

IMPACTO DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO SOBRE LA SALUD DE LOS
ESTUDIANTES DE BÁSICA PRIMARIA

BURBANO MUÑOZ BRAYAN ANDRÉS¹, TORRES MORA CRISTIAN DAVID¹ Y
SAAVEDRA OSORIO MAURICIO¹

¹FACULTAD DE EDUCACION, UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

SOL PATRICIA BELTRAN PICON
CALI, VALLE

RESUMEN

Se ha observado que el tiempo sedentario es muy amplio en básica primaria, por lo tanto, el objetivo de nuestro trabajo es analizar el impacto del comportamiento sedentario en la salud de los estudiantes de básica primaria. La cual las complicaciones relacionadas a la salud van en crecimiento al pasar el tiempo, un estilo de vida sedentaria en los infantes puede deteriorar a la persona en las épocas actuales, que pueden ser causadas por eventos y acciones a la actitud sedentaria del ser humano. Es por esta razón que en medio de este producto se apunta al desarrollo del análisis del impacto que ocasiona el comportamiento sedentario. Especialmente sobre la salud de los estudiantes de básica primaria y como puede generar problemáticas, situaciones y reacciones en medio de la salud, su entorno familiar y vida cotidiana. Lo que se busca es poder demostrar que la práctica de ejercicio físico en los infantes sería una muy buena estrategia para poder combatir el sedentarismo en los niños que es donde mayor problemática y riesgo se presenta. Además a través de la recolección de datos se ha llevado a cabo un análisis el cual ha permitido entender la importancia de tener presente la vida de los infantes desde aspectos de salud física y como esto influye en áreas asociadas al desarrollo cognitivo, motriz, y social de los infantes.

PALABRAS CLAVE: Comportamiento, sedentarismo, infantes, básica primaria, desarrollo cognitivo, Desarrollo motriz.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, se han realizado numerosas investigaciones sobre el comportamiento sedentario y sus indicadores de salud en adultos, jóvenes y niños, esto gracias a que se ha descubierto que el comportamiento sedentario es el causante de grandes retrasos y/o problemáticas de salud en las personas, causando daños que pueden verse reflejados a corto o largo plazo. Por lo tanto, en este trabajo nos centraremos específicamente en los infantes y como toda esta didáctica del sedentarismo pudiese afectarlos en su cotidianidad. Se ha reconocido que la infancia es una etapa crucial para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, donde es fundamental fomentar hábitos saludables para poder cosechar una juventud, adultez y vejez considerablemente positiva. Lamentablemente, en la actualidad, la gran mayoría de los niños pasan largas horas sentados tanto en la escuela como en casa, dedicando la mayor parte de su tiempo libre al sedentarismo, muchas de las actividades que hay en

medio de su diario vivir van de la mano de estructuras sedentarias o de prácticas que no requieren movilidad acercándolos cada vez más a esta problemática. (Matamoros, 2019).

Este comportamiento sedentario es adquirido por muchos niños y se ha vuelto una parte cotidiana de sus vidas. Además de lo ya mencionado, se debe tener presente la existencia de numerosas enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, el sobrepeso, la obesidad, entre otras, las cuales pueden estar relacionadas con el aumento del tiempo dedicado al comportamiento sedentario y es que aunque parezca inofensivo la presencia de esta condición se desarrolla de manera silenciosa, causando grandes daños sin algún proceso de prevención constante, sin atención y con grandes futuras molestias a trabajar. (Matamoros, 2019).

El sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública que contribuye al desarrollo de diversas enfermedades a lo largo de los años. El daño que causa por lo general se presenta a largo plazo, lo que crea una brecha entre el momento en que se inicia el comportamiento sedentario y cuando sus efectos comienzan a tener repercusiones directas en la salud de quienes se ven afectados (Torres, 2020).

Los índices de enfermedades relacionadas con el sedentarismo en niños están en aumento. Aunque se ha demostrado que se pueden evitar si se inculca la cultura de la actividad física desde temprana edad, sin embargo, esto no es lo que se está implementando en la realidad. La actividad física es fundamental en las edades tempranas, ya que el comportamiento sedentario en esta etapa se ha convertido en un problema que preocupa a la sociedad debido a que muchos problemas de salud en los niños están relacionados con él (Costa, 2018). La diabetes, la obesidad, los trastornos del comportamiento y la conducta, así como los problemas de salud mental, son algunos de los resultados del sedentarismo y constituyen grandes desafíos para los profesionales de la salud y el deporte.

Además, diversas investigaciones sugieren que los niños y jóvenes que han llevado una vida sedentaria tienen más probabilidades de desarrollar las enfermedades mencionadas anteriormente, así como de experimentar problemas de salud relacionados con su estilo de vida en la edad adulta, y también pueden presentar problemas de personalidad como ansiedad y depresión (Storrs, 2015). Lo que conlleva a determinar que, si no se mejoran estos indicadores de salud desde temprana edad, esto podría dar lugar a un aumento de adultos con

comorbilidades en las generaciones futuras, lo que afectaría tanto al individuo como a su entorno social y al sistema de salud en general. Por lo tanto, es importante analizar el impacto del comportamiento sedentario en la salud de los estudiantes de educación primaria.

Objetivo: analizar el impacto del comportamiento sedentario sobre la salud de los estudiantes de básica primaria.

REFLEXIONES

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESCOLARES EN PRIMARIA:

Los estudiantes de educación primaria tienen características específicas que los definen, tanto en términos corporales, comportamentales como cognitivas. Los niños en estas edades tienden a ser inquietos y muestran aptitudes relacionadas con la impulsividad sin considerar los posibles riesgos a los que se pueden exponer. Además, se espera que los niños en esta etapa de educación primaria presenten un desarrollo motor y motriz adecuado, incluyendo la motricidad fina que se puede estimular tanto en el entorno escolar como en el entorno familiar (Hinojosa, 2020).

Los infantes en los primeros años de escolaridad, es muy importante que empiecen a familiarizarse con el ejercicio físico donde va a constituir una primera aproximación a una puesta en acción deportiva, con el fin de contribuir a etapas y darle prioridad desde esos momentos en cuenta a: objetivo motor, relación entre infante y ejercicio físico, además se espera que con esta propuesta de iniciación en relación al deporte, sea una iniciativa desde ese momento para un buen desarrollo físico, mental y motor en el infante.(inde,2000).

Es evidente que la práctica de ejercicio físico, presenta beneficios físicos y psicológicos, donde esta presenta resultados positivos en cuanto a salud física y mental de los niños con el fin de tener un buen estilo de vida de la persona, dado este se ha presentado cambios en el ejercicio físico y su participación del niño en él, donde antiguamente los niños que se encontraban en las edades de seis a nueve años de edad tenían una fase más activa en cuanto a juegos o ejercicio físico dado que en el mundo no existía la tecnología o aun no cogía mucha fuerza, pues los infantes salían a los parques, canchas y zonas

verdes a jugar o a practicar algo de ejercicio físico, sin embargo en la actualidad y por la globalización los estudiantes tienden a ser mas sedentarios y un comportamiento mas inadecuado, como pasar demasiado tiempo al frente del televisor, teléfono móvil y videojuegos, donde claramente puede padecer y darle más fuerza a un sobrepeso y sedentarismo donde se puede llegar a desarrollar un sedentarismo digital. (Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016).

Con esto podemos entender de que el ejercicio físico es fundamental en los primeros años de escolaridad dado que, promueve que los infantes se familiaricen desde tempranas edades con el ejercicio físico y mental, al igual que le ayuda a su desarrollo motriz, donde esto va a influir mucho en lo mental y lo tendrán preparado para una vida sana en el transcurso del tiempo y a largo plazo. Pues recordando que años atrás se nos presento una pandemia que afecto a todo el mundo y en especial a los niños, en el caso de los infantes ciertos estudios afirman que los daños en cuento a salud física y psicológica se afectó mucho en ellos, puesto que las escuelas cerraron y los espacios abiertos no era permitido el ingreso, esto obligo a que los niños se quedaran en las casas y sin la más mínima oportunidad de salir a jugar o hacer ejercicio físico al aire libre, donde el confinamiento obligo a quedarse en casa y mas los niños que solo miraban la televisión o estaban horas al frente de un teléfono móvil y que hoy en día se sigue presentando. Cave decir que teniendo en cuenta lo anterior, los infantes pueden sufrir de una disminución de movimiento y ejercicio físico, tanto en lo mental como en lo social. La disminución del movimiento podría provocar que los niños se lleven mas tiempo sentados, presencia de sedentarismo y cierta hiperactividad. (Andreu Cabrera, E. (2020).

Es importante tener en cuenta estas características debido a que, al contrastarlas con los efectos del sedentarismo, podemos comprender el daño que este comportamiento puede causar en los infantes. Las prácticas sedentarias pueden retrasar el desarrollo de acciones necesarias para la salud infantil, por ejemplo, la falta de actividad física puede ocasionar problemas de salud a largo plazo, como hipertensión, diabetes o malformaciones corporales. El uso constante de pantallas desde temprana edad puede generar daños en la visión, dependencia, problemas cognitivos, cambios en el estado de ánimo y dificultades en la interacción social, entre otros problemas asociados (Hinojosa, 2020). Es así como se llega a considerar fundamental tener en cuenta estos datos para justificar, ejemplificar

y orientar sobre el impacto del comportamiento sedentario en el desarrollo general de los niños.

SEDENTARISMO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE ESCOLARIDAD:

Hemos discutido los efectos del sedentarismo en los niños y cómo puede causar diversos daños. En este punto, es importante analizar cómo el sedentarismo en los primeros años de escolaridad afecta el sistema de un niño y las posibles reacciones que pueden surgir.

Se han desarrollado intervenciones para abordar el sedentarismo en diferentes áreas, incluyendo las escuelas a través de programas y proyectos públicos y privados. Sin embargo, se ha observado que la comprensión del sedentarismo se centra principalmente en la reducción del sobrepeso y la obesidad, sin considerar otros aspectos igualmente importantes. La actividad física y el deporte son vistos como simples movimientos para mantener un equilibrio en las funciones orgánicas, sin abordar aspectos como el desarrollo cognitivo, social, la interacción con el entorno y la expresión emocional (Aramayo, 2017).

Para mejorar esta situación, es necesario redefinir el concepto de sedentarismo en colaboración con las instituciones educativas, tanto públicas como privadas, enfocándonos en la importancia de erradicar el sedentarismo en todas las áreas de desarrollo infantil, incluyendo lo cognitivo, social, deportivo, interactivo, motor y motriz.

Se saben que son edades sensibles donde estos temas se deben de trabajar y desarrollar adecuadamente, pero, no estamos teniendo tampoco en la escuela un profesional que lo haga adecuadamente, ya que en los momentos donde el infante podría tener una mayor actividad física tampoco lo hace de forma adecuada. Pues el mismo docente dirige todas las materias de la escuela, lo cual no debería ser así.

De tal forma se dice que el sedentarismo en los infantes cada vez coge mas peso si las personas mayores o los padres de familia no le colocan un alto a dicha situación, por la cual se mira que los infantes desde tempranas edades y con la evolución de las tecnologías como: televisión, computador, teléfonos móviles, ya hacen parte de la vida de los niños desde muy temprano. Logrando así que esta situación coja fuerza y haga que los infantes prefieran estas más horas sentados en los hogares con estos dispositivos, logrando así que el sedentarismo crezca un poco mas en ellos y la actividad física disminuya. Por lo que los padres de familia deberían limitar un poco el consumo de estas tecnologías y concientizar un poco mas al infante sobre la práctica de ejercicio físico al aire libre, zonas verdes o parques. González Formoso, C., Rodiño Pomares, S., Gorís Pereiras, A. I., & Silva, C. (2008).

Seguido esto los niños están creciendo en un mundo saturado por las nuevas tecnologías y la facilidad que los infantes obtienen para tener estos dispositivos al frente de ellos, pues desde la actualidad los infantes empiezan a interactuar regularmente con estos dispositivos de comunicación lo cual hace que crezca el nivel de inactividad física por parte del niño y le den más prioridad a quedarse quietos y estar demasiado tiempo frente a unas pantallas. Por lo que los niños utilizan estos medios con fines de entretenerse y no con mentalidad educativa, al igual que, esto no solo afecta la salud física y aparte del sedentarismo, también aumenta a que el infante tenga un menor desarrollo cognitivo, ya que esto retrasa sus habilidades cognitivas, las motrices, sociales y emocionales. Así mismo se ha relacionado a mediano plazo con un posible sobrepeso y dificultad de concentración. Cerisola, A. (2017).

Así mismo según un estudio en las últimas décadas el crecimiento de la población urbana, sobre todo en América latina que ha venido avanzando en tema de infraestructura física y social, aumentando la presencia de transporte de los niños hacia la mayoría de lugares, lo cual hace que la inactividad física en los infantes y demás personas presenten una disminución de niveles de actividad física, donde se presenta actividades sedentarias frente a televisores o dispositivos móviles sea que lo utilicen en casa, en el transporte o incluso en las escuelas donde le dan manejo a estos dispositivos. Dado esto también la inactividad física gana terreno en los algunos países desarrollados y en algunos de América latina, por la cual una buena estrategia para mejorar la salud ósea,

cardiorrespiratoria y musculares, la organización mundial de la salud (OMS) dio unos consejos sobre la actividad física y la salud, la cual hace que los infantes de 5 años y hasta los jóvenes de 17 años puedan destinar una hora de ejercicio físico todos los días, con el fin de disminuir el comportamiento sedentario. Teniendo en cuenta lo anterior y según la propuesta de la OMS en el año 1998, las escuelas deben darles a los niños un espacio para poder participar de alguna actividad o programa de educación física. Lavín, J., Bruzzone, F., Mamondi, V., González, E., & Berra, S. (2015). Entonces el sedentarismo es una preocupación cada vez mas normal en nuestra sociedad recordando que los infantes son como unas esponjas que en su infancia ellos absorben todo lo que les rodea en su entorno, si el entorno es sedentario ellos harán parte de ese entorno. Claramente el sedentarismo puede tener varios impactos negativos en sus vidas del infante, como en la salud física y mental de los niños, entonces lo ideal sería que no dejemos que los niños pasen mucho tiempo en contacto con la tecnología, siendo así, los infantes tendrán más probabilidades de aumentar un riesgo no solo en la salud física sino también en la atención. Por otro lado, es muy importante que los padres de familia y docentes de las escuelas tomen medidas para fortalecer y aumentar un estilo de vida activa y saludable para los niños desde las edades tempranas. Las escuelas también juegan un papel fundamental y que son las principales encargadas de fomentar e incentivar en la educación física para promover hábitos de vida saludable.

SEDENTARISMO Y SALUD:

La falta de actividad física o el sedentarismo afecta a las personas de diferentes maneras. El sedentarismo puede asociarse con la falta de movilidad o actividad física, lo cual puede llevar al desarrollo de sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud en las personas, sin embargo, hay que tener en cuenta que no es esta la única causante de los anteriormente mencionado y sobre todo no es lo único que puede causar. La gran mayoría de los problemas que afectan el sistema de salud pueden ser prevenidos si son atendidos a temprana edad o si se evita el desarrollo de conductas que a largo plazo las generan, es por esto que se desarrollan las campañas de prevención y mantenimiento de la salud en donde también se han de trabajar procesos de cuidado frente al sedentarismo y a otras problemáticas ligadas a el. (Salamanca, 2019).

En niños, al igual que en adultos, el sedentarismo y la salud están relacionados, ya que como se ha mencionado los daños pueden extenderse a lo largo del tiempo, y algunos de estos pueden ser irreversibles, o extremadamente problemáticos. La salud en la infancia requiere interacciones y actividades específicas, y cuando un niño adopta prácticas sedentarias, ya sea por elección propia, por el uso de dispositivos electrónicos, enfermedades u otras razones, corre el riesgo de retrasar su desarrollo en comparación con los demás niños. La salud no solo implica la ausencia de enfermedades, sino también un conjunto de componentes que contribuyen al desarrollo positivo del organismo. Por lo tanto, cualquier acción que estimule la actividad física, cognitiva, la interacción social y evite la inactividad será beneficiosa para la salud de los niños y las personas en general.

La actividad física tiene un rol importante no solo en la vida de los individuos sino en la salud pública, no hace mucha falta enfatizar sobre la actividad física y la salud que junto con otras prácticas llevan a una vida saludable, conlleva y de calidad. El sedentarismo contribuye al desarrollo de enfermedades cardio metabólicas, como el sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón que son problemas de salud pública. Según Pérez “El sedentarismo en consecuencia, multiplica la morbi-mortalidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer” (Pérez, 2014, p.120). La gran mayoría de los problemas que afectan el sistema de salud pueden ser prevenidos si son atendidos a temprana edad o si se evita el desarrollo de conductas que a largo plazo las generan, es por esto que se desarrollan las campañas de prevención y mantenimiento de la salud en donde también se han de trabajar procesos de cuidado frente al sedentarismo y a otras problemáticas ligadas a él (Salamanca, 2019).

La salud en la infancia requiere interacciones y actividades específicas, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe, UNICEF se recomienda que los niños y adolescentes que se encuentran en la etapa que comprende desde los 5 a 17 años, acumulen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente.

La actividad física favorece el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Se espera que se puedan incorporar estas actividades físicas como buenos hábitos, algunas de ellas pueden darse a través del juego, las tareas domésticas o

las actividades recreativas. El impacto de la actividad física se identifica en la medida en que fortalece el organismo, mejora el aprendizaje y rendimiento académico.

Por el contrario, cuando un niño adopta prácticas sedentarias, ya sea por elección propia, por el uso de dispositivos electrónicos, enfermedades u otras razones, corre el riesgo de afectar su desarrollo integral, que además incluye otros hábitos que potencializan este estilo de vida. Según Amigo, Busto y Fernández (2007) se incluye el exceso de consumo de calorías proporcionadas por alimentos de alta palatabilidad, la drástica reducción del gasto energético diario provocado por la disminución de la actividad física; la falta de sueño o la generalización de formas de ocio sedentarias como la televisión. La salud no solo implica la ausencia de enfermedades, sino también un conjunto de componentes que contribuyen al desarrollo positivo del organismo. Por lo tanto, cualquier acción que estimule la actividad física, cognitiva, la interacción social y evite la inactividad será beneficiosa para la salud de los niños y las personas en general.

Seguido de esto hoy en día la sociedad actual no favorece la actividad física y los niños favorecen más a unas actividades sedentarias como: ver televisión, estar frente a la pantalla del teléfono móvil, los videojuegos por lo cual es un asunto grave ya que puede traer consecuencias en la salud del infante a corto y a largo plazo, el ejercicio físico es fundamental para todos, pero, en especial en los niños pues ellos son el futuro del país. Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014).

CONCLUSIONES

Luego de realizar una revisión documental exhaustiva de artículos relacionados con el tema que vincula el impacto del tiempo sedentario en la salud de los estudiantes de primaria, de esa forma se concluye lo siguiente:

Puede reconocer que es fundamental tomar conciencia de las características de los estudiantes en educación primaria y cómo el sedentarismo puede afectar su desarrollo. Los niños en esta etapa suelen ser inquietos y necesitan estimulación tanto física como cognitiva, el sedentarismo puede ocasionar problemas de salud a largo plazo, no solo limitados a la obesidad, sino también afectando otras áreas importantes de desarrollo. Es por eso que una correcta asesoría prestada por padres, docentes u otros servicios facilitaría el desenlace positivo de las condiciones a las que se enfrenta los seres humanos.

Los escolares de básica primaria se encuentran en etapas de desarrollo fundamental, donde claramente los niños se están formando sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Una etapa de la vida en la que deben aprender desde ese momento a ser autónomos como: explorar el juego y ejercicio físico. Dado esto los escolares de primaria fundamentalmente necesitan ser guiados desde esos momentos por sus padres y educadores, para que puedan alcanzar una futura etapa bien construida en cuento a salud y deporte. Entonces se puede decir que la salud de los infantes podría verse afectada de cierta manera, al igual que las escuelas donde deberían implementar y mejorar un poco más la actividad física en los niños dado que de cierta manera se puede observar que las escuelas no cuentan con un docente específico en el área de educación física para los niños, entonces una forma de mejorar esto, sería que las escuelas tengan un docente encargado específico en el área del deporte y la salud para los niños.

Es necesario abordar el sedentarismo en los primeros años de escolaridad de manera integral, considerando todas las áreas de desarrollo del niño, como lo cognitivo, social, deportivo, interactivo, motor y motriz. Esto requiere un enfoque que vaya más allá de la prevención del sobrepeso y la obesidad, y que promueva la actividad física, la interacción social, el desarrollo motor y el bienestar general de los niños.

Si nos remontamos a como es vista esta problemática entre los medios sociales tendríamos que derivar que el sedentarismo y la salud están estrechamente relacionados, ya que la falta de actividad física puede tener consecuencias en el organismo de una persona, siendo consecuencias físicas, cognitivas y/o sociales. Por lo tanto, es importante promover acciones que fomenten la actividad física, cognitiva e interacción social, evitando la pasividad y la inactividad en la vida cotidiana de los niños. Entonces dado esto la salud de los estudiantes de primaria podría verse afectada porque el sedentarismo ha demostrado que puede estar asociado a enfermedades crónicas no transmisibles, y claramente esto podría generar que a futuro los estudiantes podrían ser adultos donde presenten morbilidades a causa del sedentarismo crónico.

El sedentarismo puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de los infantes, las consecuencias pueden ser tanto físicas como mentales, incluyendo la obesidad, problemas de postura, debilidad muscular, enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, y seguido también problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Por eso es muy importante fomentar el ejercicio físico y disminuir el tiempo a dispositivos electrónicos en los infantes desde tempranas edades para prevenir estos riesgos en la salud y por ende promover un estilo de vida activo y saludable. Por otro lado, se observa que en las clases los estudiantes tienen una gran tendencia a mantenerse mucho tiempo sedentario, entonces una muy buena estrategia sería pensar a futuro y dado a esto poder implementar unas políticas públicas para poder implementar aún más el ejercicio físico dentro de las clases.

Seguido esto, el avance tecnológico y con la globalización en el mundo, los infantes tienden a ser más sedentarios ya que con esta tecnología pues los niños prefieren más estar horas y horas navegando en ellas con el fin de aumentar la inactividad de ejercicio físico, y claramente es importante que desde el presente los padres de familia, los educadores empecemos a incentivar y hacer crecer el ejercicio físico en los niños con el fin de evitar que el sedentarismo crezca más y más en los infantes. Entonces un buen mecanismo para tratar esta problemática en los niños sería, inculcar y fomentar aún más el ejercicio físico dando a entender que esta será una valiosa herramienta para tener una buena salud tanto física, mental,

social y psicológica y que de otra manera estaríamos evitando que a un futuro cercano haya presencia de patologías como la obesidad, el sedentarismo y una mala calidad de vida.

Para concluir, aun en cuanto a este trabajo que solo se quedo en algo documental, se puede pensar en llevar algún tipo de intervención dado a que ya se reconoce en que hay un problema.

Finalmente se puede llevar a ampliar un alto conocimiento relacionado con el sedentarismo principalmente en estudiantes de básica primaria, entonces a través de este impacto se puede llegar a pensar en generación como: políticas públicas, intervenciones en los salones de clase, con el fin de mitigar los problemas relacionados con el sedentarismo.

REFERENCIAS:

Aramayo, M. E. (1 de 3 de 2017). Obtenido de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1392/te.1392.pdf>

Costa, S. J. (2018). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksOfaninactivelifestyle.html>

Hinojosa, M. (2020). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002013.htm#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20en%20edad%20preescolar%20son%20altamente%20inquietos%20y%20caen, en%20los%20veh%C3%ADculos%20es%20primordial.>

Matamoros, F. G. (2019). Obtenido de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>

Salamanca, E. (2019). Obtenido de <https://www.feda.net/como-afecta-el-sedentarismo-a-nuestra-salud/>

Storrs, C. (2015). Obtenido de <https://expansion.mx/lifestyle/2015/09/30/ninos-sedentarios-en-riesgo-de-enfermedades-a-largo-plazo>

Torres, D. C. (2020). Obtenido de <https://clinicadelcampestre.com/sedentarismo-infantil-mas-bienestar/>

Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado en 06 de junio de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe, UNICEF, Panamá, 2019. Artículo Digital. Se consigue en URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.unicef.org/uruguay/media/227>

6/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf

Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Díez, J., & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(Número 4), 516–520. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8690>.

Hernández Moreno, J. (2000). *Iniciación a Deportes Desde Su Estructura y Dinámica*.

Inde.

Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46–51.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5353331>

Cabrera, E. A. (s/f). *ACTIVIDAD FÍSICA Y EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19*. Unex.es. Recuperado el 7 de junio de 2023, de https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf

González Formoso, C., Rodiño Pomares, S., Gorís Pereiras, A. I., & Carballo Silva, M. A. (2008). Consumo de medios de comunicación en una población infantojuvenil. *Pediatr. aten. prim*, 245–259.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-68413>

Cerisola, A. (s/f). *Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil*. Bvsalud.org. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf>

Vista de Actividad física y comportamientos sedentarios de escolares de Córdoba en su tiempo libre y en clase de educación física. (s/f). Gov.ar. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/213/162>

Castañeda Vázquez, C., & Castañeda-Vázquez. (s/f). *ESTILO DE VIDA SEDENTARIO Y CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LOS NIÑOS. UNA REVISIÓN SOBRE EL ESTADO DE LA CUESTIÓN*. Idus.us.es. Recuperado el 7 de junio de 2023, de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63685/Estilo_de_vida_sedentario_y_consecuencias_en_la_salud_de_los_ni%C3%B1os_Una_revisi%C3%B3n_sobre_el_estado_de_la_cuesti%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y.