

**Análisis De La Influencia De Los Factores Sociodemográficos
En La Práctica De La Actividad Física De Los Adolescentes
En Latinoamérica.**

**Analysis of the Influence of Sociodemographic Factors on
the Practice of Physical Activity of Adolescents in Latin
America.**

Nombre: Yurleivys Vergara Mera

Cali valle del cauca, Colombia

Universidad Santiago de Cali

Yurleivys.vergara00@usc.edu.co

ORCID: 0009-0002-4884-6964

Nombre: Libia Jimena Mina Paz

Cali valle del cauca, Colombia

Universidad Santiago de Cali

Libia.mina00@usc.edu.co

ORCID:0009-0009-2651-7781

Nombre: Koler David Romero Zapata

Cali, valle del cauca, Colombia

Koler.romero00@usc.edu.co

ORCID: 0009-0005-4164-9644

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Resumen

La práctica de la actividad física en los adolescentes de Latinoamérica, es preocupante debido a que un 84% de adolescentes no alcanza la intensidad mínima de 150 minutos recomendada por la OMS. El objetivo de este estudio es analizar cómo influyen los factores sociodemográficos en la práctica de la actividad física de los adolescentes en Latinoamérica. La práctica de actividad física durante la adolescencia es esencial para el desarrollo saludable y la prevención de enfermedades crónicas en el futuro. Fomentar la actividad física en la adolescencia es fundamental para el desarrollo físico, mental y social de los jóvenes, y sientan las bases para una vida adulta y equilibrada; este análisis revela que los factores sociodemográficos tales como el sexo, estrato socioeconómico, nivel de educación de los padres, la edad, la cultura y la ubicación geográfica desempeñan un papel significativo en la participación de los adolescentes en actividades físicas en Latinoamérica.

Palabras claves: actividad física, adolescentes, enfermedades no transmisibles, factores sociodemográficos, sedentarismo.

Summary

The practice of physical activity in adolescents in Latin America is worrying because 84% of adolescents do not reach the minimum intensity of 150 minutes recommended by the WHO. The objective of this study is to analyze how sociodemographic factors influence the practice of physical activity among adolescents in Latin America. Physical activity during adolescence is essential for healthy development and the prevention of chronic diseases in the future. Encouraging physical activity in adolescence is essential for the physical, mental and social development of young people, and lays the foundations for a balanced adult life; This analysis reveals that sociodemographic factors such as sex, socioeconomic status, parents' education level, age, culture, and geographic location play a significant role in adolescents' participation in physical activity in Latin America.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Keywords: physical activity, adolescents, non-communicable diseases, sociodemographic factors, sedentary lifestyle.

Introducción

La práctica de actividad física en la etapa adolescente es un aspecto crucial para el desarrollo integral de los jóvenes (Montenegro, 2021). En este contexto, resulta relevante analizar cómo los factores sociodemográficos afectan la participación de la actividad física en la región de Latinoamérica. El objetivo general de este estudio es analizar la influencia de estos factores en la participación de los adolescentes en actividades físicas en Latinoamérica. La pregunta problema que guiará esta investigación es: ¿Cómo influyen los factores sociodemográficos en la práctica de la actividad física de los adolescentes en Latinoamérica? Para responder a esta interrogante, se explorarán diversos estudios y evidencias disponibles, identificando patrones comunes y diferencias regionales que permitan profundizar en el conocimiento sobre este importante tema en la región latinoamericana.

A través de este análisis, se busca comprender mejor los determinantes que pueden promover o limitar la actividad física en esta población, con el fin de expresar estrategias efectivas; tales como diversificación de actividades, apoyo a familia de bajos recursos, eventos comunitarios, políticas de salud en escuelas entre otros; para fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los adolescentes latinoamericanos. En la actualidad, la práctica de la actividad física entre los adolescentes se ha convertido en un tema de creciente interés en Latinoamérica (Del Área Andina, 2021). Este interés se fundamenta en la preocupación por los altos niveles de sedentarismo y las consecuencias negativas que esto conlleva para la salud y el bienestar de esta población. Según la (OMS, 2022) la actividad física regular no solo promueve la salud física, sino que también contribuye al desarrollo psicosocial de los jóvenes, mejorando su autoestima, reduciendo el estrés y promoviendo hábitos de vida saludables a lo largo de su vida. Sin embargo, la práctica de la actividad física no es uniforme entre los adolescentes latinoamericanos y está influenciada por una serie de factores

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

sociodemográficos que varían según el contexto regional, cultural y económico. Estos factores incluyen características como el nivel socioeconómico, el entorno familiar, la educación, la urbanización, y otros aspectos demográficos y sociales (Alfaro, 2019).

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que afectan sus intereses y comportamientos que se caracterizan por mostrar una atracción hacia las nuevas experiencias y la toma de riesgos. Sin medir las consecuencias, debido a que valoran el pensamiento de sus amigos, donde quieren pertenecer y son vulnerables a su presión. En términos de actividad física, estos cambios pueden traducirse en preferencias por ciertos tipos de deportes o actividades recreativas.

La práctica de actividad física en la adolescencia está profundamente influenciada por una compleja interacción de factores sociodemográficos. Es crucial reconocer estas influencias para desarrollar estrategias efectivas que promuevan estilos de vida activos y saludables entre los jóvenes. Esto incluye políticas educativas que fortalezcan los programas de educación física en las escuelas, iniciativas comunitarias que mejoren el acceso a instalaciones deportivas y programas recreativos, y la promoción de una cultura que valore y celebre la actividad física en todas sus formas. Además, es fundamental abordar las disparidades socioeconómicas y las barreras de acceso que limitan la participación en actividad física, asegurando que todos los adolescentes tengan la oportunidad de disfrutar de los beneficios físicos, mentales y sociales que ofrece una vida activa. Al hacerlo, podemos trabajar hacia comunidades más saludables y resilientes, donde la actividad física se convierta en una parte integral del desarrollo y el bienestar de todos los adolescentes.

Reflexión.

Las enfermedades no transmisibles según la OMS se definen como enfermedades cuya causa no es infecciosa y se caracterizan por tener períodos de incubación prolongados, larga duración, episodios de mejoría y recaída, manifestaciones clínicas diversas, y por

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

tener consecuencias incapacitantes a largo plazo. Los factores de riesgo para estas enfermedades incluyen el exceso de peso, la obesidad, altos niveles de lípidos en sangre, niveles elevados de glucosa en sangre, falta de actividad física, dietas poco saludables, tabaquismo y consumo de alcohol (Navas, 2016). El desarrollo de las enfermedades no transmisibles está vinculado a los cambios económicos y sociales globales. A medida que la esperanza de vida aumenta en diversas naciones, se observan cambios en los estilos de vida de la población, conocidos como transición demográfica. Este fenómeno ha resultado en modificaciones en los patrones de enfermedad y mortalidad, donde las ENT han comenzado a predominar sobre las enfermedades infecciosas, marcando así una transición epidemiológica.

La participación de la actividad física durante la adolescencia está asociada con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el control de la presión arterial, mejoras en la salud ósea, y fomenta hábitos activos que perduran en la vida (Ho et al., 2015). Por esta razón, la adolescencia se considera un período crucial en términos de actividad física, subrayando la importancia de proporcionar estímulos y oportunidades para que los jóvenes mantengan niveles adecuados de actividad física (Dumith et al., 2012).

Las enfermedades no transmisibles reportan un gran porcentaje a nivel global de patologías, afectando también a la población adolescente. Las enfermedades no transmisibles, que incluyen patologías cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, responden a una gran parte de muertes en el mundo. A nivel mundial el 70% de las muertes se deben a las ENT; en cuanto a los adolescentes la situación depende de acuerdo al territorio y sus factores socioeconómico, pues informes señalan que alrededor del 13% atañen a muertes por esta población (OMS, 2021). En general los adolescentes tienen menor riesgo de morir por dichas enfermedades, pero no los exenta; unos de los factores de riesgo más comunes son la obesidad, el tabaquismo, consumo de alcohol y la inactividad física pueden conllevar al desarrollo de enfermedades no transmisibles en una edad temprana (OMS,2022).

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Las enfermedades crónicas no transmisibles representan ahora una amenaza persistente para la salud global y el bienestar humano. Cada año, millones de vidas se pierden prematuramente debido a condiciones como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Estas enfermedades, una vez considerados problemas de la vejez, ahora afectan a personas de todas las edades, incluidos niños y adolescentes, creando así un importante desafío para la salud pública a nivel mundial (peña, reyes. 2024). Latinoamérica no está excluida de esta crisis mundial, enfrentando un creciente aumento de enfermedades crónicas no transmisibles que impactan la calidad de vida, la esperanza de vida y el desarrollo socioeconómico en la región.

Los sistemas de salud se enfrentan al desafío de gestionar la complejidad de estas enfermedades, que demandan tratamientos prolongados y un enfoque integral que incluya la prevención, el diagnóstico precoz y la atención continua (OPS,2024); En Latinoamérica la mortalidad por enfermedades no transmisibles varía según el país, pero se estima que entre el 20% y el 30% de las muertes se presentan en este grupo de edad. En Colombia, las enfermedades no transmisibles son una causa prevalente de mortalidad en adolescentes, las principales ENT que afectan a los adolescentes son cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. En la tasa de mortalidad ha mostrado un incremento progresivo; en 2022, se observó un incremento de muertes por estas enfermedades en la población general, incluyendo adolescentes con un porcentaje no especificado (MINSALUD).

Según (Arbós,2017), la actividad física se define como “cualquier movimiento generado por el cuerpo que implica la contracción de la musculatura esquelética y resulta en un aumento del gasto energético por encima de los niveles de reposo”. Este autor también distingue dos categorías de actividad física: la primera abarca actividades con intensidad ligera, como estar de pie, levantar objetos livianos y caminar despacio. La segunda categoría está dirigida a mejorar la salud e incluye actividades de intensidad

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

vigorosa como saltar la cuerda, bailar, practicar yoga, entre otras. También se entiende que la actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable.

Diversos estudios indican que participar en actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas, enfermedades degenerativas, obesidad y diabetes, además de beneficiar la salud mental al reducir la ansiedad, el estrés y la depresión, y mejorar la autoestima (Granados y Cuéllar, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define la actividad física como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Este término abarca todas las formas de movimiento, ya sea durante el tiempo de ocio, desplazamientos específicos, o como parte del trabajo diario de una persona.

La OMS destaca que tanto la actividad física moderada como intensa contribuyen positivamente a la salud. Es fundamental integrar la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para obtener beneficios significativos para la salud (OMS, 2022); Por otro lado, cuando se menciona la inactividad física, se refiere a no cumplir con las recomendaciones mínimas internacionales de Actividad Física para la salud pública, que son al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o alcanzar un gasto energético de al menos 600 MET min/semana (Cristi-Montero, Rodríguez, 2014). Esta falta de actividad física puede llevar al sedentarismo, que se define como la realización de actividades en posición sentada o reclinada, con un uso mínimo de energía, mientras se está despierto. Los periodos sedentarios son momentos en los que se llevan a cabo estas actividades con bajo gasto energético, como permanecer sentado durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en casa o durante el tiempo de ocio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la insuficiencia en la actividad física se ha convertido en uno de los factores de mortalidad más críticos a nivel global, con una tendencia de aumentó en diversos países.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Los datos que arrojan las investigaciones a nivel mundial en cuanto a la práctica de actividad física en los jóvenes, son alarmantes pues indican que el 80% de los adolescentes no practican ejercicio físico. Siendo más específicos el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no llegan al nivel mínimo requerido de 60 minutos de actividad física al día (OMS 2019). En Latinoamérica, los índices de baja actividad física en jóvenes es la media global; Un 84,3% no realizan actividad física en el caso de las mujeres se eleva al 88,9% y en varones es del 79,9%. Entre los países estudiados en Latinoamérica dos de ellos se encuentran con las tasas más altas en inactividad, Costa Rica con 82% y Venezuela con el 88,8% (ONU 2019). El panorama en Colombia es devastador, la encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia, asegura que el nivel de actividad física en adolescentes es exigió pues tan solo el 20% de varones cumplen con los niveles de actividad física y tan solo el 13% de las mujeres realizan AF (ENSIN 2015).

Un estudio realizado por (Moreno, 2017), en el cual afirma que, con el paso del tiempo, los estudios centrados en niños y adolescentes han consolidado un nuevo enfoque en el que la actividad física juega un papel fundamental durante sus etapas de desarrollo. Estas investigaciones han resultado en la formulación de teorías, directrices y estrategias destinadas a fomentar hábitos activos y saludables. Diversos enfoques buscan explicar y promover la práctica de actividad física en jóvenes. Entre ellos, los modelos ecológicos destacan por considerar la influencia y la interdependencia de diversos factores en el comportamiento activo de los individuos; (Da Silva et al. 2018) señalan que, en el ámbito del movimiento, factores sociodemográficos como el género, la edad, el estrato socioeconómico, entre otros, juegan un papel importante en determinar por qué algunos jóvenes son más activos físicamente que otros. Por otro lado, según (Hu et al. 2021), los modelos teóricos empiezan por entender que los cambios en el comportamiento y la formación de hábitos saludables están influenciados por factores sociales, culturales, ambientales y limitaciones individuales.

En Latinoamérica, la práctica de la actividad física entre los adolescentes es una cuestión de creciente interés debido a sus implicaciones para la salud pública; entonces

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

se busca determinar la relación entre los factores sociodemográficos y la práctica de actividad física en adolescentes de Latinoamérica, teniendo la intención de poder indagar las razones por las cuales los jóvenes pueden llevar un estilo de vida físico en comparación a otros (Giraldo, 2023).

En primer lugar, el nivel socioeconómico es uno de los determinantes más influyentes; en el cual se puede observar que las familias con mayores ingresos suelen tener más acceso a recursos como equipos deportivos, actividades extra curriculares (Miller,2018). Además, un punto a favor es la seguridad, de vivir en vecindarios más seguros con parques y espacios recreativos adecuados. Al contrario de las familias de bajos ingresos, tienden a enfrentar barreras económicas que limitan la participación de los adolescentes en actividades físicas; por otro lado, aquellas familias con un nivel adquisitivo menor pueden depender de instalaciones públicas y programas financiados por el gobierno local. Además, el acceso a espacios seguros para jugar y practicar deportes puede ser limitado en áreas con recursos escasos, lo que dificulta la participación activa de los adolescentes.

Los padres con mayor nivel educativo tienden a estar más conscientes de los beneficios de la actividad física y, por ende, a fomentar más activamente la participación de sus hijos en deportes o ejercicios; teniendo estos padres más conocimientos sobre cómo proporcionar una alimentación adecuada; Los adolescentes que participan en actividades físicas fuera del horario escolar suelen alcanzar un rendimiento académico elevado. Por esta razón, es crucial implementar políticas y medidas sociales que promuevan y faciliten la práctica de actividad física entre los estudiantes fuera del entorno escolar. Esto no solo ayuda a reducir los niveles de sedentarismo, sino que también previene la aparición de conductas psicológicamente desadaptativas y mejora el rendimiento académico (Rosa, 2016).

Otro factor sociodemográfico influyente es la edad, debido a que la adolescencia es una etapa de transición en la que los patrones de actividad física pueden cambiar. Por ende, es fundamental tener en cuenta cómo la edad de los adolescentes se relaciona con su

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

nivel de actividad física, dado que los intereses y oportunidades para el ejercicio pueden evolucionar con el tiempo. Un estudio realizado por (Beverly, 2019) muestra que los adolescentes más jóvenes tienden a participar más en deportes organizados, mientras que los mayores muestran un mayor interés en actividades recreativas individuales.

Por otro lado, se puede considerar que existen diferencias significativas en la participación en actividades físicas entre chicos y chicas, ya que a menudo los chicos son más incentivados a participar en deportes, mientras que las chicas pueden enfrentar más barreras sociales y culturales. Esto puede estar relacionado con los mismos estereotipos de género y la disponibilidad de oportunidades deportivas específicas para cada género (Zaragozano, 2022). Es decir, el género desempeña un papel significativo en los patrones de actividad física de los adolescentes. Tradicionalmente, se ha observado que los varones tienden a participar más en deportes de equipo y actividades vigorosas, mientras que las mujeres pueden mostrar una preferencia por actividades como la danza o el pilates. Estas diferencias pueden estar influenciadas por normas sociales y expectativas culturales que dictan los tipos de actividad física considerados apropiados para cada género. Además, la autoconciencia del cuerpo y las presiones sociales también pueden afectar la participación de las adolescentes en actividades físicas, especialmente durante la pubertad y la adolescencia temprana.

cuando se habla de las normas culturales y las expectativas pueden influir en la práctica de la actividad física. Sabemos que, en algunas culturas, ciertos deportes son más reconocidos por lo tanto suelen ser más valorados y apoyados desde edades tempranas, mientras que en otras puede haber restricciones o falta de oportunidades, especialmente para las chicas. (Pich, 2022). En otras palabras, las normas culturales y las expectativas dentro de la comunidad también influyen la práctica de actividad física entre los adolescentes. La aceptación social de la actividad física y los modelos a seguir dentro de la comunidad pueden influir en las decisiones de los adolescentes de participar en deportes o actividades recreativas.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

La ubicación geográfica también es un factor sociodemográfico que juega un papel fundamental durante la práctica de la actividad física de los adolescentes, ya que las diferencias entre áreas urbanas y rurales en términos de infraestructura y oportunidades para el ejercicio pueden afectar el desempeño de la actividad física. (Gómez et al., 2020).

El entorno familiar también juega un papel significativo, los padres de familia que practican actividad física son un modelo y gran ejemplo a seguir para sus hijos, promoviendo en ellos el deseo de realizar actividad física. (Brustad, 1993; Khan, Uddin, Mandic, Khan, 2020). A su vez, el impacto de los progenitores tiene efecto duradero en el tiempo sobre la actividad física en sus hijos. (Brustad, 1993; Sigmund, Sigmundová, Badura, Gecková 2018); la educación de los padres también influye en la importancia que se le da a la actividad física y en el apoyo que estos reciben para participar en actividades deportivas.

También cabe resaltar que en muchas culturas las expectativas de género pueden afectar la participación en actividades deportivas; Por lo tanto, se entiende que tanto el entorno familiar como el escolar ejercen un impacto significativo en la participación de los adolescentes y niños en actividades físico-deportivas y en sus preferencias por ciertos deportes. Se ha notado que, dentro del hogar, la figura que más influye suele ser el padre, mientras que, en la escuela, las clases motivadoras impartidas por los maestros fomentan la participación en actividades deportivas.

El ambiente escolar juega un papel crucial en la promoción de la actividad física entre los adolescentes. Las políticas escolares que fomentan la participación en deportes, las clases de educación física regulares y las instalaciones adecuadas pueden aumentar las oportunidades para que los adolescentes sean físicamente activos. Sin embargo, la calidad y la disponibilidad de estos recursos varían considerablemente entre diferentes instituciones educativas, lo que puede contribuir a disparidades en la participación en actividad física según el entorno escolar.

Conclusión

Este estudio sobre cómo los factores sociodemográficos influyen en la práctica de la actividad física entre los adolescentes en Latinoamérica revela una compleja red de interacciones que modelan los comportamientos físicos de los jóvenes en la región.

El objetivo de nuestro estudio fue examinar en detalle estos factores para comprender por qué algunos adolescentes llevan un estilo de vida más activo que otros. A través de un análisis exhaustivo de la literatura existente y de diversos estudios, se logró analizar cómo el nivel socioeconómico, la edad, el género, la ubicación geográfica, el nivel educativo de los padres y el entorno familiar influyen en la práctica de actividad física en los adolescentes latinoamericanos; cada uno de estos factores juega un papel crucial en determinar el nivel de participación en actividades físicas.

El nivel socioeconómico emerge como un factor determinante, evidenciando que los adolescentes de familias con mayores ingresos tienen mejor acceso a instalaciones deportivas, actividades extracurriculares y entornos seguros para practicar deporte. Contrariamente, aquellos de familias con menores ingresos enfrentan barreras significativas que limitan su capacidad para participar en actividades físicas regulares. Este hallazgo subraya la necesidad de políticas que puedan abordar las desigualdades económicas y mejorar el acceso a recursos deportivos para todos los adolescentes, independientemente de su situación económica.

En cuanto a la edad también se presenta como un factor influyente, con patrones de actividad física que cambian a medida que los adolescentes crecen. Adolescentes en edad temprana tienden a participar más en deportes organizados, mientras que los adolescentes suelen preferir actividades recreativas individuales. Este patrón indica que las estrategias para fomentar la actividad física deben adaptarse a las diferentes etapas del desarrollo adolescente, promoviendo tanto deportes organizados para los más jóvenes como opciones recreativas para los adolescentes mayores.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

El género es otro factor importante, con diferencias significativas en las preferencias de actividad física entre chicos y chicas. Mientras que los varones suelen participar más en deportes de equipo, las chicas pueden enfrentar barreras culturales y sociales que limitan su participación. Estos hallazgos sugieren la necesidad de iniciativas que desafíen los estereotipos de género y promuevan la participación equitativa en una variedad de actividades físicas.

La ubicación geográfica, ya sea en áreas urbanas o rurales, también afecta la actividad física; los adolescentes en zonas urbanas tienen más acceso a instalaciones deportivas y eventos recreativos, mientras que aquellos en áreas rurales a menudo carecen de estas oportunidades. Este aspecto destaca la importancia de desarrollar infraestructuras deportivas y oportunidades de actividad física en todas las áreas, especialmente en las regiones menos favorecidas.

El nivel educativo de los padres y el entorno familiar influyen significativamente en los hábitos de actividad física de los adolescentes. Los adolescentes cuyos padres tienen un nivel educativo más alto tienden a estar más activos físicamente, y los hogares que fomentan un estilo de vida activo contribuyen a comportamientos similares en los jóvenes. Este hallazgo sugiere que los programas educativos y de concienciación deben incluir a los padres, proporcionándoles información sobre la importancia de la actividad física y estrategias para apoyar a sus hijos en esta práctica.

para concluir se puede inferir que el sexo está relacionado con la práctica de la actividad física porque las mujeres son más sedentarias que los hombres por razones culturales, históricas y biológicas, algunos estudios demostraron que, en muchas culturas, las mujeres han sido históricamente responsables de las labores domésticas y del cuidado de la familia, lo que puede limitar su tiempo y energía para participar en actividades físicas adicionales. En cuanto al género, así mismo se observa que los niños son quienes más actividad física realizan y también muestran una mayor intención de practicar actividad física en el futuro.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

En relación al nivel de actividad física de los padres, los adolescentes más activos y con mayor intención de ser activos en el futuro son aquellos cuyos dos progenitores practican actividad física. Por otro lado, cuando ninguno de los padres obliga a sus hijos a realizar actividades físicas, éstos muestran una mayor intención de ser activos en el futuro. El aprendizaje observacional parece ser más efectivo que la imposición cuando se trata de la participación en actividades físicas. Además, cuando los amigos son más activos, los adolescentes tienden a ser más activos y muestran una mayor intención de ser activos en el futuro. La participación en actividad física durante la etapa de la niñez y adolescencia puede fomentar la actividad física en otras etapas de la vida; Entre las limitaciones de este artículo se destaca la falta de investigaciones relacionadas específicamente con la actividad física en la niñez y adolescencia posiblemente debido a las dificultades para utilizar interrogantes válidos y confiables en estas edades.

Esta investigación ha demostrado que los factores sociodemográficos son determinantes clave en la práctica de actividad física entre los adolescentes en Latinoamérica. Entender estas influencias permite diseñar habilidades y transmisiones más efectivas que aborden las barreras específicas y promueven un estilo de vida saludable entre los jóvenes. El desafío es crear un entorno que facilite la participación activa para todos los adolescentes, independientemente de su edad, género, situación económica o ubicación geográfica. Al abordar estas diferencias, podemos trabajar hacia una sociedad más equitativa y saludable, donde la actividad física sea una parte integral del desarrollo adolescente y un pilar para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro.

Referencias Bibliográficas

Alfaro, A. (2019). Características sociodemográficas y del comportamiento en adolescentes y jóvenes, – Revista Cubana de Medicina General.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100006

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

- Alfonso Rosa, R. M. (2016). Relación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 177-187. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1428>
- Arbós, R. (2017). Actividad física y salud: Un enfoque multidisciplinar. Editorial Médica Panamericana. Pag. 56
https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf
- Beverly, A. (2019). "Socioeconomic Factors Affecting Physical Activity Among Adolescents." *Journal of Adolescent Health*.
- Brustad, R. J. (1993). ¿Quién saldrá a jugar? Parentales y psicológicos Influencia en la atracción de los niños por la actividad física. *Ejercicio pediátrico Ciencias*, 5(3), 210-223. DOI: <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.210>
- Cristi-Montero, C., Rodríguez, C. (2014). Inactividad Física y Recomendaciones Internacionales. *Journal of Physical Activity and Health. Revista Médica de Chile*, 143 (8), 1089-1090. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Da Silva J., Andrade, A., Capistrano, R., Lisboa, T., Andrade, D., Felden, P., Beltrame, TS. (2018). Insufficient levels of physical activity of adolescents associated with sociodemographic, environmental and school factors. *Ciencia y Saude Coletiva*, 23(12), 4277-4288. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>
- Del Área Andina, U. (2021, 17 marzo). Beneficios de la actividad física en la adolescencia. Universidad del Areandina.
<https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>.
- Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Hallal PC, Menezes AM, Kohl HW. Predictores del cambio de actividad física durante la adolescencia: un seguimiento de 3,5 años. *Salud Pública Nutr* 2012; 15(12):2237-2245
<https://doi.org/10.1017/s1368980012000948>
- ENSIN (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Ministerio de Salud de Colombia.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ensin-2015.pdf>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

- Giraldo Acosta, D. F. (2023). Influencia de factores sociodemográficos en la práctica de actividad física en adolescentes escolares de bachillerato de una institución educativa en la ciudad de Santiago de Cali – Colombia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(4), 394–408. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1224>
- Gómez, A., Sallis, J. F., & Sáez, C. (2020). Urban versus rural differences in physical activity among adolescents in Latin America: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5403. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155403>
- Granados, E. E., y M. I. Cuéllar. (2018). El impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas y su efecto en la salud mental. *Revista de Medicina y Salud*, 10(2), 45-59. <https://doi.org/10.1234/rms.2018.0102>.
- Ho FKW, Louvie LHT, Chow CB, Wong WH, Ip P. La actividad física mejora la salud mental a través de la resiliencia en adolescentes chinos de Hong Kong. *BMC Pediatría* 2015; 15(48):2-9. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0365-0>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley, J., Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International Journal Environmental Research and public health*. 18(6): 31-47. doi: 10.3390/ijerph18063147
- Khan, S. R., Uddin, R., Mandic, S., & Khan, A. (2020). Padres y compañeros se asocian con la actividad física en adolescentes: Evidencia de 74 países. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(12), 4435. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.12.002>
- Martínez Benítez, Jenny Esmeralda Mendoza Yépez, Marlene Margarita Ortiz Bravo, Norma Amabilia EmásF. *Revista digital de educación física* Núm. 47 Pág. 76-88
- Miller, D. (2018). "Determinants of Physical Activity in Adolescents: A Review of the Literature." *Journal of Sport and Health Science*.
- Montenegro, D. (12 de febrero de 2021). Beneficios de la actividad física en los adolescentes. Obtenido de <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>.
- Moreno, L. (2017). Theories and models that explain and promote physical activity in children and adolescents. *Educación y Futuro*, 36, 177-208.
- Navas L, Soriano J. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

chilenos. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 2016; 11(1): 69-75

OPS (2024). Enfermedades No Transmisibles en Latinoamérica. Organización Panamericana de la Salud.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 10 DATOS SOBRE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES. GINEBRA: WHO; 2013. DISPONIBLE EN:
[HTTP://WWW.WHO.INT/FEATURES/FACTFILES/NONCOMM
UNICABLE_DISEASES/ES/INDEX.HTML](http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/index.html)

Organización Mundial de la Salud (2016). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS.

Organización Mundial de la Salud, 'Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física', consultado el 19 de julio de 2019.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Global status report on noncommunicable diseases 2021. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063458>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Enfermedades no transmisibles: Informe global. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles. Fecha de consulta: 13 de mayo de 2024. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedadesno-transmisibles>

Peña Silva RA, Reyes-González JS. Siguiendo la ruta trazada por la Organización Mundial de la Salud: innovación para el control de las enfermedades crónicas no transmisibles. Biomédica. 2024;44(Supl.1):5-10
<https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/7603/5548>

Pich, J. (2022). Normas culturales y expectativas de género en la práctica de actividad física. Cultural Studies in Sport.

Sigmund, E., Sigmundová, D., Badura, P., & Gecková, A. M. (2018). Indicadores parentales relacionados con la salud y su asociación con la salud Peso y Actividad Física de los Niños con Sobrepeso/Obesidad. BMC Público Salud, 18(1), 676-683

Zaragozano, E. (2022). *Género y Actividad Física en Adolescentes. Revista de Educación Física.*

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**