

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 11

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

**La tecnología y el sedentarismo en estudiantes de Bachillerato**

**Technology and sedentary lifestyle in high school students**

Juan Sebastian Lamiña Chavez<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5447-9972>

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

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

Recibido: 17-11-2024  
Aceptado: 24-02-2025  
Disponible en línea: 15-05-2025

## Resumen

La tecnología mediante el uso de dispositivos promueve el sedentarismo, con actividades que requieren poco movimiento corporal, afectando la salud física, emocional y cognitiva en los estudiantes de Bachillerato. El presente artículo tuvo como objetivo sintetizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la tecnología y el sedentarismo en estudiantes de Bachillerato. La metodología que se utilizó fue la revisión sistemática, mediante el protocolo PRISMA, a partir de un análisis crítico, se consideró artículos científicos de fuentes bibliográficas publicadas en 2019 hasta 2024, optando artículos en bases de datos como: Dialnet, Latindex 2.0, Redalyc, Scielo. Como conclusión se estableció que la tecnología influye considerablemente en el aumento del sedentarismo en los estudiantes. Se evidenciaron en los estudios analizados que el uso no controlado de la tecnología promueve una vida sedentaria a tempranas edades, además, se evidenció la falta de normas y control del tiempo frente a la tecnología por parte de los representantes sobre los jóvenes. De igual manera, se observó que las instituciones educativas carecen de programas que promuevan el correcto uso de la tecnología.

**Palabras clave:** Adolescentes, Ejercicio físico, Sedentarismo, Tecnología, Tiempo libre.

## Abstract

Technology through the use of devices promotes sedentary lifestyles, with activities that require little body movement, affecting the physical, emotional and cognitive health of high school students. The aim of this article was to synthesize the theoretical and methodological foundations on technology and sedentary lifestyles in high school students. The methodology

used was the systematic review, using the PRISMA protocol, from a critical analysis, scientific articles from bibliographic sources published in 2019 to 2024 were considered, opting for articles in databases such as: Dialnet, Latindex 2.0, Redalyc, Scielo. As a conclusion, it was established that technology has a considerable influence on the increase of sedentary lifestyle in students. The studies analyzed showed that the uncontrolled use of technology promotes a sedentary life at an early age; in addition, the lack of rules and control of time spent with technology by the representatives of young people was evidenced. Likewise, it was observed that educational institutions lack programs that promote the correct use of technology.

**Keywords:** Adolescents, Physical exercise, Sedentary lifestyle, Technology, Leisure time.

## Introducción

En la actualidad, la tecnología se ha visto en aumento, ya que, los adolescentes utilizan en sus estudios y en su tiempo de ocio. Según Rojas y Yépez (2022) la tecnología genera diversos problemas en el entorno de los estudiantes. Sin embargo, el uso de la tecnología en la actualidad ha sido nocivo, ya que no se manejan tiempos, lo cual inquieta a los representantes y docentes.

La tecnología tiene puntos positivos cuando modera su uso, pero, si se excede trae consecuencias. Según Lugo et al. (2022) la tecnología en sí misma no es buena, ni mala, más bien depende de cómo se utilice. Su uso trae cambios importantes optimizando la vida cotidiana. No obstante, también provoca el sedentarismo en los adolescentes como son los estudiantes de bachillerato los principales a caer en la inactividad.

La tecnología cuando está presente en el diario vivir de los estudiantes se ve en peligro la actividad física. De acuerdo con Bazan (2019) a nivel mundial la práctica de actividad física ha ido disminuyendo. Los estudiantes de Bachillerato prefieren pasar más tiempo con aparatos tecnológicos, por lo cual la actividad física se ha visto en peligro, por esta razón, es necesario promover la actividad física dentro y fuera de las instituciones.

Por lo tanto, analizar el problema desde adentro de las instituciones como afuera es importante Según Suarez et al (2024) animar a la práctica de actividad física en las instituciones ayudara a combatir el sedentarismo, sino también al entorno estudiantil. El promover la actividad física ayuda a reducir el tiempo inactivo de los jóvenes.

Es de vital importancia controlar el tiempo y respetar pautas que regulen el uso de la tecnología por los estudiantes de Bachillerato. Establecer normas y limites sobre el uso de la tecnología, como vigilar el uso nocturno del teléfono, entre comidas y en situaciones académicas (Tolentino y Romero, 2024). Prevenir el sedentarismo en los estudiantes a través del uso responsable de la tecnología, permitirá mantener un estilo de vida más saludable.

Es importante mantener un equilibrio entre el estado físico y el beneficio de la tecnología, sensibilizando los riesgos que con lleva el sedentarismo. Saber los niveles de sedentarismo es clave para desarrollar programas en las instituciones educativas, con la finalidad de concientizar a un estilo de vida saludable (Chalapud, 2019). Logrando así un equilibrio adecuado entre la tecnología y el sedentarismo dentro del hogar y las instituciones educativas por medio de programas que ayudaran a la prevención del sedentarismo y al adecuado uso de la tecnología.

Por lo tanto, los instructores y representantes deben fomentar un uso neutral de la tecnología e inicien curiosidad en los jóvenes sobre la actividad física. Concienciar sobre los peligros del sedentarismo e instaurar términos sobre el uso de dispositivos electrónicos, por ende, el objetivo planteado en este artículo fue sintetizar fundamentos teóricos y metodológicos sobre la tecnología y el sedentarismo en estudiantes de Bachillerato, permitiendo a las instituciones, docentes y padres de familia conocer y prevenir futuras generaciones sedentarias.

## Metodología

En la elaboración del artículo de revisión sistemática se tomó en cuenta, las menciones dadas por Pardal y Pardal (2020) que el artículo de revisión brinda información organizada de un tema al investigador y al lector.

En la elaboración del artículo, se utilizó el protocolo PRISMA para llevar a cabo un análisis crítico de las fuentes bibliográficas obtenidas de diversas bases de datos, como Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, así como de repositorios institucionales y revistas científicas, tanto nacionales como internacionales.

La investigación se realizó por medio de los buscadores Google Académico y Semantic Scholar, utilizando palabras clave como “Adolescentes y tecnología”, “Estudiantes de Bachillerato”, “Sedentarismo”, “Tecnología”, “Uso de la tecnología”. Se consideraron documentos en los idiomas español e inglés.

Se llevó a cabo esta investigación a mediados de 2024, y se consideró artículos científicos y fuentes bibliográficas publicadas principalmente entre 2019 y 2024, en los idiomas

español e inglés. Se apartó los artículos con información no selecta, así como los documentos duplicados, también, los que solo contenían resúmenes.

Se seleccionó artículos que estén dentro del rango de fechas mencionado y los que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, los cuales se detallan en la Tabla 1

Tabla 1

*Criterios de exclusión e inclusión*

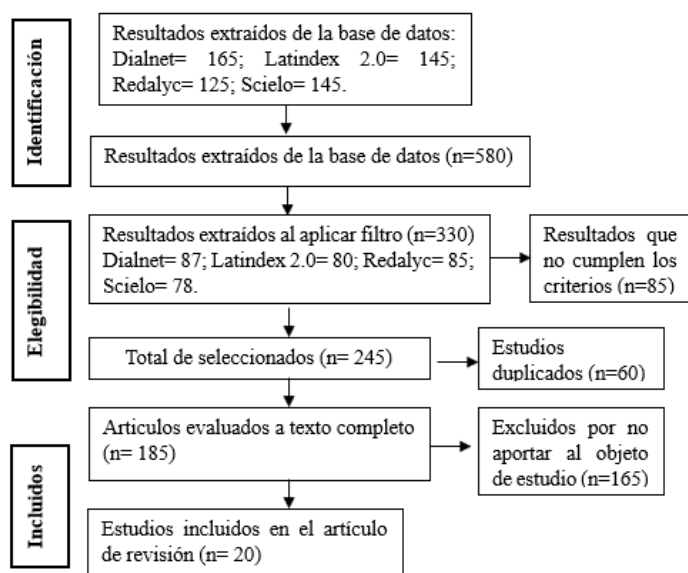
<b>Criterios de exclusión</b>	<b>Criterios de inclusión</b>
Fuentes como periódicos, ponencias, reseñas.	Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.
Artículos fuera del rango de fechas establecido.	Publicaciones comprendidas entre 2019 y 2024.
Fuentes en idiomas distintos al español o inglés.	Idioma: español e inglés.
Investigaciones que no aborden directamente el tema central del estudio.	Investigaciones que traten la tecnología y el sedentarismo
Documentos duplicados o aquellos que solo incluyen resumen.	Documentos completos.

Se localizó un total de 580 estudios mediante la búsqueda en diversas bases de datos: Dialnet (n=165), Latindex 2.0 (n=145), Redalyc (n=125), Scielo (n=145). De estos, se excluyó 85 estudios que no cumplían con los criterios de inclusión. Los descartados fueron los que no aportaron información distinguida para el artículo, además, los que estaban en idiomas distintos al español e inglés, También, los que no estaban dentro del tiempo establecido, así como documentos que no eran artículos científicos, artículos de revisión, tesis o libros.

Después de la exploración de artículos y documentos desde el título y resumen de 245 investigaciones, fueron eliminados los duplicados, quedando 185 estudios. Estos fueron valorados, y se retiró 165 por no ser adecuados para el artículo. Finalmente, se retuvieron 20 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión, como se muestra en la figura 1.

Figura 1

*Diagrama de Prisma*



**Resultados**

Los resultados son originarios de los estudios compilados durante el proceso de indagación, los cuales hablan de la tecnología y el sedentarismo en estudiantes de Bachillerato. El proceso de selección para la investigación se evidenció en la figura 1. En la tabla 2 se especificó la información obtenida de los 20 estudios seleccionados, los cuales fueron analizados en base a los criterios de búsqueda de la tabla 1. De igual manera, en la tabla 2 son

presentados los trabajos de investigación seleccionados, donde se utilizó los parámetros de número, título, autor, diseño, muestra y resultado para el correspondiente análisis.

Tabla 2

*Características de los documentos analizados*

No	Título	Autor	Diseño	Muestra	Resultado
1	Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria	Pérez et al (2023)	Cuantitativo y cualitativo	117 estudiantes	El uso de nuevas tecnologías en el aula de Educación Física tiene un gran potencial para aumentar la motivación de los estudiantes y fomentar su compromiso con la actividad física y combatir el sedentarismo, siempre y cuando se la utilice de una manera planificada para el desarrollo de los estudiantes.
2	Asociación de la actividad física con aplicaciones móviles y redes en jóvenes de 10 a 16 años	Rusillo et al (2024)	Transversal	756 estudiantes	Los adolescentes, activos como sedentarios, pasan largas horas utilizando redes sociales y videojuegos, sin embargo, aquellos con un estilo de vida más sedentario dedican más tiempo a estas actividades en comparación con los que hacen actividad física. Se destaca la urgente necesidad de fomentar la práctica de actividad física y reducir los hábitos sedentarios por el uso excesivo de la tecnología, especialmente en la adolescencia, ya que los comportamientos establecidos en estas etapas tienden a mantenerse a lo largo de la vida.
3	Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento	Washington (2019)	Descriptivo	25 estudiantes	Es crucial fomentar un equilibrio entre la actividad física y el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos, además, promover la participación en deportes, juegos al aire libre, caminatas y otras actividades físicas divertidas puede ser clave para que los estudiantes se mantengan activos, saludables y
4	Evaluación del sedentarismo en Instituciones Educativas de Colombia	Jiménez et al (2023)	Descriptiva		

5	Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes	Melo et al (2023)	Descriptiva		desarrollen hábitos que favorezcan su bienestar a largo plazo. El uso responsable de la tecnología puede promover un estilo de vida saludable, pero debe combinarse con actividad física al aire libre para evitar el sedentarismo por lo que es fundamental enseñar a los estudiantes a usar las TIC de forma equilibrada, aprovechando sus beneficios sin afectar su salud.
6	Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria.	Moreno et al (2021)	Cuantitativo no experimental de diseño transversal descriptivo, comparativo y correlacional	342 estudiant es (183 mujeres y 159 hombres)	Los adolescentes en este estudio no cumplen con las recomendaciones mínimas de 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, por ello, es clave fomentar la autonomía en su práctica, especialmente en su tiempo libre, y resaltar la importancia del ejercicio en las instituciones educativas, dado al creciente uso de tecnologías y redes sociales, las estrategias de marketing digital pueden ser útiles para promover la actividad física.
7	Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos	Arias et al. (2020)	Descriptivo, transversal, observacional y retrospectivo	301 adolescentes (150 hombres y 151 mujeres)	Algunos estudiantes ecuatorianos practican las recomendaciones de uso de medios tecnológicos, siendo las mujeres y los adolescentes de 15 a 18 años los que cumplen en mayor medida.
8	El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados.	Olivella et al. (2023)	Transversal	3778 estudiant es	El estudio revela un alto uso problemático del móvil entre los adolescentes, especialmente en las chicas siendo un 55%, vinculado al sedentarismo, falta de sueño y mala salud mental, mientras que las malas relaciones familiares afectan más a los chicos, por lo que es necesario que las instituciones de salud pública y las escuelas implementen programas que fomenten el uso responsable de la tecnología y ayuden a reducir sus efectos negativos.
9	Análisis longitudinal del efecto del comportamiento sedentario en la composición corporal, condición física y el rendimiento académico en	Ortiz et al. (2024)	Longitudinal	86 estudiant es	A medida que avanza la edad y especialmente durante el cambio de etapa educativa, el sedentarismo se vuelve más evidente, lo que provoca una disminución en los niveles de

	preadolescentes y adolescentes.					actividad física que puede afectar tanto al rendimiento académico como a la composición corporal, por ello, es crucial incrementar el tiempo dedicado a la actividad física, considerándola una solución clave para abordar esta problemática.
<b>10</b>	Uso intensivo de redes sociales y el sedentarismo en estudiantes de educación secundaria obligatoria: un estudio correlacional.	Navarro (2024)	Correlaciona l	73 estudiant es		El estudio resalta la necesidad de equilibrar el uso de redes sociales y la actividad física en estudiantes de secundaria, se encontró que más tiempo en redes sociales se asocia con un mayor sedentarismo lo que aumenta riesgos físicos y emocionales como obesidad, ansiedad y baja autoestima, además el uso excesivo de redes puede afectar las habilidades sociales y las relaciones, se sugiere promover programas educativos que fomenten la actividad física y el uso responsable de las redes para prevenir estos efectos y mejorar el bienestar de los jóvenes.
<b>11</b>	Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú.	Vargas et al. (2023)	Cuantitativo	525 adolescentes (275 hombres y 250 mujeres)		El estudio muestra que los adolescentes tienen un bajo nivel de actividad física y alto sedentarismo lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y la actividad física disminuye con la edad especialmente después de los 19 años debido a la falta de interés, los hombres son más activos que las mujeres y el sedentarismo es más común en áreas urbanas lo que se asocia con problemas de salud como mayor grasa corporal y mala salud cardio metabólica, es importante promover políticas que fomenten la actividad física de manera igualitaria
<b>12</b>	Actividad física y sedentarismo en los adolescentes de 14-16 años de la ciudad de Azogues	Mora (2023)	No experimental con corte transversal, de carácter descriptivo y un enfoque cuantitativo	40 estudiant es (15 mujeres y 25 hombres)		El sedentarismo en adolescentes, causado por falta de motivación y preferencia por dispositivos tecnológicos, aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, además, la falta de actividad física está relacionada con un bajo interés en el ejercicio y el uso de medios de transporte en lugar de caminar o

- |    |  |                           |   |     |
|----|--|---------------------------|---|-----|
| 13 | Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: revisión sistemática | Rodríguez et al. (2023)   | Descriptivo<br>Revisión sistemática                     | 517 |
| 14 | Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la práctica de actividad física en adolescentes                            | Velázquez y Correa (2021) | Revisión Sistemática                                    |     |
| 15 | Uso indiscriminado de Tecnología de la Información y las Comunicaciones, impacto en la adolescencia  | Borrero (2022)            | Revisión bibliográfica - descriptivo                    |     |
| 16 | Uso de la tecnología y el nivel de actividad física en jóvenes   | López (2021)              | No experimental, transversal, descriptiva y cualitativo | 517 |

hacer deporte, por lo que, es importante seguir las recomendaciones médicas y fomentar hábitos saludables.

La aparición de dolor musculoesquelético en adolescentes, con inicio en edades tempranas, situación que se asocia con la dependencia y exposición a pantallas, así como a bajos niveles de actividad física y altas tasas de comportamiento sedentario.

Las redes sociales y los programas de entretenimiento afectan la actividad física de los adolescentes, ya que pasan mucho tiempo en ellos en lugar de desarrollar hábitos saludables, además en muchos hogares, especialmente en familias con una economía estable, no se controla el tiempo que dedican a estas actividades debido al trabajo de los padres, aunque algunas investigaciones sugieren un impacto negativo de las TIC en el ejercicio, este es menor en comparación con los efectos del uso excesivo de la tecnología, por lo que se recomienda más investigación sobre el tema.

El desafío principal es vigilar el uso adecuado de la tecnología para generar conciencia entre organizaciones, escuelas y comunidades, con el fin de conseguir un impacto positivo. Además, se debe valorar el uso de la tecnología por parte de los adolescentes, sembrando la reflexión y mejora continua, como responsabilidad de las instituciones educativas.

Debido a los avances tecnológicos, los estudiantes no tienen el interés necesario sobre la actividad física, trayendo un riesgo de muerte entre 20% y 30%, es por ello que la relación entre tecnología y actividad física es muy estrecha, todo depende del uso que se le dé.

<b>17</b>	Factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la unidad educativa simón bolívar. salinas, 2023	Chalén (2023)	Bibliográfica y descriptiva	218 estudiant es	La mayoría de los estudiantes de Bachillerato practican hábitos inadecuados relacionados con la actividad física y el uso excesivo de tecnología, dedicándose más a las redes sociales que a tareas escolares, aunque conocen los riesgos del sedentarismo, siguen siendo propensos a estos debido a la falta de actividad física, lo que afecta su salud, estudios y vida familiar.
<b>18</b>	Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato	Rodríguez et al. (2023)	Cuantitativo y correlacional	70 estudiant es (40 mujeres y 30 hombres)	El sedentarismo es un problema creciente, impulsado por el uso excesivo de la tecnología, que reemplaza la actividad física en los adolescentes, aunque pocos estudiantes presentan sobrepeso u obesidad, el tiempo frente a pantallas contribuye a problemas de salud y por ello es esencial fomentar entornos activos y reducir el tiempo dedicado a dispositivos electrónicos para promover hábitos más saludables y combatir los efectos negativos del sedentarismo.
<b>19</b>	Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes	Ponce (2022)	Descriptivo correlacional	33 adolesce ntes	El tiempo frente a pantallas reduce los niveles de actividad física en los adolescentes, aunque no afecta su condición física general, sin embargo, los video juegos que requieren poca interacción social y fomentan la inactividad son los que tienen un impacto negativo más significativo.
<b>20</b>	Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes	Fung et al. (2020)	Revisión bibliográfica		Según varios estudios revisados, el tiempo excesivo frente a las pantallas es común en niños y adolescentes, lo que fomenta el sedentarismo y provoca efectos negativos en su salud, como problemas emocionales, de sueño y de comportamiento, además de afectar su crecimiento y desarrollo cognitivo.

Una vez analizados los documentos de investigación, se destacó que es vital entender que la mayoría de los autores concuerdan en que la tecnología contribuye al incremento de una vida sedentaria en los estudiantes de bachillerato, debido a la falta de control de uso y tiempo adecuado, además, se evidenció una considerable falta de conocimiento del tema por los representantes, docentes y autoridades, incrementando así el riesgo en la salud de los estudiantes.

## Discusión

Los resultados de la revisión sistemática revelaron tendencias preocupantes relacionadas con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la disminución de la actividad física, se observó que la tecnología, aunque tiene beneficios educativos y sociales, está contribuyendo al aumento significativo del sedentarismo en los estudiantes (Pérez et al., 2023; Vargas et al., 2023). Esto se evidenció especialmente entre 14 y 18 años, donde dedican gran parte de su tiempo a la tecnología, lo que conlleva a largos periodos de inactividad física (Rusillo et al., 2024; Navarro, 2024).

Según los autores Moreno et al. (2021) y Ponce (2022) se evidenció una clara relación entre el uso intensivo de dispositivos electrónicos y la disminución de la actividad física. Por lo tanto, las consecuencias son enfermedades que afectan a la vida cotidiana. Además, perturba aspectos emocionales y cognitivos de los estudiantes, generando ansiedad, depresión y pérdida de sueño, que se ven reflejados en su rendimiento académico (Fung et al., 2020; Olivella et al., 2023; Ortiz et al., 2024).

Por lo tanto, el autor Moreno (2021) recalcó el correcto uso del tiempo libre es importante para no caer en hábitos sedentarios por lo cual es recomendable realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada. Por ello, los programas educativos son herramientas efectivas para motivar a los adolescentes a participar en actividades físicas (Jiménez et al., 2023; Borrero, 2022). La clave está en incorporar la tecnología a las actividades de manera que complemente y no reemplace los hábitos de actividad física y estilo de vida saludable.

Siguiendo con la idea, los autores Washington (2019) y Rodríguez et al, (2023) sostienen que el sedentarismo es un componente crítico que comienza a edades tempranas y en estudiantes de Bachillerato tiende a perdurar a lo largo de la vida adulta. Por lo tanto, los autores Arias et al. (2020) y Chalén (2023) indican que las instituciones educativas deben enfocarse en reducir la dependencia de los dispositivos electrónicos y promover actividades que involucren interacción con los compañeros.

Además, según Velázquez y Correa (2021) coinciden que las redes sociales juegan un papel relevante en los hábitos sedentarios. Las plataformas digitales desvían la curiosidad por las actividades físicas, al mismo tiempo, reducen la interacción social y la necesidad de buscar actividades al aire libre.

Continuando con la idea, Mora (2023) concuerda que el uso de las redes sociales es por falta de motivación y desinterés por el ejercicio físico, además, recalca el uso de medios de transporte públicos, lo cual recomiendo utilizar la bicicleta e inclusive caminar. También, el autor López (2021) habla sobre el desinterés debido a los avances tecnológicos, y mostrando una preocupación por el riesgo de muerte entre 20% y 30%. Además, de traer enfermedades graves

como aparición de dolor musculoesquelético, sobrepeso, enfermedades catastróficas (Rodríguez et al, 2023)

En resumen, la tecnología es positiva cuando se usa con moderación y para fines académicos, su uso excesivo en actividades de entretenimiento aporta al aumento del sedentarismo, lo cual trae efectos en la salud física y emocional de los estudiantes. Las futuras investigaciones deben centrarse en explorar modelos de intervención efectivos que impartan el uso adecuado de la tecnología por medio de la actividad física, fomentando un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes de Bachillerato.

## Conclusión

En conclusión, una vez analizado los 20 artículos, se demostró que la tecnología y el sedentarismo en los estudiantes de Bachillerato están relacionados, trayendo aspectos negativos en la salud física, emocional y cognitiva. La tecnología es una herramienta necesaria para el aprendizaje y desarrollo, pero, el uso excesivo y el tiempo prolongado, ha traído como consecuencia la inactividad física en los jóvenes, creando estudiantes sedentarios con problemas de salud a temprana edad. Por lo tanto, es importante analizar más de un documento para obtener un análisis completo sobre el tema.

Además, se concluyó que es responsabilidad de las instituciones educativas, familias y los jóvenes mantener un equilibrio entre la tecnología y el sedentarismo, por medio de programas que incentiven a la actividad física. Por ello, las futuras investigaciones deben

presentar estrategias que permitan utilizar la tecnología para promover el ejercicio físico y la salud.

Para finalizar, es importante incluir actividad física dentro del currículo escolar, aumentar las horas de educación física dentro de las instituciones educativas, fomentar programas sobre el control de tiempo en la tecnología y promover hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y reducir el riesgo de ser sedentarios. Es prescindible trabajar de manera conjunta para garantizar la salud de las nuevas generaciones.

## Referencias

- Arias, E., Rodríguez, A., Castro, W., Gómez, R. y Paredes, A. (2020). Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos. *EmásF: revista digital de educación física*, 11(64), 94-109.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7352786.pdf>
- Bazan, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L., y Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1-12.  
<https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/download/6458/6177>  
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
- Borrero, G., Rivero, F., y Hechevarría, K. (2022). Uso indiscriminado de Tecnología de la Información y las Comunicaciones, impacto en la adolescencia. *Revista de Medicina*

*Isla de la Juventud*, 23(2), 1-14.

<https://remij.sld.cu/index.php/remij/article/download/349/555>

Chalapud-Narváez, L. M., Molano-Tobar, N. J., y Ordoñez-Fernández, M. Y. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Revista Universidad y Salud*, 21(3), 198-204. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v21n3/2389-7066-reus-21-03-198.pdf> <https://doi.org/10.22267/rus.192103.156>

Chalén Torres, J. L. (2023). *Factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la unidad educativa Simón Bolívar*. Salinas, 2023 (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2023). 1-61 <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/10447/1/UPSE-TEN-2023-0054.pdf>

Fung M., Rojas, E. y Delgado, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(06):1-10. <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms206b.pdf>

García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7066836.pdf>  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

Jimenez, J., Gutiérrez. Y, y Rojas, C. (2023). Evaluación del sedentarismo en instituciones educativas de Colombia. *Gade. rev. Cient*, 3(6), 215-247. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769497.pdf>

- López Izquierdo, A. O. (2021). *Uso de la tecnología y el nivel de actividad física en jóvenes*. [Trabajo de titulación. Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio de Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstreams/6fee7e76-e824-4e70-8836-f495d0539b98/download>
- Lugo, T. L. G., Castillo, M. A. S., y Estrada, D. Y. R. (2022). Uso problemático de la tecnología, motivación y rendimiento académico en escolares. *Revista ProPulsión Interdisciplina en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 92-106. <http://ojs.revpropulsion.cl/index.php/revpropulsion/article/download/78/99>  
<https://doi.org/10.53645/revprop.v4i1.78>
- [Melo, H., Rosario, J. y Bennasar, M. \(2023\). Uso de las tics y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes. \*Pol. Con\*, 82\(8\), 113-129. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9292142.pdf>](#)
- Mora Delgado, C. I. (2023). *Actividad física y sedentarismo en los adolescentes de 14-16 años de la ciudad de Azogues*. [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca.] Repositorio de Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d7955e8e-2f89-440d-8ad6-835fbf783dcb/content>
- Moreno, O., Medina, R., Enriquez, M., Garcia, J. y Ceballos, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 276-285. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7986313.pdf>  
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>

- Navarro, N. (2024). Uso intensivo de redes sociales y el sedentarismo en estudiantes de educación secundaria obligatoria: un estudio correlacional. *Universidad de Málaga*, (1), 1-1297. <https://url-shortener.me/6NW>
- Olivella, M., García, X., Bartroli, M., Serral, G. y Pérez G. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista española de salud pública*, (97), 1-13. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8931852.pdf>
- Ortiz, J., Pozo, J., Álvarez, F. y Alfonso, R. (2024). Análisis longitudinal del efecto del comportamiento sedentario en la composición corporal, condición física y el rendimiento académico en preadolescentes y adolescentes. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 20(2), 197-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9713031&orden=0&info=link>  
<https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.197>
- Pardal-Refoyo, J. L., y Pardal-Peláez, B. (2020). Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *Revista orl*, 11(2), 155-160. <https://scielo.isciii.es/pdf/orl/v11n2/2444-7986-orl-11-02-155.pdf> <https://doi.org/10.14201/orl.22882>
- Pérez, J., Salas, J., Rodríguez, L. y March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 12(9), 1-13. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/568331/341941>  
<https://doi.org/10.6018/sportk.568331>

- Ponce Navarrete, H. (2023). Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 2(2), 1–16.  
<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/rea/article/view/2081/1423>  
<https://doi.org/10.32457/rea2.2081>
- Rodríguez, A., Sánchez, M., Mora, M., Gonzalez, P., Lever, M., García, A., Guerra, M. y Sánchez, R. (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 1064-1070.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9080274.pdf>  
<https://doi.org/10.47197/retos.v50.99865>
- Rodríguez, J., Hernando, W., y Ávila, C. (2023). Comportamientos sedentarios y niveles de actividad física en estudiantes de Bachillerato. *Conrado*, 19(92), 380-389.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v19n92/1990-8644-rc-19-92-380.pdf>  
<https://doi.org/10.47197/retos.v50.99865>
- Rojas-Díaz, J. S., & Yepes-Londoño, J. J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/trilo/v14n26/2145-7778-trilo-14-26-e300.pdf>  
<https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Rusillo, A., Solas, J., Ramírez, P. y Ruiz, A. (2024). Asociación de la actividad física con aplicaciones móviles y redes en jóvenes de 10 a 16 años. *EmásF: revista digital de educación física*, 15(90), 72-83.

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9684>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

[https://emasf.webcindario.com/Asociacion\\_de\\_la\\_%20actividad\\_fisica\\_con\\_aplicaciones\\_moviles\\_%20y\\_redes\\_en\\_jovenes.doc.pdf](https://emasf.webcindario.com/Asociacion_de_la_%20actividad_fisica_con_aplicaciones_moviles_%20y_redes_en_jovenes.doc.pdf)

Suarez, M., Velásquez, I., y Caraballo, O. J. V. (2024). Determinantes del Sedentarismo en Estudiantes de la Institución Educativa Liceo La Pradera de la ciudad de Montería durante las Clases de Educación Física. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 117-131.

<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/download/456/218>

Tolentino Julca, R. Y., y Romero Espinoza, G. (2024). *Uso responsable de la tecnología y conciencia digital y ciudadana en estudiantes de la “Institución Educativa Pedro E. Paulet–Huacho.”* [ Trabajo de grado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho]. Repertorio de Universidad Nacional José Faustino Sánchez.

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9384/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, P., Rivas, L., y Carcelén, C. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 49(3). 1-17.

<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v49n3/1561-3127-rcsp-49-03-e3887.pdf>

Velázquez, B., y Correa, A. (2021). Redes sociales y programas de entretenimiento como barrera para la práctica de actividad física en adolescentes. *Anuario De Investigación UM*, 2(2), 130-134.

<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/202/174>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos