

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 10 | 2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto: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 Córdor Chicaiza

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

## Revisión

### El sedentarismo y su influencia en la motricidad en estudiantes de Educación General Básica

### Sedentary lifestyle and its influence on motor skills in elementary school students

Carlos Simbaña Hernández<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8541-4757>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[cjsimbanah@uce.edu.ec](mailto:cjsimbanah@uce.edu.ec)

Recibido: 01-08-2024  
Aceptado: 10-09-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

El sedentarismo se ha identificado como un problema de salud pública que afecta negativamente a la motricidad de los estudiantes de Educación General Básica (EGB). El objetivo principal del estudio fue analizar el sedentarismo y su influencia en la motricidad de estudiantes. Esta revisión sistemática examina la literatura reciente sobre la relación entre el sedentarismo y las habilidades motoras en estudiantes, siguiendo la metodología PRISMA e indagando en sitios de búsqueda como Google Académico, Dialnet, Redalyc, entre otros. Se incluyeron estudios publicados entre 2019 y 2024 donde se obtuvieron 487 documentos iniciales, pero al aplicar criterios de inclusión y exclusión fueron 15 artículos científicos seleccionados para su análisis. Los resultados indican una relación negativa entre el sedentarismo y el desarrollo de la motricidad, acentuando la importancia de promover la actividad física en este grupo etario.

**Palabras Clave:** Sedentarismo, motricidad, actividad física, adolescente, revisión sistemática.

## Abstract

Researchers have identified sedentary lifestyles as a public health problem that negatively affects the motor skills of students in Primary Education. The main objective of the study was to analyze the sedentary lifestyle and its influence on the motor skills of students. This systematic review examines the recent literature on the relationship between sedentary lifestyle and motor skills in students, following the PRISMA methodology and searching on search sites such as Google Scholar, Dialnet, and Redalyc, among others. Studies published between 2019 and 2024 were included, where 487 initial documents were obtained, but when inclusion and exclusion criteria were applied, 15 scientific articles were selected for analysis. The results indicate a negative correlation between sedentary lifestyles and motor development, emphasizing the importance of promoting physical activity in this age group.

**Keywords:** Sedentary lifestyle, Motor skills, Physical activity, Adolescent, Systematic review.

## Introducción

El sedentarismo se refiere a realizar actividad física que consuma poca energía, mientras que la motricidad se refiere a un conjunto de habilidades físicas esenciales que permiten el movimiento humano que, mediante esto, se crean bases para un desarrollo motor saludable y completo. Estas son fundamentales para la realización de actividades físicas y deportes de manera eficiente, sin embargo, para Sabalza, (2018), ciertas categorías de jugadores, e incluso algunos jugadores o jugadoras específicos, no logran avanzar en su progresión porque posiblemente carecen de los recursos previos necesarios para alcanzar el desarrollo que se pretende. (p. 85).

En el ámbito de la Educación Física, es fundamental que los estudiantes mantengan su cuerpo en movimiento, ya que esto facilita el aprendizaje de diversas disciplinas deportivas y fomenta un desarrollo físico integral, para Chicaiza (2022) el gusto por una disciplina deportiva específica está directamente relacionado con las habilidades motrices y la coordinación que el individuo ha desarrollado, influenciado por su entorno. Estos factores juegan un papel clave en promover un estilo de vida saludable.

Las capacidades motrices básicas como parte de la motricidad que se verán en la presente investigación son: caminar, correr, saltar, lanzar y capturar. Estas habilidades son adquiridas además de perfeccionadas durante la infancia y la adolescencia, son fundamentales para una vida activa y saludable. La formación de hábitos enfocados en el movimiento físico brinda a las personas y a los grupos la oportunidad de habitar, ya que les permite reforzar su identidad, establecer relaciones y transformarse. (Prieto Rodríguez et al., 2005)

En la actualidad, según Organización Panamericana de la Salud (2019), la falta de actividad física es un factor de riesgo importante a nivel global para la mortalidad, y además

contribuye significativamente al incremento del sobrepeso y la obesidad, por eso, este estudio tiene relevancia porque el sedentarismo hoy en día advierte un notable incremento en su prevalencia dentro de la población mundial, por tanto, una subpoblación como la de la Educación General Básica que constituye un grupo vulnerable, debido a que su actividad principal consiste en estudiar, dejando de lado la actividad física y con esto el desarrollo de la motricidad.

El sedentarismo, caracterizado por niveles bajos de actividad física, ha sido asociado con múltiples problemas de salud, tanto físicos como psicológicos. En el contexto educativo, la preocupación radica en cómo la falta de actividad física puede afectar el desarrollo motor de los estudiantes de 9 a 11 años, un periodo crítico para el desarrollo de habilidades motoras fundamentales. Este artículo revisa la literatura existente para entender mejor esta relación.

## Metodología

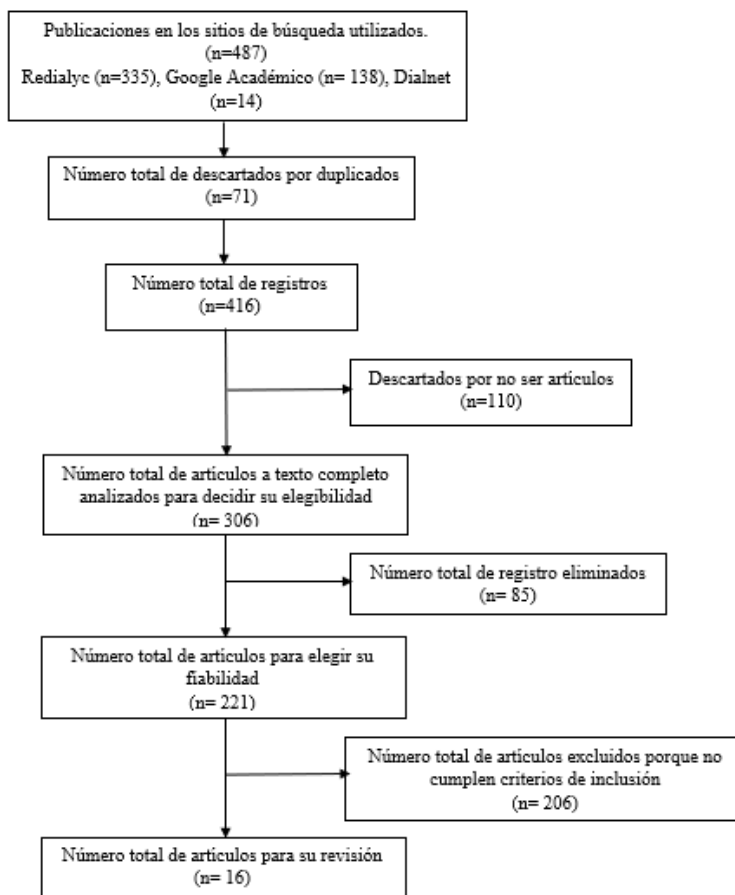
El presente estudio fue una revisión sistemática, donde se llevó a cabo una búsqueda íntegra de distintos estudios los cuales se analizaron utilizando diversas fuentes como Google Académico, Redalyc y Dialnet. La revisión se llevó a cabo en junio de 2024 abarcando temas relacionados con el sedentarismo y la motricidad, se desarrollaron estrategias para la obtención de resultados, una de ellas fue la definición de operadores tales como “AND” y “OR”, para una búsqueda más precisa se hicieron referencia a las variables que fueron: “sedentarismo”, “inactividad”, “motricidad”.

A continuación, se presentan los criterios que permitieron de una manera elemental la selección de artículos de investigación para su inclusión en la muestra: (1) artículos de revistas

científicas verificadas; (2) estudios científicos que abarcan las variables de estudio que son el sedentarismo y la motricidad; (3) artículos que analicen las variables de estudio para su análisis y obtención de resultados estadísticos; (4) artículos publicados en los últimos cinco años, desde 2019 a 2024.

### Figura 1

*Diagrama de flujo que resume el proceso de búsqueda y resultados según criterios*



## Resultados

La Figura 1 muestra que se utilizó el 3.08% del total de artículos encontrados al inicio de la indagación y, tras revisar cada documento se determinó que tanto España con 3 artículos, lo que representa el 20%, como México con 3 artículos (20%), Colombia con 3 artículos (20%) y Ecuador con también 3 artículos (20%), son los países que dan importancia a la problemática que representa el sedentarismo, además tenemos a Chile con 2 artículos que representa el 13,33% y por último, pero no menos importante, encontramos a Brasil con 1 artículo dando un resultado del 6.67%. Esto demuestra que a partir del año 2019 hubo un incremento de artículos sobre el tema en cuestión y se espera que esta inclinación a investigar continúe hasta el año 2025.

Las investigaciones que tiene relación con el tema indican que el sedentarismo si tiene influencia en la motricidad en jóvenes y sobre todo que impactan más en adolescentes de género femenino ya que como indican Martínez, et al (2019) y Belmonte (2020) tienen problemas de motricidad ya que las adolescentes realizan más actividades sedentarias que los adolescentes de género masculino siendo algunos efectos la falta de coordinación óculo-manual y óculopédica, y la coordinación dinámica, dentro de clases de cultura física y el recreo prefiriendo la conversación como actividad en su receso.

Se organizaron los aspectos más destacados de cada estudio para facilitar tanto la lectura como el análisis. Con este propósito, se creó la Tabla 1, la cual muestra los artículos seleccionados de acuerdo con los criterios establecidos en el método PRISMA. En total, 15

artículos cumplieron con los criterios de inclusión, lo que simplificó la gestión del proceso de revisión sistemática.

**Tabla 1**

*Análisis de artículos seleccionados*

Titulo	País	Datos Bibliográficos	Objetivo	Resultados
Sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020: una revisión bibliográfica	Colombia	Cabana Noriega et al, (2022).	La meta de este artículo fue hacer una revisión documental acerca de estudios sobre sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020.	Los resultados del estudio fue que el sedentarismo en etapa escolar a sido de preocupación en diferentes países, siendo una causa el uso excesivo de herramientas tecnológicas
El área de Educación Física y su repercusión en la realización de actividad física durante el recreo escolar a partir de una propuesta de intervención. Un estudio piloto.	España	Martínez et al, (2019).	El objetivo fue conocer las preferencias de actividad física que tienen los estudiantes dentro del área de Educación Física como del recreo, y a partir de una adecuada intervención, proporcionar una serie de aprendizajes y experiencias motrices que le permitan mantener, experimentar o modificar sus hábitos dentro de un espacio o tiempo de inactividad académica.	El estudio concluyo que se evidencia que tras una adecuada intervención dentro del área de Educación Física se realizan recreos más activos, pero demostraron que las niñas realizan actividades más sedentarias que los niños.
Razones para la no práctica física y deportiva en adolescentes de la Región de Araucanía, Chile	Chile	Fuentes-Vilagrón y Lagos-Hernández (2020)	El estudio tiene por objetivo el análisis de los motivos para la no práctica de actividades físico-deportivas (AFD) en estudiantes	El estudio concluyó que la falta de interés, la pereza o la percepción de que no es una actividad que les guste son las principales razones que dificultan la participación en las Actividades Físico-deportivas.
Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano	México	Acuña et al, (2020).	El articulo busca la relación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de los escolares.	El estudio determinó que la mayoría de los estudiantes son bastante sedentarios, siendo las niñas quienes predominan en esta categoría. Las actividades que demandan poco esfuerzo físico, catalogadas como "muy ligeras", son las

Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática	España	Giráldez et al, (2021).	El artículo tiene como fin hacer una revisión sistemática de artículos que se enfoquen en investigaciones empíricas en el área de la Educación Física para niños de 0 a 6 años, examinando en los últimos años los beneficios que los programas de Educación Física estructurados aportan al desarrollo infantil.	más comunes entre los escolares. Se hallaron evidencias que indican que los preescolares que no hacen ejercicio ni tenían horas de Educación Física en los centros escolares tenían más probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, infecciones del tracto respiratorio y mayor posibilidad de tener fracturas óseas en un futuro.
Obesidad y desarrollo psicomotor en Educación Infantil: Una revisión bibliográfica	España	Belmonte, L. (2020).	El estudio tiene por objetivo determinar si hay alguna conexión entre la obesidad o el sobrepeso y el desarrollo psicomotor	El estudio concluyó que el sobrepeso y la obesidad tienen un impacto negativo en el desarrollo psicomotor de niños y niñas en edad preescolar, siendo más notable en las niñas. Este impacto afecta áreas específicas como el esquema corporal, la estabilidad y, especialmente, la coordinación óculo-manual y óculo-pédica (habilidades manipulativas como lanzar y recibir), así como la coordinación dinámica, especialmente en el salto.
Consecuencias en salud de la inactividad física: revisión teórica	México	Jacobó (2022)	Conocer las consecuencias en salud de la inactividad física	El estudio llegó a la conclusión de que, para evitar la inactividad física, asociado al aislamiento social, es importante incorporar estrategias relacionadas con la Actividad Física, así como algunas recomendaciones nutricionales y de descanso adecuado.
Sedentarismo y competencia motriz en niños y adolescentes: una revisión	Brasil	Dos Santos et al, (2021).	Sintetizar las pruebas de los estudios que analizaron las asociaciones entre el comportamiento sedentario y la competencia motriz en niños y adolescentes.	Concluyo que el comportamiento sedentario se asocia negativamente con la competencia motora en niños de primaria, aunque la evidencia es incierta en los años preescolares; la síntesis

Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México	México	Ocampo et al, (2022).	Conocer la prevalencia de actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños de México, por sexo y edad.	de resultados de estudios longitudinales sugiere que el comportamiento sedentario afecta negativamente al desarrollo de la competencia motora.
Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de bachillerato	Ecuador	Rodríguez Ayala et al, (2023).	El objetivo del estudio fue examinar los niveles de actividad física y sedentarismo entre los estudiantes de bachillerato	El estudio concluyó que un número importante de niños son inactivos físicamente, lo cual, además se vincula con que suelen pasar un número importante de horas frente a las pantallas (computadora, teléfono, TV). El estudio explica que el 75% de estudiantes que participaron se encuentran en condiciones de normalidad de indicadores de talla, peso e ICM pero recalca que a pesar de que las organizaciones internacionales realizan acciones para enfrentar el problema (sedentarismo), continúa en aumento, ya que los factores que inciden, no son atacados de forma debida.
Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador	Ecuador	Alvarado Alvarado et al, (2023).	Analizar el sedentarismo en niños y jóvenes del Ecuador	La inactividad física es una de las principales causas de sedentarismo no solo en el Ecuador sino en el mundo, esto sumado al acceso a las tecnológicas de la comunicación e información en cuanto al manejo de dispositivos móviles, computadoras e internet
Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática	Colombia	De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2020).	Presentar una revisión sistemática documental para el desarrollo de un marco de referencia sobre los estilos de vida en el contexto universitario actual en relación con la calidad de vida.	Los resultados muestran una tendencia de conducta de estilos de vida no saludables en los estudiantes universitarios, lo que a futuro puede generar un deterioro de la salud y calidad de vida. A su vez, los cambios del comportamiento humano están

Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática	Ecuador	Amagua Maldonado, I. E. (2023).	El estudio tiene por objetivo llevar a cabo una revisión sistemática para identificar información teórica sobre los factores que influyen en el sedentarismo y los beneficios de la actividad física en adolescentes.	asociados con el entorno y el contexto en que vive El estudio señala que las instituciones educativas y las familias juegan un papel crucial en el desarrollo de los adolescentes. Sin embargo, factores como los avances tecnológicos, los hábitos familiares, la mala alimentación y el crecimiento de las grandes ciudades han llevado a una notable reducción en la actividad física de los adolescentes. Esto ha resultado en un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso, colesterol alto, atrofia muscular, diabetes, entre otras.
Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa	Chile	Tello y Toffoletto, (2020).	Identificar qué factores están asociados al sedentarismo y la inactividad física en Chile.	Los principales factores corresponden a variables sociodemográficas, antropométricas-metabólicas y estilos de vida. Además, estos datos pueden servir como una reflexión para los responsables de formular políticas de salud pública, quienes podrían enfocarse en los grupos con mayor riesgo de inactividad. Esto podría contribuir a alcanzar las metas de salud destinadas a reducir el sedentarismo y la inactividad física, así como el riesgo de enfermedades cardiovasculares asociadas. La conclusión obtenida fue que la pandemia producida por el SARS-COV2 (COVID-19) causo disminución en los niveles de Actividad Física de la población colombiana en especial durante el periodo de
Actividad física y sedentarismo en tiempos de pandemia “Revisión Bibliográfica”.	Colombia	Romero, J. y Rodríguez, O. (2022).	Identificar el impacto que ha provocado la pandemia causada por el SARS-COV2 (COVID-19) en los niveles de AF en la población colombiana.	La conclusión obtenida fue que la pandemia producida por el SARS-COV2 (COVID-19) causo disminución en los niveles de Actividad Física de la población colombiana en especial durante el periodo de

cuarentena obligatoria instaurada por el gobierno nacional para evitar la propagación del virus. los comportamientos sedentarios en la población colombiana aumentaron, esto se dio también, debido a que la cuarentena cambio los estilos de vida de toda la población obligando a que la mayoría de las actividades como educativas y laborales tuviera que pasar a realizarse de manera virtual

## Discusión

Los estudios revisados indican consistentemente una influencia negativa que el sedentarismo da a la motricidad en adolescentes como afirma Fuentes-Vilugrón y Lagos-Hernández (2020), que la ausencia de interés, la pereza o la sensación de que no le gusta la actividad, constituyen las principales situaciones que impiden la ejecución de actividades físicas y con esto aumentar el índice de sedentarismo.

En el 2020 el impacto de la pandemia de COVID-19 en la motricidad de los niños ha sido significativo debido a las restricciones de movilidad y el aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias. Para Medrano et al. (2020), durante el confinamiento, los niños en España redujeron su nivel de actividad física y pasaron más tiempo frente a dispositivos electrónicos, por lo que las medidas de confinamiento, el cierre de instituciones educativas y espacios recreativos limitaron las oportunidades para la actividad física regular, lo que afectó negativamente el desarrollo motor de los niños.

En la actualidad existen varios artículos científicos que afirman que la actividad física puede reducir el sedentarismo tal como indica Jacobo (2022) al sugerir incorporar estrategias relacionadas con la Actividad Física, así como algunas recomendaciones nutricionales y de un descanso adecuado, por otro lado, la tecnología interviene de forma negativa en la motricidad tal como indican Alvarado et al. 2023; Cabana Noriega et al. 2022; Ocampo et al. 2022 que el uso excesivo de dispositivos electrónicos o que estén frente a una pantalla durante horas, es la causa principal en este grupo etario para el incremento del sedentarismo.

Los resultados de esta revisión subrayan la necesidad de abordar el sedentarismo en estudiantes desde una edad temprana para promover un desarrollo motriz saludable. La reducción del tiempo de pantalla y el fomento de actividades físicas pueden tener un impacto positivo significativo en la motricidad. Además, es crucial que las escuelas implementen programas y políticas que apoyen un estilo de vida activo.

## Conclusiones

En primer lugar, las principales limitaciones de los estudios revisados incluyen la variabilidad en las herramientas utilizadas para medir el sedentarismo y la motricidad, lo que dificulta la comparabilidad entre los resultados. Además, la falta de estudios longitudinales impide establecer inferencias causales claras entre ambos factores. La predominancia de estudios transversales en la literatura también restringe la comprensión de las relaciones a largo plazo entre el sedentarismo y el desarrollo motor, limitando la capacidad de evaluar el impacto sostenido.

Además, los estudios analizados muestran que el sedentarismo tiene un impacto negativo significativo en el desarrollo de las habilidades motoras en los niños, y resaltan el papel fundamental que la educación física desempeña para contrarrestar este efecto. La educación física escolar, cuando se implementa de manera regular y estructurada, no solo mejora la motricidad gruesa y fina de los estudiantes, sino que también fomenta hábitos de vida activa, lo cual es esencial para reducir los niveles de sedentarismo. Además, las clases de educación física ofrecen oportunidades de desarrollo integral, contribuyendo no solo al bienestar físico, sino también al mental y social, proporcionando un entorno donde los niños pueden mejorar sus habilidades motoras mientras se divierten y socializan.

En definitiva, el sedentarismo tiene un efecto negativo claro y medible en las habilidades motoras en los adolescentes. Las intervenciones para reducir el tiempo sedentario y aumentar la actividad física son esenciales para mejorar el desarrollo motriz y, en consecuencia, la salud y el bienestar general de los niños, niñas y adolescentes. Se recomienda continuar con la investigación en esta área para desarrollar estrategias más efectivas y aplicables en entornos escolares y comunitarios.

## Referencias

- Acuña, V. R., Hernández, N. G., Valtier, M. C. G., & Falconi, R. G. (2020). Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horizonte Sanitario*, 19(3), 453–459. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3593>

- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- 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>
- Belmonte, L. (2020). *Obesidad y desarrollo psicomotor en Educación Infantil: Una revisión bibliográfica*. (Tesis de pregrado) Universidad de Almería. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/16945>
- Cabana Noriega, D. A., Padilla Donado, A. A., & Ortiz Rodríguez, R. (2022). *Sedentarismo en etapa escolar entre los años 2010-2020: una revisión bibliográfica* /. (Tesis de Pregrado) CECAR. <https://repositorio.cecar.edu.co/items/1109994a-2eae-414e-9fd6-e6b7dfd43b27>
- Chicaiza, B. R. (2022). *La coordinación motriz en la enseñanza de la técnica del dribbling en el baloncesto*. (Tesis de Pregrado) Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34232>
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *MOTRICIDADES Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 4(3), 297–310. <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020.v4.n3.p297-310>

Delgado Jacobo, D. P. (2022). Consecuencias en salud de la inactividad física: revisión teórica.

*Psic-Obesidad*, 11(44), 5–13.

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.44.84415>

Dos Santos, G., Guerra, P. H., Andrade Milani, S., Diniz Santos, A. B., Cattuzzo, M. T., &

Nicolai Ré, A. H. (2021). Comportamento sedentário e competência motora em crianças e adolescentes: revisão. *Revista de Saúde Pública*, 55, 57.

<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002917>

Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Razones para la no práctica física y deportiva en adolescentes de la región de Araucanía, Chile. *Pensar En Movimiento*

*Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 18(2), 9-10.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40531>

Giráldez, V. A., García, A. P., & Patón, R. N. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6

años. Una revisión sistemática. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448–480.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>

Martínez-Martínez, Jesús; Borrell-Lizana, Victor; Reyes-Corcuera, Marcos; Pastor-Vicedo, Juan Carlos (2018). The Physical Education and its repercussion during school recess

based on an intervention proposal. *Health and Physical Activity*. 2(2): 192-206.

<http://hdl.handle.net/10481/51757>

Medrano, M., Cadenas Sanchez, C., Oses, M., Arenaza, L., Amasene, M., & Labayen, I. (2020).

Changes in lifestyle behaviours during the COVID-19 confinement in Spanish children:

- A longitudinal analysis from the MUGI project. *Pediatric Obesity*, 16(4).  
<https://doi.org/10.1111/ijpo.12731>
- Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Vasquez, M. H. T., Sosa, H. I. R., & González-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.  
<https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. Institucional Repository For Information Sharing. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española De Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Prieto Rodríguez, A., Naranjo Polanía, S. P., & García Sánchez, L. V. (2005). Cuerpo y movimiento: perspectivas. Centro Editorial Universidad del Rosario.
- Rodríguez Ayala, J. L., Bravo-Navarro, W. H., & Ávila Mediavilla, C. M. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato. *Revista Conrado*, 19(92), 380–389.  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3052>

- Romero, J., & Rodríguez, O. (2022). *Actividad física y sedentarismo en tiempos de pandemia “Revisión bibliográfica”* [Tesis de Pregrado]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/734ac25b-45a9-4291-98e1-be8fcdc45d30/content>
- Sabalza, L. (2023). *Habilidades motrices básicas en el baloncesto*. Federación Navarra de Baloncesto. <https://www.fnbaloncesto.com/separata-tecnica-no-58/>
- Tello, J. A., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 233-241. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos