

Lifestyles associated with sedentary lifestyles in the community Quebrada “La Paja”, Ecuador

Estilos de vida asociados al sedentarismo en la comunidad Quebrada “La Paja”, Ecuador

Jelitza N. Carranza¹ , Allison M. Ganchozo^{1*}  , Kristel J. Hidalgo¹ 

Sthela P. Morán¹ , Yumy E. Fernández¹ , Wilmer B. Cedeño² 

¹Carrera de Medicina, Universidad San Gregorio de Portoviejo, Manabí, Ecuador.

²Hospital de Especialidades San Antonio de Padua, Portoviejo, Manabí, Ecuador.

*Autor correspondiente

Recepción: 15-09-2024

Aceptación: 18-12-2024

Publicación: 31-01-2025

ABSTRACT

A sedentary lifestyle, defined as the practice of physical activity for less than 15 minutes and less than three times per week, is a modifiable factor in chronic noncommunicable diseases. This study aimed to analyze the lifestyles associated with sedentary lifestyles in the Quebrada “La Paja” community in Portoviejo. A non-experimental, cross-sectional, exploratory, and descriptive study was conducted with 103 people from 24 families. The results indicated that most of the population leads a sedentary lifestyle, with low consumption of fruits and vegetables. In addition, a sedentary lifestyle was related to specific occupations and low educational levels; 29.17% of the participants did not perform any physical activity. It was concluded that work occupation, low educational level, and unhealthy eating habits are key factors in sedentary lifestyles.

Keywords: sedentary lifestyle, physical activity, health, lifestyles.

RESUMEN

El sedentarismo, definido como la práctica de actividad física por menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana, es un factor modificable en enfermedades crónicas no transmisibles. Este estudio tuvo como objetivo analizar los estilos de vida asociados al sedentarismo en la comunidad Quebrada “La Paja” en Portoviejo. Se llevó a cabo un estudio no experimental, transversal, exploratorio y descriptivo con 103 personas de 24 familias. Los resultados indicaron que la mayoría de la población lleva un estilo de vida sedentario, con bajo consumo de frutas y vegetales. Además, el sedentarismo se relacionó con ocupaciones específicas y niveles educativos bajos; el 29,17 % de los participantes no realiza actividad física alguna. Se concluyó que la ocupación laboral, el bajo nivel educativo y los hábitos alimenticios poco saludables son factores clave en el sedentarismo.

Palabras clave: sedentarismo, actividad física, salud, estilos de vida.

Citar como: Carranza, J. N., Ganchozo, A. M., Hidalgo, K. J., Morán, S. P., Fernández, Y. E., & Cedeño, W. B. (2025). Estilos de vida asociados al sedentarismo en la comunidad Quebrada “La Paja”, Ecuador. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud*, 2(1), 61-74. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v2i1.3165>

© Autor(es) 2025

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son una epidemia mundial que desafía a las autoridades de salud pública mundiales y al mismo tiempo imponen una pesada carga a los sistemas de salud y las economías (Bhuiyan et al., 2024). El ser humano se caracteriza por ejercer autonomía en cualquier aspecto de su vida y cada una de sus decisiones afecta o no su estado de salud.

Esos patrones de comportamiento, denominados, estilos de vida, juegan un papel fundamental en la prevención, aparición, intensificación o control de enfermedades. Para Tala et al. (2020) los estilos de vida representan la manera en que los seres humanos viven y son considerados factores que pueden incrementar la promoción de la salud.

Con los avances tecnológicos y la modernización, el ser humano ha limitado su actividad física al pasar demasiado tiempo frente a pantallas, ya sea por trabajo o entretenimiento. Esto ha llevado a que el sedentarismo se convierta en un estilo de vida predominante en la actualidad. De acuerdo con Lavie et al. (2019), el sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre. Este estilo de vida se convierte en un factor modificable dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

La inactividad física, además de constituir un factor de riesgo, ocasiona una notable carga económica para el sistema de salud. Afecta al 27,5 % de la población mundial, con una prevalencia superior del 42,3 % en los países de altos ingresos (Chen et al., 2024). Por esta razón, la carga económica de la inactividad física es significativa y el coste del tratamiento de nuevos casos de ECNT prevenibles alcanzará los 300 000 millones de dólares en 2030 (OMS, 2022). Por otro lado, las muertes relacionadas con la inactividad física contribuyen entre 13 000 y 7 000 millones de dólares en pérdidas de productividad (Ding, 2016).

En la región de las Américas, de acuerdo con la OMS (2019), los adolescentes tienen tasas de inactividad superiores a la media global. Un 84,3 % de los adolescentes no hace suficiente ejercicio; las mujeres representan el 88,9 % y los hombres el 79,9 %. De los 146 países estudiados, Ecuador, con el 86,5 %, está entre los cuatro países que lideran los porcentajes de adolescentes que no realizan suficiente actividad física, junto con Venezuela (88,8 %), Chile (87,6 %) y Guatemala (86,9 %). En Ecuador, el 15 % de las muertes en 2022 fueron causadas por enfermedades isquémicas del corazón, seguida por la diabetes mellitus, responsable del 5,6 % de las defunciones, enfermedades cerebrovasculares con 5,5 % y enfermedades hipertensivas con el 4,6 % (INEC, 2023).

Todas estas enfermedades están relacionadas con el sedentarismo, ya que la inactividad física vuelve más propenso a padecer obesidad, una condición base para padecer este tipo de ECNT (Alvarado et al., 2023). Cedeño et al. (2024) identificaron en el Centro de Salud Lodana, una

relación entre la diabetes mellitus tipo II y estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo, consumo de alimentos ultraprocesados y falta de control metabólico. Estos hábitos aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad, de ahí la necesidad de promover la actividad física y una alimentación saludable como medidas preventivas clave.

En las áreas rurales se suelen desarrollar actividades independientes, principalmente agrícolas o artesanales. En el caso de la comunidad “La Paja”, las labores agropecuarias exigen la participación de todos los integrantes de la familia y de la comunidad para asegurar su propia subsistencia. Existe una mayor distancia en relación con otras comunidades, lo cual limita las relaciones sociales con otros grupos. Además, problemas como la delincuencia e inseguridad, así como la mayor cantidad de barreras arquitectónicas, hacen que este hábitat sea inadecuado para la interacción de la población en general (Hernández-Huayta et al., 2016). En ese sentido, este trabajo tuvo como objetivo analizar los estilos de vida predisponentes al sedentarismo en los habitantes de la comunidad Quebrada “La Paja”.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación de tipo no experimental, transversal, exploratoria y descriptiva, en la comunidad Quebrada “La Paja”, situada en la parroquia de Abdón Calderón, Portoviejo, Manabí. El estudio se ejecutó entre abril y septiembre de 2023. La población de estudio estuvo conformada por 16 145 habitantes correspondiente a la población de la parroquia Abdón Calderón, ya que no se contaba con datos estadísticos de la comunidad Quebrada “La Paja”. La muestra se obtuvo a través de muestreo no probabilístico por conveniencia, por lo que se aplicó la encuesta a 103 personas organizadas en 24 familias como técnica de recolección de datos.

El instrumento para la recolección de información que se utilizó fue un cuestionario compuesto por preguntas abiertas y cerradas, aplicado individualmente a los integrantes de la comunidad. Para garantizar la validez y fiabilidad del instrumento, se efectuaron revisiones por expertos en el área de estudio. Con los datos recolectados se desarrolló un análisis descriptivo de las variables, incluyendo frecuencias y porcentajes.

Como criterios de inclusión se consideraron a los residentes de la comunidad Quebrada “La Paja” mayores de 18 años que hayan vivido en la comunidad al menos 6 meses. Se excluyeron a habitantes menores de 18 años, los que se negaron a participar en la investigación y residentes temporales o visitantes de la comunidad. Se eliminaron aquellos cuestionarios incompletos o con

respuestas inconsistentes y participantes que decidieron retirarse en cualquier momento del proceso.

Las consideraciones éticas incluyeron la obtención del consentimiento informado de todos los participantes, explicando el propósito del estudio, riesgos y beneficios potenciales. Además, se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos recolectados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Tabla 1 muestra las características sociodemográficas de la comunidad “La Paja” durante el período abril y septiembre 2023. En cuanto a la distribución por sexo, el sexo predominante fue el femenino, con 52 mujeres, lo que representa el 50 % de la muestra total. Sin embargo, la diferencia con el sexo masculino no fue significativa, ya que este grupo estuvo conformado por 51 hombres.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la comunidad Quebrada “La Paja” durante el período de abril a septiembre de 2023

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	52	49,51
Masculino	51	50,49
Nivel de escolaridad		
Universidad terminada	6	5,83
Universidad sin terminar	8	7,77
Técnico	0	0,00
Secundaria terminada	23	22,33
Secundaria sin terminar	18	17,48
Primaria terminada	16	15,53
Primaria sin terminar	26	25,24
No estudia por edad	4	3,88
Iletrado	2	1,94
Ocupación		
Estudiante	34	33,01
Trabajador	32	31,07
Ama de casa	27	26,21
Jubilados	0	0,00
Militar	0	0,00
Cuenta propia	0	0,00
Desocupado	4	3,88
No labora por edad	6	5,83

De acuerdo con estudios realizados en zonas rurales del Ecuador, el sexo predominante es el masculino, lo que se contradice con el resultado de la investigación. Esta particularidad demográfica puede tener implicaciones en dinámicas sociales, laborales y de salud en la comunidad. Por ejemplo, podría influir en los patrones de actividad física y ocupación, aspectos cruciales en el estudio del sedentarismo. Esto coincide con Batista et al. (2023) al señalar que los hombres tienden a ser más sedentarios e inactivos en comparación con las mujeres, que realizan más caminatas y actividades vigorosas. De acuerdo con este estudio, los hombres y mujeres con la misma ocupación pueden realizar diferentes tareas laborales, lo que dará lugar a diferentes patrones de actividad en el trabajo, pues, los hombres pasan una media de 72 % y las mujeres 67 % de su tiempo de trabajo sentados. En un estudio enfocado en adultos jóvenes, se observó que el aumento del tiempo dedicado a la actividad física moderada a vigorosa estaba relacionado a la soltería en las mujeres, lo que sugiere que el estado civil puede influir en los niveles de actividad (Howie et al., 2018).

Por otra parte, el nivel educativo de la población influye en el estado de salud, ya que un menor nivel educativo está asociado a una mayor frecuencia de enfermedades y comportamiento de riesgo. Se revela que el 22,33 % de los habitantes de la comunidad ha completado el nivel medio, seguido del nivel primario con un 15,53 %. Por otro lado, solo el 5,8 % ha alcanzado la educación superior, lo que indica un nivel bajo educativo en la comunidad. Esto afecta negativamente el desarrollo económico y la calidad de vida. También, se observa que los estudiantes (33,01 %), que representan una parte significativa de la población, están en riesgo de desarrollar hábitos sedentarios. Alvarado et al. (2023) señala que el sedentarismo es especialmente preocupante en jóvenes, ya que están sentados durante períodos prolongados debido a las exigencias académicas. Las cargas estudiantiles, han ido en aumento como los trabajos enviados al hogar, lo cual reduce su tiempo disponible para la actividad física y aumenta la propensión a un estilo de vida sedentario.

Conocer las ocupaciones que siguen los miembros de la comunidad permite evaluar el impacto del nivel educativo y oportunidades laborales. El 31,07 % trabaja y el 26,21 % se dedica a ser amas de casa. Esto último indica la influencia cultural en la asignación de roles de género, donde las mujeres se ocupan del cuidado del hogar mientras que los hombres desempeñan trabajos remunerados. Los trabajos más comunes son agricultor, ganadero y chófer. Estos trabajos

aumentan el riesgo de enfermedades como la leptospirosis e intoxicación por organofosforados, debido al uso de estos productos para fumigar cultivos sin las debidas medidas de seguridad.

En el estudio de Acosta-Gavilánez y López-Guerrero (2020), se analizó la ocupación de la población y se encontró que el 8,16 % se dedica a los quehaceres domésticos, el 10,20 % trabaja como empleado privado, otro 10,20 % como empleado público, y el 34,69 % está desempleado. El estudio también destaca una fuerte relación entre el tipo de ocupación y el sedentarismo, señalando que un estilo de vida sedentario es un factor modificable que puede ser abordado en intervenciones para prevenir diversas enfermedades. Además, se observó que las personas con trabajos dinámicos tienden a no presentar sedentarismo en comparación con aquellas con empleos más estático. Esto coincide con el estudio de Pérez et al. (2021) donde señala que existe una asociación positiva con sedentarismo laboral de las personas que laboran en la economía informal, principalmente comerciantes y trabajadores agrícolas, pero con efecto inverso en los trabajadores informales en el sector de servicios. La población en estas condiciones se encuentra en mayor vulnerabilidad debido a sus riesgos potenciales y necesidad de protección social y en salud.

La Tabla 2 presenta información sobre la participación en actividades físicas, los tipos de actividad física realizados y las actividades de ocio. Como se observa, el 29,17 % de los participantes sí realiza actividad física, siendo las más preferidas caminar (46,15 %) y correr (15,38 %). Entre las principales actividades de ocio son ver televisión (35 %), viajar (22,50 %) y jugar bingo (15 %). La marcada diferencia entre quienes realizan actividad física y quienes no, representa una falta normalizada de cultura deportiva o de conciencia acerca de la importancia del ejercicio para la salud. Condiciones como el nivel socioeconómico, la globalización, nivel de escolarización y vivir en zonas urbanas, ha generado el aumento de inactividad física y hábitos sedentarios. Para mantener una buena salud, se recomienda realizar actividad física durante al menos 30 minutos, al menos tres veces por semana.

Según Canseca (2019), la inactividad física es una causa de enfermedad y existe una relación dosis/respuesta estrecha entre la actividad física y la forma física y la mortalidad global. Bajo esta premisa, las personas que mantienen niveles adecuados de actividad física durante la escolaridad, la adultez y la vejez tienen una menor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas o de experimentar una muerte prematura. La actividad física regular mejora la longevidad y calidad de vida proporcionando beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Tabla 2. Participación en actividades físicas de la comunidad Quebrada “La Paja” durante el período de abril a septiembre de 2023

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física		
Sí	7	29,17
No	17	70,83
Tipos de actividad física		
Gimnasio	1	7,69
Correr	2	15,38
Caminar	6	46,15
Fútbol	3	23,08
Voleibol	0	0,00
Bailoterapia	1	7,69
Actividades de ocio		
Televisión	14	35,00
Consumo de bebidas alcohólicas	0	0,00
Bailar	3	7,50
Leer	1	2,50
Viajar	9	22,50
Bingo	6	15,00
Uso del celular	5	12,50
Quehaceres domésticos	2	5,00

Entre las personas que realizan actividad física (29,17 %) caminar es la actividad más popular. Otras actividades como fútbol, correr, gimnasia y bailoterapia son menos comunes y, actividades como el voleibol, no se practican. Esto sugiere una limitada diversidad en las prácticas deportivas de la comunidad. Esta tendencia podría estar relacionada con la falta de infraestructura deportiva, tiempo disponible, o tradiciones culturales. La preferencia por caminar, puede ser un punto de partida para promover estilos de vida más activos, dado que es una actividad accesible y de bajo impacto. Perchoux et al. (2023) y Squillaciotti et al. (2023) coinciden en que la disponibilidad de espacios verdes desempeña un papel crucial en los comportamientos sedentarios. Esto se debe a que, la presencia de espacios verdes se correlaciona con un menor tiempo diario de sedentarismo en los niños. Además, las instalaciones recreativas accesibles pueden fomentar la actividad física, reduciendo así el comportamiento sedentario. No obstante, mencionan que la eficacia de las estrategias depende de factores demográficos como el nivel educativo.

Los estudios epidemiológicos recientes demuestran que el sedentarismo es un problema de salud pública que afecta a personas de todas las edades (Guthold et al., 2018). En su investigación

Garzón & Aragón (2021) han identificado que la actividad física reduce los niveles y efectos de la ansiedad y la depresión, mejora la calidad del sueño, disminuye el riesgo de desarrollar ECNT. Es importante considerar que el sedentarismo no solo afecta al individuo en su salud, sino que también repercute sobre la economía de las familias de países en vías de desarrollo, puesto que se ven obligados a gastar altas cantidades de sus ingresos totales en servicios de salud, debido a las consecuencias generadas por la mínima cantidad de actividad física realizada.

De igual manera, la relación entre el sedentarismo y la frecuencia de visualización de televisión, revela que un alto tiempo frente a las pantallas está asociado con una baja actividad física. Esta observación está respaldada en el estudio de García (2019), el cual indica que solo el 11 % de los individuos que veían televisión frecuentemente eran físicamente activos. Así mismo, se evidenció que el tiempo prolongado de visualización se relaciona directamente con una mayor mortalidad por causas no especificadas. Estos resultados sugieren que la baja actividad física puede estar influenciada por hábitos sedentarios desarrollados en el hogar, lo cual puede impactar negativamente en la actividad física y la salud general. La Tabla 3 detalla la prevalencia de hábitos tóxicos en la comunidad Quebrada “La Paja”, con un enfoque en el consumo de café, tabaco, alcohol y drogas.

Tabla 3. Hábitos tóxicos de la comunidad Quebrada “La Paja” durante el período de abril a septiembre de 2023

Hábitos tóxicos	Frecuencia	Porcentaje
Café	53	50,96
Tabaco	4	3,85
Alcohol	8	7,69
Drogas	3	2,88
Ninguno	36	34,62

El 50,96 % de los encuestados consume café regularmente, siendo el hábito tóxico más prevalente. Este hábito está vinculado a las tradiciones locales, donde el café es apreciado por sus efectos estimulantes como la reducción de la fatiga y la mejora de la capacidad cognitiva, dado al alto consumo de cafeína la comunidad podría presentar un aumento de enfermedades cardiovasculares. Esto concuerda con el estudio realizado por Mariana y Daniel (2019) que indica que el 84 % de los habitantes de la ciudad tienen el hábito de consumir café durante el día, tanto

en sus hogares como fuera de ellos. Entre los grupos de personas que consumen café se destacan periodistas, maestros, policías, obreros, comerciantes, estudiantes, entre otros, que lo consumen para poder cumplir con sus actividades y labores cotidianas. En contraste, el 16 % de los habitantes no consume café, ya sea por prescripción médica, porque no les gusta o porque tienen un sustituto al café, debido a la percepción de que no es bueno para la salud.

El 7,69 % de la población consume alcohol, predominando entre los hombres. El alcohol es clasificado como una sustancia psicoactiva, conocido por su capacidad de generar dependencia. Los grupos con menores recursos económicos como el caso de esta comunidad, son más propensos a desarrollar patrones de consumo de riesgo y a sufrir sus efectos adversos. Por otro lado, el tabaco es el tercer hábito más común y tiene relación inversa con el nivel educativo. Sin embargo, en esta comunidad donde el nivel educativo no es alto, el tabaco se consume por sus efectos estimulantes o por pertenecer a la cultura local. Esto coincide con el estudio realizado por Urbán et al. (2022) en el cual se revela que el 24,6 % de las personas consume alcohol habitualmente, mientras que el 8,9 % fuma. Además, se enfatiza que el abuso en el consumo de estas sustancias se debe a diversas situaciones de vulnerabilidad, como un nivel inferior de estatus económico y escolaridad.

En la Tabla 4 se muestran los alimentos que se consumen con mayor frecuencia entre ellos se encuentra el huevo (13,04 %), el plátano (12,5 %) y el arroz (11,41 %), seguido de la carne (10,87 %) y el pescado (10,33 %). Este patrón alimenticio sugiere una alta ingesta de carbohidratos y proteínas. Por el contrario, las ensaladas (9,24 %), la yuca (8,7 %), el pollo (7,61 %) y los alimentos procesados (6,52 %) se consumen con menor frecuencia.

Tabla 4. Alimentos que se consumen con mayor frecuencia en la comunidad Quebrada “La Paja” durante el período de abril a septiembre de 2023

Hábitos tóxicos	Frecuencia	Porcentaje
Arroz	21	11,41
Fréjol	18	9,78
Yuca	16	8,70
Plátano	23	12,50
Carne	20	10,87
Pescado	19	10,33
Ensaladas	17	9,24
Huevo	24	13,04
Alimentos procesados	12	6,52
Pollo	14	7,61

Las personas tienden a consumir más carbohidratos y proteínas, como arroz y carne, en comparación con frutas y vegetales debido a que los primeros suelen ser parte de cosechas locales y disponibles durante todo el año, además pueden ser más accesibles y económicos para la comunidad, mientras que, las frutas y vegetales pueden ser más costosos y estacionales, lo cual produce una menor disponibilidad y suele tener un costo alto, lo que limita su inclusión en la dieta diaria. Esta dieta, caracterizada por un alto consumo de carbohidratos, puede contribuir al sedentarismo y a problemas de salud asociados. Según Ludwig et al. (2021), las dietas con alta carga glucémica promueven la deposición de grasa y el balance energético positivo. Además, Gomes et al. (2019) demuestran que el consumo crónico de dietas altas en carbohidratos refinados puede inducir neuroinflamación y cambios de comportamiento que podrían promover estilos de vida sedentarios.

Para Vázquez et al. (2019) existe una asociación inversa entre las conductas sedentarias y los patrones de alimentación saludables como la adherencia a la Dieta Mediterránea, el mayor consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres, y una asociación directa con el consumo de alimentos de alta densidad energética como dulces, refrescos, pasteles, patatas fritas, helados, comida rápida y la ingesta energética total. De igual manera, Gatica et al. (2017) encontraron que el sedentarismo está asociado al déficit del consumo en alimentos saludables como frutas y verduras, y un mayor consumo de frituras. En la comunidad, el bajo consumo de ensaladas refleja esta tendencia. El sedentarismo no solo se relaciona con la dieta, sino también con factores socioeconómicos y ambientales. Esta perspectiva coincide con las conclusiones de Rodríguez-Cuba et al. (2022), quienes afirman que el entorno y las condiciones socioeconómicas influyen en los niveles de actividad física de la población.

CONCLUSIONES

Los principales factores que influyen en los estilos de vida relacionados con el sedentarismo en la comunidad Quebrada La Paja incluyen la ocupación laboral, el bajo nivel educativo y la prevalencia de hábitos poco saludables. La mayoría de las personas sigue un estilo de vida sedentario, lo cual empeora por la escasez de actividades deportivas o recreativas durante el tiempo libre. Esto no solo afecta la salud individual sino también a la economía, por ello es importante implementar estrategias como la creación de espacios libres para la realización de

actividades físicas con el fin de promocionar la salud y educación y reducir los riesgos del sedentarismo para una mejor calidad de vida en los habitantes.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo. **Curación de datos:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo. **Ánalisis formal:** Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán. **Investigación:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo, Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán. **Metodología:** Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán, Yumy E. Fernández, Wilmer B. Cedeño. **Software:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo, Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán. **Supervisión:** Yumy E. Fernández, Wilmer B. Cedeño. **Validación:** Yumy E. Fernández, Wilmer B. Cedeño. **Visualización:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo, Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán. **Redacción del borrador original:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo, Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán, Yumy E. Fernández, Wilmer B. Cedeño. **Redacción, revisión y edición:** Jelitza N. Carranza, Allison M. Ganchozo, Kristel J. Hidalgo, Sthela P. Morán, Yumy E. Fernández, Wilmer B. Cedeño.

REFERENCIAS

- Alvarado, H.M., López, A.J., Vega, M.V., & Ochoa, J.R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RAIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Batista, A., Forte, P., Ribeiro, J., Silva-Santos, S., Neto, E. S., Rodrigues, F., Teixeira, J. E., Ferraz, R., & Branquinho, L. (2023). Physical activity and sedentary behavior in adults from Penafiel, Portugal: A cross-sectional study. *Behavioral Sciences*, 13 (6), 443. <https://doi.org/10.3390/bs13060443>
- Bhuiyan, M.A., Galdes, N., Cuschieri, S., & Pu, H. (2024). A comparative systematic review of risk factors, prevalence, and challenges contributing to non-communicable diseases in South Asia, Africa, and Caribbeans. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43, 140 (2024). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00607-2>

- Cedeño, B.M., Cedeño, D.M., Rojas, O.N., Ponluisa, A.W., Chonillo, V.A., & Saldarriaga, W.K. (2024). Diabetes mellitus tipo II asociada a estilos de vida en el centro de salud Lodana. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud*, 1(2), 46-56. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i2.3152>
- Chen, J., Ruan, X., Fu, T., Lu, S., Gill, D., He, Z., Burgess, S., Giovannucci, E.L., Larsson, S.C., Deng, M., Yuan, S., & Li, X. (2024). Sedentary lifestyle, physical activity, and gastrointestinal diseases: Evidence from mendelian randomization analysis. *EBioMedicine*, 103, 105110. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105110>
- Ding, D., Lawson, K.D., Kolbe-Alexander, T.L., Finkelstein, E.A., Katzmarzyk, P.T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- García, W.F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Garzón, J.C., & Aragón, L.F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: Una revisión narrativa. Retos: *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Gatica, R., Yunge, W., Quintana, C., Helmrich, M.A., Fernández, E., Hidalgo, A., Fuentes, J., Fehrman, P., Delgado, C., Silva, M.T., & Durán-Agüero, S. (2017). Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(2), 122-129. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1022246>
- Gomes, J.A.S., Silva, J.F., Marçal, A.P., Silva, G.C., Gomes, G.F., de Oliveira, A.C.P., Soares, V.L., Oliveira, M.C., Ferreira, A.V.M., & Aguiar, D.C. (2019). High-refined carbohydrate diet consumption induces neuroinflammation and anxiety-like behavior in mice. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 77, 108317. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2019.108317>
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., & Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086.

[https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7)

Hernandez-Huayta, J., Chavez-Meneses, S., & Carreazo, N.Y. (2016). Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 680-688.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2551>

Howie, E.K., McVeigh, J.A., Winkler, E.A.H., Healy, G.N., Bucks, R.S., Eastwood, P.R., & Straker, L.M. (2018). Correlates of physical activity and sedentary time in young adults: The Western Australian Pregnancy Cohort (Raine) Study. *BMC Public Health*, 18 (916), 5705. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5705-1>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2023). Boletín Técnico Registro Estadístico de Defunciones Generales. Población y Migración. Septiembre 2023. <https://bit.ly/4g8a5oB>

Lavie, C.J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P.T., & Blair, S.N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124(5), 799-815. <https://doi.org/10.1161/circresaha.118.312669>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* <https://bit.ly/4hbWFti>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022.* <https://bit.ly/3PMnlED>

Perchoux, C., Brondeel, R., Klein, S., Klein, O., Thierry, B., Kestens, Y., Chaix, B., & Gerber, P. (2023). Does the built environment influence location- and trip-based sedentary behaviors? Evidence from a GPS-based activity space approach of neighborhood effects on older adults. *Environment International*, 180, 108184. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2023.108184>

Pérez, R., Flores-Hernández, S., Arredondo-López, A., Martínez-Silva, G., & Reyes-Morales, H. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. *Salud Pública de México*, 63(5), 653-661. <https://doi.org/10.21149/12541>

Rodríguez-Cuba, M.A., Ibarra-Abanto, S.J., Parodi, J.F., & Runzer-Colmenares, F.M. (2022).

Sedentarismo y mortalidad en pacientes hipertensos: rol de los criterios de sarcopenia. *Revista de la Federación Argentina de Cardiología*, 51(1), 16-22. <https://www.revistafac.org.ar/ojs/index.php/revistafac/article/view/361/229>

Squillaciotti, G., De Petris, S., Bellisario, V., Borgogno, E.C., & Bono, R. (2023). Urban environment and green spaces as factors influencing sedentary behaviour in school-aged children. *Urban Forestry & Urban Greening*, 88, 128081. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128081>

Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: Una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*, 148(8), 1189-1194. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>

Urbán, D.J.A., Ingles, C.J., Rodríguez-Aguilar, M., & García-Fernández, J.M. (2022). Consumo de tabaco y alcohol: Metas académicas, autoconcepto escolar y rendimiento académico en adolescentes portugueses. *African Journal of Rhetoric*, 22(2), 283-297. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i2.719>

Vázquez, E.V., Calderón, Z.G., Arias, J., Ruvalcaba, J.C., Rivera, L.A., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative & No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>

Descargo de responsabilidad / Nota del editor: Las declaraciones, opiniones y datos contenidos en todas las publicaciones son únicamente de los autores y contribuyentes individuales y no de Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud ni de los editores. Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud y/o los editores renuncian a toda responsabilidad por cualquier daño a personas o propiedades resultantes de cualquier idea, método, instrucción o producto mencionado en el contenido.