<p>&nbsp;</p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><a name="\_Hlk166761102"></a><a name="\_Hlk166180483"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%;">Orinoco.

Pensamiento y Praxis/ Año 13 / Nro 20/2024. Pp. (35-58). Multidisciplinarias/.<b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="background: white;">

(ISSN-L):&nbsp;</span></b></span></span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"></span></span><a href="https://portal.issn.org/resource/ISSN-L/3006-8827"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="background: white; border: none windowtext 1.0pt; font-family: Arial-ItalicMT; mso-border-alt: none windowtext 0cm; padding: 0cm;">3006-8827</span></b></span></span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%;">.

</span></b></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%;">Depósito legal: Ppi201202BO3993/ Organismo

responsable. Asociación Fraternidad y Orientación Activa/ Editorial. Fondo

Editorial ORINOCO Pensamiento y Praxis. RIF.J-403372659. Indizada/Resumida en

los directorios de Latindex, ficha/20344, directorio de la </span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;">International Standard Serial Number: </span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%;">ISSN de enlace:<b style="mso-bidi-font-weight: normal;"> </b></span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"></span></span><a href="https://portal.issn.org/resource/ISSN/3006-8827"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span lang="ES-MX" style="font-family: Arial-ItalicMT; mso-ansi-language: ES-MX;">ISSN 3006-8827

(Online) | Orinoco | The ISSN Portal</span></span></span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 10.0pt; line-height: 115%;">, adherida

a la Red Latinoamericana de Revistas Académicas en Ciencias Sociales y Humanidades

(LatinREV) de FLACSO Argentina y en Dialnet de la Universidad de la Rioja.

Ciudad Bolívar. República Bolivariana de Venezuela.<o:p></o:p></span></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; color: #757575; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 11.5pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; color: #757575; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 11.5pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;">Esta obra está bajo una&nbsp;</span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"></span></span><a href="http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; color: #2196f3; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 11.5pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;">licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0

Internacional</span></span></span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="background: white; color: #757575; font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 11.5pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;">.</span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></span></span></p>

<p class="Normal1" style="line-height: 150%; margin-bottom: 6.0pt; margin-left: 0cm; margin-right: 7.95pt; margin-top: 6.0pt; tab-stops: 165.0pt; text-align: justify;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; line-height: 150%; mso-no-proof: yes;"><v:shapetype coordsize="21600,21600" filled="f" id="\_x0000\_t75" o:preferrelative="t" o:spt="75" path="m@4@5l@4@11@9@11@9@5xe" stroked="f">

 <v:stroke joinstyle="miter">

 <v:formulas>

 <v:f eqn="if lineDrawn pixelLineWidth 0">

 <v:f eqn="sum @0 1 0">

 <v:f eqn="sum 0 0 @1">

 <v:f eqn="prod @2 1 2">

 <v:f eqn="prod @3 21600 pixelWidth">

 <v:f eqn="prod @3 21600 pixelHeight">

 <v:f eqn="sum @0 0 1">

 <v:f eqn="prod @6 1 2">

 <v:f eqn="prod @7 21600 pixelWidth">

 <v:f eqn="sum @8 21600 0">

 <v:f eqn="prod @7 21600 pixelHeight">

 <v:f eqn="sum @10 21600 0">

 </v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:f></v:formulas>

 <v:path gradientshapeok="t" o:connecttype="rect" o:extrusionok="f">

 <o:lock aspectratio="t" v:ext="edit">

</o:lock></v:path></v:stroke></v:shapetype><v:shape alt="IMAGEN DE LICECIA CROMON PARA ROPYP 2023 2" id="Imagen\_x0020\_17" o:spid="\_x0000\_i1026" style="height: 31.5pt; mso-wrap-style: square; visibility: visible; width: 74.25pt;" type="#\_x0000\_t75">

 <v:imagedata o:title="IMAGEN DE LICECIA CROMON PARA ROPYP 2023 2" src="file:///C:\Users\Siragon\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip\_image001.png">

</v:imagedata></v:shape></span></b></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; line-height: 150%;"><o:p></o:p></span></b></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 150%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b><span lang="ES" style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 12.0pt; line-height: 150%; mso-ansi-language: ES;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></b></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 150%; tab-stops: 3.0cm;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 9.0pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;">(R</span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 6.5pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;">ecibido el </span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 9.0pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;">17/03/2024,

</span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 6.5pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;">aceptado

el </span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 9.0pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;">06/06/2024)</span></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,serif; font-size: 12.0pt; line-height: 150%; mso-bidi-font-family: Calibri;"><o:p></o:p></span></span></span></p>

<h1 style="text-align: justify;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></b></span></span></h1>

<h1 align="center" style="text-align: center;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166180483;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">RECONSTRUCCIÓN E IMPACTO DEL

SEDENTARISMO EN LA SALUD DEL ADOLESCENTE</span></b></span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">: UNA REVISIÓN AMPLIADA<o:p></o:p></span></b></span></h1>

<p align="center" class="MsoNormal" style="text-align: center;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p align="center" class="MsoNormal" style="text-align: center;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span lang="EN-US" style="mso-ansi-language: EN-US;">RECONSTRUCTION AND IMPACT OF

SEDENTARY LIFESTYLES ON ADOLESCENT HEALTH: AN EXTENDED REVIEW.<o:p></o:p></span></b></span></p>

<p align="center" class="MsoNormal" style="text-align: center;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;">RECONSTRUÇÃO

E IMPACTO DO ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO NA SAÚDE DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO

AMPLIADA<o:p></o:p></b></span></p>

<h2><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="color: windowtext;">Autora:

</span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><sup><span style="color: windowtext; font-size: 10.0pt; line-height: 115%; mso-ascii-font-family: Cambria; mso-ascii-theme-font: minor-latin; mso-bidi-font-family: Cambria; mso-bidi-font-weight: bold; mso-bidi-theme-font: minor-latin; mso-hansi-font-family: Cambria; mso-hansi-theme-font: minor-latin;">1</span></sup></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">

</span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Goudy Old Style&quot;,serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-bidi-font-family: &quot;Times New Roman&quot;; mso-fareast-font-family: &quot;Times New Roman&quot;;">JESSICA PAOLA MARTINEZ VARGAS</span></b></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="color: windowtext; font-size: 10.0pt; line-height: 115%; mso-ascii-font-family: Cambria; mso-ascii-theme-font: minor-latin; mso-bidi-font-family: Cambria; mso-bidi-font-weight: bold; mso-bidi-theme-font: minor-latin; mso-hansi-font-family: Cambria; mso-hansi-theme-font: minor-latin;">. <o:p></o:p></span></span></h2>

<p class="MsoNoSpacing"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span lang="ES-US" style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; mso-ansi-language: ES-US;">Universidad Bolivariana de Venezuela<o:p></o:p></span></span></p>

<p class="MsoNoSpacing"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; mso-bidi-font-family: Arial;">Doctorado

en ciencias para el desarrollo Estratégico<o:p></o:p></span></span></p>

<p class="MsoNoSpacing"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span lang="ES-US" style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; mso-ansi-language: ES-US;">Ciudad Bolívar – Estado Bolívar – Venezuela</span></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><span style="font-family: Arial-ItalicMT; font-size: 12.0pt; mso-bidi-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></span></p>

<p class="MsoNormal"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><sup>1</sup>Código

ORCID: https://orcid.org/009-00066-0154-1214, Correo: </span><a href="mailto:jessicapmartinez38@gmail.com"><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;">jessicapmartinez38@gmail.com</span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"><o:p></o:p></span></p>

<span style="mso-bookmark: \_Hlk166761102;"></span>

<p class="MsoNormal" style="border: none; margin-bottom: 6.0pt; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p align="right" class="MsoNormal" style="border: none; margin-bottom: 6.0pt; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: right;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;

</span><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">RESUMEN<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><a name="\_Hlk169270080"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">El presente estudio tiene

como objetivo una reconstrucción del impacto del sedentarismo en la salud del

adolescente debido a las graves incidencias de la inactividad física en la

salud pública de la población, centrándose en las incidencias cardiovasculares,

esquelético-musculares, trastornos psicológicos y mentales. Se ha realizado un

arqueo bibliográfico, sustentado en una metodología cualitativa. El

sedentarismo representa uno de los factores que ocasiona mayores tipologías de

mortalidad y morbilidad. Existen planes y programas para la reconstrucción de

estilos y modos sedentarios hacia hábitos activos que incrementen la dedicación

a la actividad física, reduciendo el impacto negativo en la salud. En la

discusión se presentan las evidencias que confirman la relación entre el

sedentarismo y las incidencias cardiovasculares, esquelético-musculares,

trastornos psicológicos y mentales en la salud del adolescente. Se concluye que

el sedentarismo tiene un impacto negativo en la salud del adolescente, causando

mortalidad y morbilidad. Se destaca la existencia de planes y programas para

reconstruir estilos de vida sedentarios hacia hábitos activos, con el objetivo

de mejorar la calidad de vida y el bienestar.<o:p></o:p></span></a></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt;"><span style="mso-bookmark: \_Hlk169270080;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">PALABRAS

CLAVE: </span></b></span><span style="mso-bookmark: \_Hlk169270080;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">Sedentarismo, adolescentes, actividad física,

obesidad, patologías cardiovasculares, reconstrucción<o:p></o:p></span></span></p>

<span style="mso-bookmark: \_Hlk169270080;"></span>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">ABSTRACT<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">The present study aims

to reconstruct the impact of sedentary lifestyle on adolescent health due to

the serious incidence of physical inactivity on the public health of the

population, focusing on cardiovascular, skeletal-muscular, psychological and

mental disorders. A bibliographical survey has been carried out, supported by a

qualitative methodology. Sedentary lifestyle represents one of the factors that

causes the greatest types of mortality and morbidity. There are plans and

programs for the reconstruction of sedentary styles and modes towards active

habits that increase dedication to physical activity, reducing the negative

impact on health. The discussion presents evidence that confirms the

relationship between sedentary lifestyle and cardiovascular, skeletal-muscular,

psychological and mental disorders in adolescent health. It is concluded that

sedentary lifestyle has a negative impact on adolescent health, causing

mortality and morbidity. The existence of plans and programs to reconstruct

sedentary lifestyles towards active habits is highlighted, with the aim of

improving quality of life and well-being.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">KEY WORDS: </span></b><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">Sedentary lifestyle,

adolescents, physical activity, obesity, cardiovascular pathologies,

reconstruction.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">RESUMO<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">Este estudo tem como objetivo reconstruir o

impacto do sedentarismo na saúde dos adolescentes, devido ao grave impacto da

inatividade física na saúde pública da população, com foco nos distúrbios

cardiovasculares, músculo-esqueléticos, psicológicos e mentais. Foi realizada

uma pesquisa bibliográfica, com base em uma metodologia qualitativa. O estilo

de vida sedentário é um dos fatores que causam os maiores tipos de mortalidade

e morbidade. Existem planos e programas para a reconstrução de estilos e modos

sedentários em direção a hábitos ativos que aumentam a dedicação à atividade

física, reduzindo o impacto negativo sobre a saúde. Na discussão, são

apresentadas as evidências que confirmam a relação entre estilos de vida

sedentários e distúrbios cardiovasculares, esquelético-musculares, psicológicos

e mentais na saúde dos adolescentes. Conclui-se que os estilos de vida

sedentários têm um impacto negativo sobre a saúde dos adolescentes, causando

mortalidade e morbidade. Destaca-se a existência de planos e programas para

reconstruir estilos de vida sedentários em direção a hábitos ativos, com o

objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">PALAVRAS-CHAVE:</span></b><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"> Estilo de vida sedentário, adolescentes,

atividade física, obesidade, patologias cardiovasculares, reconstrução.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="tab-stops: 159.95pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; margin-bottom: 6.0pt; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt;"><a name="\_30j0zll"></a><span style="color: black;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<h2 align="center" style="text-align: center;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">INTRODUCCIÓN<o:p></o:p></span></b></h2>

<p class="MsoNormal"><o:p>&nbsp;</o:p></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">El sedentarismo es una temática que, en el

ámbito de la salud pública, ha estado siempre en boga. Esto no es casual, se

debe, como su definición lo indica, al “<span style="color: black;">Estilo de

vida caracterizado por la falta de ejercicio físico regular</span>” (<span style="color: black;">Real Academia Española, 2024:1). Es decir que no desarrolla

ninguna actividad física, ni ejercicios, ni práctica deportiva.</span></span> <o:p></o:p></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Al

mismo tiempo para Thierry., C., Luc-Djakli. (2021), <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>el sedentarismo consiste en el hábito de

permanecer sin movimiento en horas despierta a lo largo del día, el cual se

caracteriza por actividades de muy poco gasto energético, el mismo puede ser

vinculado tanto en la jornada laboral, el estudio, el transporte y el

aprovechamiento del tiempo libre, es decir un estado caracterizado por la

permanente <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>inactividad física o la

práctica insuficiente de actividades durante el día <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>aumentando <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>el riesgo cardiovascular de las personas.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Por otra parte Vigoya , D. (2012)

refiere que existe una importante relación<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;

</span>entre la actividad física, la salud, la calidad de vida, bienestar

físico, psicológico y social<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span>del ser

humano, la autora señala que diferentes estudios demuestran <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>que <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>el incremento

de la actividad física reduce significativamente la depresión, ansiedad y

sentimientos de insatisfacción de<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span>y que

se deben implementar estrategias para el fomento de la actividad física con el

objetivo de reducir el sedentarismo y prevenir el desarrollo de enfermedades

cardiovasculares y psicológicas.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">De acuerdo con García-Matamoros

(2019), la evidencia muestra que los niños y jóvenes realizan menos actividad

física</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> <span style="color: black;">cada día, aunado al

uso de la tecnología para la recreación, que no les genera ningún consumo

energético, derivando hacia el sedentarismo. El problema de la inactividad

física o sedentarismo, señala el autor, hace a los adolescentes, proclive a la

obesidad y otras patologías cardiovasculares y respiratorias. Estudiar la vida

sedentaria en </span>esta etapa de la vida<span style="color: black;"> representa

un aporte para la salud porque además de explicar su incidencia, este trabajo

se propone una reconstrucción del modo de vida sedentario</span> a través del

cambio de los modos de vida hábitos y conductas.<span style="color: black;"> <o:p></o:p></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">De lo anteriormente planteado se generan

interrogantes del estudio; en consecuencia, el <span style="mso-bidi-font-weight: bold;">propósito reside</span></span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-bidi-font-weight: bold;"> en proponer una

</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-bidi-font-weight: bold; mso-fareast-font-family: Arial;">reconstrucción

del impacto del sedentarismo en la salud del adolescente, estableciendo un plan

de actividad física y recreacional </span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">que active la capacidad física, motora, emocional y psicológica a

fin de reducir los factores de riesgos de Enfermedades No Trasmisibles (ENT).</span>

<span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">En este orden, cabe preguntarse: ¿Es

posible una reconstrucción del estilo de vida del adolescente sedentario?<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">La metodología empleada es una

revisión bibliográfica ampliada, que permita presentar los avances más

relevantes del trabajo doctoral, de manera que muestre que el sedentarismo se

puede disminuir o eliminar con una vida restructurada para los niños, niñas y

adolescentes.</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> <span style="color: black;"><o:p></o:p></span></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><b><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">METODO<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>El estudio se enmarca en la metodología

cualitativa, la cual se enfoca en el fenómeno del sedentarismo en el ambiente

de los adolescentes. Según Espinoza (2020), esta metodología se caracteriza por

considerar las competencias hermenéuticas del investigador, es decir, la

interpretación, el significado y el sentido de los hallazgos. En este estudio,

se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de fuentes documentales y

bibliográficas para analizar el impacto del sedentarismo en la salud de los

adolescentes desde una visión inter y transdisciplinaria. <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Para realizar el análisis del

fenómeno del sedentarismo en la salud de los adolescentes, se siguieron los

siguientes pasos. Arias. F. (2019:7).<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Búsqueda de fuentes documentales o bibliográficas:

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos bibliográficas como Dialnet

y Latindex para recopilar trabajos científicos y estudios relacionados con el

sedentarismo en la salud de los adolescentes. <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>Esta búsqueda permitió obtener una amplia

variedad de fuentes especializadas que abordaban el tema desde diferentes

perspectivas.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Análisis del fenómeno: Una vez

recopilada la información, se procedió a organizarla en matrices para

establecer una estructura organizativa de los datos. Esta estructura facilitó

el análisis detallado de las diferentes fuentes investigadas, identificando

patrones, tendencias y hallazgos relevantes relacionados con el impacto del

sedentarismo en la salud de los adolescentes.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Identificación de los hábitos

sedentarios y sus consecuencias: A partir del análisis de las fuentes

investigadas, se llevó a cabo una identificación de los hábitos sedentarios y

sus consecuencias en la salud de los adolescentes. Se examinaron los efectos

negativos del sedentarismo en aspectos como la obesidad, la salud

cardiovascular, la salud mental y el rendimiento académico.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">En este sentido, siguiendo</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> el esbozo de la Organización Mundial de la

Salud (2020), la actividad o el ejercicio físico, como comportamiento inverso

de una persona sedentaria, permite prevenir y tratar las patologías no

transmisibles. <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Para</span> <span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Tremblay

et al, (2017), citado por OMS, (2020:14). <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>los hábitos sedentarios son conductas en

estado de vigilia que presentan un consumo de energía de “≤ 1,5 equivalentes

metabólicos, como sentarse, recostarse o tumbarse”. Owen, Matthews, Dunstan,

2010, citado en OMS, (2020:14) afirman que los hábitos sedentarios continuos,

como “estar sentado durante largos períodos, están asociados con un metabolismo

anormal de la glucosa y morbilidad cardiometabólica y mortalidad general”. <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">No obstante, el sedentarismo para la OMS

(2020:14). puede reducirse a través de la promoción de la actividad física

secundaria: estar de pie, subir escaleras o caminar durante un tiempo corto, lo

cual puede ayudar al incremento paulatino de los “niveles de actividad física

hacia el logro de los niveles recomendados para una salud óptima” <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Entre las ENT <b style="mso-bidi-font-weight: normal;">(</b>Enfermedades No Trasmisibles<b style="mso-bidi-font-weight: normal;">)</b>

que procuran el estilo de vida sedentario, la OMS (2020) identifica a las enfermedades

cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y distintos tipos de cáncer. Asimismo,

afecta la salud mental, por lo que es provechosa para la prevención del

deterioro cognitivo, la depresión y la ansiedad, además de que favorece el mantenimiento

de un peso saludable, ayudando al bienestar general.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Cabe mencionar que, según la OMS, (2020:2)

alrededor del 27,5% de la población adulta en el mundo, y el 81% de los

adolescentes no cumplen las sugerencias que la OMS propuso en el 2010, respecto

a la actividad física, sin registros de mejora en la última década. Por otra

parte, los datos arrojan que, en la mayoría de las naciones, “las niñas y las

mujeres son menos activas que los niños y los hombres, (…) que los niveles de

actividad física varían enormemente entre los grupos económicos de mayor y

menor nivel y en función del país y región”.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">De igual modo, la Organización Panamericana de

la Salud (OPS, s.f.) sostiene que la insuficiente actividad física representa

uno de los factores para la mortalidad global, incrementándose en muchos

países. En este sentido considera que la actividad física regular puede minimizar

el riesgo de patologías y trastornos no transmisibles. A saber: hipertensión

arterial, patologías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes,

cáncer, así como trastornos mentales y problemas de salud ósea y funcional. Es

por ello que las sociedades más activas pueden retornar “inversión adicional

entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio

y calles y vías menos congestionadas”.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Sobre lo antes dicho, la OMS (2019) publicó un

“Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas

para un mundo sano”, cuya meta es lograr una “reducción relativa del 15% en la

prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el

2030” (OMS, 2019: 8). El plan sugiere actividades físicas para la salud y, en

el caso de niños y adolescentes de 5 a 17 años, indica que deben practicar

actividades recreacionales, desplazamientos, deportes, educación física en la

familia, la escuela o en su comunidad. <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Para la OMS, (2019: 7) la finalidad de tales

ejercicios físicos es mejorar las funciones cardiorrespiratorias,

músculo-esqueléticas y minimizar el riesgo de ENT. La reconstrucción del

sedentarismo implica que los niños, niñas y adolescentes realicen a diario un

mínimo de 60 minutos de actividad física ponderada. “Convendría incorporar,

como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en

particular, los músculos y huesos”.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;">Incidencias del sedentarismo en los adolescentes<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Para empezar, Cantallops et al, (2012:5)

mencionan los factores más resaltantes que influyen en el estilo de vida

sedentario en adolescentes entre dichas causas, se encuentran desde el uso del

transporte a motor para desplazarse, actividades de ocio basadas en

dispositivos electrónicos, hasta “la misma influencia de la actividad física

que realizan los padres”.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Ahora bien, respecto de las incidencias del

sedentarismo en los adolescentes</span> <span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Gatica

et al, (2017), refieren <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>recordar que algunas de las consecuencias

físicas no vienen dadas meramente por la falta de actividad física, sino

también por estar acompañada usualmente por el consumo de alimentos altos en

sodio (elemento que tiene como función, entre otras cosas, el ayudar al cuerpo

a retener el agua), altos en calorías o simplemente por malos hábitos de alimentación.

<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Esta energía que se acumula poco a poco, por no

quemar el oxígeno ni las calorías, de forma diaria, puede conllevar a los

efectos antes mencionados de sobrepeso. Tal es el caso, que, por ejemplo, en

evidencias encontradas por un estudio realizado en Xinjiang, China, en

adolescentes entre 13 y 18 años de diversas etnias, Liu <i style="mso-bidi-font-style: normal;">et al</i> (2022:10) indicaban que si bien en las zonas de la región

donde se llevó a cabo la investigación la población de niños y adolescentes con

sobrepeso es de hecho menor a la media nacional y que el bajo peso es mayor que

la media nacional, esa obesidad y sobrepeso estaba muy asociada con el

“comportamiento estático”. Es decir, mantener baja o nula actividad física es

un factor que determina claramente un índice de masa corporal (IMC) más alto

que la media y, por tanto, un mayor peso que el resto de la población. De

hecho, aunque los autores del artículo indican que la proporción de sobrepeso y

de obesidad no es mayor que la proporción de todo el país, la situación en la

región de Xinjiang es severa. <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Por tal motivo, los investigadores llaman la

atención sobre el sedentarismo, pues recuerdan la conexión que hay entre la

obesidad y las enfermedades que pueden causar la muerte, como las ya

mencionadas antes, y porque el sedentarismo usualmente viene acompañado por la

ingesta de calorías que no se queman. <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;</span><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Caí et al, en el 2020, citado por Liu et al, (2022:3),

estudiaron los efectos del sedentarismo, en el 2016 refiriendo que, del total

de niños y adolescentes entre 6 y 17 años de edad con obesidad en China, “37%

de ellos tenían hábitos sedentarios como la exposición alta a pantallas de

televisión, computadoras o teléfonos móviles” <o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">En este mismo sentido, de forma indirecta, la

actividad baja o moderada tiene incidencia en enfermedades cardiovasculares, ya

que Morales y Montilva (2016) muestran que en los adolescentes de entre 15 y 19

años, aquellos que sufrían de obesidad central, eran los que mayormente

realizaban baja o moderada actividad física. Según Amagua (2023:4), esta

asociación se ve reforzada, puesto que “78% y el 85% de los adolescentes entre

12 a 17 años no realizan ningún tipo de actividad física, siendo este el

causante de las enfermedades crónicas no trasmisibles”. Amagua (2023:4) también

hace hincapié en que diversos estudios encuentran que “la inactividad física

predice dichas enfermedades crónicas, entiéndase: sobre peso [sic], colesterol,

atrofia muscular, diabetes, entre otros”.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Otro artículo realizado por médicos cirujanos y

residentes, o por prevenir los efectos del sedentarismo, describe que el estilo

de vida sedentario conlleva a un “incremento del riesgo cardiovascular y su

relación con el síndrome metabólico” (Mendoza-García et al, 2018:35) y, por

tanto, a un aumento de la mortalidad por sobrepeso u obesidad. Además, Mendoza <i style="mso-bidi-font-style: normal;">et al</i> (2018) hallaron que la falta de

actividad física es un factor independiente de riesgo de enfermedad coronaria,

así también hallaron coincidencia entre el aumento del sedentarismo y el

aumento de enfermedades cardiovasculares; aunque esta investigación no fue

realizada particularmente sobre adolescentes, sino en la población general.

Aunque, en los estudios realizados por Sierra (2022), la presión arterial de

niños de entre 6 y 12 años, no mostró una relación significativa con el

sedentarismo, como si la mostraba con malos hábitos alimenticios.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Por otro lado, la incidencia del sedentarismo en

la salud mental de los adolescentes parece también bastante clara a la luz de

investigaciones como las de Rodríguez-Hernández et al (2011:375), quienes

afirman que sus resultados muestran “una relación fuerte entre sedentarismo y

problemas emocionales, problemas de conducta (...) con los compañeros y

dificultades de relación social”. En ese sentido, aunque reconocen que sus

encuestas no les permiten realizar un diagnóstico psiquiátrico clínico, el

instrumento usado es fiable y permite estimar el estado de salud mental de los

niños y adolescentes, ya que, por el contrario, la actividad física regular y

un IMC saludable se asocia con bienestar mental.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Del mismo modo, Lu <i style="mso-bidi-font-style: normal;">et al</i> (2017) hallaron que la terapia psicológica acompañada de

ejercicio físico en adolescentes ayuda a disminuir sus niveles de ansiedad y de

sensibilidad interna, por medio del fortalecimiento de su confianza, y que

finalmente el ejercicio reduce los niveles de depresión en ellos. Los

investigadores recalcan que estos resultados coinciden con investigaciones que

abordaron la misma problemática sobre el ejercicio y la salud mental.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Por lo tanto, la incidencia del sedentarismo en

la obesidad de población adolescente es notable y evidente a la luz de las

investigaciones, no necesariamente siendo el único factor; sin embargo, la

incidencia en las enfermedades cardiovasculares, las evidencias no son

realmente concluyentes, sino que existe una asociación débil o indirecta.

Asimismo, la incidencia del sedentarismo en problemas de salud mental en los

adolescentes también tiene una correlación fuerte, especialmente cuando se

intenta solucionar a través de ejercicios físicos, llevando usualmente a

mejoras en la psique de los jóvenes.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">HALLAZGOS <o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">El sedentarismo es un factor que contribuye

significativamente a la mortalidad y morbilidad en la sociedad actual. En el estudio

"Reconstrucción e impacto del sedentarismo en la salud del adolescente:

una revisión ampliada", se han plasmado hallazgos que destacan la

importancia de abordar el sedentarismo desde diferentes perspectivas, como la

psicología, la educación y la tecnología. A través de la implementación de

teorías emergentes, se busca comprender mejor los mecanismos subyacentes y

desarrollar estrategias más eficaces para combatir el sedentarismo y sus consecuencias

para la salud.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Los hallazgos de este estudio resaltan la

importancia de identificar los factores que influyen en el comportamiento

sedentario y desarrollar intervenciones efectivas para promover la actividad

física en la población adolescente. Algunas de las teorías emergentes que se

están aplicando incluyen:<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Teoría de baja o nula actividad física: Esta

teoría se centra en la influencia de las actitudes, normas subjetivas y control

percibido sobre la intención y el comportamiento de realizar actividad física.

Se busca identificar los factores que motivan o inhiben la participación en

actividad física y utilizar esta información para diseñar intervenciones

efectivas.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Teoría del cambio de comportamiento y agentes

socializadores del entorno próximo como principales promotores de salud y

multidisciplinares: Esta teoría se basa en la idea de que el cambio de

comportamiento es un proceso gradual que implica etapas específicas, como la pre

contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Se busca

identificar en qué etapa se encuentra cada individuo y proporcionar

intervenciones personalizadas que se ajusten a sus necesidades y motivaciones.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Teoría del entorno construido para aumentar los

niveles de actividad física: Esta teoría se centra en cómo el entorno físico,

como la disponibilidad de parques, senderos para caminar o andar en bicicleta,

puede influir en la participación en actividad física. Se busca diseñar

entornos que fomenten la actividad física y reduzcan las barreras para su

práctica.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><b><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Taba 1 Incidencia del sedentarismo en los

adolescentes<o:p></o:p></span></b></p>

<table border="1" cellpadding="0" cellspacing="0" class="MsoTableGrid" style="border-collapse: collapse; border: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-padding-alt: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-yfti-tbllook: 1184;">

 <tbody><tr style="mso-yfti-firstrow: yes; mso-yfti-irow: 0;">

 <td style="border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 91.8pt;" valign="top" width="122">

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Cantallops

 et al, (2012)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 85.15pt;" valign="top" width="114">

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Liu et al<o:p></o:p></span></p>

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">(2022)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 99.25pt;" valign="top" width="132">

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Morales y

 Montilva (2016)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 77.95pt;" valign="top" width="104">

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Amagua <o:p></o:p></span></p>

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">(2023)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 87.25pt;" valign="top" width="116">

 <p align="center" class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: center;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 10.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Mendoza et

 al (2018)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

 <tr style="mso-yfti-irow: 1; mso-yfti-lastrow: yes;">

 <td style="border-top: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 91.8pt;" valign="top" width="122">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">El uso del

 transporte a motor para desplazarse, actividades de ocio basadas en

 dispositivos electrónicos, hasta la misma influencia de la actividad física

 que realizan los padres<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 85.15pt;" valign="top" width="114">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Mantener baja o

 nula actividad física es un factor que determina claramente un índice de masa

 corporal (IMC) más alto que la media<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 99.25pt;" valign="top" width="132">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Los

 adolescentes<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span>entre 15 y 19 años,<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span>que sufrían de obesidad central, eran los

 que mayormente realizaban baja o moderada actividad<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 77.95pt;" valign="top" width="104">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">“la inactividad

 física predice dichas enfermedades crónicas, entiéndase: sobre peso [sic],

 colesterol, atrofia muscular, diabetes, entre otros”.<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 87.25pt;" valign="top" width="116">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">la falta de

 actividad física es un factor independiente de riesgo de enfermedad

 coronaria, así también hallaron coincidencia entre el aumento del sedentarismo

 y el aumento de enfermedades cardiovasculares<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

</tbody></table>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><a name="\_Hlk166218421"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Fuente</span></a><span style="mso-bookmark: \_Hlk166218421;"><span style="font-size: 9.0pt; line-height: 200%;"> Martínez 2024<o:p></o:p></span></span></p>

<span style="mso-bookmark: \_Hlk166218421;"></span>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-size: 9.0pt; line-height: 200%;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><b><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">Tabla

2 Estrategias para prevenir el sedentarismo<o:p></o:p></span></b></p>

<table border="1" cellpadding="0" cellspacing="0" class="MsoTableGrid" style="border-collapse: collapse; border: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-padding-alt: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-yfti-tbllook: 1184;">

 <tbody><tr style="mso-yfti-firstrow: yes; mso-yfti-irow: 0;">

 <td style="border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.1pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Titulo<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Autor <o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-left: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Estrategia <o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

 <tr style="mso-yfti-irow: 1;">

 <td style="border-top: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.1pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Efecto de la

 intervención de prescripción de ejercicio basada en la terapia breve centrada

 en soluciones en la salud mental de los adolescentes<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Lu et al

 (2017),<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Prescripción de

 ejercicios basada en la terapia breve centrada en soluciones. SFBT<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

 <tr style="mso-yfti-irow: 2;">

 <td style="border-top: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.1pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Sedentarismo en

 niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">García

 Matamoros (2019)<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">diseñar

 estrategias promotoras y/o de intervención ha de<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">ser por un lado

 integrales, incidiendo en los agentes socializadores del entorno próximo como<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">principales

 promotores de salud; y multidisciplinares, abarcando todas las facetas que

 conforman el estilo de vida. promocionar la<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">práctica de

 actividad física y reducir las conductas de marcado carácter sedentario

 especialmente<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">en la niñez y

 la adolescencia, dado que los patrones de conducta que se establecen en estas<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">edades se

 mantienen con mayor probabilidad a lo largo de la vida.<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

 <tr style="mso-yfti-irow: 3; mso-yfti-lastrow: yes;">

 <td style="border-top: none; border: solid windowtext 1.0pt; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.1pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Diferencias

 según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y

 actividad física en diferentes segmentos horarios del día<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Beltrán-Carrillo

 et al (2012; 2017),<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;&nbsp; </span><o:p></o:p></span></p>

 </td>

 <td style="border-bottom: solid windowtext 1.0pt; border-left: none; border-right: solid windowtext 1.0pt; border-top: none; mso-border-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-left-alt: solid windowtext .5pt; mso-border-top-alt: solid windowtext .5pt; padding: 0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; width: 147.15pt;" valign="top" width="196">

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Para aumentar

 los niveles de Actividad Física de las chicas durante el horario <o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">escolar se

 sugiere dinamizar los recreos, para que <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>sean <span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>activos<o:p></o:p></span></p>

 <p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">con actividades

 que se ajustaran mejor a las preferencias de las chicas. Evitar que los

 chicos dominen el espacio disponible para el juego con actividades más

 competitivas como el fútbol, promocionando en los recreos actividades

 físico-deportivas que impliquen comunicación y relación social, saltar o

 bailar, sera necesario que los colegios faciliten el acceso de los alumnos al

 material e instalaciones deportivas.<o:p></o:p></span></p>

 </td>

 </tr>

</tbody></table>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 9.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Fuente Martínez 2024<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Reconstruyendo

los estilos de vida sedentarios</span></b><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">En el desarrollo de la discusión, y

siguiendo lo recomendado por la investigación antes citada de Lu <i style="mso-bidi-font-style: normal;">et al</i> (2017), pero también <a name="\_Hlk166219315">de García Matamoros (2019) </a>y<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;&nbsp; </span>Beltrán-Carrillo et al (2012; 2017), quienes

escriben para revistas sobre educación física, recreación y</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> de<span style="color: black;"> deporte, las

actividades físicas que se pueden implementar e</span>n los jóvenes de enmarcan

en<span style="color: black;"> las siguientes estrategia<a name="\_Hlk166181604">s:</a><o:p></o:p></span></span></p>

<ol start="1" style="margin-top: 0cm;" type="1">

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Promover la realización de actividades que

 se enfoquen a la resolución de problemas o, como mínimo, que se enfoquen

 en objetivos más allá del ejercicio mismo, para que dicho ejercicio pueda

 realizarse en grupo y de forma más dinámica.<o:p></o:p></span></li>

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">La intervención de asesores o psicólogos en

 los problemas emocionales y mentales de los adolescentes, debe tener en

 cuenta la actividad o ejercicio físico en conjunción con las sesiones de

 terapia, para la mejora </span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">de </span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">los

 resultados deseadas. <o:p></o:p></span></li>

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Fomenta</span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> </span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">la

 participación en actividades físicas y deportivas moderadas, fuertes y/o

 muy fuertes; pero siempre tener en cuenta las actividades de baja

 intensidad, pue</span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">s

 son las </span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">que más se practican, y

 que pueden realizarse incluso en el hogar.<o:p></o:p></span></li>

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Fomentar el ejercicio durante los tiempos

 de ocio, tanto de los padres como de los adolescentes, como, por ejemplo,

 los fines de semana, puesto que la actividad física de los padres influye</span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> en</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> la de los hijos. También se recomienda

 usar medios de transporte impulsados por los mismos usuarios, como las

 bicicletas, o también ir andando al destino.<o:p></o:p></span></li>

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Limitar el tiempo de pantallas de

 dispositivos, como las de la televisión, computadoras o teléfonos

 celulares, mediante el establecimiento de normas precisas del inicio y el

 final de su uso, ya que son esos los momentos en donde ocurre</span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> el</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"> sedentar</span><span style="color: windowtext; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">ismo</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">: ver programas de televisión, jugar videojuegos o visitar redes

 sociales. Se recomienda que el tiempo de pantalla sea de un máximo de 2

 horas al día, para los niños y adolescentes.<o:p></o:p></span></li>

 <li class="MsoNormal" style="border: none; color: black; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-list: l0 level1 lfo1; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Reconocer los intereses que hay por parte

 de los distintos sexos, para impulsar a cada grupo a realizar actividades

 afines a sus objetivos, gustos, habilidades; sin necesariamente

 segregarlos a solo interactuar con los miembros de su mismo sexo, pero sí

 para que puedan emplear la energía acumulada el tiempo recomendado por los

 organismos nacionales e internacionales, teniendo en cuenta que en

 promedio, niños y niñas se dedican a deportes y actividades diferentes.<o:p></o:p></span></li>

</ol>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">CONCLUSIÓN<o:p></o:p></span></b></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">A

partir de la revisión bibliográfica ampliada, se puede concluir lo siguiente

sobre el sedentarismo y sus consecuencias para la salud:</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">El sedentarismo

no tiene aspectos favorables para la salud: Según la revisión bibliográfica, el

sedentarismo es un hábito de vida o rutina que no tiene ningún aspecto

favorable para la salud que pueda reseñarse de forma relevante. Esto implica

que no existen beneficios significativos asociados al sedentarismo en términos

de salud.</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">El

descanso no debe confundirse con el sedentarismo: Es importante destacar que el

descanso después de jornadas largas e intensas de actividades o estudio no debe

confundirse con una forma de vida sedentaria. El sedentarismo se refiere a una

rutina diaria caracterizada por la falta de actividad física.</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">Los

niños y adolescentes están reemplazando las actividades físicas por actividades

sedentarias: Según la revisión bibliográfica, se observa que los niños y

adolescentes están reemplazando gradualmente las actividades físicas que

mantienen sus cuerpos en forma y sanos por actividades bajas en consumo de

energía y oxígeno, dedicando cada vez más tiempo al día a estas actividades

sedentarias.</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">Consecuencias

a largo plazo: Este estilo de vida sedentario puede tener repercusiones a largo

plazo en la adultez de los adolescentes, afectando todos los aspectos del

organismo. La falta de preparación física acumulada a lo largo de los años,

sumada a los efectos de una mala alimentación, puede tener consecuencias

negativas para la salud en la edad adulta.</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="border: none; line-height: 200%; margin-bottom: .0001pt; margin-bottom: 0cm; margin-left: 36.0pt; margin-right: 0cm; margin-top: 0cm; mso-border-shadow: yes; mso-padding-alt: 31.0pt 31.0pt 31.0pt 31.0pt; text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;"><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>Este estudio ha contribuido al conocimiento

existente sobre el sedentarismo y sus consecuencias para la salud al

identificar nuevos constructos y categorías emergentes. Estos hallazgos

proporcionan una base sólida para futuras investigaciones y el desarrollo de

estrategias continuas más eficaces para combatir el sedentarismo y promover

estilos de vida activos y saludables en niños, adolescentes y jóvenes.</span><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<h3 align="center" style="text-align: center;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></b></h3>

<h3 align="center" style="text-align: center;"><b style="mso-bidi-font-weight: normal;"><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; mso-fareast-font-family: Arial;">BIBLIOGRAFIA<o:p></o:p></span></b></h3>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 115%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><a name="\_1fob9te"></a><span style="color: black; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Arias. Fidias. (2019). </span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%;">Citación de fuentes

documentales y escogencia de informantes: un estudio cualitativo de las razones

expuestas por investigadores Venezolanos. e-Ciencias de la Información, 9(1).

doi: <span class="MsoHyperlink"><a href="https://doi.org/10.15517/eci.v1i1.32224">https://doi.org/10.15517/eci.v1i1.32224</a></span>.</span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Amagua Maldonado,

I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los

adolescentes: Una revisión sistemática. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">MENTOR

Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 2</i>(5), 315–331.

https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Beltrán-Carrillo,

V., Devís-Devís, J., &amp; Peiró-Velert, C.<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;

</span>(2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad

valenciana. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">Revista Internacional de

Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</i>, 12(45), 123-137.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 35.45pt; text-align: justify; text-indent: -35.45pt;"><a name="\_3znysh7"></a><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Beltrán

Carrillo, V. J., Sierra, A. C., Jiménez Loais, A., González-Cutre, D., Martínez

Galindo, C., &amp; Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo

empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en

diferentes segmentos horarios del día. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">RETOS.

Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación</i>, (31), 3-7.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 35.45pt; text-align: justify; text-indent: -35.45pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;</span>Cantallops, J.; Ponseti, F.; Vidal, J.;

Borràs, P.; Palou, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis

en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte

practicado por los hijos. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">RETOS. Nuevas

Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación</i>, núm. 21, 5-8.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Espinoza Freire,

E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito

pedagógico. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">Conrado vol. 16</i> no.75

Cienfuegos jul.-ago.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\_arttext&amp;pid=S1990-86442020000400103<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">García Matamoros,

W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. <i style="mso-bidi-font-style: normal;">RECIMUNDO, 3</i>(1), 1602-1624.

https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Gatica, R.,

Yunge, W., Quintana, C., Helmrich, M. A., Fernández, E., Hidalgo, A., ... &amp;

Durán-Agüero, S. (2017). Asociación entre sedentarismo y malos hábitos

alimentarios en estudiantes de nutrición. Archivos Latinoamericanos de

Nutrición, 67(2), 122-129.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Liu, H.; Bi, C.;

Lin, H.; Ma, W.; Zhang, J.; Hu, Y.; Liu, J. (2022). </span><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">Compared with dietary

behavior and physical activity risk, sedentary behavior risk is an important

factor in overweight and obesity: evidence from a study of children and

adolescents aged 13–18 years in Xinjiang, China. BMC Pediatr 22, 582.

https://doi.org/10.1186/s12887-022-03646-y<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">Lu, X., Wang, D., &amp; Dong, Y.<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span></span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">(2017). Efecto de la intervención de prescripción

de ejercicio basada en la terapia breve centrada en soluciones en la salud

mental de los adolescentes. Revista Argentina de Clínica Psicológica, XXVI (3),

347-355.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Mendoza-García,

S. J., Carlos-Delgado, J., Calderón-Moreira, M. C., Castro-Soriano, A. B.,

Bajaña-Andrade, F. A., &amp; Erazo-Villacreses, M. L. (2018). Prevención de

paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. Dominio De Las Ciencias,

5(1), 32–53.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Morales, A. y

Montilva, M.<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp; </span>(2016). Hábitos

alimentarios no saludables, actividad<span style="mso-spacerun: yes;">&nbsp;&nbsp;

</span>física y obesidad en adolescentes entre 15 y 19 años. An Venez Nutr.

29(1): 4-10.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Organización

Mundial de la Salud (2020). <i style="mso-bidi-font-style: normal;">Directrices

de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios.</i> </span><span lang="EN-US" style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-ansi-language: EN-US; mso-fareast-font-family: Arial;">[WHO guidelines on

physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. </span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">ISBN 978-92-4-001481-7 (versión electrónica.

Ginebra.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">OMS (2019). <i style="mso-bidi-font-style: normal;">Plan de acción mundial sobre actividad

física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano</i>. Washington,

D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0

IGO<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Organización

Panamericana de la Salud (OPS, s.f.). <i style="mso-bidi-font-style: normal;">¿Por

qué es importante la actividad física?</i> Recuperado de

https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Real Academia

Nacional de Medicina de España (2024). <i style="mso-bidi-font-style: normal;">Sedentarismo</i>.

Recuperado de <u><span style="color: blue;"><a href="https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL\_BUS=3&amp;LEMA\_BUS=sedentarismo"><span style="color: blue;">https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL\_BUS=3&amp;LEMA\_BUS=sedentarismo</span></a><o:p></o:p></span></u></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Rodríguez-Hernández,

A.; la Cruz-Sánchez, D.; Feu-Molina, S. y Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo,

obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad.

Revista Española de salud pública, 85, 373-382.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Sierra J., E.

(2022). Asociación de malos hábitos alimenticios y sedentarismo, con

alteraciones en peso y presión arterial en niños de nivel primaria. [Tesis de

especialización]. Universidad Autónoma de Querétaro.<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span class="MsoHyperlink"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><a href="https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/8662">https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/8662</a></span></span><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 36.0pt; text-align: justify; text-indent: -36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;">Thierry., C.,

Luc-Djakli. (2021). La educación para la prevención/reducción del sedentarismo:

una necesidad en el mundo actual. Ciencia y Deporte. Vol. 6. No. 1, p.67-84<o:p></o:p></span></p>

<p class="MsoNormal" style="line-height: 200%; margin-left: 35.45pt; text-align: justify; text-indent: -35.45pt;"><span style="color: #222222; font-family: &quot;Arial&quot;,sans-serif; font-size: 12.0pt; line-height: 200%; mso-fareast-font-family: Arial;"><o:p>&nbsp;</o:p></span></p>