

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**Campaña de comunicación “Nenes Activos”**

**Ernesto Rodrigo Panamá Chalá**

**Comunicación**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
comunicación

Quito, 16 de mayo de 2024

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**HOJA DE CALIFICACIÓN**

**DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Campaña de comunicación “Nenes Activos”**

**Ernesto Rodrigo Panamá Chalá**

**Nombre del profesor, Título académico**

**María José Enriquez Cruz, PhD**

Quito, 16 de mayo de 2024

## **DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Ernesto Rodrigo Panamá Chalá

Código: 00213342

Cédula de identidad: 1722652672

Lugar y fecha: Quito, 16 de mayo de 2024

### **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

### **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## Tabla de contenido

<i>Introducción: Campaña "Nenes Activos"</i> .....	11
<b>1. EL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON EL COVID 19</b> .....	12
1.1 EL SEDENTARISMO EN CONTEXTO ECUATORIANO .....	13
1.2 CAUSAS DEL SEDENTARISMO EN LA JUVENTUD .....	16
1.2.1 EL SEDENTARISMO Y LA TECNOLOGÍA .....	16
1.2.2 SEDENTARISMO EN JORNADAS LABORALES .....	18
1.2.3 EL URBANISMO .....	19
1.3 EFECTOS DEL SEDENTARISMO .....	20
1.4 INCREMENTO DE SEDENTARISMO A RAÍZ DE COVID 19 .....	21
<b>2. ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR SEDENTARISMO</b> .....	24
2.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.....	24
2.1.1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	25
2.1.2 DIABETES DE TIPO 2.....	26
2.1.3 SOBREPESO Y OBESIDAD.....	28
2.2 ¿QUÉ GRUPO ESTÁ SIENDO AFECTADO? .....	29
2.3 IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA SALUD.....	31
<i>¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?</i> .....	32
3.1 OBJETIVOS DE LA COMUNICACIÓN .....	33
3.1.2 COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO SOCIAL.....	34
3.2 TIPOS DE COMUNICACIÓN .....	36
3.2.1 COMUNICACIÓN Y SALUD.....	36
3.2.2 COMUNICACIÓN Y DEPORTE .....	37
<b>CAPÍTULO IV: CAMPAÑA NENES ACTIVOS</b> .....	40
4.1 Presentación de campaña .....	40
4.1.1 Pertinencia del Tema .....	41
4.1.2 Enfoque social y sostenible .....	43
4.1.3 Terriorio de acción .....	43
Enfoque comunicacional .....	44
4.2 Metodología de Investigación cualitativa.....	44
4.3. <i>Diseño, planificación y ejecución de la campaña</i> .....	46
4.3.1. Nombre y Concepto .....	46
4.3.2. Logo y gráfica.....	46
4.3.3. Mapa de públicos y aliados estratégicos .....	47
4.3.4. Planificación de la campaña.....	48
Objetivo General: .....	49
Objetivos Específicos: .....	49

<b>Estrategia Digital:</b> .....	<b>55</b>
<b>Visibilidad en Medios de Comunicación</b> .....	<b>56</b>
<b>Logros no esperados</b> .....	<b>59</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>59</b>
<b>4. REFERENCIAS:</b> .....	<b>61</b>

## RESÚMEN

El tema de titulación que abordaremos gira en torno a la importancia de promover la actividad física como respuesta a las consecuencias del sedentarismo que

se han agravado durante y después de la pandemia de COVID-19. Ecuador, como muchos otros países, ha enfrentado desafíos significativos relacionados con la salud debido a la disminución de la actividad física de su población. Esta situación ha dado lugar a una serie de problemas de salud, incluyendo la diabetes, problemas cardiovasculares y, especialmente, la obesidad.

Este proyecto se extiende a múltiples áreas: social, educativa, profesional y comunicacional. Socialmente, busca mejorar la salud y el bienestar de la población ecuatoriana. A través de campañas de comunicación, se pretende educar a las personas sobre cómo la falta de actividad física afecta su salud. Además, este trabajo contribuirá a mi desarrollo profesional, ya que me brindará la experiencia de trabajar con grupos objetivos y desarrollar estrategias de intervención en salud pública y promoción de actividad física.

El trabajo de tesis va directamente relacionado con el ODS 3, que se centra en "Salud y bienestar". La promoción de la actividad física no solo aborda problemas de salud actuales, sino que también contribuye al bienestar a largo plazo de la sociedad ecuatoriana, al reducir las tasas de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y promover un estilo de vida más saludable.

La novedad y actualidad de este tema se derivan de su relación directa con la pandemia de COVID-19 y las consecuencias del confinamiento. Tras la aparición de las actividades remotas y la necesidad de estar en casa, las personas que realizaban actividades físicas, se vieron obligadas a tener un estilo de vida sedentario, y son afectaciones que se están evidenciando a partir de ahora, en donde se puede notar un cambio físico o problemas de salud en personas que no retomaron sus actividades post pandemia.

Mi propuesta busca ejecutar las investigaciones realizadas, para de esta manera, informar y motivar a los ecuatorianos a cambiar su estilo de vida y promover la actividad física dentro de su día a día.

El aporte de investigación que desarrollaremos con este tema es significativo tanto para la profesión como para la sociedad en general. Profesionalmente, contribuirá a la concienciación sobre la obesidad como un problema de salud pública global, agravado por la pandemia de COVID-19. La comunicación desempeñará un papel esencial en la educación del público sobre temas de salud y en la promoción de un estilo de vida más saludable. Además, se abrirán oportunidades para crear comunidades de apoyo que fomenten la actividad física y se utilizarán herramientas y campañas de comunicación ligadas a la salud para dirigirse a la población de manera efectiva e informar este problema de salud que atraviesa el país.

A raíz de la previa investigación, se creó una campaña de comunicación dirigida a niños llamada "Nenes Activos". El trabajo de tesis que se desarrolla en torno a la campaña "Nenes Activos" es de gran relevancia, ya que aporta conocimiento y herramientas valiosas para la promoción de la salud pública y el bienestar de los niños. La investigación y el análisis realizados en este proyecto contribuirán a fortalecer las estrategias de comunicación y optimizar el impacto de la campaña en la lucha contra el sedentarismo infantil.

Palabras clave:

Actividad física, Sedentarismo, Diabetes, Obesidad, Salud y bienestar, Comunicación, Deporte, Ejercicio

ABSTRACT

The degree topic we will address revolves around the importance of promoting physical activity as a response to the consequences of sedentary lifestyles that have worsened during and after the COVID-19 pandemic. Ecuador, like many other countries, has faced significant health-related challenges due to the decline in physical activity of its population. This situation has resulted in a number of health problems, including diabetes, cardiovascular problems, and especially obesity.

This project extends to multiple areas: social, educational, professional and communicational. Socially, it seeks to improve the health and well-being of the Ecuadorian population. Through communication campaigns, it aims to educate people about how the lack of physical activity affects their health. In addition, this work will contribute to my professional development, as it will give me the experience of working with target groups and developing intervention strategies in public health and physical activity promotion.

The thesis work is directly related to SDG 3, which focuses on "Health and well-being". The promotion of physical activity not only addresses current health problems, but also contributes to the long-term well-being of Ecuadorian society by reducing rates of sedentary-related diseases and promoting a healthier lifestyle.

The novelty and timeliness of this topic derive from its direct relationship to the COVID-19 pandemic and the consequences of confinement. After the appearance of remote activities and the need to be at home, people who used to be physically active were forced to have a sedentary lifestyle, and these effects are now becoming evident, where physical changes or health problems can be noted in people who did not resume their activities after the pandemic.

My proposal seeks to implement the research conducted, in order to inform and motivate Ecuadorians to change their lifestyle and promote physical activity in their daily lives.

The research contribution that we will develop with this topic is significant both for the profession and for society in general. Professionally, it will contribute to the awareness of obesity as a global public health problem, exacerbated by the COVID-19 pandemic. Communication will play an essential role in educating the public about health issues and promoting a healthier lifestyle. In addition, opportunities will be opened to create supportive communities that encourage physical activity, and health-linked communication tools and campaigns will be used to effectively target the population and inform this health issue facing the country.

Based on the prior research, a communication campaign aimed at children called "Nenes Activos" was created. The thesis work that is being developed around the "Nenes Activos" campaign is of great relevance, as it provides valuable knowledge and tools for the promotion of public health and the well-being of children. The research and analysis carried out in this project will contribute to strengthening communication strategies and optimizing the impact of the campaign in the fight against childhood inactivity.

Key words:

Physical activity, Sedentary lifestyle, Diabetes, Obesity, Health and wellness, Communication, Sport, Exercise.

## **Introducción: Campaña "Nenes Activos"**

Ecuador, como muchos otros países del mundo, enfrenta un problema creciente de sedentarismo en su población. Este estilo de vida caracterizado por la baja actividad física y el predominio de actividades sedentarias como permanecer sentado durante largos periodos, ha aumentado considerablemente en los últimos años debido a diversos factores, incluyendo cambios en los patrones de trabajo, el auge de la tecnología, la urbanización y, más recientemente, la pandemia de COVID-19.

Las consecuencias del sedentarismo son amplias y preocupantes. Este estilo de vida sedentario está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Además, tiene impactos negativos en la salud mental, contribuyendo al estrés, la ansiedad y la depresión. Estas condiciones no solo afectan significativamente la calidad de vida de la población sino que también generan una carga considerable sobre el sistema de salud.

En respuesta a este problema de salud pública, se ha desarrollado la campaña de comunicación "Nenes Activos". Esta iniciativa tiene como objetivo principal promover la actividad física como una estrategia fundamental para contrarrestar el sedentarismo y mejorar la salud y el bienestar de la población ecuatoriana.

La campaña "Nenes Activos" representa una iniciativa crucial para abordar el problema del sedentarismo en Ecuador. Al promover la actividad física y fomentar un estilo de vida más saludable, la campaña tiene el potencial de mejorar la salud y el bienestar de la población, reducir la carga sobre el sistema de salud y contribuir al desarrollo social y económico del país.

Este trabajo de tesis se centra en el análisis y evaluación de la campaña "Nenes Activos", con el objetivo de identificar sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Además, se explorarán estrategias para optimizar la efectividad de la campaña y maximizar su impacto en la población ecuatoriana.

## **CAPITULO I**

### **1. EL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON EL COVID 19**

Este trabajo pretende revisar los aspectos de Ecuador, como muchos otros países, ha enfrentado desafíos significativos relacionados con la salud, directamente proporcional a la reducción de la actividad física de la población. Esta situación ha dado lugar a una cadena de problemas de sanidad, involucrando enfermedades como diabetes, problemas cardiovasculares, especialmente, la obesidad. En este sentido, el sedentarismo es el término utilizado para describir las actividades realizadas en posiciones en las que el cuerpo no requiere un mayor esfuerzo físico. “A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias” (Leiva, 2017, p.459). Una de sus características, es la prolongación del cuerpo en posiciones cómodas, como estar sentado o recostado mientras estamos despiertos, lo que implica un bajo consumo de energía.

Uno de los indicadores para evaluar si alguien lleva un estilo de vida poco activo es la cantidad de ejercicio que realiza a lo largo de la semana. Las recientes pautas sugieren que todos los adultos deben comprometerse en al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana. Además, se

recomienda que los niños y adolescentes realicen un promedio de 60 minutos de actividad física al día. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2020).

Estas pautas resaltan el valor del ejercicio físico moderada en el transcurso de la vida de la población en general, con un énfasis especial en niños y adolescentes, cuyos cuerpos requieren un mayor nivel de ejercicio durante su fase de desarrollo. Siguiendo estas recomendaciones, se puede prevenir enfermedades cardiovasculares y, a largo plazo, aumentar la esperanza de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que, según sus estadísticas de 2020, “Uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física.” Estos datos reflejan una alarmante falta de actividad física entre los adolescentes, lo que denota que, en un futuro, podrían desarrollar enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

El desconocimiento acerca de su significado supone que personas físicamente activas por periodos cortos, pueden confundir su falta de actividad a lo largo de su jornada. El Ministerio De Sanidad Español, nos dice que, “También puede ocurrir que, una persona activa físicamente, sea sedentaria porque pase mucho tiempo seguido sentada, por ejemplo en el trabajo” (2020). Las largas jornadas laborales con necesidad de un gasto bajo de energía, implican que el cuerpo humano pase por largos periodos de tiempo sin quemar la energía necesaria, lo que conlleva al aumento de peso y un claro sedentarismo.

## **1.1 EL SEDENTARISMO EN CONTEXTO ECUATORIANO**

De acuerdo con el Ministerio del Deporte, Ecuador es un país en el que el desarrollo del sedentarismo ha afectado a todos los rangos etarios, derivando a distintas enfermedades que posteriormente exista el riesgo a que surja una enfermedad a mediano o largo plazo. Actualmente, Ecuador es un país en donde su población destina su tiempo

de ocio a realizar actividades que son perjudiciales para el bienestar corporal. La situación actual en Ecuador con respecto a la actividad física se caracteriza por una subutilización inapropiada del tiempo libre, lo que conduce a conductas perjudiciales en el tiempo de ocio, como el consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, adicciones, violencia, además de un estilo de vida sedentario que contribuye a problemas de peso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y otros. También se observa una escasa participación en actividades saludables y un aumento del estrés, que se ha convertido en una de las enfermedades psicosomáticas más comunes en el siglo XXI. (2022, p.6).

Esta situación se debe, en parte, a la dinámica social del país, donde muchas personas eligen actividades de ocio que involucran sustancias perjudiciales para el cuerpo, combinadas con la escasa movilidad y un estilo de vida estresante, en donde muchas veces se ven obligados a tener un estilo de vida sedentario que está afectando principalmente al grupo etario que debería realizar más actividad física. Un aumento en la actividad física no solo previene enfermedades a largo plazo, sino que también optimiza el uso del tiempo libre y disuade a los jóvenes de involucrarse en la ingesta de drogas, alcohol y tabaco.

Según el INEC (2022), “En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones.” (párr.1). Estos datos demuestran que los niños y jóvenes no están realizando la media ejercicio físico necesario, ya sea en el entorno escolar o en su tiempo libre, y carecen de opciones extracurriculares que los motiven a participar en ejercicio físico.

La inactividad física se relaciona con un aumento de riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros vinculados con la salud.

Este problema no se limita únicamente al entorno escolar, sino que se extiende a la falta de opciones extracurriculares que motiven a los jóvenes a participar en actividades físicas. La falta de acceso a instalaciones deportivas, programas de ejercicio y entrenadores calificados también puede estar contribuyendo a esta tendencia. Esto no solo afecta la salud física de los jóvenes, sino que también puede generar efecto en su bienestar mental, ya que la actividad física regular se ha relacionado con la disminución del estrés y la mejoría del estado de ánimo.

Estos datos subrayan la necesidad de implementar políticas y programas que fomenten un estilo de vida activo entre los jóvenes ecuatorianos. Esto puede incluir la promoción de actividades físicas en las escuelas, la creación de espacios recreativos seguros y accesibles, y la concienciación sobre la importancia del desarrollo físico continuo en la salud y el bienestar general de los jóvenes en el país.

Por parte gubernamental, el Ministerio del Deporte reconoce que no cuenta con un proyecto en donde se fomente la recreación física para la población ecuatoriana, el Ministerio de Deporte ecuatoriano en su investigación denominada Encuentro activo para el desarrollo 2022-2025, dice que

En la actualidad el país no cuenta con un macro proyecto que se encuentre alineado a la recreación, educación física y deporte formativo, en el que busca reducir la prevalencia de actividad física insuficiente en la población ecuatoriana en los grupos etarios de 5 a 69 años (Ministerio del Deporte, 2022, p.6).

La falta de un macroproyecto que integre la recreación y la educación física no solo deja a la población sin una estrategia clara para mejorar su nivel de actividad física,

sino que también ignora la relevancia de la prevención de enfermedades asociadas a la inactividad, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

## **1.2 CAUSAS DEL SEDENTARISMO EN LA JUVENTUD**

El avance tecnológico ha transformado nuestra forma de llevar a cabo actividades administrativas, educativas y recreativas, volviéndolas cada vez más dependientes de dispositivos electrónicos que, en su mayoría, requieren que las personas permanezcan sentadas para su operación. Esta creciente dependencia de la tecnología ha llevado a una disminución sustancial del ejercicio físico en la vida diaria.

En la actualidad, tanto las ocupaciones llevadas a cabo en oficinas, como la educación a distancia y el entretenimiento, a menudo involucran el uso prolongado de computadoras, tablets y teléfonos móviles. Esto ha llevado a una forma de vida sedentaria que conlleva una serie de problemas de salud, como el aumento de sobrepeso, la disminución de la salud cardiovascular y un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

Estos dispositivos a menudo fomentan la inactividad física al ofrecer una amplia gama de entretenimiento y actividades recreativas que se pueden disfrutar sin salir de casa. Esto ha resultado en una reducción en la implicación en actividades al aire libre y sociales, lo que puede influir de manera adversa en la salud mental y el bienestar psicosocial. Es esencial promover un equilibrio entre la tecnología y la actividad física para preservar un modo de vida saludable en la era digital.

### **1.2.1 EL SEDENTARISMO Y LA TECNOLOGÍA**

A medida que la tecnología se introduce en la vida de una persona, sus hábitos empiezan a cambiar. Con el avance de la tecnología, cada vez hay más formas de

entretenimiento que requieren poco o ningún movimiento, y estas opciones están disponibles tanto para adultos como para niños. De hecho, la atracción de estos juegos tecnológicos para los niños desempeña un papel importante en su popularidad, desplazando actividades recreativas que implican actividad física, las cuales ayudan a prevenir la obesidad y otras enfermedades. Además, esta enfermedad no solo afecta el estado físico de la persona, sino que también engloba una serie de patrones de comportamiento que pueden llevar a la aparición de problemas como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés en el caso de los niños y jóvenes en particular. (García,W. 2019, p.2).

El sedentarismo y la generación de dopamina instantánea que producen los dispositivos móviles, son un problema para los jóvenes, ya que crean un desbalance en su vida, que además, García también destaca cómo estas enfermedades pueden llegar a generar un importante efecto en la salud mental de los infantes y jóvenes, llevándolos a desarrollar malos hábitos y padecer problemas emocionales como depresión, ansiedad y estrés.

Se puede afirmar que toda actividad que ocupa el tiempo libre que podría disponerse para ejercicio físico y deporte, se convierte en una traba para ejercer el movimiento físico y contribuye más bien, al sedentarismo, porque se ha optado por accionar hábitos cómodos y alejados del esfuerzo físico (García, 2019, p.21).

En niños y adolescentes, la tecnología supone un factor distractor que evita la promoción del movimiento físico y promueve la inactividad. Es esencial que los padres, educadores y la sociedad en su conjunto estén conscientes de estos desafíos y trabajen

juntos para encontrar soluciones que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado en un mundo cada vez más tecnológico.

### **1.2.2 SEDENTARISMO EN JORNADAS LABORALES**

En lo que respecta a los adultos, la introducción de la tecnología en el entorno laboral ha conducido a la realización de diversas profesiones mediante computadoras, lo que requiere que los empleados permanezcan en sus sillas durante la mayor parte de su jornada de trabajo. Con la globalización y los cambios en los métodos de producción actuales, el sedentarismo se ha convertido en uno de los riesgos emergentes más significativos. El bienestar físico y mental de una persona está estrechamente vinculado a la actividad física que realiza a diario. Las largas jornadas laborales que implican estar sentado frente a un ordenador en la oficina, con frecuencia, impiden que se realice actividad física de forma regular o constante. (Silva, 2019, p.5).

Las jornadas laborales que obligan al funcionario corriente a estar durante muchas horas pegado al escritorio, afecta a su salud tanto física como mental, retrasando o evitando el tiempo que puede dedicar a la realización de actividades físicas, ya que el tiempo de ocio dedicado post jornada laboral, es utilizado para descansar o realizar actividades alejadas al ejercicio, la realidad urbana y laboral de cada país hace que una gran cantidad de personas lleve una forma de vivir sedentaria de manera inconsciente.

Esta es una cuestión de salud pública, ya que se estima que esta rutina sea realizada por el resto de la vida laboral de una persona, lo que a la larga, conlleva a el incremento de enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2. Como menciona Silva en su escrito,

El sedentarismo laboral no solo aumenta los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, sino que también, influye en el rendimiento laboral, causando menor producción y ausentismo en los puestos de trabajo, a pesar de que los empleados se muestren satisfechos con el ambiente laboral (2019, p.7).

Continuando con la idea de Silva, es importante destacar que, para contar con colaboradores altamente productivos, es fundamental que estos mantengan un nivel de actividad física. Durante su jornada laboral, se promueve la necesidad de incluir pausas activas, así como de proporcionar un entorno laboral que ofrezca espacios y actividades para aliviar el estrés y promover la movilidad. Esto no solo contribuirá a la salud y el bienestar de los colaboradores, sino que también aumentará su productividad y motivación en el trabajo.

### **1.2.3 EL URBANISMO**

El crecimiento urbano ha desencadenado la adopción de prácticas rutinarias cada vez más sedentarias. Esto se debe a la expansión de sistemas de transporte, la prolongación de las jornadas laborales y la carencia de áreas verdes, factores que colaboran para exacerbar esta tendencia. En el contexto urbano, se encuentra una mayor predisposición al sedentarismo debido a la escasez de oportunidades para la actividad física, la dependencia en el uso de vehículos, la prevalencia de trabajos que implican estar sentado y el influjo de la tecnología en el diario vivir. El desarrollo de las ciudades debe estar enfocada en la salud urbana, desarrollando áreas verdes, o lugares seguros en donde los habitantes puedan desarrollar su movilidad.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardíacas, el asma, el cáncer y la diabetes tienden a empeorar a causa de condiciones de vida y

trabajo poco saludables, la falta de espacios verdes, la contaminación del agua, el suelo y el ruido, los "islotos de calor" urbanos, y la escasez de áreas para caminar, andar en bicicleta y llevar una vida activa. La diabetes, en particular, está estrechamente relacionada con la obesidad y la falta de actividad física en ciudades que carecen de una infraestructura adecuada para el tráfico y los desplazamientos a pie o en bicicleta (2021, párr. 2).

Las ciudades que no cuentan con infraestructura para la movilidad física a través de medios de transporte que fomenten el uso de energía, contarán con una población propensa a desarrollar diferentes enfermedades directamente relacionadas con diferentes tipos de contaminación y el sedentarismo, es por esto que es importante la correcta planificación de una ciudad y el fomento del desarrollo en medios de transporte que activen al cuerpo, como las bicicletas.

### **1.3 EFECTOS DEL SEDENTARISMO**

Como se ha mencionado previamente, el desarrollo urbano y el avance de la tecnología han transformado a la sociedad en una sociedad predominantemente sedentaria. Esta tendencia puede acarrear graves repercusiones en quienes llevan una manera de vivir con escaso movimiento.

Los impactos en la salud se reflejan en el incremento de enfermedades no contagiosas, el incremento de peso y el deterioro general de la salud. Siendo el sobrepeso uno de los cambios más notorios en el cuerpo. Realizar ejercicio físico implica la mejora en el bienestar las personas y su autopercepción. Izurieta nos dice, "Encontramos que los adolescentes se auto-perciben con un mejor estado de salud, cuando desarrollan un nivel de actividad física adecuado y llevan a cabo menos conductas sedentarias" (2014, p.10).

La cita subraya que los adolescentes que mantienen un grado adecuado de movimiento físico y reducen sus comportamientos sedentarios tienden a tener una mejor percepción de su salud. Esto refuerza el pensamiento de que promover la actividad física es esencial para contrarrestar los efectos perjudiciales de un estilo de vida sedentario en el bienestar de las personas.

Existen estudios en donde demuestran la relación del sedentarismo con el incremento de enfermedades de diferentes tipos, “resultados reflejan que el incremento en los terciles de sedentarismo se asocia a un aumento significativo de la adiposidad y deterioro significativo de la salud cardiovascular” (Leiva, A et al, 2017, p.463). Significando un aumento en las enfermedades cardiovasculares, que derivan a otros tipos de enfermedades crónicas. La aparición de enfermedades crónicas puede producirse por diversos factores, como condiciones médicas previas, factores hereditarios, el tipo de alimentación que lleva cada persona, pero el sedentarismo incrementa la probabilidad de contraer este tipo de enfermedades.

Aunque otros factores, como las condiciones médicas previas y los factores hereditarios, desempeñan un papel crucial en la salud de una persona, el estilo de vida sedentario aumenta de manera significativa la probabilidad de padecer ciertas enfermedades. Se hablará más adelante del desarrollo de estas enfermedades y su relación con el sedentarismo.

#### **1.4 INCREMENTO DE SEDENTARISMO A RAÍZ DE COVID 19**

Es evidente que la pandemia de COVID 19 cambió la realidad de todo el mundo, alterando las rutinas y la libertad de las personas.

El ser humano empezó a tener restricciones de movilidad, estrategias derivadas como el cierre gimnasios, parques y espacios públicos, han limitado las oportunidades de realizar actividad física. Además, la adopción generalizada del teletrabajo y la educación a distancia como estrategias para contener la propagación del virus ha llevado a largas jornadas en las que los individuos están obligados a permanecer sentadas en casa, a menudo sin la posibilidad de realizar pausas activas o de dar un paseo durante el día.

El aumento del sedentarismo durante la pandemia puede tener importantes consecuencias para la salud, como lo es el aumento de peso, la disminución de la condición física, la deterioración de la salud mental y una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas.

Personas que previa la pandemia contaban con una vida sedentaria, eran más propensas a desarrollar un cuadro de COVID que cause más complicaciones, Morales en su investigación sobre los efectos secundarios de la pandemia de COVID-19, nos cuenta que

Si nos enfocamos en tres factores modificables, como es la actividad física, capacidad pulmonar y obesidad, sabemos que el riesgo de desarrollar un cuadro clínico grave asociado a COVID-19 es 104% mayor en personas que tiene un ritmo de caminata lento, un 97% mayor en personas con obesidad (Celis-Morales et al., 2020. p.885).

Estos datos enfatizan la importancia de tomar medidas para promover hábitos saludables en la población en general, la inesperada pandemia propuso un mayor riesgo a personas que no tenían en cuenta el valor del ejercicio en su vida, hasta la llegada de un virus que podía ser mortal debido a su condición física.

La pandemia aumentó la tendencia del sedentarismo y estilos de vida poco saludables para el cuerpo, el ser humano empezó a notar cambios no solo físicos, también psicológicos, que inhibían la motivación para la ejecución de movimiento físico desde casa, sin tomar en cuenta los riesgos que esto trae.

La realización de actividades físicas podría ayudar a hacer frente a algunos males que trajo la pandemia, como el aumento de ansiedad y estados depresivos.

Se encontró evidencia exhaustiva que respalda los beneficios de la actividad física, como una mejora de la condición física, impactos positivos en la calidad de vida, disminución de síntomas de ansiedad y reducción de la morbilidad y discapacidad asociada a enfermedades no transmisibles (Bravo-Cucci et al., 2020, p.1).

Estos descubrimientos enfatizan de manera contundente la necesidad de integrar el ejercicio como un componente esencial en el combate contra los desafíos relacionados con la salud mental y el bienestar físico, tanto durante como después de la pandemia. La promoción del movimiento no solo contribuirá a mantener a las personas saludables, sino que también desempeñará un papel fundamental en el apoyo a la resiliencia y la recuperación en tiempos de adversidad.

## **CAPITULO II:**

### **2. ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR SEDENTARISMO**

#### **2.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Los ancestros humanos iniciales eran nómadas, lo que les brindaba la capacidad de ajustarse a diversos entornos y aprovechar los recursos naturales. El cambio de un estilo de vida nómada a uno sedentario propició el surgimiento de nuevas actividades y la formación de comunidades organizadas, en donde la movilización por búsqueda de recursos ya no era necesaria. Con el desarrollo de tecnología y el avance de la raza humana, la actividad física se fue disminuyendo, y con ello, el aumento de enfermedades que suponen un riesgo para la salud, siendo las enfermedades cardiovasculares, Diabetes de tipo 2 y obesidad las principales amenazas para las personas que llevan un estilo de vida sedentario.

El sedentarismo, al estar estrechamente vinculado con las enfermedades cardiovasculares, impacta el cuerpo de diversas maneras. La práctica regular de ejercicio contribuye a prevenir problemas derivados de la falta de actividad física. Según la Fundación Española del Corazón (2022, p.2). La inactividad conduce a la acumulación generalizada de aterosclerosis, afectando no solo las arterias coronarias, sino también los vasos arteriales en todo el organismo. Esta acumulación consiste en la obstrucción de los vasos con diversas sustancias, como grasas y colesterol, elementos que tienden a crecer por la falta de ejercicio.

Uno de los efectos es la obstrucción del flujo sanguíneo, convirtiendo a la aterosclerosis en la principal causa de mortalidad en Estados Unidos. Dependiendo de la arteria afectada, la enfermedad adquiere distintos nombres. La reducción del flujo sanguíneo aumenta el riesgo de formación de coágulos, los cuales pueden migrar a diferentes partes del cuerpo o bloquear las arterias por completo. Este escenario puede desencadenar consecuencias potencialmente fatales, tales como paros cardíacos o cerebrovasculares, como señala el Instituto Nacional del Corazón (2022). La inactividad física y la acumulación de aterosclerosis representan riesgos significativos para la salud cardiovascular, destacando la importancia de mantener un estilo de vida activo para prevenir estas condiciones adversas.

### **2.1.1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Otra de las afecciones no transmisibles vinculadas a la falta de actividad es la hipertensión arterial. Aunque el desarrollo de esta enfermedad está mayormente ligado a factores genéticos que predisponen a otras afecciones renales, cardíacas y

cerebrovasculares, el estilo de vida desempeña un papel crucial. La elección individual en cuanto a la dieta, el consumo de alcohol o tabaco, el manejo del estrés y la ausencia de actividad física son determinantes que favorecen el desarrollo de la hipertensión arterial. A largo plazo, adoptar un estilo de vida sedentario contribuye significativamente a la aparición de esta condición médica (Acosta & López, 2020). La hipertensión arterial no solo tiene raíces genéticas, sino que también está profundamente influenciada por elecciones individuales y hábitos de vida, subrayando la importancia de la actividad física regular como un componente clave para la prevención y el manejo de esta condición.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y la falta de actividad puede llevar a un deterioro en la regulación de la presión arterial. La adopción de un estilo de vida sedentario a lo largo del tiempo no solo impacta la salud cardiovascular, sino que también aumenta la vulnerabilidad a diversas condiciones médicas.

Según Acosta y López, “Las personas que son menos activas y menos aptas físicamente tienen entre un 30% y un 50% más de frecuencia de hipertensión o conocida comúnmente como presión arterial alta” (2020, p.6). La ausencia de actividad física se presenta como un elemento compartido entre aquellos que experimentan la hipertensión arterial, afectando principalmente a la población adulta. Dado que esta enfermedad puede tener una predisposición hereditaria, la prevención se vuelve crucial en la sociedad para evitar complicaciones a largo plazo en aquellas personas genéticamente propensas a desarrollar esta condición en su vida adulta (Mendoza, J. et al, 2019).

### **2.1.2 DIABETES DE TIPO 2**

La diabetes es una de las enfermedades que empezó a surgir con más frecuencia a raíz del sedentarismo. La diabetes surge debido a la resistencia a la insulina o a una insuficiente producción de esta hormona, la cual es sintetizada por el páncreas. En estas circunstancias, la glucosa no logra ser transportada de manera eficiente a las células, resultando en una acumulación de glucosa en la sangre, esta condición. (Velasco, B., & Brena, V, 2014).

En un estudio, encontró “que individuos con altos niveles de sedentarismo presentan un riesgo de desarrollar diabetes 112% mayor en comparación a aquellos que destinan menor tiempo a actividades sedentarias” (Leiva et al., 2017, p. 465). La disparidad en las tasas de desarrollo de diabetes entre las personas que practican actividad física y las que no es significativa. Estos hábitos perjudiciales operan de manera independiente, pero al combinarse e interactuar con otros factores negativos, conducen a la manifestación de diversas enfermedades en el organismo. La actividad física regular, siendo una variable crucial, puede contribuir a prevenir el desarrollo de diversas condiciones médicas.

La escasa actividad física no solo conlleva al incremento de males para el sistema, sino que también amplifica la incidencia de enfermedades previamente mencionadas, como la hipertensión y el aumento del colesterol. Cuando se combina este factor con la inactividad física, se incrementa la propensión del organismo a desarrollar diversas enfermedades, entre ellas la diabetes tipo 2. Los patrones de consumo en la sociedad aumentan la probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2. Con frecuencia, el tiempo de ocio se utiliza de manera inadecuada, dedicándolo al consumo de sustancias perjudiciales para el cuerpo, como el alcohol y el tabaco. El uso excesivo o moderado de estas sustancias provoca cambios en el cuerpo que, a largo plazo, afectan distintos

órganos. El alcohol, por ejemplo, induce la secreción de insulina, y el consumo excesivo de esta sustancia puede llevar a que el hígado se vuelva resistente a la insulina, desencadenando así el desarrollo de diabetes tipo 2 (Vázquez E., et al. 2019).

Como se puede observar, actividades que forman parte habitual del estilo de vida de las personas, a menudo llevadas a cabo de manera inconsciente, resultan perjudiciales para la salud. Esto, combinado con un estilo de vida que implica menos de 30 minutos de actividad física al día, propicia la predisposición del cuerpo a desarrollar enfermedades que afectan negativamente la calidad de vida.

### **2.1.3 SOBREPESO Y OBESIDAD**

La Organización Mundial de la Salud (2021), entiende el sobrepeso como la acumulación de grasa corporal, de manera que afecta al IMC (Índice de masa corporal) de cada persona, teniendo en cuenta que 25 IMC o superior es considerado sobrepeso y superior a 30 es considerado obesidad.

El significativo aumento en los niveles de sobrepeso y obesidad se origina por la interacción de múltiples factores, que abarcan desde determinantes genéticos y hereditarios hasta niveles de actividad física, sedentarismo, hábitos alimenticios, calidad del sueño, factores socioeconómicos y características del entorno, entre otros (Ortiz, J., et al. 2021). Diversos elementos contribuyen al aumento de la masa corporal, destacando especialmente el desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico del cuerpo. Un cuerpo que experimenta períodos prolongados de inactividad o baja actividad física se ve perjudicado por la ingesta de alimentos, especialmente cuando esta no se compensa con ejercicio para quemar calorías, resultando en la acumulación de grasa.

La falta de actividad física conduce a un incremento gradual del Índice de Masa Corporal (IMC), elemento crucial para el desarrollo de diversas enfermedades que afectan al cuerpo, ya sea de tipo cardiovascular o afecciones que impactan órganos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Es fundamental la promoción de actividad física para contrarrestar el aumento de peso a nivel global, la obesidad se ha triplicado desde 1975, estimando que un 28% de la población adulta a nivel mundial sufre de sobrepeso ( Organización Panamericana de la Salud, 2018). Estos datos arrojan información importante, al demostrar que el estilo de vida sedentario está pasando factura a nivel global, sin excepcionar a los niños y adolescentes.

Ante este escenario, es crucial promover no solo la actividad física, sino también la adopción de diferentes tipos de dietas que aborden la excesiva ingesta calórica y la falta de compensación con ejercicio físico. La concientización sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable debe ser prioritaria en las políticas de salud pública y en la educación, buscando mitigar los impactos negativos de la inactividad y la mala alimentación en la salud de la población. La prevención y el cambio de hábitos son fundamentales para revertir esta tendencia preocupante y fomentar un bienestar general a largo plazo, en donde la comunicación ayude a promover y una cultura de movimiento que prevenga el sobrepeso.

## **2.2 ¿QUÉ GRUPO ESTÁ SIENDO AFECTADO?**

El sedentarismo impacta a individuos de todas las edades y grupos demográficos, siendo la susceptibilidad a sus efectos negativos influenciada por el estilo de vida de cada persona. Tras la pandemia de COVID-19, diversos grupos se vieron afectados y limitados en la realización de ejercicio físico, especialmente la población infantil, que experimentó un perjuicio significativo debido al cierre de escuelas y espacios donde

podían desarrollar habilidades psicomotoras (Rodríguez, et al., 2022). Es crucial impulsar el retorno a entornos extracurriculares que brinden a los niños oportunidades para participar en actividades físicas.

Los adolescentes enfrentaron una situación similar durante la pandemia de COVID, evidenciando un aumento en los niveles de sedentarismo y obesidad en este grupo de edad. El avance tecnológico y factores relacionados con la edad desempeñan un papel importante en este incremento del sedentarismo. “La escasez de espacio físico y el avance tecnológico a disposición de los jóvenes han contribuido a que pasen más tiempo sentados sin realizar las más básicas actividades físicas que permiten eliminar toxinas y grasas que afectan a la salud” (Monserrate et al., 2018). Con la restricción de espacio y las preocupaciones sociales que afectan a los jóvenes, se observa un aumento en el sedentarismo y las actividades realizadas en casa, lo que afecta la constancia y disciplina necesarias para mantener una rutina de ejercicio regular.

En la etapa adulta, la mayoría de las oportunidades laborales involucran la permanencia en roles que implican un bajo gasto energético, lo que contribuye al aumento de la prevalencia de sedentarismo en el ámbito laboral. La falta de una cultura de ejercicio y la escasa promoción de hábitos saludables son factores que contribuyen al incremento de peso y al riesgo de enfermedades potencialmente graves. Son escasas las empresas que fomentan una cultura de actividad física y que cuentan con empleados que pasan largas horas laborales en una posición sedentaria (Silva, J. C, 2019). Abordar el sedentarismo en el entorno laboral requiere un enfoque proactivo por parte de las empresas para fomentar la actividad física y promover hábitos saludables entre sus empleados. La implementación de políticas que favorezcan la movilidad y la adopción

de prácticas que contrarresten la inactividad prolongada puede ser clave para mejorar la salud y el bienestar de la fuerza laboral. Este cambio cultural hacia un estilo de vida más activo no solo beneficia a los individuos en el ámbito personal, sino que también tiene implicaciones positivas en la productividad y la salud general del entorno laboral.

### **2.3 IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA SALUD**

Como se ha mencionado a lo largo del escrito, el deporte juega un rol importante en la salud, siendo un factor fundamental en la prevención y control de enfermedades crónicas, el manejo del peso, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora cardiovascular, entre otros beneficios. El deporte también desempeña un papel crucial en las actividades diarias y en el desarrollo de la habilidad cognitiva. Como destaca el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2023), "Hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor". En conjunto, estos aspectos subrayan la relevancia del deporte como una herramienta integral para la promoción y el mantenimiento de una salud óptima a lo largo de la vida.

La práctica regular de deporte y actividad física tiene múltiples beneficios para la salud. Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, ayuda a controlar el peso, fortalece los músculos y los huesos, y mejora la salud mental al reducir el estrés y la depresión. También ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y mejora la función cognitiva. En general, el deporte y la actividad física mejoran la calidad de vida

al aumentar la energía, la resistencia y la capacidad para realizar las actividades diarias, promoviendo así una vida más saludable y activa.

### **CAPÍTULO 3**

#### **¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?**

La importancia de este capítulo radica en la capacidad y relevancia que posee la comunicación como medio de difusión para generar un impacto en la sociedad, especialmente en la promoción de la actividad física. Dado que este constituye un problema de salud pública, resulta crucial emplear estrategias comunicativas, como campañas, para alcanzar a la audiencia deseada, propiciar transformaciones en sus hábitos de vida y procurar evitar futuros inconvenientes derivados de la inactividad física.

En este capítulo, se estudiará la importancia de la comunicación como herramienta de difusión, se entenderán algunas de sus variantes como la comunicación para el desarrollo y la comunicación para la salud serán fundamentales para llevar a cabo campañas de prevención, información y concienciación. La comprensión de estos enfoques

comunicativos permitirá estructurar estrategias eficaces que no solo informen, sino que también motiven a la audiencia a adoptar prácticas que promuevan el bienestar físico. De esta manera, la comunicación se erige como un pilar fundamental en la construcción de una sociedad más saludable y consciente.

La comunicación es una habilidad innata en los seres humanos y constituye una herramienta fundamental que nos ha permitido progresar a lo largo del tiempo mediante la interacción. Este proceso fomenta la transferencia de conceptos y necesidades a través de diversos sistemas que permiten a los individuos expresar mensajes o dar a conocer sus necesidades (Rodríguez et al., p.385, 2018). Estas, se verán reflejadas por los diferentes métodos que utilicen tanto emisor como receptor para dar a conocer el mensaje que quieren expresar. En cualquier contexto donde haya un individuo adicional que comparta los códigos de interacción, la comunicación se convierte en un proceso sociocultural en el que se intercambian y, al mismo tiempo, se crean significados y simbolismos (Cordero Durán, p.1, 2018).

A lo largo del tiempo y con el avance de diversos métodos de comunicación y alcance hacia la audiencia, se han creado diversos tipos de medios destinados a captar la atención del público. Estos medios, conocidos como medios de comunicación, han desarrollado a su vez estrategias para capturar la atención de las masas y difundir mensajes en la sociedad. El papel de la comunicación como materia es crear las estrategias para lograr difundir un mensaje, el mismo que se adaptará a las distintas plataformas en las que el público objetivo esté inmerso, ya sea en plataformas digitales o medios tradicionales.

### **3.1 OBJETIVOS DE LA COMUNICACIÓN**

El desarrollo de esta tesis se verá reflejada con el uso de campañas de comunicación como principal medio de difusión, los mismos que servirán para dar a conocer un mensaje de desarrollo, a través de mensajes claros, inclusivos, participativos y relevantes.

Es crucial que todas las iniciativas y mensajes se dediquen a "contar la historia de cómo surge el problema social que queremos resolver, analizando sus razones y cómo se mantiene en el tiempo". Esto implica tener en cuenta la memoria y comprender las razones subyacentes para poder realizar cambios efectivos.

La utilización de la comunicación para el cambio social resultará crucial para informar acerca de las transformaciones que se pretenden lograr en la vida de las personas, así como los beneficios que dichas modificaciones aportarían a su estado de salud actual. Esto se debe a que la comunicación para el cambio social presenta diversas teorías que resultarán provechosas al informar al público objetivo acerca de la transformación que se busca provocar en sus vidas., “Se asocian conceptos interrelacionados como participación comunitaria, empoderamiento ciudadano, interacción dialógica, apropiación de medios, recepción activa, producción de contenidos locales y periodismo de investigación” (Martinez, G. et al., p.335, 2023). Conceptos fundamentales como la habilitación ciudadana y la creación de contenido local son esenciales, ya que la participación activa y significativa de los ciudadanos contribuye a modificar su modo de vida y a alcanzar a un público más amplio. Esto, combinado con la producción de contenidos locales adaptados según el sector y el nivel socioeconómico, generará un impacto más fuerte en el comportamiento de las personas.

### **3.1.2 COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO SOCIAL**

La comunicación para el cambio social tiene como metas fundamentales la concientización y sensibilización de la sociedad respecto a problemas sociales, la movilización ciudadana para la acción, el empoderamiento individual y comunitario, el fomento de actitudes y comportamientos positivos, la promoción de la inclusión y diversidad, el cambio cultural, la participación ciudadana, la generación de conocimiento y la facilitación de colaboraciones entre diversos sectores. Estas metas buscan impulsar transformaciones positivas en la sociedad, abordando de manera integral problemas sociales y mejorando la calidad de vida de las personas (Eyzaguirre, L. Sierra, F. 2020).

Siendo esta, una herramienta fundamental para convertir a los comunicadores en agentes de cambio, la comunicación para el cambio social les proporciona la capacidad de influir de manera significativa en la opinión pública. Al dotar a los comunicadores de las habilidades necesarias para abordar temas sociales críticos, se les empodera para difundir mensajes que inspiren conciencia, movilización y participación ciudadana. Este enfoque no solo busca informar, sino también motivar a la acción, en este caso, promover la realización de actividad física a la ciudadanía.

La comunicación para el cambio social desempeña un papel clave en la construcción de un diálogo constructivo y en la creación de un entorno adecuado para el progreso y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Otro enfoque en comunicación que es importante para el entendimiento de este capítulo es la “Comunicación para el desarrollo”. Dado que el público al que nos dirigimos puede variar en condiciones socioeconómicas y educativas, resulta crucial fomentar una cultura en la que el mensaje que se pretende transmitir sea accesible para

todos los sectores. De esta manera, se busca que las personas puedan adaptar la información a las diversas formas de vida que caracterizan a cada grupo.

La inactividad física no se limita simplemente a cuestiones de ocio y falta de motivación. Factores más complejos, como la desigualdad económica y sociocultural, juegan un papel significativo al obstaculizar la capacidad de las personas para llevar un estilo de vida activo.

Vallejo y Armas (2020), en su artículo titulado "Comunicación para el desarrollo, desigualdad y pobreza", ofrecen una perspectiva esclarecedora sobre la comunicación para el desarrollo. Definen esta estrategia como un medio que contribuye al empoderamiento ciudadano y a la movilización de voluntades y compromisos solidarios en favor de un desarrollo pleno, con capacidades y oportunidades que permitan disfrutar de la libertad y dignidad humana. Ampliando esta noción, podemos entender que la comunicación para el desarrollo desempeña un papel crucial en el fomento de un estilo de vida saludable, digno y esperanzador. Al propiciar el empoderamiento ciudadano, esta forma de comunicación se convierte en un vehículo para la construcción de sociedades más equitativas, abordando las desigualdades que pueden obstaculizar la posibilidad de llevar una vida activa y plena.

## **3.2 TIPOS DE COMUNICACIÓN**

### **3.2.1 COMUNICACIÓN Y SALUD**

La ejecución de la campaña para prevenir la obesidad y fomentar la actividad física implicará el uso de una rama de la comunicación centrada en la salud. La comunicación y su conexión desempeñan un papel crucial al dirigir mensajes preventivos o informativos a la sociedad. Estos mensajes dirigidos a un amplio público contribuyen a la

concientización sobre problemas que pueden afectar a muchas personas simultáneamente, tal como ocurrió en el caso de la pandemia de COVID-19.

Al igual que en cualquier campo profesional, los especialistas se sumergen en sus áreas de investigación, y aunque los profesionales médicos poseen un conocimiento profundo sobre los temas, pueden enfrentar dificultades al comunicar algunos asuntos médicos de gran relevancia para la sociedad en términos accesibles para el público en general. Por lo tanto, la colaboración entre ambas disciplinas es esencial para que la información esencial produzca un efecto receptivo para los oyentes.

En su estudio titulado "La comunicación social en salud para la prevención de enfermedades en la comunidad", Rodríguez et al. abordan la relevancia fundamental de la comunicación a gran escala, citando: "la comunicación en todos los niveles, ya sea masiva, comunitaria e interpersonal, juega un papel importante en la difusión de conocimientos, en la modificación o reforzamiento de conductas, valores y normas sociales, y en el estímulo a procesos de cambio social que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida" (p. 387, 2018). Esta afirmación destaca la necesidad de estrategias comunicativas integradas y adaptadas a diferentes niveles para abordar eficazmente la prevención de enfermedades y mejorar la salud comunitaria o personal.

Si se produce una comunicación deficiente entre el médico y el paciente o viceversa, la vida del paciente podría estar en peligro, llegando incluso a desencadenar una tragedia. Por esta razón, resulta crucial encontrar un método de comunicación que propicie un ambiente cómodo para ambas partes, permitiendo expresarse y comprenderse de manera precisa.

### **3.2.2 COMUNICACIÓN Y DEPORTE**

A lo largo de los años, el empleo de los medios de comunicación ha desempeñado un papel crucial al llevar el deporte a las audiencias masivas y proporcionar entretenimiento. El continuo desarrollo de diversas plataformas y medios de comunicación ha contribuido a la evolución del deporte, ofreciendo a los espectadores una mayor cantidad de información, influencia, sentido de pertenencia y cobertura. En este contexto, se exploran diversas estrategias para aprovechar estas herramientas y alcanzar objetivos que traspasan los métodos convencionales de la comunicación.

El deporte genera siempre de que hablar, por lo que espacios deportivos pueden ser prácticos para la presentación del mensaje que se quiera dar, “fusionar entornos para ganar en cercanía con la potencial audiencia. Por ejemplo, un programa de radio o televisión cuenta con un canal de redes sociales para interactuar con su audiencia y hacerlo más participativo” (BUSINESS SCHOOL, 2020). Las plataformas digitales y tradicionales se perfilan como vehículos para llegar a audiencias globales. Desde redes sociales hasta plataformas de transmisión en directo, estas herramientas proporcionan un alcance instantáneo a diversas comunidades. La creación de contenido educativo, desafíos en línea y participación en comunidades virtuales contribuye a fomentar la participación en actividades físicas, ya sea con amigos o en solitario.

Las campañas en diferentes medios desempeñan un papel crucial al contar historias inspiradoras que motivan la adopción de un estilo de vida más activo. Documentales, series y anuncios impactantes tienen el poder de generar una conexión emocional con la audiencia, promoviendo no solo los beneficios de la actividad física, sino también un cambio en la mentalidad colectiva.

Los comunicadores, principalmente los periodistas deportivos, tienen la capacidad de convertirse en agentes de transformación, desempeñando un papel que puede ejercer influencia en sus audiencias para promover un estilo de vida más activo. Pueden impactar de manera positiva en sus seguidores al ajustar su estilo durante programas o acciones, adaptándose a las nuevas formas de comunicación para generar un impacto significativo (Vanegas et al., p.349, 2020).

Desde un enfoque educativo, la comunicación efectiva se convierte en un pilar que empodera a las personas. Proporcionar información clara sobre los beneficios de la actividad física, así como orientación sobre cómo incorporar el deporte en la rutina diaria, capacita a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud.

La fusión entre las herramientas de comunicación y el ámbito deportivo no solo impulsa una efectiva promoción de la actividad física, sino que también anticipa un futuro en el cual la salud y el bienestar se incorporan de manera natural en la rutina diaria. Con comunicadores y periodistas asumiendo un papel importante en medios de comunicación. Este enfoque aspira no solo a modificar comportamientos, sino también a inspirar una revolución en la percepción de la comunidad sobre la importancia del deporte para fomentar una sociedad más saludable y activa.

En conclusión, la promoción de la actividad física es esencial para contrarrestar los efectos perjudiciales de un estilo de vida sedentario en el bienestar de las personas. La falta de actividad física se relaciona con un aumento de riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros problemas de salud. La comunicación

desempeña un papel esencial en la educación del público sobre temas de salud y en la promoción de un estilo de vida más saludable. Además, se deben implementar políticas y programas que fomenten un estilo de vida activo entre los jóvenes ecuatorianos, incluyendo la promoción de actividades físicas en las escuelas, la creación de espacios recreativos seguros y accesibles, y la concienciación sobre la importancia del desarrollo físico continuo en la salud y el bienestar general de los jóvenes en el país. En resumen, la promoción de la actividad física no solo aborda problemas de salud actuales, sino que también contribuye al bienestar a largo plazo de la sociedad ecuatoriana, al reducir las tasas de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y promover un estilo de vida más saludable.

## **CAPÍTULO IV: CAMPAÑA NENES ACTIVOS**

### **4.1 Presentación de campaña**

Nenes Activos es una campaña de comunicación en donde, a través de la comunicación, se busca cambiar el estilo de vida sedentario en niños. La campaña se llevó a cabo desde el 11 de abril hasta 30 de abril, el fin de esta campaña fue crear una rutina en la que los niños tengan presente el deporte de manera esencial en su día a día.

En la actualidad, la prevalencia del sedentarismo y la obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial. Los niños que no realizan actividad física regular corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer en el futuro. Además, el

sedentarismo puede tener un impacto negativo en su desarrollo físico, social y emocional.

A través de la campaña de comunicación, se busca cumplir un papel fundamental en la promoción de la actividad física entre los niños. Al proporcionar información sobre los beneficios del ejercicio y ofrecer estrategias para crear rutinas de deporte sostenibles, estas campañas pueden ayudar a los niños a adoptar hábitos saludables que les durarán toda la vida.

La educomunicación jugó un rol fundamental para el desarrollo de esta campaña, ya que a través de la comunicación, se educó a los niños sobre este problema con poca visibilidad. A través de diferentes herramientas de comunicación, se expuso el tema, se socializó y generó actividades con el fin de crear un cambio en los hábitos sedentarios de los niños.

#### **4.1.1 Pertinencia del Tema**

Según el INEC (2022), “En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones.” (párr.1).

La falta de actividad física en los jóvenes ecuatorianos representa un problema de salud pública que requiere atención inmediata. La implementación de una campaña de comunicación efectiva y estratégica es fundamental para promover cambios de hábitos y fomentar estilos de vida saludables en niños y jóvenes.

En la actualidad el país no cuenta con un macro proyecto que se encuentre alineado a la recreación, educación física y deporte formativo, en el que busca reducir la prevalencia de actividad física insuficiente en la población ecuatoriana en los grupos etarios de 5 a 69 años (Ministerio del Deporte, 2022, p.6).

La falta de un macroproyecto integral para la actividad física en Ecuador representa un desafío, pero también una oportunidad para impulsar un cambio positivo en la salud y el bienestar de la población. Mediante un esfuerzo conjunto y coordinado entre diversos actores clave, y la implementación de un proyecto bien diseñado y ejecutado, se puede revertir la tendencia actual de inactividad física y construir una sociedad más activa y saludable.

Con la finalidad de buscar más información sobre el tema para poder realizar, se entrevistó a Mónica Villar Cáceres, nutricionista con especialidad en pediatría, actualmente trabajando como profesora en la Universidad San Francisco de Quito; Samuel Molina, licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte, entrenador terapéutico; Andrés León Fierro, Médico especializado en deporte, Máster en actividad física y salud, Máster en entrenamiento y gestión deportiva, Profesor de medicina en la Universidad San Francisco de Quito, líder del centro de alto rendimiento de la Universidad San Francisco de Quito.

Las entrevistas con diferentes expertos en ámbitos relacionados a la búsqueda del incremento de la actividad física en niños permiten obtener información profunda y detallada sobre las experiencias, perspectivas y opiniones de los participantes. En el caso de la investigación sobre la falta de actividad física en niños y adolescentes ecuatorianos, las entrevistas con expertos como Mónica Villar Cáceres, Samuel Molina

y Andrés León Fierro son de gran valor para comprender las causas del problema, identificar posibles soluciones y desarrollar estrategias efectivas para promover la actividad física en esta población

#### **4.1.2 Enfoque social y sostenible**

A raíz de las entrevistas y la investigación previamente realizada, acompañada de los datos expuestos por el Ministerio del Deporte donde se detalla la falta de un plan alineado con la promoción de la actividad física en la población ecuatoriana. Se determinó que los jóvenes y niños son el grupo objetivo con mejor recepción del mensaje, ya que se encuentran en la edad perfecta para desarrollar su cuerpo y adoptar rutinas de deporte que las acompañen con el resto de su vida. Aunque el problema afecta a todos los grupos etáreos, el cambio de rutina es más fácil en jóvenes que en adultos. Al igual que la oportunidad de realizar acciones creativas con un público disponible para la recepción del mensaje. El enfoque de esta campaña va alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, el mismo que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas de todas las edades. La lucha contra el sedentarismo infantil es un elemento clave para alcanzar este objetivo.

#### **4.1.3 Territorio de acción**

La campaña empezó en la Unidad Educativa Paulo Sexto, quienes supieron prestar sus instalaciones y disponibilidad para trabajar en conjunto con los estudiantes. Una vez con la autorización del Rector, empezó la fase expectativa con los niños de

sexto de básica, quienes se encontraban en edad de 11- 12 años, quienes fueron capacitados cada martes y jueves.

La Unidad Educativa Gustavo Iturralde, ubicada en Latacunga, prestó a su instalaciones y un curso para recibir una clase de capacitación, en donde se expuso acerca de la importancia del tema, al igual que las diferencias alternativas para cambiar el estilo de vida sedentario.

### **Enfoque comunicacional**

La educomunicación juega un papel fundamental en el diseño e implementación de una campaña efectiva contra el sedentarismo infantil. Esta busca combinar la educación y la comunicación para promover cambios sociales positivos, y en este caso, la educomunicación permite empoderar a los niños para que tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar. A través de procesos participativos, los niños pueden ser protagonistas de la campaña y contribuir a su desarrollo.

### **4.2 Metodología de Investigación cualitativa**

Durante el proceso de investigación cualitativa, se entrevistó a diferentes expertos. Mónica Villar Cáceres, nutricionista con especialidad en pediatría fue fundamental para saber si los niños requieren una capacitación sobre métodos de nutrición enfocados en su proceso de formación y desarrollo corporal. Después de entrevistarla, nos supo decir que “Los hábitos alimenticios se crean en la infancia, por lo que comer una dieta basada en la variedad de alimentos es fundamental para crear rutinas y hábitos alimenticios, ya que al crecer, es más complicado modificar estos

hábitos” Señala Villar al referirse sobre la importancia de crear una dieta variada en la niñez.

Para esto, es importante el apoyo de los padres, quienes juegan un rol fundamental al presentar diferentes tipos de alimentos, platillos y hábitos a los hijos, trabajar de manera conjunta con los padres es importante para lograr cambios y evitar problemas de salud a largo plazo.

La entrevista con Samuel Molina, licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte, nos ayuda a comprender que el deporte no está relacionado con la salud “El deporte implica desgaste físico, estrés post competencia, por lo que no hay que relacionarlo con la salud. El ejercicio físico y ejercicio dosificado si es salud” después de esto, supo darnos a entender que los niños deben probar todos los deportes, ya que deben desarrollar su cuerpo para distintos requerimientos que pida el deporte, gracias a esto, se supo incentivar a los niños a explorar deportes nuevos.

Andrés León Fierro, Médico especializado en deporte, nos supo comentar acerca de la falta de inversión por parte del gobierno, también como la falta de mantenimiento y recursos para centros de alto rendimiento que motiven a los niños a realizar deporte en condiciones decentes. Se habló de cómo en las escuelas infravaloran el deporte. “ Hay que darle importancia a temas relacionados con el deporte, es importante las diferentes materias como las matemáticas y química, pero se está dejando de lado la importancia del deporte en la vida de los niños”.

Andrés resaltó la importancia de la educación física en las escuelas, “vamos a tener niños genios pero obesos; los niños pueden realizar ejercicios de fuerza, natación y tratar deportes competitivos”. El doctor nos supo comentar que Ecuador tiene un índice

alto de obesidad y sobrepeso en toda la región, también señaló que “Las chicas son más propensas a dejar el deporte que los chicos”, por lo que nos sirve como dato a la hora de dirigir la campaña de comunicación a mujeres.

Andrés nos comentó que la falta de comunicación por parte del Ministerio del Deporte y de instituciones privadas, ha hecho que muchos deportistas de diferentes disciplinas, pierdan protagonismo y se desconozca acerca de las acciones que han realizado, dejando de lado el apoyo tanto económico como deportivo.

Durante el proceso de investigación, se realizó un focus group con 9 integrantes con diferentes rutinas y hábitos, con la conclusión de que el deporte es realizado ocasionalmente en fines de semana, se evidenció varios puntos a tomar en cuenta como la falta de tiempo en el proceso de crecimiento, al adoptar estudios o trabajo que impida realizar ejercicio con plenitud y tranquilidad durante su rutina.

### **4.3. Diseño, planificación y ejecución de la campaña**

#### **4.3.1. Nombre y Concepto**

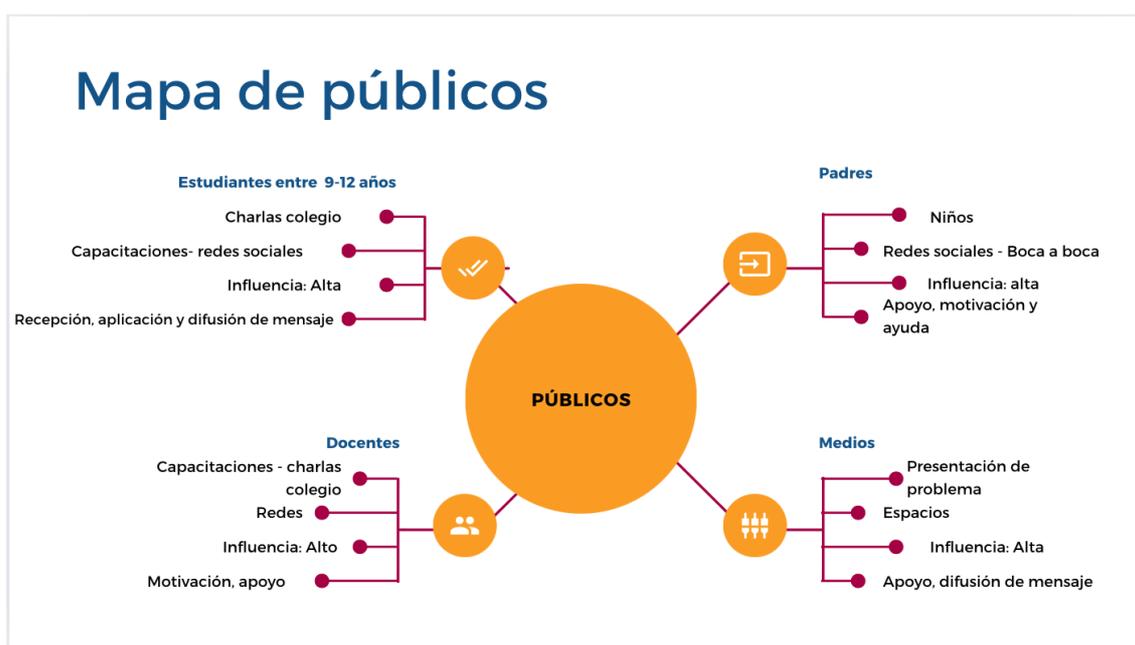
El nombre de “Nenes Activos” surge de la iniciativa de querer ser inclusivos sin ser invasivos, al mismo tiempo que generar neutralidad para que el concepto no se asocie a un deporte en específico, sino a la actividad física en general, es por esto que viene acompañado de la palabra “Activos”.

#### **4.3.2. Logo y gráfica**



En el desarrollo del logotipo, intenté realizar un diseño que transmita alegría y diversidad, es por eso que existe un diseño y colores diferentes en cada letra.

#### 4.3.3. Mapa de públicos y aliados estratégicos



Aliados estratégicos:

Unidad Educativa Paulo Sexto: Institución Educativa donde se llevó a cabo la mayor parte de la campaña, brindaron más de 100 niños como apoyo a nuestro trabajo,

Unidad Educativa Gustavo Iturralde: Institución Educativa ubicada en Latacunga, brindaron un espacio para charlar acerca del tema.

The bottle plus: Brindaron bebida creada para mujer, la cual fue repartida el día del evento realizado por Nenes Activos en colaboración con Cambia por ti y Diálogos en confianza.

Los Reyes de la Fiesta Eventos: Quienes supieron colaborarnos con equipo de audio para el día del evento.

Edison Méndez: Quién colaboró con su imagen para videos promocionales en redes sociales, así como mensajes de aliento para los niños con quien se desarrolló la campaña.

Romario Ibarra: Quién colaboró con su imagen para videos promocionales en redes sociales.

#### **4.3.4. Planificación de la campaña**

**Objetivo General:** Difusión y promoción la actividad física entre jóvenes y adolescentes para mejorar su salud y bienestar general.

**Objetivos Específicos:**

- Incrementar en un 20% el número de niños y adolescentes que participan en actividades físicas regulares durante la semana, en comparación con el período previo a la campaña.
- Lograr que al menos 20 de los jóvenes y adolescentes participantes en la campaña informen que han adoptado al menos una nueva actividad física en su rutina semanal.
- Establecer alianzas con al menos tres instituciones educativas locales para implementar programas de actividad física regulares como resultado de la campaña.

## Plan estratégico: **expectativa**

SEMANA DE 11 - 17 DE MARZO

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Informar acerca del tema y presentar la propuesta de cambio en redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del tema</li> <li>Aumento de seguidores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear redes sociales y desarrollo de diferentes estrategias como reel, post e historias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Publicar regularmente contenido atractivo e informativo en plataformas como Instagram, Facebook, utilizando hashtags populares para aumentar el alcance.</li> </ul>

## Plan estratégico: **expectativa**

SEMANA DE 11 - 17 DE MARZO

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Contactar con autoridades de colegios para poder realizar capacitaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir los lugares en donde se realizarán las capacitaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoger 3 colegios de Quito y contactar a sus autoridades para agendar una capacitación y la creación de contenido para el colegio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación de contenido para carteleras de colegio</li> <li></li> </ul>

## Plan estratégico: educativa

SEMANA DE 18 DE MARZO- 08 DE ABRIL

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Desarrollo de estrategias comunicacionales para informar el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del tema</li> <li>Aumento de seguidores</li> <li>Entendimiento y acción del grupo objetivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseñar una presentación y actividades para exponer el problema en el colegio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impartir al menos 3 charlas educativas en escuelas</li> <li>Creación de contenido para carteleras de colegio</li> </ul>

## Plan estratégico: informativa

SEMANA DE 18 DE MARZO- 08 DE ABRIL

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Desarrollo de estrategias comunicacionales para informar el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición del tema</li> <li>Aumento de seguidores</li> <li>Promoción de la información</li> <li>Llamado a la acción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Generar free press en medios de Quito</li> <li>Crear Reels con deportista</li> <li>Generar posts en diferentes redes sociales</li> <li>Diseñar Historias con información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conseguir un futbolista o ex futbolista para creación de contenido motivador para niños</li> <li>Espacios en medios exponiendo la realidad del tema</li> </ul>

## Plan estratégico: recordación

SEMANA DE 08 DE ABRIL - 14 DE ABRIL

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Desarrollo de estrategias comunicacionales para presentar el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar sobre como se está llevando a cabo la campaña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear contenido en redes sociales que recuerden siempre la necesidad de hacer ejercicio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Post en redes sociales para recordar a diferentes grupos</li> </ul>

## Plan estratégico: cierre

SEMANA DE 08 DE ABRIL - 14 DE ABRIL

Estrategia	Propósito	Táctica	Actividad
Gestión de evento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación del conocimiento del tema</li> <li>Conocer el impacto de la campaña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizar un evento de cierre en los respectivos colegios en donde se realizó las capacitaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evento deportivo y sano</li> </ul>

Debido a que los niños del público objetivo no cuentan con acceso o uso frecuente de redes sociales, la estrategia principal de la campaña se enfocó en acciones presenciales en el territorio donde reside la población objetivo. Esto permitió un contacto directo con los niños, generando una experiencia más cercana y personalizada

que facilitó la transmisión de los mensajes y la motivación para adoptar hábitos de vida saludables.

La implementación de la estrategia en territorio presentó diversas ventajas:

- **Contacto directo y personalizado:** La interacción presencial con los niños permitió un mejor entendimiento de sus necesidades e intereses.
- **Mayor impacto emocional:** La cercanía física y la interacción cara a cara generaron un impacto emocional más profundo en los niños, lo que contribuyó a la retención de los mensajes y la motivación para el cambio.
- **Creación de vínculos de confianza:** La interacción directa con los niños y sus familias permitió establecer vínculos de confianza y crear un ambiente de aprendizaje positivo y receptivo.



La estrategia digital de la campaña se enfocó en el público adulto, utilizando diversos canales online para generar conciencia sobre la problemática del sedentarismo infantil en el país y movilizar a los ciudadanos a tomar acción. El objetivo principal era convertir a los receptores del contenido digital en agentes de cambio, complementando la estrategia principal llevada a cabo en territorio.

**Objetivos específicos de la estrategia digital:**

- **Informar y sensibilizar:** Brindar información clara y precisa sobre la realidad del sedentarismo infantil en el país, incluyendo datos estadísticos, testimonios y casos de éxito.
- **Generar empatía y comprensión:** Fomentar la comprensión de las consecuencias del sedentarismo en la salud física, mental y social de los niños.
- **Motivar a la acción:** Incentivar a los adultos a asumir un rol activo en la promoción de la actividad física entre los niños, brindándoles herramientas y recurso para hacerlo.

## Estrategia Digital:



Para dar a conocer el tema, se crearon videos en formato Reel, en donde se expuso el tema, se dio a conocer la realidad y el cómo se está llevando a cabo el trabajo en territorio para lograr un cambio. A través de líderes de opinión como lo fueron el futbolista de Independiente del Valle “Romario Ibarra” y el ex futbolista “Edison Méndez” se expuso el tema y se logró cumplir uno de los objetivos planteados en la fase previa.

A través de la cuenta de instagram, se informó acerca del evento realizado en conjunto con las campañas “Cambia por ti” y “Diálogos en confianza” en donde se creó

una feria de salud para informar sobre los diferentes temas abordados por cada campaña.

A raíz de la estrategia y el contenido generado para instagram, con un total de 14 publicaciones entre reels e imágenes, se logró una cantidad de 150 seguidores, un alcance de más de 1200 cuentas en el periodo de vigencia de la campaña Nenes Activos.

### **Visibilidad en Medios de Comunicación**

Durante la ejecución de la campaña Nenes Activos, a través de gestión de relaciones públicas, se logró obtener presencia en 7 medios tradicionales, en donde se logró una cobertura sobre la problemática que afecta no solo a niños, sino a adultos y ancianos, siendo de gran acogida y buen recibimiento por parte de los medios presentados a continuación:

- Radio Pública
- Bravo Stéreo
- Radio Municipal
- Radio Gran Colombia
- Radio La Red
- Crónica y Noticias
- La nota en línea



mayo 8, 2024 12:14 pm

**La nota en línea**

**SOCIEDAD**

## El sedentarismo, una amenaza para la salud pública, pero se puede prevenir

● ABR 30, 2024



La falta de actividad física afecta a los niños en Ecuador. Según el INEC (2022) "en Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones". El sedentarismo se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a escala mundial.

12:14

WhatsApp

**on** Cronica y Noticias  
Comunicación y Noticias

**SOCIEDAD**

## El sedentarismo, una amenaza para la salud pública, pero se puede prevenir

Abr 30, 10:33 am



La falta de actividad física afecta a los niños en Ecuador. Según el INEC (2022) "en Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones". El sedentarismo se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a escala mundial.

cronicanoticias.com — Nav. privada

Debido a la coyuntura del país, algunas de las entrevistas se las realizó a distancia, vía llamada que posteriormente saldría en vivo en tiempo real.

### **Logros no esperados**

Se logró contar con la participación activa de Edison Méndez, ex futbolista que se interesó por nuestra campaña y decidió colaborar para la estrategia digital, al igual que crear mensajes de apoyo para los niños de la Unidad Educativa Paulo Sexto.

Se logró gestionar el apoyo para la estrategia digital por parte del futbolista de Independiente del Valle, Romario Ibarra.

La Unidad Educativa Paulo Sexto brindó apertura y apoyo total para la ejecución de la campaña, pese a una negativa por parte de otras instituciones, se logró gestionar de forma positiva el impacto en los niños a quienes se dirigió la campaña, con un recibimiento positivo, alegre y disposición de apoyar.

### **CONCLUSIONES**

La campaña "Nenes Activos" ha concluido con éxito, logrando un impacto significativo en la comunidad y generando un cambio positivo en los hábitos de actividad física de los niños. Uno de los aspectos más destacados de la campaña fue la recepción positiva por parte de los niños. Los mensajes transmitidos a través de las diferentes estrategias de comunicación resonaron profundamente en ellos, generando entusiasmo y motivación para adoptar un estilo de vida más activo.

La educomunicación fue un pilar fundamental para el éxito de la campaña "Nenes Activos". A través de talleres, juegos, actividades participativas y materiales educativos, se logró crear un entorno de aprendizaje lúdico y dinámico donde los niños pudieron adquirir conocimientos sobre la importancia de la actividad física para su salud y bienestar. Además, la educomunicación permitió desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas en los niños, contribuyendo a su desarrollo integral.

La feria de salud organizada como parte de la campaña "Nenes Activos" fue un evento clave para el recibimiento externo de la campaña. Este espacio permitió a la comunidad en general conocer de cerca las iniciativas de la campaña y participar en actividades lúdicas y educativas relacionadas con la promoción de la actividad física. La feria tuvo un impacto positivo, atrayendo a un gran número de personas y generando un impacto positivo en la percepción de la comunidad sobre la importancia de abordar el problema del sedentarismo infantil.

La campaña "Nenes Activos" ha demostrado la importancia de crear campañas de salud relacionadas con la salud para evitar problemas en la sociedad. Al abordar el problema del sedentarismo infantil de manera temprana y efectiva, se pueden prevenir futuras enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los niños. La campaña ha servido como modelo para otras iniciativas de promoción de la salud, demostrando el poder de la comunicación y la participación comunitaria para generar cambios positivos.

#### 4. REFERENCIAS:

Antonio Ortiz-Sánchez, J., Del Pozo-Cruz, J., María, R., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). *A systematic review of longitudinal studies*.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/139308/Efectos%20del%20sedentarismo%20en%20edad%20escolar%20Revision%20sistemica%20de%20esstudios%20longitudinales.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Acosta, R., & López, A. (2020). Asociación del sedentarismo con la ocupación y su relación con la hipertensión arterial. *Dominio de Las Ciencias*, 6(4), 146–162.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8385957.pdf>

Andrea, I. (2019). *Causas y consecuencias del sedentarismo*. Acvenisproh.com.

<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14/11>

BUSINNES SCHOOL, E. (2020). *Qué es la comunicación deportiva y cómo llegar a ser periodista deportivo / EAE*. [www.eae.es](http://www.eae.es).

<https://www.eae.es/actualidad/noticias/que-es-la-comunicacion-deportiva-y-como-llegar-ser-periodista-deportivo>

Bravo-Cucci, S., Kosakowski, H., Núñez-Cortés, R., Sánchez-Huamash, C., & Jonatan Ascarruz-Asencios. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19 Physical activity in the context of social isolation by

COVID-19. *GICOS*, 5(2), 6–22.

[Http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117](http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117)

CDC. (2023, July 3). *Los beneficios de la actividad física*. Centers for Disease

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Aquiles Yáñez, & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Medica de Chile*, 148(6), 885–886.

[Https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885](https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885)

Control and Prevention.

[Https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm#:~:text=Hacer%20actividad%20f%C3%adsica%20regularmente%20puede,q ue%20ayudarte%20a%20dormir%20mejor.](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm#:~:text=Hacer%20actividad%20f%C3%adsica%20regularmente%20puede,q ue%20ayudarte%20a%20dormir%20mejor.)

Cordero Durán, L. (2018). *La comunicación como proceso cultural. Pistas para el análisis*. [Http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v6n3/2308-0132-reds-6-03-e13.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v6n3/2308-0132-reds-6-03-e13.pdf)

Cordero Durán, L. (2018). *La comunicación como proceso cultural. Pistas para el análisis*. [Http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v6n3/2308-0132-reds-6-03-e13.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v6n3/2308-0132-reds-6-03-e13.pdf)

Effective Health Care (EHC) Program. (S.F). *Riesgos de una vida sedentaria* .

Ahrq.gov. [Https://effectivehealthcare.ahrq.gov/health-topics/riesgos-de-una-vida-sedentaria](https://effectivehealthcare.ahrq.gov/health-topics/riesgos-de-una-vida-sedentaria)

Eyzaguirre, L., & Sierra, F. (2020, April 9). *TIC y comunicación para el desarrollo*.

[Https://books.google.es/books?Id=vngxedwaaqbaj&dq=comunicaci%C3%b3n+para+el+desarrollo+&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.es/books?Id=vngxedwaaqbaj&dq=comunicaci%C3%b3n+para+el+desarrollo+&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Fundación Española del Corazón. (2022, Mayo 5). *¿Por qué el sedentarismo es un importante factor de riesgo cardiovascular?* [Fundaciondelcorazon.com](http://Fundaciondelcorazon.com).

[Https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3822-por-que-el-sedentarismo-es-un-importante-factor-de-riesgo-cardiovascular.html](https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3822-por-que-el-sedentarismo-es-un-importante-factor-de-riesgo-cardiovascular.html)

Gerardo, O., Rodríguez, C., & Lara, L. (2023). Una revisión sistemática de la comunicación para el cambio social (2015-2021). *Cuadernos.info*, 55, 332–356. <https://doi.org/10.7764/cdi.55.56201>

García Matamoros, W. (2019). *Vista de Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*. Recimundo.com. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>

INEC. (2022, April 7). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. Instituto Nacional de Estadística Y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/#:~:text=%E2%80%9cen%20Ecuador%2C%20el%2076%25,contar%20esta%20realidad%E2%80%9D%2C%20asegur%C3%B3>.

Leiva, A. Et al. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólico independiente de los niveles de actividad física.

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000400006>

Ledezma, J. C., Rivera Ramírez, L. A., & Ramírez Moreno, 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>

Lavielle-Sotomayor, P. Et al. (2014). *Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente Physical activity and sedentary lifestyle: Family and socio- demographic determinants and their impact on adolescents' health*. 16(2), 161–172.

[Http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf)

Mendoza, J., Jean Carlos Delgado, Moreira, C., Castro, A. B., Bajaña, F. A., & Erazo, M. L. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dominio de Las Ciencias*, 5(1), 32–53.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6869947.pdf>

MINISTERIO DE DEPORTE. (2022). *Encuentro Activo del Deporte Para el Desarrollo*. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/PROYECTO-ENCUENTRO-ACTIVO-DEL-DEPORTE-PARA-EL-DESARROLLO-2022-2025.pdf>

MINISTERIO DE SANIDAD. (2020). *Estilos de vida saludable - ¿Qué es el sedentarismo?* Sanidad.gob.es.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/sedentarismo/quees/home.htm>

Monserate, A., Jefferson, José, R., Mirella, D., & Felicidad. (2018). Análisis de impacto del proyecto “Sedentarismo y obesidad en adolescentes.” *Caribeña de Ciencias Sociales, diciembre*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/12/sedentarismo-obesidad-adolescentes.html>

National Heart, I. (2022, May 13). *¿Qué es la aterosclerosis?* National Heart, Lung, and Blood Institute.

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/aterosclerosis#:~:text=La%20aterosclerosis%20es%20una%20afecci%C3%b3n,muerte%20en%20los%20Estados%20Unidos.>

Organización Mundial de la Salud. (2021, Junio 9). *Obesidad y sobrepeso*.

Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%b3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Prevención de la obesidad*. Paho.org.  
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

OMS. (2020, November 25). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. Who.int; World Health Organization: WHO.  
<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

OMS. (2021, October 29). *Salud urbana*. Who.int; World Health Organization: WHO.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>

RODRÍGUEZ-NÚÑEZ, I., RODRÍGUEZ-ROMERO, N., FUENTES V., J., NAVARRO F., S., FIGUEROA G., P., VALDERRAMA E., P., & LUARTE-MARTÍNEZ, S. (2022). Efectos de las medidas de restricción sobre la actividad física y conducta sedentaria de niños, niñas y adolescentes durante la pandemia por COVID-19: Revisión sistemática. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 38(3), 184–193.  
<https://doi.org/10.4067/s0717-73482022000400184>

Rodriguez, S. Cabrera. L. Calero, E (2018). *La comunicación social en salud para la prevención de enfermedades en la comunidad*.  
[Http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-384.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-384.pdf)

Silva, J. C. (2019). UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO . In *Relación entre el sedentarismo laboral y la aparición de enfermedades cardiovasculares en trabajadores administrativos-financieros de una coordinación de salud del ecuador*  
 2017. [Https://uprepositorio.upacifico.edu.ec/bitstream/123456789/581/1/MSSO\\_UPAC\\_27884.pdf](https://uprepositorio.upacifico.edu.ec/bitstream/123456789/581/1/MSSO_UPAC_27884.pdf)

Vanegas, R., Tolozano, M. S., & León, I. (2020). Estrategias de comunicación en periodismo deportivo en el Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 25(3), 340–354. [Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8890910.pdf](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8890910.pdf)

Vanegas, R., Tolozano, M. S., & León, I. (2020). Estrategias de comunicación en periodismo deportivo en el Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 25(3), 340–354. [Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8890910.pdf](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8890910.pdf)  
 Vázquez Morales, E., Calderón Ramos, Z. G., Arias Rico, J., Ruvalcaba

Velasco, B., & Brena, V. (2014). *Vista de Diabetes Mellitus Tipo 2: Epidemiología y Emergencia en Salud*. Unsis.edu.mx.

[Https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/85/82](https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/85/82)

Vallejos, I., & Segundo, A. (2022). Comunicación para el desarrollo, desigualdad y pobreza. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, 151, 239–254.  
[Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8822182.pdf](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8822182.pdf)