

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**MAGÍSTER EN EPIDEMIOLOGÍA PARA LA SALUD PÚBLICA**



**“DETERMINANTES DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN  
ADULTOS ECUATORIANOS, ANÁLISIS DE LA ENCUESTA ENEMDU 2022.”**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MAGÍSTER EN EPIDEMIOLOGÍA PARA LA SALUD PÚBLICA**

**Autor**

**MARIA ALEJANDRA TROYA TORO**

**Director**

**JOSÉ ANDRÉS OCAÑA NAVAS**

**QUITO, 2025**

## **Agradecimiento**

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a mi tutor, cuya orientación y apoyo han sido invaluable a lo largo de la realización de este trabajo. A mis colegas y amigos que conocí durante la maestría gracias por su respaldo constante.

## **Dedicatoria**

A mi familia y a mi novio Lizandro, por escucharme y brindarme aliento en cada paso de mi vida. Gracias por su amor y apoyo inquebrantables a lo largo de mis estudios. Su fe en mí ha sido mi mayor fuente de motivación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Resumen</b> .....	<b>8</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>10</b>
<b>Capítulo I</b> .....	<b>11</b>
Introducción .....	11
Justificación .....	11
Problema de investigación .....	12
Objetivos .....	13
Objetivo general .....	13
Objetivos específicos .....	13
Hipótesis .....	14
<b>Capítulo II</b> .....	<b>14</b>
Marco teórico .....	14
<b>Capítulo III</b> .....	<b>16</b>
<b>Materiales y métodos</b> .....	<b>16</b>
Operacionalización de variables .....	16
Tipo y Diseño de la Investigación .....	22
Población y muestra del estudio .....	22
Criterios de inclusión .....	22
Criterios de exclusión .....	22
Variable dependiente .....	22
Variables independientes .....	22

<b>Capítulo IV .....</b>	<b>26</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>26</b>
Características de la muestra .....	26
Sedentarismo y variables intrapersonales, interpersonales del entorno físico, conductual. ....	33
Asociación de las variables intrapersonales, interpersonales, del entorno físico y conductual asociadas con el sedentarismo. Modelos bivariado y multivariado. ....	41
<b>Resultados.....</b>	<b>49</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>51</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>53</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>54</b>

## LISTA DE TABLAS

**Tabla 1.** Operacionalización de variables, 2023

**Tabla 2.** Descripción de la muestra según variable de interés, factores sociodemográficos, socioeconómicos, del trabajo y actividad física, de la encuesta Enemdu 2022

**Tabla 3.** Sedentarismo según variables sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física, de la encuesta Enemdu 2022

**Tabla 4.** Características sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física asociadas a Sedentarismo de la encuesta Enemdu 2022

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**CDC:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**EE.UU:** Estados Unidos

**ECNT:** enfermedades crónicas no transmisibles

**ENEMDU:** Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo

**IESS:** Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

**INEC:** Instituto Nacional de Estadística y Censos

**ISSFA:** Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas

**ISSPOL:** Instituto de Seguridad Social de la Policía Nacional

**MSP:** Ministerio de Salud Pública

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**OR:** Odds ratio

**PAGAC:** Physical Activity Guidelines Advisory Committee

## Resumen

**Introducción:** El sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo importante para las principales enfermedades cardiovasculares en los tiempos modernos. El comportamiento sedentario se define cuando una persona pasa más de 6 horas como media sentado o acostado durante el día, excluyendo su estado en la noche. El modelo socio ecológico es un marco útil para comprender los determinantes del sedentarismo en adultos. Este modelo sugiere que los comportamientos humanos, incluido el comportamiento sedentario, están influenciados por múltiples capas de factores que interactúan en diferentes niveles: intrapersonal, interpersonal, entorno físico y ambiental. Dentro de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), al considerar estos factores, podemos obtener resultados sobre los determinantes del comportamiento sedentario en los adultos ecuatorianos

**Objetivos:** Establecer los determinantes asociados al comportamiento sedentario en adultos ecuatorianos que participaron en la encuesta ENEMDU 2022.

**Métodos:** Estudio descriptivo de corte transversal de datos secundarios de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), en personas adultas entre 18 y 69 años del Ecuador. Se analizó información sobre sedentarismo, actividad física, información socioeconómica y demográfica. A través del software estadístico Stata versión 18.0 se realizó un análisis estadístico descriptivo, calculando la proporción de individuos en la población de estudio que tienen un comportamiento sedentario, además se describió sus características de actividad física, socioeconómicas y demográficas. Se evaluó la asociación bivariado entre el comportamiento sedentario y las características de la población mediante análisis paramétrico y no paramétrico y se presentaron los datos con medidas de resumen (porcentaje, medias y medianas) según el tipo de variables. Por último, se realizó análisis multivariado (regresión logística) para establecer los

determinantes del comportamiento sedentario. Se tomaron en cuenta un valor de p menor al 0.05 y un poder del 80%.

**Resultados:** El estudio destaca que el sedentarismo está influenciado por factores como la edad, el estado civil, la etnia, la residencia y la educación. Es más común entre aquellos con trabajos de oficina estables y menos común en el trabajo agrícola. El comportamiento sedentario es menos frecuente en las personas que realizan actividad física moderada o ligera y es menos común entre las personas que viven en la pobreza.

**Conclusiones:** En Ecuador, un estilo de vida sedentario es bastante común, particularmente entre las mujeres y en las regiones urbanas, reflejando las tendencias observadas en otros países de América Latina. Múltiples factores sociodemográficos y socioeconómicos contribuyen a este comportamiento entre los adultos ecuatorianos. Estos conocimientos pueden servir de base para el desarrollo de políticas públicas destinadas a fomentar entornos activos y mejorar el acceso a los espacios recreativos.

**Palabras clave:** comportamiento sedentario, sedentarismo, determinantes, adultos, Ecuador.

## Abstract

**Introduction:** Sedentary lifestyle has become a major risk factor for major cardiovascular diseases in modern times. Sedentary behavior is defined when a person spends more than 6 hours on average sitting or lying down during the day, excluding their status at night. The socio-ecological model is a useful framework to understand the determinants of sedentary lifestyle in adults. This model suggests that human behaviors, including sedentary behavior, are influenced by multiple layers of factors interacting at different levels: intrapersonal, interpersonal, physical environment, and environmental. Within the National Survey of Employment, Unemployment, and Underemployment (ENEMDU), by considering these factors, we can obtain results on the determinants of sedentary behavior in Ecuadorian adults.

**Objectives:** Establish the determinants associated with sedentary behavior in Ecuadorian adults who participated in the ENEMDU 2022 survey.

**Methods:** Descriptive cross-sectional study of secondary data from the National Survey of Employment, Unemployment and Underemployment (ENEMDU) in adults between 18 and 69 years of age in Ecuador. Information on sedentary lifestyle, physical activity, socioeconomic and demographic information was analyzed. Using statistical software Stata version 18.0, a descriptive statistical analysis was performed, calculating the proportion of individuals in the study population who have a sedentary behavior, and their physical activity, socioeconomic and demographic characteristics were also described. The bivariate association between sedentary behavior and population characteristics was evaluated through parametric and non-parametric analysis and the data were presented with summary measures (percentage, means and medians) according to the type of variables. Finally, a multivariate analysis (logistic regression) was

performed to establish the determinants of sedentary behavior. A p value less than 0.05 and a power of 80% were considered.

**Results:** The study highlights that a sedentary lifestyle is influenced by factors such as age, marital status, ethnicity, residence, and education. It is more common among those with stable office jobs and less common in agricultural work. Sedentary behavior is less frequent in individuals who engage in moderate or light physical activity and is less common among people living in poverty.

**Conclusions:** In Ecuador, a sedentary lifestyle is quite common, particularly among women and in urban regions, mirroring trends seen in other Latin American countries. Multiple sociodemographic and socioeconomic factors contribute to this behavior among Ecuadorian adults. These insights can inform the development of public policies aimed at fostering active environments and enhancing access to recreational spaces.

**Keywords:** sedentary behavior, sedentarism, determinants, adults, Ecuador.

# Capítulo I

## Introducción

El sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo importante para las principales enfermedades cardiovasculares en los tiempos modernos. El comportamiento sedentario se define cuando una persona pasa más de 6 horas como media sentado o acostado durante el día, excluyendo su estado en la noche. El modelo socio ecológico es un marco útil para comprender los determinantes del sedentarismo en adultos. Este modelo sugiere que los comportamientos humanos, incluido el comportamiento sedentario, están influenciados por múltiples capas de factores que interactúan en diferentes niveles: intrapersonal, interpersonal, entorno físico y ambiental. Dentro de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), al considerar estos factores, podemos obtener resultados sobre los determinantes del comportamiento sedentario en los adultos ecuatorianos.

La primera parte de este texto el Capítulo I presenta la justificación del estudio, el problema de investigación, los objetivos y las hipótesis. El Capítulo II describe la metodología utilizada en la investigación. Finalmente, el Capítulo IV expone los resultados, la discusión y las conclusiones.

## Justificación

Cada vez hay más pruebas de que el comportamiento sedentario es un factor de riesgo conductual para la salud humana (1). Reconocido ahora como un factor importante de riesgo de enfermedades cardio metabólicas y muerte prematura. Los períodos prolongados de estar sentado sin incorporar estar de pie o realizar actividad física ligera tienen efectos inmediatos y perjudiciales sobre los niveles de glucosa en sangre, la presión arterial (2). El Informe científico PAGAC de 2018 concluyó que un alto nivel

de comportamiento sedentario aumenta el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (1).

La realización por primera vez de un estudio sobre los determinantes del sedentarismo en adultos ecuatorianos se justifica por las graves implicaciones para la salud, la necesidad de intervenciones adaptadas, desarrollo de políticas y planificación de salud pública. El Ecuador, como muchos países a nivel mundial, está experimentando un rápido aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad. Estas son ahora la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte prematura en el país (3). Comprender los determinantes del estilo de vida sedentario en los adultos ecuatorianos puede proporcionar información por primera vez valiosa sobre la prevención y el tratamiento de las ECNT, abordando así un importante problema de salud pública.

Este tipo de investigación brinda la oportunidad de llenar un vacío de investigación y contribuir a la literatura científica sobre el comportamiento sedentario en el Ecuador como un país de bajos y medianos ingresos. Los datos disponibles de la encuesta ENEMDU 2002 se utilizarán para analizar los determinantes asociados al comportamiento sedentario en esta población específica (4). Esta investigación servirá como base para futuros estudios y ayudará a establecer una comprensión integral del comportamiento sedentario en el Ecuador. Los estudios internacionales existentes pueden no cubrir los aspectos socioculturales, económicos y ambientales específicos del país. Por lo tanto, abordar estos determinantes permitirá el desarrollo de estrategias preventivas efectivas en Ecuador.

## **Problema de investigación**

La prevalencia del comportamiento sedentario es un tema preocupante a nivel mundial, que ha ido aumentando al menos desde mediados del siglo XX (5). Según la

Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial y contribuye a aproximadamente 3,2 millones de muertes al año. El aumento del sedentarismo se debe en parte a la inmovilidad durante el tiempo libre, en el trabajo y en casa (6).

Si bien se conoce que, en América Latina, alrededor del 50% de la población es sedentaria (7). Se dispone de datos limitados sobre las prevalencias específicas del estilo de vida sedentario en los países. Según reporte el comportamiento sedentario alcanzó una prevalencia del 58,3% en población mexicana adulta en el año 2019 (8). Por otro lado, en países como Colombia el comportamiento sedentario entre adultos de entre 18 y 64 años fue de aproximadamente el 52% para el 2016 (9). Además, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más del 25% de los adultos en EE.UU. llevan un estilo de vida sedentario (10).

Las investigaciones indican que las conductas sedentarias son comunes en la región debido a diversos factores como la urbanización, los cambios en los estilos de vida y el acceso a la tecnología (1). En Ecuador los adultos tienen en promedio aproximadamente 180 minutos diarios de comportamiento sedentario según los resultados del “módulo de actividad física y comportamiento sedentario” del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (4).

Numerosos estudios han examinado las implicaciones negativas para la salud de la inactividad física y el comportamiento sedentario, especialmente su estrecha correlación con la obesidad. Por ejemplo, los estudios muestran que las personas que viven vidas sedentarias tienen un 45 por ciento más de probabilidades de volverse obesas que las personas que hacen ejercicio regularmente (11)

Además de sus efectos sobre la obesidad, el comportamiento sedentario se ha relacionado con un mayor riesgo de muerte, especialmente por cáncer. Según los estudios, aquellos que tienen un comportamiento sedentario pueden tener un 18% más de probabilidades de morir de cáncer (12).

En las personas mayores, los efectos adversos de un estilo de vida sedentario son particularmente significativos. Los períodos prolongados de inactividad se han relacionado con un mayor riesgo de mortalidad por diversas causas, lo que pone de relieve la necesidad de mantener un estilo de vida activo a medida que se envejece. Además, el comportamiento sedentario juega un papel crucial en el aumento de la incidencia de enfermedades cardiovasculares. La actividad física insuficiente eleva la probabilidad de enfermedades cardíacas y otras dolencias del sistema circulatorio, que se encuentran entre las principales causas de muerte a nivel mundial (13).

En el país la vigilancia de las conductas de movimiento, incluida la actividad física y las conductas sedentarias, parece ser limitada. Por lo tanto, en esta tesis se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los determinantes del sedentarismo entre los adultos ecuatorianos de entre 18 y 69 años en el año 2022?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Establecer los determinantes asociados al comportamiento sedentario en adultos ecuatorianos que participaron en la encuesta ENEMDU 2022.

### **Objetivos específicos**

-Describir la prevalencia de comportamiento sedentario en la población de estudio y sus características biológicas, demográficas, conductuales, socioculturales y del entorno físico y ambiental.

-Evaluar la asociación entre el comportamiento sedentario y las características biológicas, demográficas, conductuales, socioculturales y factores del entorno físico y ambiental en la población de estudio.

## **Hipótesis**

-Basado en el objetivo general: Los determinantes del comportamiento sedentario en adultos ecuatorianos están influenciados por una compleja interacción de factores biológicos, demográficos, conductuales, y socioculturales.

-Basado en los objetivos específicos: La prevalencia del sedentarismo es mayor entre los adultos ecuatorianos que son mayores, tienen niveles más bajos de educación, trabajan en ocupaciones no activas y viven en áreas urbanas con acceso limitado a instalaciones recreativas.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

El sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo importante para las principales enfermedades cardiovasculares en los tiempos modernos. El comportamiento sedentario se define como una media de >6 horas de estar sentado o acostado durante el día, excluyendo durante la noche (14).

La presente investigación se enmarca teóricamente bajo el modelo socio ecológico desarrollado por Owen, adaptado para entender el comportamiento sedentario. Este modelo de Owen resulta útil para comprender los determinantes del sedentarismo en adultos. El modelo de Owen sugiere que los comportamientos humanos, incluido el comportamiento sedentario, están influenciados por múltiples capas de factores que interactúan en diferentes niveles: intrapersonal (factores biológicos, demográficos y conductuales), interpersonal (factores sociales, culturales), por último el entorno físico y

ambiental (15). Dentro de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), al considerar estos factores, podemos obtener información sobre los determinantes del comportamiento sedentario en los adultos ecuatorianos (4).

Según el modelo socio ecológico, es improbable que los comportamientos relacionados con la salud puedan explicarse fácilmente mediante relaciones simples de causa y efecto. Si el entorno físico y sociocultural de un individuo no facilita ni respalda un comportamiento, es probable que sea limitado intentar motivar o educarlo para que cambie su comportamiento (16). Existen múltiples factores que pueden influir en la decisión de un individuo y el nivel de riesgo a la hora de participar en conductas sedentarias. Además, el entorno físico y las expectativas sociales pueden desempeñar un papel en la promoción y fortalecimiento de períodos prolongados de estar sentado (17).

Las investigaciones sugieren que la inactividad física y el comportamiento sedentario están influenciados por varios factores, incluido el nivel socioeconómico, el nivel educativo, y la vida en áreas urbanas. Las personas de entornos socioeconómicos bajos suelen tener un acceso limitado a instalaciones que promuevan la actividad física, lo que los lleva a adoptar conductas sedentarias. Los niveles más altos de educación dentro de las familias tienden a priorizar la actividad física y fomentar la participación en deportes o actividades al aire libre. Además, vivir en áreas urbanas con espacios verdes e instalaciones recreativas limitadas se asocia con un mayor comportamiento sedentario (18).

La investigación "Social-Ecological Factors Predict College Students' Physical Activities and Sedentary Behavior" de Tao Zhang encontró que factores individuales como el género estaba asociado con el comportamiento sedentario. Se observó que los hombres eran menos propensos a comportamientos sedentarios en comparación con las mujeres (19). Según un estudio publicado en el "International Journal of Behavioral

Nutrition and Physical Activity”, un estilo de vida sedentario suele estar relacionado con entornos laborales en los que los empleados pasan largos períodos sentados en un escritorio o frente a una pantalla de computadora. El grado de asociación difiere según el tipo de trabajo y la industria (20).

El campo de la epidemiología del comportamiento sedentario puede beneficiarse de adoptar una perspectiva ecológica y multidisciplinaria más amplia, en lugar de centrarse únicamente en los atributos a nivel individual abordados por las teorías sociocognitivas. Al adoptar este enfoque, la investigación en este campo puede contribuir mejor a mejorar los resultados de salud (21).

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **Operacionalización de variables**

Para este estudio, se identificaron las variables de interés seleccionadas del diccionario de variables de la encuesta ENEMDU (ver anexo del formulario de la encuesta), información disponible al público proporcionada por el INEC (4).

Tabla 1. Operacionalización de variables, 2025

Categorías	Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Tipo
<b>Factores Sociodemográficos</b>	Edad	Años cumplidos por el individuo	Demográfica	Número de años	Continua	Cuantitativa
	Sexo	Identidad de género del individuo.	Demográfica	1. Masculino 2. Femenino	Nominal	Categoría
	Estado Civil	Estado civil legal del individuo.	Social	1. Casado/unión libre 2. Separado/Divorciado/Viudo 3. Soltero	Nominal	Categoría
	Autoidentificación étnica	Como se autoidentifica	Cultural	1. indígena 2. Negro/Afroamericano 3. Mestizo/Mulato 4. Montubio 5. Blanco	Nominal	Categoría
	Área	Ubicación geográfica del entorno donde reside el individuo.	Demográfica	1. Urbana 2. Rural	Nominal	Categoría
	Nivel de instrucción	Nivel más alto de educación alcanzado.	Educativa	1. Ninguno 2. Centro de alfabetización/jardín de infantes 3. Primaria/Educación Básica 4. Secundaria/Educación Media/Bachillerato 5. Superior 6. Posgrado	Ordinal	Categoría
	Saber leer y escribir	Capacidad de leer y escribir	Educativa	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Obtención Título	Si el individuo ha obtenido un título académico	Educativa	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Asiste a clases	Si el individuo asiste actualmente a clases.	Educativa	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Jornada a la que asiste a clases	Turno de asistencia a clases	Educativa	1. Ninguna 2. Mañana 3. Tarde/noche 4. Otras jornadas	Nominal	Categoría

	Establecimiento donde estudia	Tipo de establecimiento educativo donde asiste	Educativa	1. Fiscal/público/fiscomisional 2. Particular 3. Municipal	Nominal	Categoría
	Seguro Salud	Afiliación del individuo a un sistema de seguridad social.	Económica	1. IESS/ISSFA/ISSPOL 2. "seguro privado" 3. "MSP"	Nominal	Categoría
<b>Factores Socioeconómicos</b>	Pobreza	Usted considera que su hogar es pobre	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Extrema Pobreza	Condición de extrema pobreza.	Económica	1. No indigente 2. Indigente	Nominal	Categoría
	Recibir jubilación o pensiones	Si el individuo recibe algún tipo de jubilación o pensión.	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Ingreso por jubilación o pensiones	Monto recibido por concepto de jubilación o pensión	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa
	Recibir regalos o donaciones	Si el individuo recibió regalos o donaciones.	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Ingreso por regalos o donaciones - Monto	Monto recibido por concepto de regalos o donaciones	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa
	Recibir dinero del exterior	Si el individuo recibió dinero proveniente del extranjero	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Ingreso del exterior - Monto	Monto recibido proveniente del extranjero	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa
	Recibir el bono de desarrollo humano	Si el individuo recibe el Bono de Desarrollo Humano.	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
	Monto que recibió por el bono de desarrollo humano	Monto recibido por concepto del Bono de Desarrollo Humano	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa
	Recibir el bono de discapacidad	Si el individuo recibe el Bono de Discapacidad	Económica	1. Si 2. No	Nominal	Categoría
Monto recibido por el bono de discapacidad	Monto recibido por concepto del Bono de Discapacidad.	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa	

	Ingreso Laboral	Cantidad de ingresos en dólares mensuales obtenidos por trabajo.	Económica	1. Cantidad en dólares	Continua	Cuantitativa
	Condición de actividad	Estado de actividad económica de la persona	Laboral	1. Empleo Adecuado/Pleno 2. Subempleo 3. Empleo no remunerado/no clasificado 4. Desempleo 5. Población Económicamente Inactiva	Nominal	Categórica
	Trabajo la semana pasada	Si el individuo trabajó durante la semana pasada.	Laboral	1. Si 2. No	Nominal	Categórica
	Horas de trabajo la semana pasada	Número de horas trabajadas la semana anterior.	Laboral	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa
	Disponibilidad para trabajar horas adicionales	Disposición para trabajar más horas	Laboral	1. Si 2. No	Nominal	Categórica
	Horas a la semana estaría disponible para trabajar	Número de horas que estaría dispuesto a trabajar.	Laboral	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa
	Condición de inactividad	Si la persona está inactiva laboralmente. Condición de incapacidad laboral	Laboral	1. Jubilado/Rentista 2. Estudiante 3. Ama de casa 4. Discapacitado	Nominal	Categórica
	Trabajó anteriormente	Si la persona ha trabajado antes.	Laboral	1. Si 2. No	Nominal	Categórica
	Motivos por los que dejó de trabajar	Razones por las cuales la persona dejó de trabajar	Laboral	1. Liquidación empresa/Supresión partidas 2. Despido intempestivo/Fue mal en el negocio 3. Terminación contrato/Termino temporada de trabajo 4. Se jubiló o pensionaron/Renuncia voluntaria	Nominal	Categórica
	Categoría de ocupación	Tipo de ocupación laboral	Laboral	1. Empleado/Obrero 2. Jornalero/Peón 3. Patrono/cuenta propia	Nominal	Categórica

<b>Factores del trabajo y actividad física</b>	Años de trabajo	Tiempo total trabajado en años	Laboral	1. Años	Continua	Cuantitativa
	Número de trabajos	Cantidad de trabajos que tiene el individuo	Laboral	1. Número de trabajos	Continua	Cuantitativa
	Sitio de trabajo	Localización física del trabajo.	Laboral	1. Local/obra 2. Calle/ se desplaza 3. Vivienda/finca/terreno propio o ajeno/comuna	Nominal	Catagórica
	Horas trabajo semanal	Número de horas trabajadas en el empleo principal a la semana	Laboral	1. Número horas	Continua	Cuantitativa
	Razón búsqueda de cambio de trabajo	Motivo por el cual el individuo desea cambio de trabajo	Laboral	1. Por qué no trabaja la jornada completa 2. Inseguridad en su trabajo 3. Desea ejercer su profesión 4. Los ingresos no son suficientes 5. Otras causas	Nominal	Catagórica
	Labor agrícola	Realiza algún tipo de actividad agrícola, silvícolas, criando o cazando animales, o pescando	Laboral	1. Si 2. No	Nominal	Catagórica
	Productos del trabajo	Los productos obtenidos por el trabajo son para la venta o el hogar	Laboral	1. Para la venta 2. Para el hogar	Nominal	Catagórica
	Contrato de trabajo	Tipo de contrato de trabajo	Laboral	1. Con nombramiento/ Contrato permanente/indefinido/estable o de planta 2. Contrato temporal, ocasional, eventual 3. Por obra/Por horas/Por jornal	Nominal	Catagórica
	Sedentarismo	Un estilo de vida sedentario es aquel en el que Una persona pasa seis o más horas al día sentada o acostada	Salud y bienestar	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa
	Actividad física vigorosa durante últimos 7 días	Durante Los últimos 7 días ¿Practicó alguna ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA? Si el individuo realizó alguna actividad física vigorosa.	Salud y bienestar	1. Si 2. No	Nominal	Catagórica

Días de actividad física vigorosa durante últimos 7 días	Número de días en los que realizó actividad física vigorosa en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de días	Continua	Cuantitativa
Horas de actividad física vigorosa durante últimos 7 días	Número de horas en los que realizó actividad física vigorosa en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa
Actividad física moderada durante últimos 7 días	Durante los últimos 7 días ¿Practicó alguna ACTIVIDAD FÍSICA Moderada como cargar objetos livianos? Si el individuo realizó alguna actividad física moderada.	Salud y bienestar	1. Si 2. No	Nominal	Categorica
Días de actividad física moderada durante últimos 7 días	Número de días en los que realizó actividad física moderada en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de días	Continua	Cuantitativa
Horas de actividad física moderada durante últimos 7 días	Número de horas en los que realizó actividad física moderada en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa
Actividad física leve durante últimos 7 días	Durante los últimos 7 días ¿Caminó por lo menos 10 minutos continuos? Si el individuo realizó alguna actividad física leve.	Salud y bienestar	1. Si 2. No	Nominal	Categorica
Días de actividad física leve durante últimos 7 días	Número de días en los que realizó actividad física leve en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de días	Continua	Cuantitativa
Horas de actividad física leve durante últimos 7 días	Número de horas en los que realizó actividad física leve en los últimos 7 días	Salud y bienestar	1. Número de horas	Continua	Cuantitativa

### **Tipo y Diseño de la Investigación**

Se desarrolló un estudio de tipo transversal observacional.

### **Población y muestra del estudio**

Adultos ecuatorianos de 18 a 69 años que participaron en la encuesta “ENEMDU” del año 2022. No se calculó tamaño de muestra, ya que se incluyó el total de los pacientes que cumplían con los criterios de inclusión.

### **Criterios de inclusión**

Adultos de ambos sexos de 18 a 69 años que participaron en la encuesta “ENEMDU”

### **Criterios de exclusión**

Personas menores de 18 años y mayores de 69 años que participaron en la encuesta “ENEMDU”.

### **Variable dependiente**

Se elaboró la variable de “sedentarismo” (cualitativa dicotómica) a partir de los individuos adultos ( de 18 a 69 años) de ambos sexos que hayan permanecieron sentados o acostados >6h diariamente, excluyendo el tiempo dormido (1). En la Encuesta ENEMDU se preguntó a los participantes en un día típico cuánto tiempo pasa sentado o reclinado en el trabajo, en casa, al desplazarse entre distintos lugares o con amigos, sentado en un escritorio, reunido con amigos viajando en el carro, autobús, tren, leyendo, jugando cartas o mirando televisión (4). Esta información se utilizó como indicador de conductas sedentarias, ya que ver televisión, pasar tiempo frente al ordenador y conducir son tres de las conductas sedentarias en el tiempo de ocio más extendidas en los adultos (22).

### **Variables independientes**

Dentro de la encuesta “ENEMDU” del año 2022, siguiendo en el modelo socio-ecológico de Owen se trabajará con las siguientes variables independientes:

En términos de factores sociodemográficos:

Datos biológicos, como la edad, el sexo

Datos demográficos, como el estado civil, la autoidentificación étnica, y el área de residencia, ya sea urbana o rural. También se evalúa el nivel de instrucción, si la persona sabe leer y escribir, la obtención de un título académico, su asistencia a clases, la jornada en la que estudia y el tipo de establecimiento educativo al que asiste.

Datos de salud, se incluye información sobre la cobertura de seguro de salud.

En relación con los factores socioeconómicos :

Considera la condición de pobreza y pobreza extrema. Además, se analizan los ingresos provenientes de transferencias y ayudas, como la recepción de jubilación y su respectivo ingreso, donaciones o regalos y su monto, así como el dinero recibido del exterior y su correspondiente ingreso. También se incluyen los ingresos provenientes de programas sociales, como el Bono de Desarrollo y el Bono de Discapacidad, junto con sus respectivos montos. Finalmente, se toma en cuenta el ingreso laboral de la persona.

Por último, con respecto a factores del trabajo y actividad física la encuesta menciona:

Se considera la condición de actividad de la persona, es decir, si trabajó la semana pasada y cuántas horas laboró en ese período. Además, se analiza su disponibilidad para trabajar horas adicionales y cuántas horas a la semana estaría disponible para ello. En caso de inactividad, se investiga si la persona trabajó anteriormente y los motivos por los que dejó de trabajar.

Se evalúa la categoría de ocupación, los años de experiencia laboral, el número de trabajos que ha tenido y el sitio donde trabaja. También se registra el total de horas trabajadas semanalmente y la razón por la cual la persona busca cambiar de empleo. En el caso de trabajos agrícolas, se detalla la labor realizada y los productos obtenidos. Asimismo, se considera si la persona cuenta con un contrato de trabajo.

Con respecto a la actividad física, se analiza el nivel de sedentarismo y la práctica de actividad física en los últimos siete días. Se registran los días y horas dedicadas a actividad física vigorosa, moderada y leve (4).

### **Procedimientos que se realizaron para cumplir cada uno de los objetivos**

#### **Solicitud de datos**

La información empleada para la presente investigación partió de la base de datos anonimizada descargada de la página oficial de la Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador, de la Encuesta “ENEMDU” del siguiente enlace: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/enemdu-anual-2022/> que se encuentra disponible para el público en general. El presente estudio se realizó posteriormente a la aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos.

#### **Depuración de la base de datos**

Es un paso crucial en este estudio para garantizar que la información dentro de la base de datos esté estructurada adecuadamente, y se alinee con los requisitos específicos de la investigación. Para lograr esto, solo se conservaron las variables y categorías individuales pertinentes, mientras que se excluirán todos los demás datos irrelevantes. Así mismo se generará la variable dependiente de estudio (sedentarismo).

#### **Análisis Estadístico de los datos según cada objetivo planteado**

Para describir la prevalencia de comportamiento sedentario en la población de estudio y sus características (Objetivo 1): se utilizó estadística descriptiva, calculando la proporción de individuos en la población de estudio que tienen un comportamiento sedentario. Además, se describieron con medidas de resumen (proporciones, medias y medianas según el tipo de variable), las características sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física. Para evaluar la asociación entre el comportamiento sedentario y las características mencionadas en la población de estudio se utilizó estadísticas paramétricas y no paramétricas según el tipo de variables (Objetivo 2): Las variables numéricas se analizaron mediante la prueba t de Student o de Mann-Whitney, mientras que las variables categóricas se analizaron mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson. El objetivo fue determinar cualquier asociación significativa entre estas variables y el sedentarismo. Para el análisis multivariado, se consideraron potencialmente influyentes las variables con un valor de p inferior a 0,05 en el análisis bivariado inicial. Estas variables se incluyeron en un análisis de regresión logística, con el objetivo de obtener los determinantes del comportamiento sedentario en la población de estudio. Los resultados de los modelos finales se presentaron con OR y sus respectivos intervalos de confianza. Se utilizaron técnicas de modelamiento jerárquico; ya que los modelos se construyeron de manera progresiva, añadiendo variables en diferentes niveles de análisis. para llegar al modelo que mejor se ajuste a los datos.

Inicialmente, se llevó a cabo un análisis de regresión bivariado (Modelo crudo) para examinar la relación individual de cada variable independiente con el sedentarismo. Posteriormente, se construyeron modelos ajustados en diferentes etapas: el Modelo 1 incluyó variables sociodemográficas analizadas en conjunto; el Modelo 2 incorporó las variables sociodemográficas significativas junto con todas las socioeconómicas; el Modelo 3 agregó las variables de trabajo y actividad física a las significativas del modelo

anterior; y finalmente, el Modelo 4 incluyó variables significativas del modelo 3 y las teóricas seleccionadas a partir de la literatura.

**Paquete estadístico que se utilizará para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos**

El paquete estadístico que se utilizará será STATA en su versión 14.

# Capítulo IV

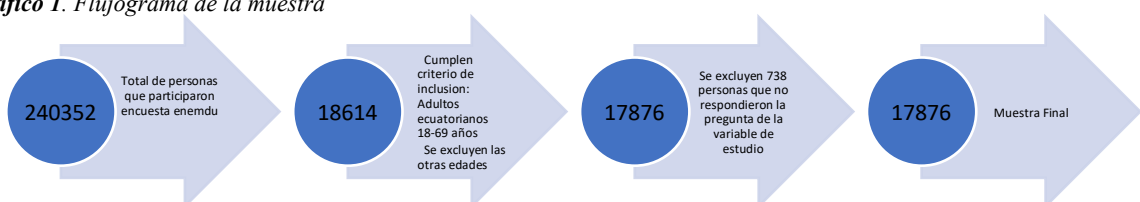
## Resultados

### Características de la muestra

En el contexto de la encuesta Enemdu, se llevó a cabo una evaluación exhaustiva en la que participaron un total de 240.352 personas. Para garantizar la pertinencia y la precisión de los datos recopilados, se aplicaron meticulosamente criterios de inclusión específicos. En concreto, se excluyó de la consideración posterior del análisis a los participantes menores de 18 años y mayores de 69 años. Esta aplicación rigurosa de los criterios relacionados con la edad dio como resultado una cohorte refinada de 18.614 participantes.

El estudio se centró en la variable del estilo de vida sedentario, que se definió operativamente como personas que permanecían sentadas o acostadas durante más de seis horas al día, con la condición de que esta duración no incluyera el tiempo dedicado a dormir. Además, es importante señalar que los participantes que optaron por no responder a la pregunta relativa a este aspecto particular de su estilo de vida también fueron excluidos del análisis final. En consecuencia, este proceso de exclusión dio como resultado un total de 17.876 participantes que finalmente constituyeron la muestra final del estudio. Esta muestra cuidadosamente seleccionada proporcionará información valiosa sobre los patrones y las implicaciones del comportamiento sedentario dentro del rango de edad definido (Gráfico 1).

*Gráfico 1. Flujograma de la muestra*



El análisis indica que el 83% de los participantes no llevaba un estilo de vida sedentario, mientras que el 17% se clasifica como sedentario. La edad promedio de los participantes fue de 40 años, con un rango de 18 a 69 años. En términos de distribución por género, el 53,1% de los participantes fueron mujeres, mientras que el 46,9% fueron hombres.

El estado civil revela que el 52,6% de los participantes estaban casados o en unión libre, en contraste con el 33,9% que eran solteros y el 13,5% que estaban separados, divorciados o viudos. La autoidentificación étnica reveló que la población es predominantemente mestiza/mulata (88,3%), con porcentajes más pequeños que se identificaban como indígenas (6,3%), negros/afroamericanos (2,6%), montubios (1,6%) y blancos (1,1%). El 75,3%, de los participantes vivían en zonas urbanas, mientras que solo el 24,7% residían en zonas rurales.

El nivel educativo era relativamente alto, como lo indica el 42,2% que completó la educación secundaria o media y el 28,1% que poseía títulos de educación superior. Un mero 1,8% no tenía educación formal, mientras que el 2,9% tenía títulos de posgrado. Además, con respecto a las tasas de alfabetización el 88,8% de los participantes sabían leer y escribir. Un 88,8% de los participantes no asistieron a clases, y solo el 11,2% cursaba estudios superiores, principalmente a través de instituciones fiscales o públicas (66%) en lugar de privadas (33,7%).

En cuanto al seguro de salud, el 64,6% de los participantes estaban cubiertos por el Ministerio de Salud Pública (MSP), mientras que el 34,9% dependían de la cobertura del IESS/ISFA/ISPOL, con un mínimo del 0,5% que tenía seguro privado.

Desde un punto de vista socioeconómico, alrededor del 13,8% de la población fue clasificada como pobre y el 4,3% declaró que vivían en pobreza extrema. En cuanto a los ingresos y beneficios, el 5,6% de la población recibía beneficios de jubilación o pensión,

con un ingreso medio de 360 dólares. Además, un notable 12,9% recibía donaciones o regalos, con un promedio de 100 dólares. El apoyo financiero del exterior es mínimo, ya que el 0,9% de los participantes lo recibían con un promedio de 200 dólares. Además, el 6,7% de los participantes declaró recibir un bono de desarrollo, mientras que solo el 0,3% recibía un bono por discapacidad. El ingreso mensual laboral fue de un promedio de \$352.

Los datos de empleo revelaron que el 32,7% de los participantes tenían un empleo adecuado o pleno, mientras que otros estaban subempleados (14,2%), involucrados en trabajos no remunerados o no clasificados (23,5%) o económicamente inactivos (26,3%). El 67,7% de los participantes trabajó durante la última semana, con una dedicación laboral media de 40 horas semanales, aunque algunos individuos declararon trabajar hasta 105 horas. La mayoría de los participantes (98,1%) indicaron que estaban disponibles para trabajar horas adicionales. Entre los que no estaban empleados, las situaciones más frecuentes eran las de amas de casa (51,1%) y estudiantes (28,0%), con proporciones menores de jubilados (12,7%) y personas con discapacidad (8,2%).

El panorama ocupacional se compone principalmente de empleados/obreros (41,9%) y autónomos/empleadores (37,3%), mientras que los trabajadores no remunerados (9,2%) y los empleados domésticos (2,9%) representaban grupos más pequeños. La tasa de desempleo fue relativamente baja, un 3,3%. La mayoría (53,4%) trabajaba en entornos locales tradicionales, mientras que una parte importante (37,1%) trabajaba en empleos rurales o agrícolas. Además, el 9,6% de los participantes trabajaba en la calle. Solo el 52% de los participantes tenían contratos permanentes o estables, mientras que un número significativo (31,2%) tenían contratos temporales y el 16,8% trabajaba de manera eventual, por horas o por día.

La participación en actividad física vigorosa fue notablemente baja, ya que solo el 19,4% de los participantes informaron haber realizado dicha actividad en la última

semana. Entre los que eran activos, el promedio fue de 3,5 días de ejercicio vigoroso por semana, con un total de aproximadamente 2 horas. En cambio, la actividad física moderada era más común, ya que el 55,4% de los participantes la realizó durante la última semana, con un promedio de 4 días por semana. El 44,6% de la población permanecía inactiva. La actividad física ligera mostró una participación mucho mayor, con un 90,5%, con un promedio de 5 días a la semana. Todos estos factores se encuentran establecidos dentro de la Tabla 2.

<b>Tabla 2. Descripción de la muestra según variable de interés, factores sociodemográficos, socioeconómicos, del trabajo y actividad física, de la encuesta Enemdu 2022</b>	
<b>VARIABLES</b>	<b>N = 17876 (100%)</b>
<b>Variable de interés: Sedentarismo</b>	
Si	3,039 (17.0%)
No	14,830 (83.0%)
<b>Factores Sociodemográficos</b>	
<b>Edad Mediana (p25 – p75)</b>	40 (27-53)
<b>Sexo</b>	
Mujer	9484 (53.1%)
Hombre	8385(46.9%)
<b>Estado civil</b>	
Casado/Unión libre	9,394 (52.6%)
Separado/Divorciado/Viudo	2,411 (13.5%)
Soltero	6,064 (33.9%)
<b>Autoidentificación Étnica</b>	
Indígena	1,130 (6.3%)
Negro/Afroamericano	463 (2.6%)
Mestizo/Mulato	15,786 (88.3%)
Montubio	294 (1.6%)
Blanco	196 (1.1%)
<b>Área</b>	
Urbana	13,457 (75.3%)
Rural	4,412 (24.7%)
<b>Nivel de instrucción</b>	
Ninguno	327 (1.8%)
Centro de alfabetización/jardín de infantes	19 (0.1%)
Primaria/Educación Básica	4,450 (24.9%)
Secundaria/Educación Media/Bachillerato	7,549 (42.2%)
Superior	5,014 (28.1%)
Posgrado	510 (2.9%)
<b>Sabe leer/escribir</b>	
Si	4,257 (88.8%)
No	539 (11.2%)
<b>Obtención de Título</b>	
Si obtuvieron título por sus estudios	3,458 (62.6%)
No obtuvieron título por sus estudios	2,066 (37.4%)
<b>Asiste a clases</b>	
Si	1,998 (11.2%)
No	15,871 (88.8%)
<b>Jornada de clases</b>	
Ninguna	741 (37.1%)
Mañana	276 (13.8%)
Tarde/noche	282 (14.1%)
Otras jornadas	699 (35.0%)
<b>Establecimiento donde estudia</b>	

Fiscal/publico/fiscomisional	1,318 (66.0%)
Particular	674 (33.7%)
Municipal	6 (0.3%)
<b>Seguro salud</b>	
IESS/ISFA/ISPOL	6,241 (34.9%)
Seguro Privado	81 (0.5%)
MSP	11,547 (64.6%)
<b>Factores Socioeconómicos</b>	
<b>Pobreza</b>	
No pobre	15,410 (86.2%)
Si Pobre	2,459 (13.8%)
<b>Pobreza extrema</b>	
No indigente	17,094 (95.7%)
Indigente	775 (4.3%)
<b>Recibe jubilación/ pensión</b>	
Si	995 (5.6%)
No	16,874 (94.4%)
<b>Ingreso jubilación/ pensión Mediana (p25 – p75)</b>	360 (180-800)
<b>Recibe donación/regalos</b>	
Si	2,305 (12.9%)
No	15,564 (87.1%)
<b>Ingreso donación/regalos Mediana (p25 – p75)</b>	100 (60-200)
<b>Recibe dinero del exterior</b>	
Si	167 (0.9%)
No	17,702 (99.1%)
<b>Ingreso dinero del exterior Mediana (p25 – p75)</b>	200 (100-400)
<b>Recibe bono de desarrollo</b>	
Si	1,206 (6.7%)
No	16,663 (93.3%)
<b>Ingreso bono de desarrollo Mediana (p25 – p75)</b>	55 (55-55)
<b>Recibe bono de discapacidad</b>	
Si	55 (0.3%)
No	17,814 (99.7%)
<b>Ingreso bono de discapacidad Mediana (p25 – p75)</b>	240 (240-240)
<b>Ingreso laboral Mediana (p25 – p75)</b>	200 (0-500)
<b>Factores del trabajo y actividad física</b>	
<b>Condición Actividad</b>	
Empleo Adecuado/Pleno	5,838 (32.7%)
Subempleo	2,545 (14.2%)
Empleo no remunerado/no clasificado	4,202 (23.5%)
Desempleo	581 (3.3%)
Población Económicamente Inactiva	4,703 (26.3%)
<b>Trabajo la semana pasada</b>	
Si	12,094 (67.7%)
No	5,775 (32.3%)
<b>Horas de trabajo de la semana pasada Mediana (p25 – p75)</b>	40 (26-42)
<b>Disponibilidad para trabajar horas adicionales</b>	
Si	3,046 (98.1%)
No	60 (1.9%)
<b>Horas disponibles para trabajar Mediana (p25 – p75)</b>	20 (10-20)
<b>Condición de Inactividad Laboral</b>	
Jubilado/Rentista	598 (12.7%)
Estudiante	1,317 (28.0%)
Ama de casa	2,401 (51.1%)
Discapacitado	387 (8.2%)
<b>Trabajo Anteriormente</b>	
Si	423 (72.8%)
No	158 (27.2%)
<b>Motivo por el que dejo de trabajar</b>	
Liquidación empresa/Supresión partidas	21 (5.0%)
Despido intempestivo/Fue mal en el negocio	127 (30.0%)
Terminación contrato/temporada de trabajo	164 (38.8%)
Se jubiló o pensionaron/Renuncia voluntaria	111 (26.2%)
<b>Categoría de Ocupación</b>	

Empleado/Obrero	5,450 (41.9%)
Jornalero/Peón	1,129 (8.7%)
Patrono/cuenta propia	4,857 (37.3%)
Trabajador no remunerado	1,196 (9.2%)
Empleado Domestico	376 (2.9%)
<b>Años de trabajo Mediana (p25 – p75)</b>	8 (2-20)
<b>Numero de trabajos</b>	
Uno	11,627 (92.39)
Mas de uno	958 (7.6%)
<b>Sitio de trabajo</b>	
Local/Obra	6,716 (53.4%)
Calle/se desplaza	1,202 (9.6%)
Vivienda/finca/terreno propio/ajeno/comuna	4,667 (37.1%)
<b>Horas de trabajo semanal Mediana (p25 – p75)</b>	40 (28 - 40)
<b>Razón de búsqueda de cambio de Trabajo</b>	
Porque no trabaja jornada completa	137 (7.9%)
Inseguridad en su trabajo	16 (0.9%)
Desea ejercer su profesión	77 (4.4%)
Los ingresos no son suficientes	1,471 (84.8%)
Por otras causas	34 (2.0%)
<b>Labor Agrícola</b>	
Si	1,014 (21.2%)
No	3,761 (78.8%)
<b>Productos del Trabajo</b>	
Para la venta	702 (69.2%)
Para el hogar	312 (30.8%)
<b>Contrato de Trabajo</b>	
Con nombramiento/Contrato permanente/ indefinido/estable o de planta	3,442 (52.0%)
Contrato temporal, ocasional, eventual	2,063 (31.2%)
Por obra/Por horas/Por jornal	1,109 (16.8%)
<b>Actividad física vigorosa durante últimos 7 días</b>	
Si	3,468 (19.4%)
No	14,401 (80.6%)
<b>Días actividad física vigorosa durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	3,5 (2-5)
<b>Horas actividad física vigorosa durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	2 (1-2)
<b>Actividad física moderada durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	
Si	9,894 (55.4%)
No	7,975 (44.6%)
<b>Días actividad física moderada durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	4 (2-5)
<b>Horas actividad física moderada durante últimos 7 días Mediana (p25 –p75)</b>	1 (1-2)
<b>Actividad física leve durante últimos 7 días</b>	
Si	16,170 (90.5%)
No	1,699 (9.5%)
<b>Días de actividad física leve durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	5 (3-7)
<b>Horas de actividad física leve durante últimos 7 días Mediana (p25 – p75)</b>	1 (0-1)

## **Sedentarismo y factores sociodemográficos, socioeconómicos, del trabajo y actividad física**

La edad desempeña un papel menor en los patrones de comportamiento sedentario. Los individuos sedentarios tienen una edad media de 39 años, en contraste con los 40 años de los individuos no sedentarios. No se encontró una diferencia significativa en la distribución del sedentarismo entre hombres y mujeres ( $p = 0.40$ ).

El estado civil también influye en el comportamiento sedentario. Entre los individuos sedentarios, el 49,1% están casados o en uniones libres, ligeramente menos que el 53,3% de los individuos no sedentarios. Además, el 37,5% de los individuos sedentarios son solteros, en comparación con el 33,2% de sus contrapartes no sedentarias.

La autoidentificación étnica ofrece más información sobre los estilos de vida sedentarios. Se observan diferencias significativas entre los grupos étnicos ( $p = 0.000$ ). Una parte significativa de los individuos sedentarios (92,3%) se identifica como mestizo o mulato. Los individuos indígenas comprenden un porcentaje menor de individuos sedentarios (3,6%). El sedentarismo es más frecuente en áreas urbanas (85%) en comparación con zonas rurales (15%), con diferencia significativa ( $p = 0.000$ ).

Al examinar el nivel de instrucción, los individuos sedentarios tienden a tener niveles más altos de educación, con un 6,0% completando estudios de posgrado, en comparación con el 2,2% de los individuos no sedentarios. Por el contrario, las personas con solo educación primaria muestran niveles más altos de actividad física, con un 26,8% de no sedentarios, en comparación con el 15,6% de los individuos sedentarios. Las personas que no asisten a clases tienen mayores tasas de sedentarismo ( $p = 0.000$ ). Se observa una diferencia en la distribución del sedentarismo según la jornada, siendo más alto en aquellos que estudian en la noche/tarde y otras jornadas ( $p = 0.01$ ). Las personas que

estudian en instituciones privadas tienen una tasa más alta de sedentarismo en comparación con las instituciones fiscales ( $p = 0.01$ )

La cobertura del seguro de salud también revela tendencias interesantes. Un mayor porcentaje de individuos sedentarios 43,2% tienen seguro público del IESS/ISFA/ISPOL en comparación con solo el 33,2% de los individuos no sedentarios. En contraste, una mayor proporción de individuos no sedentarios (66,4%) dependen de otras medidas de salud pública (MSP) en comparación con los individuos sedentarios (56,1%).

Con respecto a la situación socioeconómica, se observa una menor prevalencia de sedentarismo en las personas en situación de pobreza o pobreza extrema, con diferencias significativas ( $p = 0.000$ ). Por otro lado, no se encontró una diferencia significativa en la prevalencia de sedentarismo entre quienes reciben o no una jubilación ( $p = 0.231$ )

Las personas sedentarias informan un ingreso promedio por donaciones de \$ 140, en comparación con \$ 100 para las personas no sedentarias. El bono de Desarrollo es recibido con menor frecuencia por las personas sedentarias (3,1%) que por las personas no sedentarias (7,5%) ( $p = 0.000$ ).

Con respecto a la experiencia laboral previa, solo el 60,8% de las personas sedentarias informan un empleo previo, mientras que esta cifra aumenta al 74,7% entre las personas no sedentarias ( $p = 0.010$ ). Las personas con empleo adecuado/pleno tienen la mayor proporción de sedentarismo (43,4%). Sin embargo, no se encontró una diferencia significativa en la cantidad de horas disponibles para trabajar entre los grupos sedentarios y no sedentarios ( $p = 0.076$ ).

Existe una asociación significativa entre la ocupación y el sedentarismo ( $p = 0.000$ ). Jornaleros o peones, mostraron una menor prevalencia de sedentarismo (2,2%). Tener más de un empleo está relacionado con una menor prevalencia de sedentarismo ( $p = 0.000$ ). Existe una asociación significativa ( $p = 0.000$ ) entre el lugar donde se trabaja y el

nivel de sedentarismo; las personas que trabajan en viviendas, fincas o terrenos presentan un menor porcentaje de sedentarismo (21.8%).

Existe una asociación altamente significativa entre el trabajo agrícola y el sedentarismo ( $p = 0.000$ ); solo 6% de las personas sedentarias trabajan en actividades agrícolas, mientras que en el grupo no sedentario esta cifra es 24.3%.

Por último, con respecto a la actividad física, las personas sedentarias tienen niveles más bajos de actividad física en todas las intensidades (vigorosa, moderada y leve). Se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física moderada y el sedentarismo ( $p = 0.000$ ). El 48.6% de los sedentarios realizaron actividad física moderada en los últimos 7 días, en comparación con 56.7% de los no sedentarios.

En resumen, el sedentarismo no varía significativamente por edad ni género, pero sí por estado civil y autoidentificación étnica. Es más frecuente en áreas urbanas y entre personas con mayor nivel educativo. Tener seguro de salud público y una mejor situación económica se asocia con mayor sedentarismo. Factores laborales también influyen: los jornaleros, quienes tienen múltiples empleos y trabajan en el campo son menos sedentarios. Finalmente, los sedentarios realizan menos actividad física en todas las intensidades, con diferencias significativas en la actividad moderada.

<b>Tabla 3. Sedentarismo según variables sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física, de la encuesta Enemdu 2022</b>			
	<b>Sedentarismo</b>		<b>P value</b>
	<b>No</b>	<b>Sí</b>	
<b>N= 17869</b>	14,830 (83.0%)	3,039 (17.0%)	
<b>Factores Sociodemográficos</b>			
<b>Edad <i>m(ds)</i></b>	40 (14.78)	39 (15.13)	<b>0,015*</b>
<b>Sexo <i>n(%)</i></b>			
Hombre	6,938 (46.8%)	1,447 (47.6%)	0,403*
Mujer	7,892 (53.2%)	1,592 (52.4%)	
<b>Estado civil <i>n(%)</i></b>			
Casado/Unión Libre	7,901 (53.3%)	1,493 (49.1%)	<b>0.000*</b>
Separado/Divorciado/Viudo	2,005 (13.5%)	406 (13.4%)	
Soltero	4,924 (33.2%)	1,140 (37.5%)	
<b>Autoidentificación Étnica <i>n(%)</i></b>			
Indígena	1,021 (6.9%)	109 (3.6%)	<b>0.000*</b>
Negro/Afroamericano	414 (2.8%)	49 (1.6%)	
Mestizo/Mulato	12,982 (87.5%)	2,804 (92.3%)	
Montubio	258 (1.7%)	36 (1.2%)	
Blanco	155 (1.0%)	41 (1.3%)	

<b>Área n(%)</b>			
Urbana	10,873 (73.3%)	2,584 (85.0%)	<b>0.000*</b>
Rural	3,957 (26.7%)	455 (15.0%)	
<b>Nivel de instrucción n(%)</b>			
Ninguno	289 (1.9%)	38 (1.3%)	<b>0.000*</b>
Centro de alfabetización/jardín de infantes	18 (0.1%)	1 (0.0%)	
Primaria/Educación Básica	3,976 (26.8%)	474 (15.6%)	
Secundaria/Educación Media/Bachillerato	6,359 (42.9%)	1,190 (39.2%)	
Superior	3,859 (26.0%)	1,155 (38.0%)	
Posgrado	329 (2.2%)	181 (6.0%)	
<b>Sabe leer escribir n(%)</b>			
Si	3,800 (88.7%)	457 (89.1%)	0.807*
No	483 (11.3%)	56 (10.9%)	
<b>Obtención de Título n(%)</b>			
Si obtuvieron título por sus estudios	2,592 (61.9%)	866 (64.8%)	0.054*
No obtuvieron título por sus estudios	1,596 (38.1%)	470 (35.2%)	
<b>Asiste a clases n(%)</b>			
Si	1,519 (76%)	479 (24%)	<b>0.000*</b>
No	13,311 (83.87%)	2,560 (16.13%)	
<b>Jornada de clases n(%)</b>			
Ninguna	569 (37.5%)	172 (35.9%)	<b>0.019*</b>
Mañana	219 (14.4%)	57 (11.9%)	
Tarde/noche	226 (14.9%)	56 (11.7%)	
Otras jornadas	505 (33.2%)	194 (40.5%)	
<b>Establecimiento donde estudia n(%)</b>			
Fiscal/publico/fiscomisional	1,025 (67.5%)	293 (61.2%)	<b>0.017*</b>
Particular	491 (32.3%)	183 (38.2%)	
Municipal	3 (0.2%)	3 (0.6%)	
<b>Seguro salud n(%)</b>			
IESS/ISFA/ISPOL	4,928 (33.2%)	1,313 (43.2%)	<b>0.000*</b>
Seguro Privado	59 (0.4%)	22 (0.7%)	
MSP	9,843 (66.4%)	1,704 (56.1%)	
<b>Factores Socioeconómicos</b>			
<b>Pobreza n(%)</b>			
No pobre	12,576 (84.8%)	2,834 (93.3%)	<b>0.000*</b>
Pobre	2,254 (15.2%)	205 (6.7%)	
<b>Pobreza extrema n(%)</b>			
No indigente	14,107 (95.1%)	2,987 (98.3%)	<b>0.000*</b>
Indigente	723 (4.9%)	52 (1.7%)	
<b>Recibe jubilación o pensión n(%)</b>			
Si	812 (5.5%)	183 (6.0%)	0.231*
No	14,018 (94.5%)	2,856 (94.0%)	
<b>Ingreso por jubilación o pensión m(ds)</b>	350 (462)	400 (513)	0.231*
<b>Recibe Donación o regalos n(%)</b>			
Si	1,903 (12.8%)	402 (13.2%)	0.553*
No	12,927 (87.2%)	2,637 (86.8%)	
<b>Ingreso de Donación m(ds)</b>	100 (133)	140 (150)	0.071*
<b>Recibe Dinero del Exterior n(%)</b>			
Si	146 (1.0%)	21 (0.7%)	0.126*
No	14,684 (99.0%)	3,018 (99.3%)	
<b>Ingreso Dinero de exterior m(ds)</b>	200 (227)	200 (547)	0.520*
<b>Recibe Bono Desarrollo n(%)</b>			
Si	1,112 (7.5%)	94 (3.1%)	<b>0.000*</b>
No	13,718 (92.5%)	2,945 (96.9%)	
<b>Ingreso de Bono de Desarrollo m(ds)</b>	63 (16)	59 (12)	<b>0.000*</b>
<b>Recibe Bono de Discapacidad n(%)</b>			
Si	45 (0.3%)	10 (0.3%)	0.816*
No	14,785 (99.7%)	3,029 (99.7%)	
<b>Ingreso Bono de Discapacidad m(ds)</b>	240 (0)	240 (0)	0.700*
<b>Ingreso Laboral md(p25-p75)</b>	175(0-480)	320(0-663)	<b>0.000**</b>
<b>Factores del trabajo y actividad física</b>			
<b>Condición Actividad n(%)</b>			
Empleo Adecuado/Pleno	4,520 (30.5%)	1,318 (43.4%)	<b>0.000*</b>
Subempleo	2,269 (15.3%)	276 (9.1%)	

Empleo no remunerado/no clasificado	3,712 (25.0%)	490 (16.1%)	
Desempleo	502 (3.4%)	79 (2.6%)	
Población Económicamente Inactiva	3,827 (25.8%)	876 (28.8%)	
<b>Trabajo durante la semana pasada n(%)</b>			
Si	10,082 (68.0%)	2,012 (66.2%)	0.506*
No	4,748 (32.0%)	1,027 (33.8%)	
<b>Horas de trabajo de la semana pasada md (p25-p75)</b>	40(25-40)	40(40-40)	<b>0.000**</b>
<b>Disponibilidad trabajar horas adicionales n(%)</b>			
Si	2,669 (98.1%)	377 (98.2%)	0.869*
No	53 (1.9%)	7 (1.8%)	
<b>Horas disponibles para trabajar md(p25-p75)</b>	20 (10-20)	20 (10-20)	0.0768**
<b>Condición Inactividad Laboral n(%)</b>			
Jubilado/Rentista	480 (12.5%)	118 (13.5%)	<b>0.000*</b>
Estudiante	973 (25.4%)	344 (39.3%)	
Ama de casa	2,109 (55.1%)	292 (33.3%)	
Discapacitado	265 (6.9%)	122 (13.9%)	
<b>Trabajo Anteriormente n(%)</b>			
Si	375 (74.7%)	48 (60.8%)	<b>0.010*</b>
No	127 (25.3%)	31 (39.2%)	
<b>Motivo de dejar de Trabajar n(%)</b>			
Liquidación empresa/Supresión partidas	20 (5.3%)	1 (2.1%)	0.199*
Despido intempestivo/Fue mal en el negocio	107 (28.5%)	20 (41.7%)	
Terminación contrato/Termino temporada de trabajo	150 (40.0%)	14 (29.2%)	
Se jubiló o pensionaron/Renuncia voluntaria	98 (26.1%)	13 (27.1%)	
<b>Categoría de Ocupación n(%)</b>			
Empleado/Obrero	4,310 (39.6%)	1,140 (53.5%)	<b>0.000*</b>
Jornalero/Peón	1,082 (9.9%)	47 (2.2%)	
Patrono/cuenta propia	4,057 (37.3%)	800 (37.5%)	
Trabajador no remunerado	1,084 (10.0%)	112 (5.3%)	
Empleado Domestico	343 (3.2%)	33 (1.5%)	
<b>Años de trabajo md(p25-p75)</b>	8 (2-20)	7(2-16)	<b>0.018**</b>
<b>Números de trabajo n(%)</b>			
Uno	9,644 (91.8%)	1,983 (95.2%)	<b>0.000*</b>
Mas de uno	857 (8.2%)	101 (4.8%)	
<b>Sitio de trabajo n(%)</b>			
Local/Obra	5,415 (51.6%)	1,301 (62.4%)	<b>0.000*</b>
Calle/se desplaza	873 (8.3%)	329 (15.8%)	
Vivienda/finca/terreno propio/ajeno/comuna	4,213 (40.1%)	454 (21.8%)	
<b>Horas de trabajo semanal md(p25-p75)</b>	40 (25-40)	40(40-40)	<b>0.014**</b>
<b>Razón de búsqueda de cambio de Trabajo n(%)</b>			
Por que no trabaja jornada completa	119 (7.9%)	18 (7.6%)	0.127*
Inseguridad en su trabajo	11 (0.7%)	5 (2.1%)	
Desea ejercer su profesión	62 (4.1%)	15 (6.3%)	
Los ingresos no son suficientes	1,274 (85.1%)	197 (82.8%)	
Por otras causas	31 (2.1%)	3 (1.3%)	
<b>Labor Agrícola n(%)</b>			
Si	967 (24.3%)	47 (6.0%)	<b>0.000*</b>
No	3,020 (75.7%)	741 (94.0%)	
<b>Productos del Trabajo n(%)</b>			
Para la venta	674 (69.7%)	28 (59.6%)	0.114*
Para el hogar	293 (30.3%)	19 (40.4%)	
<b>Contrato de Trabajo n(%)</b>			
Con nombramiento/Contrato permanente/indefinido/estable o de planta	2,689 (49.5%)	753 (63.6%)	<b>0.000*</b>
Contrato temporal, ocasional, eventual	1,681 (31.0%)	382 (32.3%)	
Por obra/Por horas/Por jornal	1,060 (19.5%)	49 (4.1%)	
<b>Actividad física vigorosa durante últimos 7 días n(%)</b>			
Si	2,971 (20.0%)	497 (16.4%)	<b>0.000*</b>
No	11,859 (80.0%)	2,542 (83.6%)	
<b>Días actividad física vigorosa durante últimos 7 días md(p25-p75)</b>	4 (2-5)	3 (2-5)	0.050**

<b>Horas actividad física vigorosa durante últimos 7 días <i>md(p25-p75)</i></b>	2 (1-2)	1 (1-2)	<b>0.027**</b>
<b>Actividad física moderada durante últimos 7 días <i>n(%)</i></b>			
Si	8,416 (56.7%)	1,478 (48.6%)	<b>0.000*</b>
No	6,414 (43.3%)	1,561 (51.4%)	
<b>Días actividad física moderada durante últimos 7 días <i>md(p25-p75)</i></b>	4 (3-5)	4 (0-5)	<b>0.002**</b>
<b>Horas actividad física moderada durante últimos 7 días <i>md(p25-p75)</i></b>	1 (1-2)	1 (0-2)	<b>0.001**</b>
<b>Actividad física leve durante últimos 7 días <i>n(%)</i></b>			
Si	13,674 (92.2%)	2,496 (82.1%)	<b>0.000*</b>
No	1,156 (7.8%)	543 (17.9%)	
<b>Días de actividad física leve durante últimos 7 días <i>md(p25-p75)</i></b>	5 (4-7)	5(3-6)	<b>0.000**</b>
<b>Horas de actividad física leve durante últimos 7 días <i>md(p25-p75)</i></b>	1 (0-2)	0 (0-1)	<b>0.000**</b>

- *m(ds)*: media (desviación estándar)

-*md(p25 p75)*: mediana, percentil 25 y 75

-*n(%)*: número(porcentaje)

-*p value \**: análisis realizado por chi-cuadrado de Pearson.

-*p value \*\**: análisis realizado por prueba de Mann-Whitney U

## **Asociación de las variables intrapersonales, interpersonales, del entorno físico y conductual asociadas con el sedentarismo. Modelos bivariado y multivariado.**

La tabla 4 presenta un análisis detallado de las características sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física asociadas al sedentarismo. Se examinan múltiples factores que podrían influir en esta condición, utilizando diferentes modelos estadísticos.

Tabla 4. Características sociodemográficas, socioeconómicas, del trabajo y actividad física asociadas a Sedentarismo de la encuesta Enemdu 2022															
Modelo Crudo			Variables	Modelo 1 sociodemográfico			Modelo 2 sociodemográfico + socioeconómico			Modelo 3 sociodemográfico + socioeconómico+ trabajo/actividad física			Modelo 4 sociodemográfico + socioeconómico+ trabajo/actividad física + teóricas		
OR	IC 95%	p-value		OR	IC 95%	p-value	OR	IC 95%	p-value	OR	IC 95%	p-value	OR	IC 95%	p-value
<b>Factores Sociodemográficos</b>															
0.996	0.994-0.996	<b>0.024</b>	Edad	1.003	0.999-1.007	0.062									
<b>Sexo</b>															
1			Hombre (ref)	1											
0.967	0.894-1.045	0.403	Mujer	1.037	0.957-1.125	0.367							1.292	1.166-1.432	<b>0.000</b>
<b>Estado civil</b>															
1			Casado/Unión Libre (ref)	1											
1.071	0.950-1.208	0.259	Separado/Divorciado/Viudo	1.044	0.923-1.182	0.489									
1.225	1.125-1.333	<b>0.000</b>	Soltero	1.089	0.981-1.209	0.107									
<b>Autoidentificación Étnica</b>															
1			Indígena (ref)	1			1								
1.108	0.776-1.582	0.570	Negro/Afroamericano	0.784	0.545-1.128	0.191	0.801	0.556-1.153	0.234						
2.023	1.653-2.475	<b>0.000</b>	Mestizo/Mulato	1.294	1.047-1.598	<b>0.017</b>	1.201	0.971-1.486	0.091						
1.307	0.875-1.951	0.190	Montubio	1.200	0.799-1.801	0.379	1.169	0.777-1.757	0.453						
2.477	1.666-3.684	<b>0.000</b>	Blanco	1.380	0.917-2.077	0.122	1.284	0.852-1.934	0.231						
<b>Área</b>															
1			Urbana (ref)	1			1			1			1		
0.483	0.435-0.537	<b>0.000</b>	Rural	0.619	0.553-0.693	<b>0.000</b>	0.653	0.583-0.732	<b>0.000</b>	0.671	0.543-0.830	<b>0.000</b>	0.5622	0.486-0.649	<b>0.000</b>
<b>Nivel de instrucción</b>															
1			Ninguno (ref)	1			1			1					
0.422	0.548-3.255	0.408	Centro de alfabetización/jardín de infantes	0.415	0.521-3.306	0.406	0.431	0.551-3.375	0.423	0.446	0.541-3.822	0.435			
0.906	0.638-1.288	0.585	Primaria/Educación Básica	0.734	0.420-1.282	0.277	0.735	0.514-1.051	0.092	0.948	0.187-3.732	0.922			
1.423	1.009-2.007	<b>0.044</b>	Secundaria/Educación Media/Bachillerato	1.007	0.569-1.782	0.979	0.941	0.661-1.340	0.739	1.314	0.284-5.514	0.609			
2.276	1.612-3.212	<b>0.000</b>	Superior	1.414	0.796-2.513	0.237	1.243	0.864-1.788	0.239	2.137	0.549-10.78	0.157			
4.184	2.850-6.141	<b>0.000</b>	Posgrado	2.325	1.278-4.229	<b>0.006</b>	1.872	1.248-2.809	<b>0.002</b>	2.916	0.769-16.16	0.051			
<b>Sabe leer escribir</b>															
1			Si (ref)	1											
0.964	0.719-1.295	0.807	No	0.889	0.558-1.417	0.623									
<b>Obtención de Título</b>															
1			Si obtuvieron título por sus estudios	1			1								
0.881	0.775-1.002	0.054	No obtuvieron título por sus estudios	0.856	0.734-0.999	<b>0.049</b>	0.901	0.772-1.052	0.189						
<b>Asiste a clases</b>															
1			Si (ref)	1			1			1					
0.609	0.545-0.681	<b>0.000</b>	No	0.652	0.571-0.745	<b>0.000</b>	0.645	0.564-0.737	<b>0.000</b>	0.802	0.624-1.031	0.086			
<b>Jornada de clases</b>															
1			Ninguna (ref)	1											
0.861	0.614-1.206	0.385	Mañana	0.870	0.619-1.224	0.427									
0.819	5.842-1.150	0.250	Tarde/noche	0.751	0.533-1.059	0.103									
1.270	1.002-1.611	<b>0.048</b>	Otras jornadas	1.056	0.824-1.354	0.662									
<b>Establecimiento donde estudia</b>															
1			Fiscal/público/fiscocomisional (ref)	1											



			<b>Condición Inactividad Laboral</b>	**	**	**				
1			Jubilado/Rentista							
1.438	1.135-1.820	0.003	Estudiante							
0.563	0.444-0.712	0.000	Ama de casa							
1.872	1.395-2.513	0.000	Discapacitado							
			<b>Trabajo Anteriormente</b>	**	**	**				
1			Si							
1.906	1.163-3.1260	0.010	No							
			<b>Motivo de dejar de Trabajar</b>	**	**	**				
1			Liquidación empresa/Supresión partidas							
3.738	0.474-29.45	0.211	Despido intempestivo/Fue mal en el negocio							
1.866	0.232-14.96	0.557	Terminación contrato/Termino temporada de trabajo							
2.653	0.328-21.45	0.360	Se jubiló o pensionaron/Renuncia voluntaria							
			<b>Categoría de Ocupación</b>							
1			Empleado/Obrero	1						
0.164	0.121-0.221	0.000	Jornalero/Peón	0.657	0.222-1.940	0.448				
0.745	0.674-0.823	0.000	Patrono/cuenta propia	***	***	***				
0.390	0.318-0.479	0.000	Trabajador no remunerado	***	***	***				
0.363	0.252-0.522	0.000	Empleado Domestico	0.804	0.474-1.361	0.417				
0.991	0.987-0.995	0.000	<b>Años de trabajo</b>	1.001	0.994-1.009	0.627				
			<b>Números de trabajo</b>							
1			Uno	1			1			
0.573	0.463-0.708	0.000	Mas de uno	0.899	0.595-1.358	0.616	0.699	0.559-0.875	0.002	
			<b>Sitio de trabajo</b>							
1			Local/Obra	1			1			
1.568	1.362-1.805	0.000	Calle/se desplaza	3.336	2.376-4.684	0.000	2.369	2.026-2.770	0.000	
0.448	0.400-0.502	0.000	Vivienda/finca/terreno propio/ajeno/comuna	0.826	0.569-1.200	0.318	0.805	0.705-0.920	0.001	
1.020	1.017-1.024	0.000	<b>Horas de trabajo semanal</b>	1.019	0.997-1.042	0.080				
			<b>Razón de búsqueda de cambio de Trabajo</b>	**	**	**				
1			Por que no trabaja jornada completa							
3.005	0.934-9.658	0.065	Inseguridad en su trabajo							
1.599	0.754-3.388	0.220	Desea ejercer su profesión							
1.022	0.609-1.715	0.934	Los ingresos no son suficientes							
0.639	0.177-2.311	0.496	Por otras causas							
			<b>Labor Agrícola</b>	**	**	**				
1			Si							
5.048	3.726-6.838	0.000	No							
			<b>Productos del Trabajo</b>	**	**	**				
1			Para la venta							
1.506	0.857-2.836	0.145	Para el hogar							
			<b>Contrato de Trabajo</b>							
1			Con nombramiento/Contrato permanente/indefinido/estable o de planta	1						
0.811	0.707-0.931	0.003	Contrato temporal, ocasional, eventual	1.043	0.892-1.221	0.593				
0.250	0.122-0.222	0.000	Por obra/Por horas/Por jornal	0.755	0.266-2.141	0.598				
			<b>Actividad física vigorosa durante últimos 7 días</b>							
1			Si	1						
1.281	1.154-1.422	0.000	No	1.123	0.952-1.324	0.167				
0.945	0.895-0.998	0.044	<b>Días actividad física vigorosa durante últimos 7 días</b>	***	***	***				
0.914	0.853-0.980	0.012	<b>Horas actividad física vigorosa durante últimos 7 días</b>	***	***	***				

			<b>Actividad física moderada durante últimos 7 días</b>						
1			Si	1			1		
1.385	1.281-1.498	<b>0.000</b>	No	1.217	1.064-1.392	<b>0.004</b>	1.271	1.150-1.403	<b>0.000</b>
0.954	0.926-0.983	<b>0.002</b>	<b>Días actividad física moderada durante últimos 7 días</b>	***	***	***			
0.932	0.892-0.974	<b>0.002</b>	<b>Horas actividad física moderada durante últimos 7 días</b>	***	***	***			
			<b>Actividad física leve durante últimos 7 días</b>						
1			Si	1			1		
2.573	2.304-2.874	<b>0.000</b>	No	2.044	1.664-2.512	<b>0.000</b>	2.19	1.898-2.537	<b>0.000</b>
0.901	0.880-0.922	<b>0.000</b>	<b>Días de actividad física leve durante últimos 7 días</b>	***	***	***			
0.839	0.809-0.871	<b>0.000</b>	<b>Horas de actividad física leve durante últimos 7 días</b>	***	***	***			

\*\*se eliminan del modelo por missing values \*\*\*se elimina del modelo por colinealidad

## **Resultados**

Los resultados indican que existen diversos factores que influyen en la probabilidad de mantener un estilo de vida sedentario, cada uno con diferentes niveles de significancia estadística. La edad tiene un efecto modesto pero significativo en la reducción del sedentarismo ( $p = 0,024$ ), mientras que el sexo no muestra una asociación significativa ( $p = 0,403$ ). Ser soltero aumenta significativamente la probabilidad de un estilo de vida sedentario ( $p < 0,001$ ), junto con autoidentificarse como mestizo/mulato ( $p < 0,001$ ) o blanco ( $p < 0,001$ ). Por el contrario, residir en zonas rurales disminuye significativamente la probabilidad de un estilo de vida sedentario ( $p < 0,001$ ), al igual que asistir a clases ( $p < 0,001$ ), aunque asistir a clases en horarios distintos a la mañana o la tarde/noche aumenta marginalmente esta probabilidad ( $p = 0,048$ ). Además, estudiar en instituciones privadas aumenta significativamente el riesgo de un estilo de vida sedentario ( $p = 0,015$ ). Desde una perspectiva socioeconómica, factores como la pobreza ( $p < 0,001$ ) y la indigencia ( $p < 0,001$ ) reducen significativamente la probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario, mientras que recibir bonificaciones también parece incidir en esta relación.

### **Modelo 1 Sociodemográfico:**

Muestra una regresión logística jerárquica sobre sedentarismo, considerando solo factores sociodemográficos. Dentro de este modelo los resultados revelan que la edad, el sexo, el estado civil y el horario escolar no se correlacionan significativamente con el sedentarismo. Sin embargo, el análisis muestra que los individuos que se identifican como mestizos o mulatos tienen una probabilidad notablemente mayor de llevar un estilo de vida sedentario en comparación con sus contrapartes indígenas ( $p = 0,017$ ). Por el contrario, residir en zonas rurales se relaciona con un riesgo significativamente menor de

comportamiento sedentario ( $p = 0,000$ ). Curiosamente, un mayor nivel educativo, en particular a nivel de posgrado, se relaciona con una mayor tendencia al sedentarismo ( $p = 0,006$ ), mientras que quienes no tienen un título universitario presentan una menor probabilidad de dicho comportamiento ( $p = 0,049$ ). Además, no asistir a clases se asocia con un riesgo significativamente menor de sedentarismo ( $p = 0,000$ ), mientras que la matrícula en instituciones municipales se relaciona con un mayor nivel de actividad sedentaria ( $p = 0,013$ ). Además, tener solo cobertura MSP parece estar relacionado con una menor probabilidad de tener un estilo de vida sedentario.

### **Modelo 2 Sociodemográfico + Socioeconómico:**

Muestra una regresión logística jerárquica sobre sedentarismo, considerando solo factores sociodemográficos significativos del modelo 1 y los factores socioeconómicos. Los resultados indican que la autoidentificación étnica no tiene una relación significativa con el sedentarismo. En contraste, residir en zonas rurales se asocia con una probabilidad considerablemente menor de llevar una vida sedentaria en comparación con los entornos urbanos ( $p < 0,001$ ). Además, las personas con mayor nivel educativo, en particular aquellos con títulos de posgrado, muestran una correlación significativa con un mayor sedentarismo ( $p = 0,002$ ). Por el contrario, quienes no asisten a clases presentan una menor probabilidad de ser sedentarios ( $p < 0,001$ ). Además, las personas que dependen únicamente de la cobertura del Ministerio de Salud Pública (MSP) tienen una menor probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario en comparación con aquellos afiliados a sistemas alternativos de seguridad social ( $p = 0,002$ ). Desde una perspectiva socioeconómica, la pobreza se asocia significativamente con una menor probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario ( $p < 0,001$ ), mientras que factores como recibir una pensión o ingresos laborales no muestran una correlación significativa ( $p = 0,303$  y  $p =$

1,000, respectivamente). Además, la ausencia de donaciones está marginalmente relacionada con un menor comportamiento sedentario ( $p = 0,031$ ).

### **Modelo 3 Sociodemográfico + Socioeconómico + Trabajo/actividad física:**

Presenta un análisis de regresión logística jerárquico, donde se presentan las diferentes variables significativas del modelo 2 (sociodemográficos y socioeconómicos), además incluyen todas variables laborales y de actividad física. Sus hallazgos indican que residir en zonas rurales disminuye marcadamente la probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario ( $p = 0,000$ ). Por el contrario, si bien la educación superior y los estudios de posgrado parecen estar relacionados con un mayor sedentarismo, estas asociaciones carecen de significación estadística ( $p = 0,086$  y  $p = 0,126$ , respectivamente). Socioeconómicamente, la pobreza se correlaciona significativamente con una menor tendencia al sedentarismo ( $p = 0,012$ ), mientras que recibir donaciones, regalos o bonos de desarrollo no demuestra asociaciones significativas ( $p > 0,05$ ). Por el contrario, tener una fuente de ingresos se asocia fuertemente con una menor tendencia al sedentarismo ( $p = 0,000$ ). En términos de empleo, estar subempleado contribuye significativamente a un estilo de vida menos sedentario ( $p = 0,029$ ), mientras que no haber trabajado la semana anterior aumenta el riesgo de sedentarismo ( $p = 0,025$ ). Además, trabajar más horas se correlaciona con una menor conducta sedentaria ( $p = 0,017$ ), y actividades como el trabajo en la calle o los desplazamientos al trabajo están fuertemente vinculadas a una menor conducta sedentaria ( $p = 0,000$ ). Al examinar la actividad física, Las actividades moderadas ( $p = 0,004$ ) como las ligeras ( $p = 0,000$ ) se asocian significativamente con una menor probabilidad de ser sedentario.

#### **Modelo 4 Sociodemográfico + Socioeconómico+ Trabajo/actividad física +**

##### **Teóricas:**

Finalmente, este modelo presenta un análisis de regresión logística jerárquico, donde se presentan las diferentes variables significativas del modelo 3 (sociodemográficos, socioeconómicos, factores laborales/ actividad física) además en este se incluyen las variables teóricas. Los resultados revelan varias asociaciones importantes con respecto al comportamiento sedentario. Cabe destacar que ser mujer aumenta significativamente la probabilidad de ser sedentario ( $p = 0,000$ ). Por el contrario, residir en una zona rural se relaciona con un menor riesgo de un estilo de vida sedentario ( $p = 0,000$ ). Socioeconómicamente, las personas que viven en la pobreza muestran una probabilidad significativamente menor de ser sedentarios ( $p = 0,000$ ), así como de tener un ingreso proveniente de un empleo ( $p = 0,000$ ). Dentro del contexto laboral, el subempleo se correlaciona con un comportamiento menos sedentario ( $p = 0,000$ ). Curiosamente, no existe una relación significativa entre las horas de trabajo semanales y el comportamiento sedentario ( $p = 0,484$ ), aunque tener varios trabajos se asocia con una menor probabilidad de ser sedentario ( $p = 0,002$ ). Además, el trabajo realizado en la calle o mientras se viaja se asocia significativamente con una menor conducta sedentaria ( $p = 0,000$ ), mientras que el trabajo desde casa o en infraestructura no muestra una asociación significativa ( $p = 0,012$ ). Por último, tanto la actividad física moderada ( $p = 0,000$ ) como la ligera ( $p = 0,000$ ) se asocian significativamente con una menor probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario.

## Discusión

En el presente estudio se buscó revelar que diversos factores están vinculados al estilo de vida sedentario. Se pudo evidenciar que el sedentarismo estuvo relacionado de manera independiente con la edad, el estado civil, la autoidentificación étnica, el área de residencia y el nivel de instrucción. También se asoció con la situación socioeconómica, siendo menos frecuente en personas en situación de pobreza. En el ámbito laboral, se observó en el análisis realizado más común en quienes tenían empleo adecuado/pleno y en empleados/obreros, y menos frecuente en actividades agrícolas. Además, se observó menor sedentarismo en quienes realizaron actividad física moderada o leve.

Al examinar las características de la muestra, se evidencia que una gran mayoría, el 83% (14.830 participantes), lleva estilos de vida no sedentarios, mientras que el 17% (3.039 participantes) son sedentarios. Estos datos obtenidos mantienen similitudes con un estudio publicado por la OMS, que informa que Ecuador, Uruguay y Chile muestran tasas más bajas de comportamiento sedentario, en relación con Brasil, donde el 47% de la población no realiza suficiente actividad física (23). En términos de distribución por género, las mujeres constituyen el 53,1% de los participantes (9.484), mientras que los hombres representan el 46,9% (8.385). Este patrón es consistente con las observaciones en América Latina, donde las mujeres representan el 43,7% y los hombres el 34,3% de la población, según un estudio publicado en Revista Médica Clínica Las Condes (24). Creemos que esta distribución por género indica una representación bastante equilibrada de la muestra.

Dentro del análisis bivariado en este estudio se encontró que, la edad parece desempeñar un papel protector, reduciendo ligeramente la probabilidad de ser sedentario ( $p = 0,024$ ). Es decir que a medida que las personas envejecen, su probabilidad de ser sedentarias disminuye. Concuera con los resultados reportados en el estudio de Vargas

et al. llevado a cabo en Perú en el 2023 donde destaca, que desde los 15 hasta los 22 años disminuyó la prevalencia de sedentarismo en relación a edades menores (25).

Dentro de la presente investigación se determinó que los individuos solteros tienden a exhibir niveles más altos de comportamiento sedentario en comparación con aquellos que están casados o viven con pareja ( $p < 0,001$ ). Aunque no se encontraron estudios recientes específicos que abordaran esta relación exacta, Cavazzotto et al. informaron que, entre los individuos mayores de 30 años, los hombres y mujeres casados tenían menos probabilidades de ver televisión durante más de tres horas al día en comparación con sus contrapartes solteras (26). Estos hallazgos sugieren que el estado civil puede desempeñar un papel en la influencia de los hábitos sedentarios, posiblemente debido a las diferencias en las rutinas diarias, el compromiso social o las actividades compartidas dentro de un hogar.

Uno de los hallazgos más relevantes de este estudio es que el nivel de instrucción muestra una relación inversa a la planteada en la hipótesis: en lugar de asociarse con una menor prevalencia de sedentarismo, los estudios de posgrado parecen estar relacionados con una mayor tendencia a este comportamiento ( $p < 0.000$ ). Este hallazgo es consistente con estudios internacionales como el de Zhang (2022) que sugieren que ocupaciones que requieren mayor escolaridad tienden a estar asociadas con entornos laborales sedentarios, como oficinas o trabajos administrativos (19). A partir de esta información recabada, es útil establecer como recordatorio de que el progreso en la educación puede conducir inadvertidamente a desafíos en otra (como la salud física), y puede servir como motivación para la búsqueda de soluciones holísticas que promuevan el bienestar en todos los sectores de la sociedad.

Adicionalmente, en los análisis multivariados iniciales, el sexo no mostró una relación significativa con un estilo de vida sedentario, probablemente debido a la influencia de

variables sociodemográficas y socioeconómicas que pueden haber enmascarado su efecto. Sin embargo, tras añadir variables teóricas en el modelo final, el análisis aportó una visión más clara del comportamiento sedentario, revelando que ser mujer aumenta significativamente la probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario ( $p = 0,000$ ). Estos resultados concuerdan con la información emitida por parte de la Encuesta de Salud 2021 de la Fundación Española del Corazón, en la cual mostró que las mujeres (22,4%) son más sedentarias que los hombres (16,2%) (27). Esto revela la necesidad de intervenciones específicas que promuevan estilos de vida activos entre las mujeres, abordando tanto las barreras culturales como el acceso a los recursos.

En las zonas urbanas, el 85% de los individuos lleva un estilo de vida sedentario, significativamente superior al 15% en las zonas rurales ( $p < 0,000$ ). Nuestro análisis confirma una fuerte relación entre la vida rural y una menor probabilidad de sedentarismo ( $p = 0,000$ ). Esto contrasta con el estudio de Robertson et al., que indicó que los individuos rurales eran menos propensos a participar en actividades de fortalecimiento muscular y pasaban más tiempo frente a las pantallas en comparación con sus contrapartes urbanas (28). Atribuimos nuestros hallazgos se deben a la realidad de nuestro país donde la vida urbana a menudo implica menos actividad física en comparación con la vida rural, donde el acceso al transporte es limitado.

En cuanto al factor económico, descubrimos que existe una relación inversa entre la pobreza y el sedentarismo. Aquellos en situación de pobreza presentan menores niveles de sedentarismo. A diferencia de lo encontrado por Armani et. en su estudio donde destaca que los adultos pobres en barrios pobres tenían las probabilidades más bajas de ser físicamente activos en comparación con los adultos no pobres (29). En nuestra sociedad probablemente esto se deba a la necesidad de las personas en condición de pobreza de desempeñar actividades físicamente más demandantes.

El presente estudio revela una idea interesante desde una perspectiva ocupacional, ya que se encontró que tener más de un empleo, trabajar en la calle o en actividades agrícolas reducen la probabilidad de sedentarismo. Si bien no ha habido estudios específicos que se centren únicamente en este tema, investigaciones como la de Pérez et al. destacan cómo los comportamientos sedentarios pueden diferir según el sector económico en el que se emplee (30). Este hallazgo subraya el papel crucial que juegan las características del trabajo en la configuración de nuestros niveles diarios de actividad física.

La actividad física moderada y leve están fuertemente asociadas con menor sedentarismo. Lo que nos sugiere que así sea que se realice actividad física leve igual esta reducirá el sedentarismo.

Uno de los retos presentes durante el desarrollo del presente estudio fue que el número de observaciones varió entre nuestros modelos estadísticos, ya que cada uno utilizó diferentes partes de los datos disponibles según las variables analizadas. Esta discrepancia impidió hacer un análisis de multicolinealidad, que hubiera ayudado a comparar los diferentes modelos y determinar cuál era el mejor para explicar el comportamiento sedentario. Lo cual se debería tener en cuenta para futuras investigaciones.

## **Conclusiones**

A partir de los resultados obtenidos se puede concluir que la prevalencia del sedentarismo en el Ecuador es de carácter considerable, manteniéndose dentro del espectro reportado en diferentes países de la región. De igual forma, debe enfatizarse que esta condición tiene una mayor prevalencia en el caso de la población femenina y focalizado en mayor proporción en las zonas urbanas, lo cual también mantiene congruencia con los datos provenientes de estudios recientes en otros países de América Latina.

Del mismo modo, a partir de los análisis realizados, se concluye que existe una compleja interacción de diversos factores en la determinación del comportamiento sedentario en adultos ecuatorianos, tanto de carácter sociodemográfico como de tipo socioeconómico, lo cual se alinea en gran medida con el objetivo planteado de forma inicial.

Estos hallazgos pueden ser utilizados como fuente primaria de información para el posterior diseño de políticas públicas cuyo principal enfoque radique en la reducción del sedentarismo en la población, promoviendo entornos laborales activos y mejorando el acceso a espacios recreativos en zonas urbanas. Además, se recomienda que, para el desarrollo de futuras estudios dentro de esta línea de investigación, se podrían explorar intervenciones específicas con la finalidad de fomentar estilos de vida más activos en poblaciones identificadas como de mayor riesgo.

## **Referencias**

1. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B. Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. junio de 2019;51(6):1227-41.
2. Azizi M, Mohamadian F, Ghajarieah M, Direkvand-Moghadam A. The Effect of Individual Factors, Socioeconomic and Social Participation on Individual Happiness: A Cross-Sectional Study. *J Clin Diagn Res*. junio de 2017;11(6):VC01-4.
3. Japa K. La diabetes y la hipertensión arterial, dos enfermedades crónicas que afectan a la salud de los ecuatorianos - Facultad de Medicina | UDLA [Internet]. 2023 [citado 6 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.udla.edu.ec/facultad-medicina/2023/07/14/la-diabetes-y-la-hipertension-arterial-dos-enfermedades-cronicas->

que-afectan-a-la-salud-de-los-ecuatorianos/, <https://www.udla.edu.ec/facultad-medicina/2023/07/14/la-diabetes-y-la-hipertension-arterial-dos-enfermedades-cronicas-que-afectan-a-la-salud-de-los-ecuatorianos/>

4. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Actividad Física y Sedentarismo | Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) [Internet]. 2022 [citado 5 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/actividad-fisica-y-sedentarismo/>

5. Arocha Rodulfo JI. Sedentarism, a disease from xxi century. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis (English Edition). septiembre de 2019;31(5):233-40.

6. World Health Organization. HIV [Internet]. 2022 [citado 4 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

7. Cuatro de cada diez ecuatorianos son sedentarios [Internet]. 2023 [citado 6 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.lahora.com.ec/pais/sedentarismo-ecuador-america-latina/>

8. Estado I de S y SS de los T del. gob.mx. 2023 [citado 6 de diciembre de 2023]. Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años. Disponible en: <http://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es>

9. Claros JAV, Álvarez CV, Sánchez JHP. Sedentary lifestyle level in nine cities of Colombia: Cluster analysis. Archivos de Medicina del Deporte. 1 de enero de 2016;33:253-7.

10. CDC. Releases Updated Maps of America's High Levels of Inactivity [Internet]. 2022 [citado 6 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0120-inactivity-map.html>

11. Silveira EA, Mendonça CR, Delpino FM, Souza GVE, Rosa LP de S, Oliveira C de, et al. Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*. 1 de agosto de 2022;50:63-73.
12. Hermelink R, Leitzmann MF, Markozannes G, Tsilidis K, Pukrop T, Berger F, et al. Sedentary behavior and cancer—an umbrella review and meta-analysis. *Eur J Epidemiol*. 1 de mayo de 2022;37(5):447-60.
13. Rezende LFM de, Rey-López JP, Matsudo VKR, Luiz O do C. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *BMC Public Health*. 9 de abril de 2014;14:333.
14. Eklund C, Elfström ML, von Heideken Wågert P, Söderlund A, Gustavsson C, Cederbom S, et al. The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study. *Physical Therapy*. 1 de agosto de 2021;101(8):pzab117.
15. Owen N, Sugiyama T, Eakin EE, Gardiner PA, Tremblay MS, Sallis JF. Adults' Sedentary Behavior: Determinants and Interventions. *American Journal of Preventive Medicine*. 1 de agosto de 2011;41(2):189-96.
16. Schwartz J, Rhodes R, Bredin SSD, Oh P, Warburton DER. Effectiveness of Approaches to Increase Physical Activity Behavior to Prevent Chronic Disease in Adults: A Brief Commentary. *J Clin Med*. 1 de marzo de 2019;8(3):295.
17. Nicolson G, Hayes C, Darker C. Examining total and domain-specific sedentary behaviour using the socio-ecological model – a cross-sectional study of Irish adults. *BMC Public Health*. 22 de agosto de 2019;19(1):1155.

18. Lizandra J, Gregori-Font M. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2021;25(2):199-211.
19. Zhang T, Lee J, Zhang X, Gu X. Social-Ecological Factors Predict College Students' Physical Activities and Sedentary Behavior. *Sustainability*. enero de 2022;14(19):12873.
20. Mullane SL, Toledo MJL, Rydell SA, Feltes LH, Vuong B, Crespo NC, et al. Social ecological correlates of workplace sedentary behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 31 de agosto de 2017;14(1):117.
21. Leitzmann MF, Jochem C, Schmid D, editores. *Sedentary Behaviour Epidemiology* [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2018 [citado 1 de enero de 2024]. (Springer Series on Epidemiology and Public Health). Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-61552-3>
22. Cao Z, Xu C, Zhang P, Wang Y. Associations of sedentary time and physical activity with adverse health conditions: Outcome-wide analyses using isotemporal substitution model. *eClinicalMedicine* [Internet]. 1 de junio de 2022 [citado 6 de diciembre de 2023];48. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(22\)00154-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(22)00154-7/fulltext)
23. La OMS revela que países latinoamericanos presentan la tasa más alta de sedentarismo [Internet]. 2022 [citado 24 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.nutrinfo.com/noticias-nutricion/la-oms-revela-que-paises-latinoamericanos-presentan-la-tasa-mas-alta-de-sedentarismo-4453>
24. Celis-Morales C, Rodríguez-Rodríguez F, Martínez-Sanguinetti M, Leiva AM, Troncoso C, Villagrán M, et al. Prevalencia de inactividad física en latinoamérica

¿logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? *Rev Med Clin Condes*. 1 de mayo de 2019;30(3):236-9.

25. Vargas Herrera PDC, Rivas Diaz de Cabrera LH, Carcelén Reluz CG, Vargas Herrera PDC, Rivas Diaz de Cabrera LH, Carcelén Reluz CG. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública* [Internet]. septiembre de 2023 [citado 2 de febrero de 2025];49(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-34662023000300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662023000300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

26. Cavazzotto TG, de Lima Stavinski NG, Queiroga MR, da Silva MP, Cyrino ES, Serassuelo Junior H, et al. Age and Sex-Related Associations between Marital Status, Physical Activity and TV Time. *Int J Environ Res Public Health*. 3 de enero de 2022;19(1):502.

27. Alonso I. Fundación Española del Corazón. 2021 [citado 25 de febrero de 2025]. El 22,4% de las mujeres españolas son sedentarias frente al 16,2% de los hombres. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/3758-el-22-4-de-las-mujeres-espanolas-son-sedentarias-frente-al-16-2-de-los-hombres.html?highlight=WyJjYXNhIl0=>

28. Robertson MC, Song J, Taylor WC, Durand CP, Basen-Engquist K. Urban-rural differences in aerobic physical activity, muscle strengthening exercise, and screen-time sedentary behavior. *J Rural Health*. septiembre de 2018;34(4):401-10.

29. Hawes AM, Smith GS, McGinty E, Bell C, Bower K, LaVeist TA, et al. Disentangling Race, Poverty, and Place in Disparities in Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. enero de 2019;16(7):1193.

30. Pérez-Hernández R, Flores-Hernández S, Arredondo-López A, Martínez-Silva G, Reyes-Morales H, Pérez-Hernández R, et al. Sedentarismo laboral en distintos contextos

ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. Salud Pública de México.  
octubre de 2021;63(5):653-61.