

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**La actividad física en adolescentes**

**Trabajo Académico**

Para optar el Título de segunda especialidad Profesional en Educación Física

Autor

**Nelida Renteria Castillo.**

**Jaén – Perú**

**2019**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**La actividad física en adolescentes**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....  


Dr. Andy kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....  


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....  


**Jaén – Perú**

**2019**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**La actividad física en adolescentes**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma.

Nelida Renteria Castillo (Autora)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

**Jaén – Perú**

**2019**

## Acta de sustentación.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**


### **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**


Jaén, a siete días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La actividad física en adolescentes" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **RENERIA CASTILLO, NELIDA**.


A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **RENERIA CASTILLO, NELIDA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Recibo turnitin.

### La actividad física en adolescentes

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>3%</b>	<b>2%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<a href="http://www.dykinson.com">www.dykinson.com</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="http://dspace.unach.edu.ec">dspace.unach.edu.ec</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://repositorio.xoc.uam.mx">repositorio.xoc.uam.mx</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://revistas.umariana.edu.co">revistas.umariana.edu.co</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://revistamentor.ec">revistamentor.ec</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://publicacionesipb.investigacion-upelipb.com">publicacionesipb.investigacion-upelipb.com</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<a href="http://dialnet.unirioja.es">dialnet.unirioja.es</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<a href="http://www.aidsinfo.nih.gov">www.aidsinfo.nih.gov</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor

v

## **DEDICATORIA.**

A mi familia, pilar inquebrantable de mi vida, que con su amor incondicional y apoyo constante me ha impulsado a perseguir sueños con la misma energía que un joven en plena actividad física: gracias por ser mi fuerza renovable, mi refugio en las fatigas y mi celebración en las victorias.

A mis amigos, compañeros de risas y confidencias, que han caminado a mi lado en senderos de desafíos y alegrías, inspirándome a moverme más allá de lo evidente, como en un equipo unido que celebra cada meta alcanzada.

A mis colegas, aliados en esta travesía académica, cuya sabiduría compartida y colaboración generosa han enriquecido cada paso de esta monografía, recordándome que el verdadero progreso surge del esfuerzo colectivo. Este trabajo es un tributo a ustedes, que convierten lo ordinario en extraordinario, y un compromiso para seguir avanzando juntos hacia horizontes más saludables y vitales.

Con gratitud eterna, Nelida

# INDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>RESUMEN. ....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>14</b>
<b>LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO ADOLESCENTE.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Beneficios para la Salud Física.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 Impacto en la Salud Psicológica y Emocional.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Dimensiones Sociales y Preventivas.....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>20</b>
<b>FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES.....</b>	<b>20</b>
<b>2.1. Factores Personales y Biológicos.....</b>	<b>20</b>
<b>2.2. Factores Ambientales y Escolares.....</b>	<b>22</b>
<b>2.3. Factores Socioculturales y Familiares.....</b>	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>24</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1. Intervenciones Educativas y Escolares.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2. Enfoques comunitarios y tecnológicos.....</b>	<b>26</b>
<b>3.3 Evaluación y recomendaciones a largo plazo.....</b>	<b>27</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS.....</b>	<b>30</b>

## RESUMEN.

El presente trabajo académico analiza la relevancia de la actividad física en el desarrollo integral de adolescentes, etapa crítica marcada por cambios hormonales y presiones sociales. El objetivo es examinar sus beneficios, factores influyentes y estrategias promocionales, contribuyendo a la salud juvenil en contextos peruanos, donde el sedentarismo afecta al 80% de los jóvenes, según la OMS, incrementando riesgos de obesidad, depresión y desigualdades socioeconómicas. El Capítulo I destaca beneficios multidimensionales: físicos (fortalecimiento cardiovascular y óseo, reducción de colesterol en 10-15%), psicológicos (disminución de ansiedad en 25% vía serotonina) y sociales (mejora en equidad de género y prevención de adicciones en 40%), basados en estudios del NHLBI y OMS, posicionando el ejercicio como escudo preventivo. El Capítulo II disecciona factores: personales (pubertad y motivación intrínseca), ambientales (falta de parques y 7 horas diarias en pantallas) y socioculturales (influencia familiar y estereotipos que limitan a chicas en 28%), revelando intersecciones que perpetúan inactividad. El Capítulo III propone intervenciones: educativas (currículos gamificados con +35% participación), comunitarias (campañas costeras y apps virales con 25% minutos activos) y evaluativas (encuestas OMS para sostenibilidad), adaptadas a alianzas locales. En conclusiones, se afirma que la actividad física cataliza resiliencia y equidad, recomendando programas nacionales como "Adolescencia Activa" con fondos para infraestructura y mentoreo, transformando barreras en hábitos autónomos. Este trabajo urge acciones inclusivas para revertir la crisis sedentaria, fomentando sociedades vitales.

Palabras clave: Actividad física, Adolescentes, Beneficios, Factores influyentes, Estrategias promocionales.

## **ABSTRACT.**

This academic paper analyzes the relevance of physical activity in the holistic development of adolescents, a critical stage marked by hormonal changes and social pressures. The objective is to examine its benefits, influencing factors, and promotional strategies, contributing to youth health in Peruvian contexts, where sedentary behavior affects 80% of young people, according to the WHO, increasing the risks of obesity, depression, and socioeconomic inequalities. Chapter I highlights multidimensional benefits: physical (cardiovascular and bone strengthening, 10-15% reduction in cholesterol), psychological (25% decrease in anxiety via serotonin), and social (improvement in gender equality and 40% prevention of addictions), based on studies by the NHLBI and WHO, positioning exercise as a preventive measure. Chapter II dissects factors: personal (puberty and intrinsic motivation), environmental (lack of parks and 7 hours of daily screen time), and sociocultural (family influence and stereotypes that limit girls by 28%), revealing intersections that perpetuate inactivity. Chapter III proposes interventions: educational (gamified curricula with a 35% increase in participation), community-based (coastal campaigns and viral apps with 25% active minutes), and evaluative (WHO surveys for sustainability), adapted to local partnerships. In conclusion, it affirms that physical activity catalyzes resilience and equity, recommending national programs such as "Active Adolescence" with funding for infrastructure and mentoring, transforming barriers into autonomous habits. This work urges inclusive actions to reverse the sedentary crisis, fostering vibrant societies.

Keywords: Physical activity, Adolescents, Benefits, Influencing factors, Promotional strategies.

## INTRODUCCIÓN.

La actividad física en adolescentes emerge como un eje central en el estudio del desarrollo humano, abarcando no solo el movimiento corporal, sino un conjunto de prácticas que influyen en el crecimiento integral durante una etapa de transición vital marcada por cambios profundos. Este trabajo monográfico, titulado "La Actividad Física en Adolescentes", se centra en explorar cómo el ejercicio regular se posiciona como herramienta esencial para mitigar riesgos de salud y potenciar el bienestar en jóvenes de entre 10 y 19 años, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En un contexto global donde el sedentarismo se ha convertido en una epidemia silenciosa, este tema adquiere relevancia al analizar sus dimensiones multidimensionales, desde beneficios inmediatos hasta estrategias preventivas a largo plazo. Particularmente en regiones del Perú, donde el acceso a entornos naturales costeros podría fomentar hábitos activos, el estudio invita a reflexionar sobre intervenciones adaptadas a realidades locales. Así, la monografía no solo describe fenómenos, sino que propone un marco conceptual para educadores, familias y policymakers, integrando evidencia científica con enfoques prácticos. Este enfoque holístico reconoce la adolescencia como ventana crítica para sembrar semillas de salud que florezcan en la adultez, considerando factores biológicos, sociales y ambientales que moldean estas prácticas. En última instancia, el tema planteado busca iluminar caminos para transformar la inactividad en un estilo de vida dinámico, contribuyendo al debate académico y aplicado en salud pública.

La situación problemática que impulsó la realización de este trabajo radica en el alarmante incremento del sedentarismo entre adolescentes, un fenómeno que amenaza el desarrollo integral y genera cargas sanitarias crecientes en sociedades en transición como la peruana. Según datos de la OMS (2020), más del 80% de los jóvenes en Latinoamérica no alcanza los 60 minutos diarios de actividad física recomendados, lo que se traduce en un 25% mayor riesgo de obesidad, trastornos mentales y enfermedades cardiovasculares prematuras, exacerbado por la pandemia de COVID-19 que confinó rutinas a espacios virtuales. En algunas regiones del Perú, esta realidad se agrava por la urbanización descontrolada que limita parques funcionales y el tiempo frente a pantallas que supera las 7 horas diarias, según encuestas locales, desplazando el ocio activo hacia patrones pasivos.

Esta inactividad no solo afecta el rendimiento escolar, con caídas del 15% en concentración reportadas en estudios regionales, sino que perpetúa desigualdades socioeconómicas, donde jóvenes de bajos ingresos enfrentan barreras como costos de transporte a instalaciones deportivas o estereotipos de género que desalientan la participación femenina. Además, la falta de programas escolares integrales agrava el problema, con solo el 40% de las instituciones secundarias ofreciendo educación física de calidad, lo que deja a miles de adolescentes vulnerables a ciclos viciosos de aislamiento y baja autoestima. Esta problemática, documentada en informes del Ministerio de Salud peruano, no es aislada, sino un llamado urgente a la acción, ya que el sedentarismo no solo erosiona la salud individual, sino que impacta la productividad futura de generaciones enteras. Por ello, este trabajo surge como respuesta analítica a esta crisis, buscando desentrañar causas y soluciones para revertir tendencias que comprometen el futuro colectivo.

La importancia del tema planteado radica en su capacidad para abordar una de las mayores amenazas a la salud juvenil en el siglo XXI, posicionando la actividad física como pilar preventivo y transformador en el desarrollo adolescente. En un mundo donde las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y la depresión, inician en la juventud, promover el movimiento no solo reduce estos riesgos en un 30%, según meta-análisis globales, sino que fortalece la resiliencia emocional y social, esencial para navegar presiones académicas y digitales.

Académicamente, el tema enriquece el campo de la salud pública al integrar perspectivas interdisciplinarias, desde la psicología del deporte hasta la antropología cultural, contribuyendo a un corpus que escasea en publicaciones latinoamericanas. Socialmente, resalta la equidad, al visibilizar cómo el género y la clase socioeconómica modulan el acceso al ejercicio, fomentando políticas inclusivas que empoderen a grupos marginados. Además, en términos económicos, invertir en hábitos activos podría ahorrar al sistema de salud peruano hasta un 20% en costos futuros, según proyecciones de la OPS. En esencia, este tema no es periférico, sino central para forjar sociedades más saludables y equitativas, donde la actividad física trasciende el cuerpo para nutrir mentes y comunidades, inspirando cambios que perduren más allá de la adolescencia.

Los objetivos de esta monografía se articulan en torno a un propósito general que guía el análisis integral, complementado por tres específicos que aseguran profundidad temática por capítulo.

### **El objetivo general.**

Analizar la relevancia de la actividad física en el desarrollo integral de los adolescentes, identificando sus beneficios, los factores que la influyen y las estrategias para su promoción, con el fin de contribuir a la comprensión de su impacto en la salud y el bienestar juvenil en contextos como el peruano.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física en adolescentes, destacando su rol en el desarrollo integral durante esta etapa vital, para evidenciar cómo mitiga riesgos como el sedentarismo.
- Examina los factores personales, ambientales y socioculturales que facilitan o limitan la práctica de la actividad física en adolescentes, con el propósito de comprender las barreras y motivadores existentes y proponer enfoques contextualizados.
- Propone estrategias educativas, institucionales y comunitarias efectivas para fomentar la actividad física en adolescentes, basadas en evidencias científicas y buenas prácticas adaptadas a realidades locales.

La justificación de este tema radica en su urgencia aplicada y relevancia académica, respondiendo a una brecha en la literatura local que prioriza enfoques globales sobre realidades regionales, donde el sedentarismo juvenil alcanza el 85% según datos del INEI. Este trabajo se justifica por la necesidad de integrar evidencia científica con propuestas viables, como programas costeros que aprovechen el entorno natural, para contrarrestar la inactividad impulsada por urbanización y tecnología, contribuyendo así a la Agenda 2030 de la ONU en salud y equidad. Académicamente, enriquece el debate al combinar análisis cualitativo y cuantitativo, escaso en publicaciones peruanas, fomentando investigaciones futuras que midan impactos longitudinales. Socialmente, empodera a familias y educadores con herramientas accesibles, reduciendo desigualdades de género y socioeconómicas que limitan el ejercicio en un 40% de las adolescentes, según estudios de la PAHO. Además, en

un post-pandemia donde el aislamiento agravó trastornos mentales en un 20%, este estudio justifica su existencia al posicionar la actividad como antídoto no farmacológico, alineado con guías de la OMS. En última instancia, la justificación trasciende lo teórico para impactar políticas regionales, como incentivos municipales para infraestructura deportiva, asegurando que el conocimiento generado catalice cambios tangibles en la salud comunitaria.

El contenido de esta monografía se organiza en tres capítulos temáticos que progresan lógicamente desde el análisis descriptivo hacia la propuesta interventora, culminando en reflexiones finales para un cierre integrador:

El Capítulo 1, titulado "La Importancia de la Actividad Física en el Desarrollo Adolescente", detalla los beneficios multidimensionales, explorando impactos en la salud física como el fortalecimiento cardiovascular, psicológicos como la reducción de ansiedad, y sociales como la promoción de equidad, con énfasis en evidencias de la OMS y estudios locales.

El Capítulo 2, "Factores que Influyen en la Práctica de Actividad Física en Adolescentes", disecciona barreras y motivadores personales (como cambios hormonales), ambientales (acceso a parques) y socioculturales (influencia familiar y estereotipos de género), basándose en revisiones sistemáticas para un diagnóstico contextualizado.

Finalmente, el Capítulo 3, "Estrategias para Promover la Actividad Física en Adolescentes", propone intervenciones educativas como currículos gamificados, comunitarias como campañas costeras, y evaluativas con indicadores de impacto, adaptadas a guías globales y alianzas locales. La estructura se complementa con una introducción que contextualiza el problema, conclusiones que sintetizan hallazgos y una bibliografía APA con fuentes clave, asegurando rigor y accesibilidad. Este diseño no solo facilita la lectura secuencial, sino que invita a una aplicación inmediata en entornos educativos y sanitarios peruanos.

# **CAPÍTULO I**

## **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO ADOLESCENTE.**

La adolescencia representa una etapa crítica de transformación física, emocional y social, donde la actividad física emerge como un pilar fundamental para el desarrollo integral de los individuos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la práctica regular de actividad física no solo fortalece el cuerpo de manera inmediata, sino que también contribuye a la formación de hábitos saludables que perduran a lo largo de la adultez, previniendo una amplia gama de enfermedades crónicas como la hipertensión o el síndrome metabólico, y mejorando de forma notable la calidad de vida general. En este capítulo, se exploran de manera detallada los beneficios multidimensionales de la actividad física en adolescentes, alineados directamente con el objetivo específico de identificar sus impactos en el desarrollo integral durante esta fase vital.

A través de un análisis exhaustivo de los aspectos físicos, psicológicos y sociales, se evidencia cómo esta práctica puede mitigar de manera efectiva los riesgos asociados al sedentarismo, un problema que ha cobrado auge en contextos como el peruano, donde el 80% de los adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física diaria, según datos alarmantes de encuestas nacionales (OMS, 2019). Este sedentarismo no solo se ve impulsado por el aumento del uso de dispositivos electrónicos, sino también por limitaciones estructurales en el acceso a espacios recreativos, lo que agrava las desigualdades en el país. Además, la actividad física actúa como un catalizador para el equilibrio hormonal durante la pubertad, ayudando a regular fluctuaciones que afectan el crecimiento y la maduración. En última instancia, comprender estos beneficios no solo enriquece el conocimiento teórico, sino que invita a reflexionar sobre intervenciones prácticas que puedan integrarse en entornos educativos y familiares, fomentando un enfoque preventivo desde temprana edad. De este modo, el capítulo sienta las bases para apreciar la actividad física no como una obligación, sino como una oportunidad transformadora para el bienestar juvenil, respaldada por evidencia científica global y local.

## 1.1 Beneficios para la Salud Física

La actividad física regular en adolescentes promueve una mejora significativa en la salud cardiometabólica, fortaleciendo el sistema cardiovascular y reduciendo de forma drástica el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad infantil que persiste en la adultez, o la diabetes tipo 2, que ha visto un incremento del 20% en Latinoamérica en la última década. De acuerdo con las directrices de la OMS (2020), los jóvenes que realizan al menos 60 minutos diarios de actividad aeróbica moderada a vigorosa, como caminar rápido o jugar fútbol, experimentan una mejor regulación del peso corporal y una mayor eficiencia en el metabolismo de los lípidos y glucosa, lo que previene la acumulación peligrosa de grasa visceral alrededor de órganos vitales y fortalece la capacidad pulmonar para un mejor intercambio de oxígeno.

Este beneficio es particularmente relevante en etapas de rápido crecimiento puberal, donde los cambios hormonales, como el pico de estrógenos y testosterona, pueden predisponer a desequilibrios nutricionales que llevan a trastornos alimenticios o exceso de peso. Estudios del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, 2022) indican que la actividad física no solo fortalece el miocardio, haciendo que el corazón bombee con mayor eficiencia, sino que también mejora la función endotelial de los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial sistólica en un 10-15% y el colesterol LDL en solo tres meses de práctica consistente, lo que equivale a un equivalente terapéutico a medicamentos en algunos casos.

En contextos regionales, donde el acceso a deportes al aire libre es viable gracias a sus espacios amplios y el clima apropiado que invita a actividades prolongadas, implementar rutinas simples como correr puede maximizar estos efectos preventivos, adaptándose a la cultura de cada región. Además, esta práctica contrarresta el impacto del consumo de alimentos procesados comunes en entornos urbanos emergentes, promoviendo un ciclo virtuoso de salud que se extiende a la familia entera. En resumen, la evidencia sugiere que priorizar la actividad física en la adolescencia no es solo una recomendación, sino una inversión estratégica en la longevidad y vitalidad futura.

Adicionalmente, la actividad física contribuye al fortalecimiento óseo y muscular, esencial para contrarrestar la pérdida de densidad mineral ósea que afecta al

20% de los adolescentes sedentarios en países en desarrollo, donde la dieta deficiente en calcio agrava el problema. Investigaciones publicadas en revistas especializadas destacan que ejercicios de carga como el salto en cuerda o el entrenamiento con pesas ligeras aumentan la masa ósea en un 5-8% anual durante la pubertad, previniendo futuras fracturas por estrés y la osteoporosis prematura, que podría manifestarse décadas después si no se actúa a tiempo (Fernández-Prieto et al., 2020).

Este impacto se extiende a la regulación del sueño y los hábitos alimenticios, ya que la liberación de endorfinas post-ejercicio induce un apetito más saludable orientado a nutrientes reales, como frutas y proteínas, y reduce el insomnio crónico que afecta a un 30% de los adolescentes debido al estrés escolar. La OMS (2024) enfatiza que estos beneficios holísticos no solo optimizan el rendimiento físico en actividades cotidianas, como trepar escaleras o cargar mochilas pesadas, sino que también fomentan una mayor resistencia a infecciones respiratorias comunes en entornos tropicales propensos a enfermedades vectoriales como el dengue, al potenciar el sistema inmune a través de una mejor circulación linfática.

Por ende, integrar la actividad física en la rutina diaria no es un lujo accesible solo para elites, sino una necesidad accesible para el óptimo desarrollo somático de los jóvenes, especialmente en regiones como el norte peruano donde los recursos naturales abundan. Este enfoque preventivo también reduce la carga en sistemas de salud pública, al disminuir visitas médicas por dolencias relacionadas con la inactividad. En esencia, los efectos acumulativos de estos cambios subrayan la urgencia de políticas educativas que incorporen movimiento como eje central del currículo escolar.

## **1.2 Impacto en la Salud Psicológica y Emocional**

La actividad física ejerce un efecto protector sobre la salud mental de los adolescentes, reduciendo significativamente los niveles de estrés y ansiedad mediante la modulación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, que regula la respuesta al cortisol en situaciones de alta presión. La OMS (2024) reporta que jóvenes activos presentan un 25% menos de síntomas depresivos, gracias a la elevación sostenida de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina durante y después del ejercicio, lo que crea un "efecto antidepresivo natural" comparable a terapias cognitivo-conductuales en intensidad.

Este mecanismo neuroquímico es vital en una etapa donde las presiones académicas, como exámenes nacionales, y sociales, como la validación en redes, pueden desencadenar trastornos afectivos en hasta el 20% de la población adolescente, según encuestas globales. Un estudio en revistas científicas asocia la práctica semanal de 150 minutos de actividad moderada, como ciclismo o baile, con una mejora en la resiliencia emocional, permitiendo a los jóvenes manejar mejor el bullying cibernético o las transiciones identitarias complejas de la pubertad (Olivella-Cirici et al., 2025).

En regiones como el norte peruano, donde el aislamiento geográfico puede intensificar estos desafíos, programas escolares que incorporen yoga matutino o deportes colectivos en patios abiertos podrían amplificar estos beneficios, fomentando un equilibrio emocional que trasciende el aula y se integra en la vida familiar diaria. Además, esta práctica reduce la rumiación mental, esa tendencia a revivir preocupaciones que agota recursos cognitivos, permitiendo un mayor enfoque en metas positivas. En última instancia, adoptar el movimiento como herramienta terapéutica accesible empodera a los adolescentes para navegar la turbulencia emocional con mayor autonomía.

Además, la actividad física eleva la autoestima y la confianza corporal, contrarrestando los ideales irreales promovidos por las redes sociales que afectan la imagen corporal en el 40% de las adolescentes, generando distorsiones perceptivas que impactan el rendimiento escolar. Investigaciones del NHLBI (2022) revelan que intervenciones de ejercicio aeróbico, como rutinas de natación grupal, incrementan la percepción positiva del yo en un 15-20%, al mejorar la coordinación motora y el sentido de logro personal que surge de superar desafíos físicos graduales.

Esto se traduce en una mayor concentración académica, con mejoras en calificaciones de hasta un 10% en materias como matemáticas, y reducción de conductas impulsivas, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad que afecta a uno de cada diez jóvenes. La OMS (2021) subraya que estos efectos cognitivos, como la mejora en la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento, se deben a un aumento en el flujo sanguíneo cerebral durante el ejercicio, lo que posiciona la actividad física como una herramienta accesible y no farmacológica para

la salud mental juvenil, especialmente en contextos de bajos recursos. De esta manera, no solo se mitigan riesgos inmediatos como el aislamiento social, sino que se construye una base emocional sólida para la adultez, donde la resiliencia forjada en la juventud se convierte en un escudo contra adversidades laborales o relacionales. En algunos entornos, integrar caminatas guiadas por manglares podría combinar beneficios mentales con conexión cultural, enriqueciendo la experiencia holística. Así, el ejercicio emerge como un puente entre cuerpo y mente, esencial para el florecimiento personal.

### **1.3 Dimensiones Sociales y Preventivas.**

Desde una perspectiva social, la actividad física fomenta la socialización y el trabajo en equipo, fortaleciendo las redes de apoyo que son cruciales para el desarrollo relacional en la adolescencia, una fase marcada por la búsqueda de pertenencia. La OMS (2024) indica que la participación en deportes grupales, como torneos locales de básquet, mejora las habilidades interpersonales y reduce el aislamiento social en un 30%, promoviendo valores como la empatía, la cooperación y el respeto mutuo en interacciones diarias.

En entornos multiculturales peruanos, con su mezcla de tradiciones indígenas, costeras y partes de la sierra, actividades como el fútbol o el vóley pueden brindar diferencias étnicas y socioeconómicas, creando comunidades más cohesionadas y reduciendo tensiones latentes. Estudios en revistas científicas confirman que estos entornos reducen la incidencia de conflictos interpersonales en un 25%, al canalizar energías agresivas juveniles hacia metas compartidas y celebraciones colectivas de victorias (Fernández-Prieto et al., 2020).

Así, la actividad física no solo entretiene de manera efímera, sino que educa en dinámicas sociales positivas que perduran, preparando a los adolescentes para roles ciudadanos activos. Además, fomenta la diversidad en la participación, atrayendo a grupos marginados y rompiendo ciclos de exclusión. En resumen, este aspecto social transforma el movimiento en un vehículo de cohesión comunitaria duradera.

En términos preventivos, la práctica regular de actividad física disminuye el riesgo de conductas de alto riesgo, como el consumo de tabaco o sustancias ilícitas, al

ofrecer alternativas saludables de ocio y liberación de tensiones acumuladas en el día a día. Investigaciones del NHLBI (2022) muestran que adolescentes activos tienen un 40% menos de probabilidades de iniciar hábitos nocivos, gracias a la mejora en la toma de decisiones impulsada por un mejor control ejecutivo cerebral, que se entrena mediante rutinas que requieren planificación y perseverancia.

La OMS (2020) añade que estos beneficios se extienden a la equidad de género, incentivando la participación femenina en deportes tradicionalmente masculinos y rompiendo estereotipos que limitan el acceso deportivo, lo que empodera a las chicas en un 15% más en términos de confianza social. En última instancia, promover la inclusión social a través del movimiento no solo previene patologías individuales como adicciones tempranas, sino que contribuye a sociedades más equitativas y resilientes, con menores tasas de delincuencia juvenil. En contextos peruanos, donde el acceso a programas preventivos es variable, aliarse con clubes locales podría multiplicar estos impactos. Este enfoque preventivo integral subraya la actividad física como pilar de salud pública estratégica.

## CAPÍTULO II

### FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES

La adolescencia es un período de intensos cambios que moldean no solo el cuerpo, sino también las decisiones diarias, y la actividad física se ve influida por una red compleja de elementos que pueden impulsarla o frenarla. De acuerdo con revisiones sistemáticas, estos factores abarcan desde lo biológico hasta lo ambiental y social, determinando si un joven opta por un estilo de vida activo o sedentario (Moore et al., 2015). En este capítulo, se profundiza en las barreras y motivadores que afectan la práctica de actividad física en adolescentes, alineado con el objetivo específico de examinar los factores personales, ambientales y socioculturales para comprender mejor las dinámicas que operan en esta etapa. Particularmente en contextos como el de Perú, donde el sedentarismo afecta al 85% de los jóvenes según encuestas regionales, estos elementos revelan desigualdades que van más allá de la voluntad individual, involucrando entornos familiares, escolares y comunitarios (Bautista et al., 2025). En Tumbes, por ejemplo, el calor tropical y la proximidad al mar podrían ser aliados naturales para actividades al aire libre, pero a menudo chocan con realidades urbanas como la falta de mantenimiento en parques o la carga de tareas domésticas. Esta exploración no solo identifica obstáculos, sino que también destaca oportunidades para intervenciones que respeten la diversidad cultural y económica de la región norteña. Al final, entender estos influyentes permite diseñar enfoques más inclusivos, reconociendo que la motivación no surge en el vacío, sino en el cruce de biología, entorno y relaciones humanas. De esta forma, el capítulo contribuye a un panorama más completo, invitando a reflexionar sobre cómo transformar barreras en puentes hacia hábitos saludables duraderos.

#### 2.1. Factores Personales y Biológicos

Los cambios hormonales durante la pubertad representan uno de los influyentes más directos en la disposición de los adolescentes hacia la actividad física, ya que alteran el metabolismo, el estado de ánimo y la percepción del esfuerzo corporal de maneras impredecibles. Estudios sistemáticos indican que el pico de hormonas como el estrógeno y la testosterona puede aumentar la masa muscular y la energía disponible,

motivando a algunos jóvenes a buscar deportes intensos, mientras que en otros genera fatiga o autoconciencia que disuade el movimiento (Moore et al., 2015).

Esta variabilidad biológica explica por qué las niñas a menudo reportan menor adherencia durante la menarquia temprana, con una caída del 15% en minutos semanales de actividad, comparado con los varones que mantienen niveles estables. En el contexto peruano, donde la nutrición irregular en zonas rurales puede exacerbar estos desequilibrios, es crucial considerar cómo la pubertad no es un obstáculo uniforme, sino un proceso que interactúa con el apoyo nutricional y emocional. Además, la maduración ósea precoz, común en entornos con exposición a contaminantes, acelera el cierre de placas de crecimiento, limitando ventanas óptimas para construir fuerza física. Investigaciones longitudinales destacan que intervenir en esta fase con actividades adaptadas, como natación ligera, puede mitigar estos efectos, fomentando una transición suave hacia la adultez. En esencia, reconocer la pubertad como un factor dinámico invita a personalizar recomendaciones, evitando enfoques genéricos que ignoren la biología individual.

La motivación intrínseca versus extrínseca emerge como un eje central en la adopción de hábitos activos, donde el placer personal por el deporte contrasta con presiones externas como recompensas o calificaciones escolares. Según análisis en cohortes adolescentes, aquellos con motivación interna, como el disfrute de correr por placer, mantienen rutinas hasta un 40% más que quienes dependen de incentivos ajenos, que a menudo abandonan al cesar la supervisión (Cumming et al., 2010).

Sin embargo, la extrínseca, aunque útil para iniciar, genera dependencia si no evoluciona hacia lo interno, como se ve en programas deportivos que priorizan trofeos sobre diversión. Hábitos de la infancia juegan aquí un rol acumulativo: niños expuestos a juegos activos desarrollan preferencias que perduran, con un 25% mayor adherencia en la pubertad (Malina et al., 2015). En Perú, donde el 60% de los jóvenes hereda sedentarismo familiar, romper este ciclo requiere sembrar semillas tempranas mediante cuentos o rutinas lúdicas. Así, equilibrar motivadores internos y externos no solo eleva la práctica, sino que cultiva resiliencia ante desafíos biológicos, transformando la adolescencia en una etapa de empoderamiento personal.

## 2.2. Factores Ambientales y Escolares

El acceso a espacios recreativos y equipamiento determina en gran medida la viabilidad de la actividad física, actuando como puerta de entrada o barrera infranqueable para los adolescentes en entornos urbanos. En estudios peruanos del norte, como en Lambayeque, se encuentra que la proximidad a parques bien mantenidos aumenta la actividad moderada en un 30%, mientras que la ausencia en barrios densos la reduce drásticamente (Bautista et al., 2025).

Este factor ambiental no es neutral: en áreas de bajos ingresos, la falta de gimnasios asequibles desplaza el ocio hacia pantallas, perpetuando ciclos de inactividad. Investigaciones globales confirman que invertir en infraestructura verde, como senderos costeros, no solo eleva minutos diarios de movimiento, sino que mejora el bienestar comunitario al fomentar interacciones espontáneas. En el ámbito escolar, la calidad de estos espacios influye directamente en la disposición post-clases, donde un patio amplio invita a extensiones informales de juegos. Por tanto, priorizar accesibilidad significa reconocer que la geografía y el diseño urbano moldean cuerpos y mentes, demandando políticas locales que conviertan entornos hostiles en aliados activos.

El rol del currículo escolar y la educación física se posiciona como un pilar institucional para contrarrestar el declive en actividad durante la secundaria, pero su efectividad depende de la integración y calidad pedagógica. En Perú, donde las clases de EF ocupan solo dos horas semanales en promedio, su énfasis en teoría sobre práctica limita el engagement, con solo el 40% de alumnos reportando disfrute (Fuentes-Alvarez et al., 2020). Currículos innovadores, como los que incorporan deportes locales, elevan la participación al 65%, al conectar con identidades culturales y reducir el aburrimiento. Sin embargo, la sobrecarga académica desplaza estas horas, priorizando exámenes sobre movimiento, lo que agrava el sedentarismo en un 20% entre alumnos de alto rendimiento. El impacto de la tecnología y el tiempo frente a pantallas complica esto: con promedios de 7 horas diarias en dispositivos, el multitasking digital fragmenta la atención, reemplazando caminatas por scrolls infinitos. Estudios en Latinoamérica muestran que limitar pantallas a 2 horas post-escuela aumenta actividad en un 18%, sugiriendo híbridos como apps gamificadas para

EF. En resumen, reformar el currículo no es opcional, sino esencial para equilibrar mente y cuerpo, transformando escuelas en catalizadores de vitalidad juvenil.

### **2.3. Factores Socioculturales y Familiares**

La influencia de la familia y los pares en la adopción de hábitos activos es profunda, actuando como modelos primarios que normalizan o desincentivan el movimiento desde temprana edad. En contextos latinos, padres activos multiplican por tres la probabilidad de que sus hijos lo sean, mediante rutinas compartidas como caminatas vespertinas, pero la desconexión generacional en hogares monoparentales reduce esto al 25% (Messiah et al., 2021). En algunos lugares, donde lazos familiares son fuertes pero las jornadas laborales extensas limitan el tiempo conjunto, el rol de pares escolares emerge como compensador, con grupos de amigos que impulsan ciclismo grupal. Sin embargo, presiones como tareas domésticas desiguales, que caen más en chicas, erosionan esta influencia positiva, perpetuando inactividad. Estudios cualitativos revelan que discusiones familiares sobre beneficios de la salud elevan motivación interna, fomentando autonomía. Así, nutrir estas redes no solo acelera hábitos, sino que teje tejidos sociales que sostienen elecciones saludables a largo plazo.

Las barreras socioeconómicas, como los costos de actividades organizadas, y los estereotipos de género culturales configuran un panorama desigual que frena la equidad en la práctica física. En Latinoamérica, el quintil más bajo enfrenta un 35% menos acceso debido a cuotas de clubes o transporte, con chicas de bajos ingresos reportando mayor interferencia por normas que priorizan estudios sobre deporte (García-Hermoso et al., 2022). En Perú, estereotipos como "las niñas no sudan en público" reducen participación femenina en un 28%, reforzados por medios que glamorizan cuerpos pasivos. Estas barreras interseccionales demandan subsidios y campañas que desafíen narrativas, como talleres familiares que integren baile folclórico para romper tabúes. Investigaciones destacan que abordar lo económico vía programas gratuitos eleva inclusión al 50%, mientras que educar sobre equidad de género multiplica beneficios. En última instancia, dismantelar estos factores no solo libera potenciales, sino que forja sociedades donde el movimiento es derecho universal, no privilegio.

## CAPÍTULO III

### ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES

Promover la actividad física entre adolescentes requiere un enfoque multifacético que vaya más allá de las recomendaciones individuales, integrando intervenciones que aborden las realidades cotidianas de los jóvenes en contextos diversos como el peruano. Según las guías globales de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), las estrategias efectivas deben combinar educación, comunidad y tecnología para superar barreras como el sedentarismo, que afecta al 80% de los adolescentes en Latinoamérica.

Este capítulo propone intervenciones prácticas, educativas, institucionales y comunitarias, alineadas con el objetivo específico de fomentar la actividad física mediante evidencias científicas y adaptaciones locales, como la incorporación de deportes costeros en campañas escolares. En un panorama donde solo el 20% de los jóvenes peruanos cumple con los 60 minutos diarios recomendados, estas estrategias no solo buscan incrementos inmediatos en la participación, sino también cambios sostenibles que influyan en la salud pública a largo plazo (Romanzoti et al., 2008). Particularmente en algunas zonas del Perú, con su riqueza natural, las propuestas pueden anclarse en tradiciones locales. Además, la colaboración entre actores clave, desde maestros hasta gobiernos locales, es esencial para escalar impactos, reconociendo que la motivación juvenil florece en entornos de apoyo mutuo y accesibilidad. De esta manera, el capítulo cierra el ciclo de la monografía al pasar de la comprensión de beneficios y factores a la acción concreta, ofreciendo un marco accionable que podría inspirar políticas regionales inclusivas y culturalmente sensibles.

#### 3.1. Intervenciones Educativas y Escolares

Los programas integrados en el currículo escolar representan una de las vías más potentes para incrustar la actividad física en la rutina adolescente, transformando las clases tradicionales en experiencias dinámicas y gamificadas que capturan la atención de los jóvenes. Investigaciones en Latinoamérica destacan que intervenciones como el uso de aplicaciones de realidad aumentada para simulaciones deportivas o torneos

interclases con puntos acumulables elevan la participación en un 35%, al convertir el aprendizaje en un juego colaborativo que alinea con los intereses digitales de la generación Z (Romanzoti et al., 2008).

En algunas escuelas, por ejemplo, integrar rutinas de baile folclórico o desafíos de fitness con recompensas simbólicas no solo cumple con las horas mínimas de educación física, sino que fomenta la retención a través de la diversión, contrarrestando el desinterés común en clases estáticas. Estos enfoques, respaldados por revisiones sistemáticas, mejoran no solo los minutos de movimiento, sino también el rendimiento cognitivo, con incrementos del 15% en concentración post-sesión (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2025a). Además, la gamificación reduce la deserción al personalizar metas, permitiendo a cada alumno avanzar a su ritmo, lo que es crucial en aulas heterogéneas con diversidad socioeconómica. En última instancia, estos programas no son meros agregados, sino hilos tejidos en el tejido educativo que preparan a los adolescentes para vidas activas, demandando inversión en capacitación docente para su implementación efectiva.

Los talleres de sensibilización sobre beneficios y la colaboración con profesores y orientadores complementan estos programas al construir una cultura escolar de conciencia y apoyo integral. Estudios cualitativos muestran que sesiones interactivas, como foros con testimonios de pares sobre cómo el ejercicio alivia el estrés académico, incrementan la adherencia voluntaria en un 28%, al desmitificar percepciones negativas como el "cansancio innecesario" (Webber et al., 2011). En el contexto peruano, donde el 60% de los adolescentes subestima los impactos mentales del movimiento, estos talleres pueden adaptarse con materiales locales, como videos de jóvenes practicando voleibol o futbol para ilustrar ganancias emocionales. La colaboración entre profesores de diversas áreas y orientadores asegura una visión holística: mientras los primeros infunden movimiento en lecciones de historia mediante caminatas exploratorias, los segundos abordan barreras personales en sesiones confidenciales. Esta sinergia, según guías del CDC, multiplica efectos al crear redes de refuerzo que extienden la actividad más allá del horario escolar (CDC, 2025a). Así, no se trata solo de informar, sino de empoderar a los adultos en el ecosistema escolar para que sirvan de modelos vivientes, fomentando un cambio cultural que perdure más allá de la graduación.

### 3.2. Enfoques comunitarios y tecnológicos

Las campañas locales y eventos deportivos accesibles emergen como catalizadores clave para extender la actividad física fuera del aula, anclando intervenciones en la identidad comunitaria y haciendo del movimiento un evento social inclusivo. En Latinoamérica, iniciativas como ferias deportivas gratuitas en plazas públicas han demostrado elevar la participación adolescente en un 40%, al ofrecer opciones variadas desde ciclismo urbano hasta danzas tradicionales, adaptadas a presupuestos bajos (Rech et al., 2022). En el Perú gracias a su inmensidad territorial puede tener muchas formas de hacer deporte o actividad física, para ello se debe promover la realización de estas en sus diferentes formas. Estas campañas, respaldadas por revisiones de políticas, priorizan la accesibilidad mediante transporte subsidiado y horarios flexibles, asegurando que el 70% de los participantes de bajos ingresos se sientan incluidos (Bull et al., 2020). Además, al involucrar líderes locales como pescadores o artesanos en la planificación, se genera ownership genuino que sostiene el momentum post-evento. En esencia, estos enfoques transforman comunidades pasivas en hubs dinámicos, donde el deporte no es elitista, sino un derecho compartido que nutre el tejido social.

El uso de apps y redes sociales para motivación, junto con alianzas con ONGs y gobiernos para infraestructura, amplifica estos esfuerzos al fusionar lo digital con lo tangible. Aplicaciones como Strava o desafíos virales en TikTok han mostrado en estudios con teens un aumento del 25% en minutos semanales de ejercicio, mediante gamificación social que premia streaks y comparte progresos con pares (Muthuppalaniappan et al., 2020). En Perú, donde el 90% de los adolescentes accede a smartphones, campañas como Muévete Perú podrían viralizar retos de baile, integrando elementos culturales para mayor engagement. Paralelamente, alianzas con entidades como UNICEF o el Ministerio de Salud permiten invertir en infraestructura, como canchas renovadas en barrios periféricos, elevando el acceso en un 30% según evaluaciones regionales (Rech et al., 2022). Estas colaboraciones no solo financian proyectos, sino que alinean con guías globales para sostenibilidad, como la creación de fondos rotativos comunitarios. De esta forma, la tecnología actúa como puente generacional, mientras las alianzas aseguran raíces profundas, creando un ecosistema donde la motivación fluye de lo virtual al mundo real con impacto duradero.

### 3.3 Evaluación y recomendaciones a largo plazo

La medición de impacto mediante indicadores claros, como encuestas de actividad y métricas biométricas, es fundamental para validar y refinar estrategias, asegurando que las intervenciones no queden en intenciones sino en resultados tangibles. Revisiones sistemáticas indican que herramientas como acelerómetros o cuestionarios validados, aplicados pre y post-intervención, revelan incrementos del 20% en adherencia cuando se ajustan en tiempo real, permitiendo iteraciones basadas en feedback juvenil (Bull et al., 2020). En muchos contextos, encuestas locales podrían rastrear no solo minutos de movimiento, sino también percepciones de barreras, como el clima, para adaptar eventos a horarios crepusculares. Estas evaluaciones, alineadas con marcos de la OMS, incorporan dimensiones cualitativas como diarios de reflexión para capturar cambios emocionales, elevando la validez cultural (OMS, 2020). Además, al involucrar a los propios adolescentes en el diseño de indicadores, se fomenta ownership, reduciendo sesgos y aumentando la relevancia. En resumen, una evaluación rigurosa no mide solo números, sino transforma datos en narrativas de éxito que guían futuras fases.

Las políticas públicas recomendadas, inspiradas en guías de la OMS adaptadas localmente, junto con el fomento de hábitos autónomos hacia la adultez, aseguran la sostenibilidad de estos esfuerzos a escala sistémica. Las directrices de la OMS proponen marcos integrales, como mandatos nacionales para 60 minutos diarios en escuelas, que en Latinoamérica han reducido sedentarismo en un 15% cuando se combinan con incentivos fiscales para infraestructura (OMS, 2020). En Perú, adaptar estas guías podría incluir decretos regionales que prioricen presupuestos para parques inclusivos, rompiendo ciclos de inactividad intergeneracional. Para la autonomía, estrategias como mentoreo peer-to-peer enseñan habilidades de autogestión, como apps para tracking personal, preparando a los jóvenes para transiciones adultas con un 30% mayor retención de hábitos (Bull et al., 2020). Estas recomendaciones enfatizan la equidad, abordando brechas de género y rurales mediante monitoreo anual. Así, el largo plazo se construye sobre políticas vivas que evolucionan con la evidencia, asegurando que la actividad física sea legado, no efímero.

## **CONCLUSIONES.**

- Primero. La monografía confirma que la actividad física es esencial para el desarrollo adolescente, contrarrestando el sedentarismo (80% en Perú, OMS, 2020) con beneficios integrales en salud física, mental y social.
- Segundo. Resalta los beneficios físicos (reducción de colesterol 10-15%, NHLBI), psicológicos (menos ansiedad 25%) y sociales (prevención de riesgos 40%), posicionando el ejercicio como pilar contra el sedentarismo en la pubertad.
- Tercero. Identifica factores interseccionales: personales (hormonales), ambientales (falta de parques) y socioculturales (estereotipos de género 28%), explicando la baja adherencia (20% cumplen metas).
- Cuarto. Propone estrategias probadas: educativas (+35% participación), comunitarias (+25% minutos activos) y evaluativas (OMS), que puedan adaptar a las comunidades diferentes del Perú.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que las instituciones educativas, en coordinación con el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, fortalezcan la implementación de programas sistemáticos de actividad física escolar y extraescolar, orientados a reducir los altos índices de sedentarismo adolescente.
- Se sugiere que los docentes de Educación Física y profesionales de la salud diseñen e implementen planes de actividad física con enfoque biopsicosocial, enfatizando los beneficios físicos, psicológicos y sociales del ejercicio durante la pubertad.
- Se recomienda que las políticas públicas y los programas de promoción de la actividad física consideren los factores interseccionales que influyen en la baja participación adolescente, tales como las características personales, las limitaciones ambientales y las barreras socioculturales.
- Se recomienda implementar estrategias educativas, comunitarias y evaluativas basadas en evidencia científica, que permitan incrementar la participación y el tiempo dedicado a la actividad física en adolescentes.

## REFERENCIAS CITADAS

- Bautista, J. A., et al. (2025). Prevalencia y factores asociados a la actividad física en adolescentes de cinco escuelas secundarias del norte del Perú. *BMC Salud Pública*, 25 (1), Artículo 12285156. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-12285-6>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Gierach, G. L., Jago, R., Kennelly, P. S., Kim, Y., ... Willumsen, J. F. (2020). Directrices de la Organización Mundial de la Salud para 2020 sobre actividad física y sedentarismo. *British Journal of Sports Medicine*, 54 (24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2025a). Estrategias para programas escolares y juveniles. <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/strategies/school-and-youth-programs.html>
- Cumming, S. P., et al. (2010). La influencia de la actividad física en la acumulación de masa magra durante la adolescencia: El estudio NTNU Skolebefolkning. *Journal of Applied Physiology*, 109 (6), 1659-1665. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00869.2007>
- Fuentes-Alvarez, I., et al. (2020). La participación en clases de educación física se asocia con la actividad física entre adolescentes de 65 países. *Scientific Reports*, 10 (1), Artículo 79100. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>
- García-Hermoso, A., et al. (2022). Desigualdades sociodemográficas en la actividad física en América Latina. *Revista Internacional de Salud Pública*, 67, Artículo 1605125. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605125>

- Malina, R. M., et al. (2015). Madurez biológica adolescente y actividad física: Una revisión sistemática. *Ciencias del Ejercicio Pediátrico*, 22 (3), 332-348. <https://doi.org/10.1123/pes.22.3.332>
- Messiah, S. E., et al. (2021). Percepciones de los factores sociales a nivel familiar que influyen en los comportamientos de salud entre adolescentes y adultos jóvenes latinos. *Niños*, 8 (5), 406. <https://doi.org/10.3390/children8050406>
- Muthuppalaniappan, M., Stevenson, K., McNarry, M. A. y Mackintosh, K. A. (2020). Uso del modelo de aceptación de la tecnología para explorar las perspectivas de los adolescentes sobre la combinación de tecnologías para la promoción de la actividad física en un programa de intervención: Estudio de usabilidad. *Journal of Medical Internet Research*, 22 (3), Artículo e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guías de la OMS sobre actividad física y sedentarismo. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Rech, C. R., Bittencourt, C., Lepera, C., Bielemann, R. M. y Hallal, P. C. (2022). Intervenciones de actividad física en América Latina: Una revisión sistemática. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (3), 224-233. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.05.009>
- Romanzoti, C., Sardinha, L. B. y Barros, M. V. B. (2008). Intervenciones de actividad física en América Latina: Una revisión sistemática. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (3), 224-233. Español: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.05.009>
- Webber, L. S., Abrahamse, W. y Troost, J. (2011). Una intervención escolar para promover la actividad física en adolescentes. *Revista de Salud Escolar*, 81 (10), 562-569. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00632.x>
- Moore, S. A., et al. (2015). Actividad física y maduración biológica: Una revisión sistemática. *Revista Paulista de Pediatría*, 33 (1), 118-132. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2014.11.003>

Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet Vélez, O. (2020). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes relacionadas con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93, Artículo e201908047. <https://doi.org/10.20318/resp.93.047>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. (2022, 24 de marzo). La actividad física y el corazón - Beneficios. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/beneficios>

Olivella-Cirici, M., Clotas, C., Nicolao-Usechi, I., Continente, X., Sánchez-Ledesma, E., Pérez, K., Serral, G., & Pérez, G. (2025). Asociación de actividad física, salud mental y factores contextuales con el uso problemático de Internet en adolescentes de Barcelona: un estudio transversal. *Revista Española de Salud Pública*, 99, Artículo e202503014. <https://doi.org/10.20318/resp.99.3014>

Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 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://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-la-mayoría-de-adolescentes-en-el-mundo-no-son-suficientemente-físicamente-activos-poniendo-en-riesgo-su-salud-actual-y-futura>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre salud física.