas y comunitarias.

Estudios en España y México indican que programas escolares activos y estrategias comunitarias pueden mitigar los efectos negativos del sedentarismo digital, lo que sugiere que las intervenciones deben adaptarse a las características del contexto local (Bennasar y Cabrera, 2022; García-Rosado, 2023). En el caso dominicano, las limitaciones estructurales como la falta de infraestructura adecuada y la desigualdad social amplifican los riesgos de sobrepeso, obesidad y problemas psicosociales (Rubio et al., 2024; Bauer et al., 2020). Este contraste con otros contextos evidencia que, aunque el sedentarismo digital es un fenómeno global, sus manifestaciones y consecuencias dependen fuertemente del entorno sociocultural y económico. Por tanto, las

estrategias de intervención requieren un enfoque multisectorial que integre salud, educación y bienestar social, priorizando la equidad en el acceso a entornos activos y saludables.

El estudio resalta la importancia de la innovación pedagógica y la formación continua del personal educativo, promoviendo metodologías que incentiven la participación activa y el uso crítico de la tecnología. Experiencias internacionales muestran que estas prácticas reducen el tiempo frente a pantallas y mejoran el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. En consecuencia, abordar el sedentarismo digital en República Dominicana demanda un compromiso institucional sostenido, políticas públicas adaptadas al contexto local y la articulación de acciones que fortalezcan la salud, la educación y el desarrollo integral de la juventud (OMS, 2024).

Conclusión

La revisión evidencia que el sedentarismo digital constituye un fenómeno multifacético que impacta de manera significativa la salud física, mental y social de los adolescentes en la República Dominicana. Se confirma que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos favorece estilos de vida inactivos, aumentando la prevalencia de obesidad, enfermedades crónicas, trastornos musculoesqueléticos y problemas emocionales como ansiedad, estrés y depresión. Este hallazgo aporta al conocimiento nacional al evidenciar de manera sistemática la magnitud del problema y su relación directa con los hábitos tecnológicos de la población juvenil dominicana, así como con las limitaciones de acceso a espacios y programas que promuevan actividad física.

Se identifica que el sedentarismo digital tiene implicaciones más allá de la salud individual, afectando las dinámicas familiares, escolares y comunitarias, y señalando la necesidad de innovaciones pedagógicas y metodologías activas que integren el uso responsable de la tecnología con la promoción de hábitos saludables. La revisión evidencia la urgencia de políticas públicas multisectoriales que aborden el sedentarismo digital de manera integral, incluyendo infraestructura urbana adecuada, acceso equitativo a espacios recreativos, campañas de sensibilización y coordinación interinstitucional.

Se evidencia que, aunque existe información sobre los efectos del sedentarismo digital en la población dominicana, persisten vacíos significativos en cuanto a estudios longitudinales, evaluaciones de programas de intervención, y análisis de factores contextuales que modulan su impacto, como desigualdad socioeconómica y diferencias culturales. Por tanto, futuras investigaciones deberían enfocarse en evaluar la efectividad de estrategias pedagógicas, comunitarias y políticas para mitigar el sedentarismo digital, así como explorar el papel de la autorregulación, educación digital y participación familiar en la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Referencias

Amagua Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 315–331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>

Banco Central de la República Dominicana. (2021). Acceso a la tecnología y su impacto en la sociedad dominicana. BCRD. <https://www.bancentral.gov.do/>

Bauer, C., Kuehner, C., & Schulz, H. (2020). Physical activity and mental health in adolescents: A review of the evidence. *Journal of Adolescent Health, 67*(2), 126-135.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.001>

Bennasar García, M.I. y Cabrera Félix, C. (2021). La Cultura Digital Educativa Hoy, un Análisis desde la Teoría Crítica. *Revista Científica CIENCIAEDUC, Venezuela. 6ta edición, 1*. [Documento en PDF]. <https://ceiacergunergs.files.wordpress.com/2021/01/extenso-dr.-miguel-israel-bennasar-garcia-dra.-ceferina-cabrera-felix.pdf>

Escobar Tulcanaza, P. E, Cumbicos Guarnizo, T., Nieves Nieves, J.M., Iza Taco, B.M., Velásquez Veas, L.J. y Fajardo Chicaiza, D.C. (2024). El impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *South Florida Journal of Development, Miami, 5*(12). 01-14. [Documento en PDF]. <file:///C:/Users/User/Downloads/SFJD+086.pdf>

García-Rosado, L. F. (2022). Las TIC en la enseñanza de la Educación Física en Universidades de San Juan de la Maguana. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0, 26*(3), 284–297. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1768>

INDOTEL. (2022). Informe sobre el uso de internet en la República Dominicana. Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones. [Documento en PDF]. <https://indotel.gob.do/wp-content/uploads/2024/07/Informe-de-Gestion-2020-2024.pdf>

LEY 66-97 Ley General de Educación. TITULO I CONSIDERACIONES GENERALES
CAPITULO I DEL OBJETO Y ALCANCE DE LA LEY. [Documento en PDF].

https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_reptom_sc_anexo_7_sp.pdf

Oficina Nacional de Estadística [ONE] (2025). Informe de uso de tecnologías digitales en la República Dominicana. Santo Domingo, República Dominicana. <https://www.one.gob.do/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1 de enero de 2010). *Global recommendations on physical activity for health.* WHO.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de junio de 2024). *Actividad Física.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E. y Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58.

<https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>

Tremblay, M. S., Carson, V., & Chaput, J. P. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep.

Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41(6), 512-525.

<https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Zamora-Mota, H.R., Contreras Paredes, M., Reyes-Jiménez, D.D. y Peguero, C.M. (2023). *Sedentarismo en adolescentes dominicanos: una mirada desde la primera y cuarta cohorte*

de la MEFI. Libro de Actas del 3er Congreso Caribeño de Investigación Educativa.

<https://congresos.isfodosu.edu.do/index.php/ccie/article/view/1190/284>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documentos