

Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo: agenda estratégica para impulsar políticas públicas

Gabriela Argumedo, PhD,^(1,2) Edna Jacqueline Ramírez-Contreras, M en SP,⁽¹⁾ Edna Elvira Jáuregui-Ulloa, D en SP,⁽³⁾

Kathia L Quevedo, M en C,⁽¹⁾ Alejandra Jáuregui, D en C,⁽¹⁾

Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.*

Argumedo G, Ramírez-Contreras EJ, Jáuregui-Ulloa EE, Quevedo KL, Jáuregui A, Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo. Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo: agenda estratégica para impulsar políticas públicas. Salud Publica Mex. 2026;68:167-176.

<https://doi.org/10.21149/17379>

Argumedo G, Ramírez-Contreras EJ, Jáuregui-Ulloa EE, Quevedo KL, Jáuregui A, Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo. Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo: strategic agenda to promote public policies. Salud Publica Mex. 2026;68:167-176.

<https://doi.org/10.21149/17379>

Resumen

Objetivo. Documentar la conformación de la Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo (REMIASS) y reportar acciones prioritarias en México para frenar y revertir la crisis de inactividad física y comportamientos sedentarios en México. **Material y métodos.** Se realizó un mapeo y una convocatoria de la comunidad académica y científica en México. Mediante el método Delphi modificado se desarrolló una encuesta en línea para buscar consenso

Abstract

Objective. To document the establishment of the Mexican Research Network on Physical Activity, Sleep, and Sedentary Behaviour (REMIASS) and to report priority actions in Mexico to address and reverse the crisis of physical inactivity and sedentary behaviours. **Materials and methods.** A mapping and a call for participation were carried out among the academic and scientific community in Mexico. Using the modified Delphi method, an online survey was developed to seek

* Ana Gabriela Palos-Lucio,⁽⁴⁾ Claudia Magaly Espinosa-Méndez,⁽⁵⁾ Jorge Zamarripa,⁽⁶⁾ Ciria Margarita Salazar C,⁽⁷⁾ Lino Francisco Jacobo Gómez-Chávez,⁽³⁾ Luis Felipe Reynoso-Sánchez,^(6,8) Socorro Herrera-Meza,⁽⁹⁾ Isaac Armando Chávez-Guevara,⁽¹⁰⁾ José Jesús Matos-Ceballos,⁽¹¹⁾ Néstor Eduardo Rivera-Magallanes,⁽¹²⁾ Lenin Tlamatini Barajas-Pineda,⁽⁷⁾ Pedro Julián Flores-Moreno,⁽⁷⁾ Juan Ricardo López y Taylor,⁽³⁾ Salvador Jesús López-Alonzo,⁽¹³⁾ María del Pilar Rodríguez-Martínez,⁽¹⁴⁾ Ricardo Juárez-Lozano,⁽¹⁵⁾ Christian Josué Franco-Avalos,⁽³⁾ Diana Gabriela Camarillo-Elizalde,⁽¹⁶⁾ Luis Ortiz-Hernández,⁽¹⁷⁾ Nabetse Baruc Blas-Miranda,⁽¹⁾ Julissa Ortiz-Brunel,^(1,3) Alondra Guadalupe Ortiz-Ángel,⁽³⁾ Catalina Medina,⁽¹⁾ Liliana Aracely Enriquez-del Castillo,⁽¹³⁾ Ruth García-Camarena,⁽³⁾ Iván Rentería,⁽¹⁰⁾ Héctor Manuel Tlatoa-Ramírez,⁽¹⁸⁾ César Octavio Ramos-García,⁽³⁾ Rodrigo Iván Aguilar-Enríquez,⁽⁵⁾ Ixchel Reyes-Espejel,⁽⁵⁾ Gabriela Millán-Rosas,⁽²⁾ César Hernández-Alcaraz,⁽¹⁾ Sebastián Leonardo San Martín-Rodríguez,⁽¹⁹⁾ Francisco Javier Cortés-Ochoa,⁽³⁾ Martín Felipe Velázquez-Ugalde,⁽²⁰⁾ Walter Serrano-Moreno,⁽⁷⁾ Antonio Rivera,⁽⁵⁾ Karla Noelia Cruz-Morales,⁽⁸⁾ Claudia Selene Cuevas-Castro,⁽²¹⁾ Erick Yael Fernández-Barradas,⁽⁹⁾ Roberto Andrés González-Fimbres,⁽²¹⁾ Pablo Gutiérrez-García,⁽²¹⁾ Manuel Octavio López-Camacho,⁽⁸⁾ Roxana Abril Morales-Beltrán,⁽⁸⁾ Hussein Muñoz-Helú,⁽⁸⁾ Silvana Mabel Núñez-Fadda,⁽³⁾ Miriam Partida-Pérez,⁽³⁾ María Grethel Ramírez-Siqueiros,⁽²¹⁾ Rafael Peñaloza-Gómez,⁽²⁾ María del Pilar Méndez-Sánchez,⁽²⁾ Diana Korinna Zazueta-Beltrán,⁽⁸⁾ Guillermo Oswaldo Ramos-Gallardo,⁽³⁾ Sagrario Lobato-Huerta,⁽²²⁾ Felicitas Quijada-Cuautle,⁽²²⁾ Brenda Zaira Tapia-Hernández,⁽¹⁾ Amairani Molgado-Sifuentes,⁽⁸⁾ Pedro Juárez-Rodríguez,⁽³⁾ Flor Janeth Miranda-Mendoza,⁽⁶⁾ Oswaldo Ceballos-Gurrola,⁽⁶⁾ Ivet Etchegaray-Morales,⁽⁵⁾ Cristina Esparza-Juárez,⁽¹⁶⁾ Isela Guadalupe Ramos-Carranza,⁽⁷⁾ José Miguel Silva-Llaca,⁽²⁰⁾ Raúl Soria-Rodríguez,⁽³⁾ Julio Alejandro Arancibia-Muñoz,⁽³⁾ Myriam Zarái García-Dávila,⁽⁶⁾ José Omar Lagunes-Carrasco,⁽⁶⁾ Anthony Gabriel Alonso-García,⁽³⁾ Kirby Gutiérrez-Arce,⁽³⁾ Cristian Yovany Rojas-Aboite,⁽⁸⁾ Germán Hernández-Cruz,⁽⁶⁾ Sylvia Adriana Estrada-Díaz,⁽⁸⁾ Silvia Carolina Medrano-Mena,⁽⁶⁾ Luis Bernardo Bojorquez-Castro,⁽⁸⁾ David Fernández-Urbe,⁽²²⁾ Teresita Valencia-Falcón,⁽²¹⁾ Simón Barquera.⁽¹⁾

(1) Instituto Nacional de Salud Pública. Morelos, México; (2) Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México, México; (3) Universidad de Guadalajara. Jalisco, México; (4) Universidad Autónoma de San Luis Potosí. San Luis Potosí, México; (5) Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Puebla, México; (6) Universidad Autónoma de Nuevo León. Nuevo León, México; (7) Universidad de Colima. Colima, México; (8) Universidad Autónoma de Occidente. Sinaloa,

Fecha de recibido: 10 de noviembre de 2025 • **Fecha de aceptado:** 9 de febrero de 2026 • **Publicado en línea:** 9 de abril de 2026

Autora de correspondencia: Alejandra Jáuregui. Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública.

Av. Universidad 655, col. Santa María Ahuacatlán. 62100 Cuernavaca, Morelos, México

Correo electrónico: alejandra.jauregui@insp.mx

Licencia: CC BY-NC-SA 4.0

(>80%) para identificar acciones prioritarias analizadas mediante estadísticas descriptivas. **Resultados.** Las acciones prioritarias recomendadas por REMIASS fueron mejorar los índices de criminalidad y la apropiación del espacio público; incrementar la seguridad de peatones y ciclistas; desarrollar e implementar una Estrategia Nacional de Promoción de la Actividad Física; fortalecer la capacitación en actividad física, comportamiento sedentario y sueño; y promover una educación física de calidad. **Conclusiones.** Este esfuerzo suma a las acciones para atender la salud humana y planetaria.

Palabras clave: actividad física; sueño; conducta sedentaria; gobernanza

consensus (>80%) in order to identify priority actions, which were analysed through descriptive statistics. **Results.** The priority actions recommended by REMIASS were improving crime rates and the appropriation of public space; increasing pedestrian and cyclist safety; developing and implementing a National Strategy for the Promotion of Physical Activity; strengthening training on physical activity, sedentary behaviour, and sleep; and promoting quality physical education. **Conclusions.** This effort contributes to actions aimed at addressing both human and planetary health.

Keywords: physical activity; sleep; sedentary behaviour; governance

La actividad física, los comportamientos sedentarios y el sueño están relacionados¹ y su sano balance se asocia con mejores niveles de salud, bienestar,¹ funciones cognitivas² y salud planetaria.³ Estos comportamientos han sido recientemente estudiados de manera integral a lo largo de las 24 horas del día, considerando las primeras recomendaciones conjuntas emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para población <5 años en 2019⁴ y las de actividad física y comportamiento sedentario para el resto de la población publicadas en 2020.⁵ Sin embargo, en México sólo 1.5% de los escolares, 4.7% de adolescentes, 4.0% de adultos y 1.5% de adultos ≥65 años cumplen con las recomendaciones de los tres comportamientos en su conjunto, lo que evidencia la necesidad de fomentar su balance.⁶

Existen importantes vacíos en la investigación en actividad física, comportamiento sedentario y sueño de forma independiente o conjunta que se traducen en limitaciones en su promoción entre la población mexicana.⁶ Entre 1950 y 2019 se publicaron aproximadamente 227 estudios sobre actividad física en México, en contraste con 1980 en Canadá.⁷ La escasez de estudios sobre sueño es más evidente: 78% de los países miembro de la OMS carecen de datos poblacionales⁸ y en México, los primeros datos poblacionales se publicaron apenas en 2016.⁹ La generación de evidencia científica es limitada, con 1 000 publicaciones sobre sueño en México en contraste con 5 000 en Brasil.¹⁰

Este escenario se comparte con los comportamientos sedentarios, donde los escasos estudios existentes se han enfocado principalmente al tiempo frente a pantallas.¹¹ Finalmente, en la bibliografía se identifican pocas publicaciones que aborden una perspectiva integral de los tres comportamientos.^{6,12}

Existen iniciativas para atender la crisis de inactividad física. A nivel internacional está el Plan de Acción Global de Actividad Física (GAPPA, por sus siglas en inglés) de la OMS. Éste estipula en su meta 4.3 la necesidad de fortalecer la capacidad nacional e institucional de investigación para crear sistemas activos.¹³ En México y América Latina existen redes de investigación, sin embargo, están centradas principalmente en el deporte, o la investigación disciplinar.^{14,15} Algunas presentan conflictos de interés,¹⁶ se enfocan sólo al contexto escolar,¹⁷ carecen de un enfoque poblacional de salud o no promueven el desarrollo de capacidades en investigación. El GAPPA propone acciones concretas para fomentar la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios a nivel poblacional, pero atenderlas a todas de forma simultánea es un reto que demanda un ejercicio de priorización de acciones a escala nacional. Por lo tanto, este estudio tiene como propósito: a) documentar la conformación de la primera red de investigación nacional que aborde conjuntamente actividad física, comportamiento sedentario y sueño, y b) presentar la postura de la red sobre las acciones

México; (9) Universidad Veracruzana. Veracruz, México; (10) Universidad Autónoma de Baja California. Baja California, México; (11) Universidad Autónoma del Carmen. Campeche, México; (12) Consejo Mexicano para la Acreditación de la Enseñanza de la Cultura de la Actividad Física. México; (13) Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, México; (14) Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Jalisco, México; (15) Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Chihuahua, México; (16) Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, México; (17) Universidad Autónoma Metropolitana. Ciudad de México, México; (18) Universidad Autónoma del Estado de México. Estado de México, México; (19) Universidad del Valle de México. Puebla, México; (20) Universidad Autónoma de Querétaro. Querétaro, México; (21) Universidad Estatal de Sonora. Hermosillo, Sonora, México; (22) Servicios de Salud del Estado de Puebla. Puebla, México.

prioritarias para frenar y revertir la crisis de inactividad física y sedentarismo en México.

Material y métodos

Conformación de la red

Desde el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) se realizó un mapeo inicial de investigadores nacionales adscritos a instituciones u organizaciones en México que, de forma individual o conjunta, han desarrollado programas de estudio o productividad científica en el campo de la actividad física, el comportamiento sedentario y/o sueño en la última década. El mapeo se realizó inicialmente a través de las colaboraciones de investigación preexistentes y directorios institucionales disponibles, seguido de una estrategia de bola de nieve. Se enviaron invitaciones vía correo electrónico a investigadores identificados y se convocó a reunión. Se realizaron reuniones adicionales para definir las características de la red (cuadro I) incluyendo su misión, visión y objetivos, para orientar sus acciones y formalizar la colaboración.

Priorización de acciones en México

Se empleó el método Delphi modificado, con rondas iterativas de encuestas y discusiones, hasta alcanzar un consenso (>80%).¹⁸ El Delphi modificado implicó tres rondas, con variación del número de participantes entre rondas sucesivas. Los participantes en las rondas fueron los propios autores de este documento, por lo que no se fue necesario solicitar consentimiento informado adicional.

Ronda 1. Se utilizó un cuestionario en línea de 25 preguntas cerradas y 11 abiertas, incluyendo características demográficas (edad en años, sexo [hombre, mujer], grado de estudios, campo de especialidad y lugar de adscripción).¹⁹ También se incluyeron preguntas tipo Likert sobre la importancia (impacto de la acción en revertir la inactividad física), pertinencia (si la acción es adecuada para el contexto mexicano) y factibilidad (qué tan viable es llevar a cabo la acción) de cada una de las 13 acciones de los cuatro componentes del GAPP (entornos, sistemas, sociedades y poblaciones activas). Las opciones de respuesta fueron del 1 (nada importante/pertinente/factible) al 5 (muy importante/pertinente/factible). Se cuestionó “¿Cuál de los siguientes componentes debería priorizarse para aumentar los niveles de actividad física y reducir el comportamiento sedentario entre la población mexicana?”, con opciones de respuesta correspondiendo a los cuatro componentes del GAPP. Se solicitó ordenar menor a mayor impor-

Cuadro I
PROCESO DE CONFORMACIÓN DE LA REMIASS Y
RONDAS DEL PROCESO DELPHI. MÉXICO 2023-2025

Conformación de la Red	Rondas del proceso Delphi
Mayo 2023 Idea original en el marco del congreso de la <i>International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity</i>	
Septiembre 2023 Primer contacto con investigadores	
Octubre-diciembre 2023 Extensión de invitaciones	
Octubre-diciembre 2023 Primera reunión de miembros fundadores	
Diciembre 2023 Segunda reunión de miembros fundadores. Planeación de lanzamiento y estructura	
Enero-mayo 2024 Definición final del nombre, acrónimo, visión, misión y objetivos	
Abril 2024-diciembre 2025 Preparación y progreso de convenio de colaboración institucional	
	Agosto 2024 Desarrollo de materiales de consulta para rondas
	Septiembre 2024 Ronda 1. Consulta a través del cuestionario en línea
	Octubre 2024 Ronda 2. Presentación de resultados y segunda consulta en línea y sincrónica
	Octubre 2024 Ronda 2. Consenso final

REMIASS: Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.

tancia los intermediarios de un plan para aumentar los niveles de actividad física y reducir el comportamiento sedentario en México. Los intermediarios listados fueron representantes gubernamentales, profesionales de la salud, profesionales de la cultura física, profesionales de la educación, organismos intergubernamentales, organismos no gubernamentales, instituciones académicas y medios de comunicación. Se repitió el proceso en los apoyos para su implementación, incluyendo comunicación y trabajo intersectorial armonizado, financiamiento, voluntad política, capacitación efectiva

y continua, recursos humanos, tecnología, participación ciudadana, infraestructura, liderazgo y otro.

Ronda 2. Se calcularon medidas de tendencia central de las respuestas que se presentaron durante una sesión grupal sincrónica. Para fomentar la participación anónima, se utilizó una plataforma digital interactiva (Menti). Para identificar el nivel de consenso se emplearon preguntas como “¿Está de acuerdo en que estos dos componentes deberían priorizarse para aumentar los niveles de actividad física y reducir los comportamientos sedentarios en la población mexicana?”. Éstas incluían opciones de respuesta en escala Likert de tres puntuaciones: de acuerdo, parcialmente de acuerdo, en desacuerdo. Se repitió el proceso para identificar consenso en los componentes, intermedios y apoyos.

Ronda 3. En otra sesión en línea, grupal y sincrónica se revisaron los resultados del ejercicio previo. Se consideró como consenso cuando >80% de los participantes estuvieron de acuerdo o totalmente de acuerdo. En caso contrario, los participantes ofrecieron una justificación de su acuerdo o desacuerdo a través de un tablero digital interactivo (Padlet).

Resultados

Conformación de la red

Se creó la Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo (REMIASS), cuya misión, visión y objetivos se definieron bajo los

principios del GAPPA, integrando la discusión entre miembros fundadores y vacíos nacionales existentes en el campo (cuadro II). La red incluye investigadores/as, estudiantes y miembros de asociaciones civiles con perfiles en salud pública, ciencias, nutrición, sociología deportiva, educación, cultura del deporte, cultura física, ciencias de la salud, fisiología del ejercicio, psicología de la actividad física y el deporte, epidemiología y actividad físico-deportiva y calidad de vida (cuadro III). Participan 84 investigadores/as de 23 instituciones, 15 entidades federativas de todas las regiones del país (cuadro IV).

Priorización de acciones

Integrantes de la REMIASS emitieron una postura con base en los resultados de priorización. Para aumentar los niveles de actividad física y reducir el comportamiento sedentario en México, 40% ponderó entornos activos, seguido por sistemas activos (32.8%), sociedades activas (15%) y comunidades activas (12%). Dentro de éstas, se identificaron las siguientes acciones prioritarias (figura 1).

1. *Entornos activos:* Mejorar la seguridad de peatones, ciclistas y usuarios de otras ruedas; mejorar los índices de criminalidad y apropiación del espacio público; mejorar el acceso a todas las personas a espacios verdes, abiertos, áreas recreativas y deportivas de calidad.
2. *Sistemas activos:* Priorizar el desarrollo e implementación de una estrategia nacional de actividad física.
3. *Sociedades activas:* Fortalecer la capacitación en actividad física, sedentarismo y sueño.

Cuadro II
MISIÓN, VISIÓN Y OBJETIVOS DE LA REMIASS. México 2023-2025

Pilar	Descripción
Misión	Fortalecer la capacidad nacional e institucional de investigación y formación de talento en los campos de la actividad física, los comportamientos sedentarios y el sueño con la finalidad de contribuir a la salud y bienestar de la población, de todas las edades y en múltiples ámbitos, así como al desarrollo social y sustentable de México. Esto mediante el impulso de políticas, programas de intervención y prácticas educativas libres de conflictos de intereses y basadas en evidencia que fomenten estilos de vida activos, sueño saludable y reducción de los comportamientos sedentarios.
Visión	REMIASS es la entidad académico-científica líder en el estudio y fomento del sano balance de la actividad física, los comportamientos sedentarios y el sueño entre la población mexicana.
Objetivos	Establecer y fortalecer colaboraciones multidisciplinarias y multinstitucionales, y alianzas estratégicas que generen, difundan y transfieran conocimientos libres de conflictos de interés. Desarrollar proyectos y programas de investigación conjuntos. Generar evidencia científica en el campo y comunicarlo a través de diversas herramientas de transmisión del conocimiento. Abonar al desarrollo de capital humano, de infraestructura identificable, planificación, políticas, liderazgo, innovación, monitoreo y evaluación, vigilancia y promoción de la actividad física, sueño y comportamiento sedentario. Impulsar iniciativas nacionales basadas en evidencia científica y libres de conflicto de interés que promuevan la salud humana y planetaria relacionadas con los comportamientos del movimiento en México.

REMIASS: Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.

Cuadro III
CARACTERÍSTICAS DE LAS Y LOS INVESTIGADORES DE LA REMIASS PARTICIPANTES EN EL
PROCESO DE PRIORIZACIÓN. MÉXICO 2023-2025

Edad	Características	Media	Desviación estándar
		58	11 604
Sexo	Mujeres	31	47
	Hombres	35	53
Grado de estudios	Licenciatura	1	1
	Especialización clínica/médica	2	3
	Maestría	14	21
	Doctorado	45	68
	Postdoctorado	5	7
Lugar donde recibió capacitación formal*	México	56	84
	Países europeos	10	15
	EUA o Canadá	5	7
	Otro país latinoamericano	1	1
	Australia/Nueva Zelanda	1	1
Lugares donde hacen trabajos de investigación*	Jalisco	20	30
	Sinaloa	12	18
	Colima	9	13
	Chihuahua	7	10
	CDMX	7	10
	Morelos	5	7
	Puebla	8	12
	Nuevo León	4	6
	Baja California	3	4
	Veracruz	3	4
	Sonora	3	4
	Aguascalientes	2	3
	Estado de México	2	3
	Yucatán	1	1
	San Luis Potosí	1	1
	Querétaro	1	1
	Nayarit	1	1
	Guanajuato	1	1
	Otros países de América Latina	2	3
	EUA	2	3
	Canadá	1	1
Tipo de adscripción	Universidad pública	55	83
	Universidad privada	7	11
	Institución gubernamental	4	6
Campo de especialidad*	Ciencias del comportamiento/intervenciones en salud	36	54
	Salud pública	32	48
	Kinesiología/fisiología del ejercicio	16	24
	Epidemiología	14	21
	Medicina	12	18
Años de experiencia	10 o más	47	71
	5 a 10	13	19
	1 a 4	5	8
	Menos de 1	1	1
Pertenencia al Sistema Nacional de Investigadores (SNI)	Nivel 1	21	31
	Nivel 2	4	6
	Nivel 3	1	1
	Candidatos	14	21

* Respuestas no excluyentes; los porcentajes se calculan sobre n= 66; REMIASS: Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.

Cuadro IV
INSTITUCIONES* DE ADSCRIPCIÓN DE LAS Y LOS INTEGRANTES DE LA REMIASS. México 2023-2025

Regiones	Institución	Estado
CDMX/Estado de México	Consejo Mexicano para la Acreditación de la Enseñanza de la Cultura de la Actividad Física A.C.	Ámbito Nacional
	Universidad Autónoma del Estado de México	Estado de México
	Universidad Autónoma Metropolitana	Ciudad de México
	Universidad Nacional Autónoma de México	Ciudad de México
	Instituto Nacional de Salud Pública	Ciudad de México
Pacífico-Sur	Instituto Nacional de Salud Pública	Morelos
	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Puebla
	Universidad Autónoma del Estado de Morelos	Morelos
	Universidad del Valle de México	Puebla
Centro	Universidad Veracruzana	Veracruz
Centro-Norte	Universidad Autónoma de Aguascalientes	Aguascalientes
	Universidad Autónoma de San Luis Potosí	San Luis Potosí
	Universidad Autónoma de Querétaro	Querétaro
	Universidad Juárez del Estado de Durango	Durango
Frontera	Universidad Autónoma de Chihuahua	Chihuahua
	Universidad Autónoma de Ciudad Juárez	Chihuahua
	Universidad Autónoma de Nuevo León	Nuevo León
Pacífico-Centro	Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente	Jalisco
	Universidad de Colima	Colima
	Universidad de Guadalajara	Jalisco
Pacífico-Norte	Universidad Autónoma de Baja California	Baja California
	Universidad Autónoma de Occidente	Sinaloa
	Universidad Estatal de Sonora	Sonora
Península	Universidad Autónoma del Carmen	Campeche

REMIASS: Red Mexicana de Investigación sobre Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.

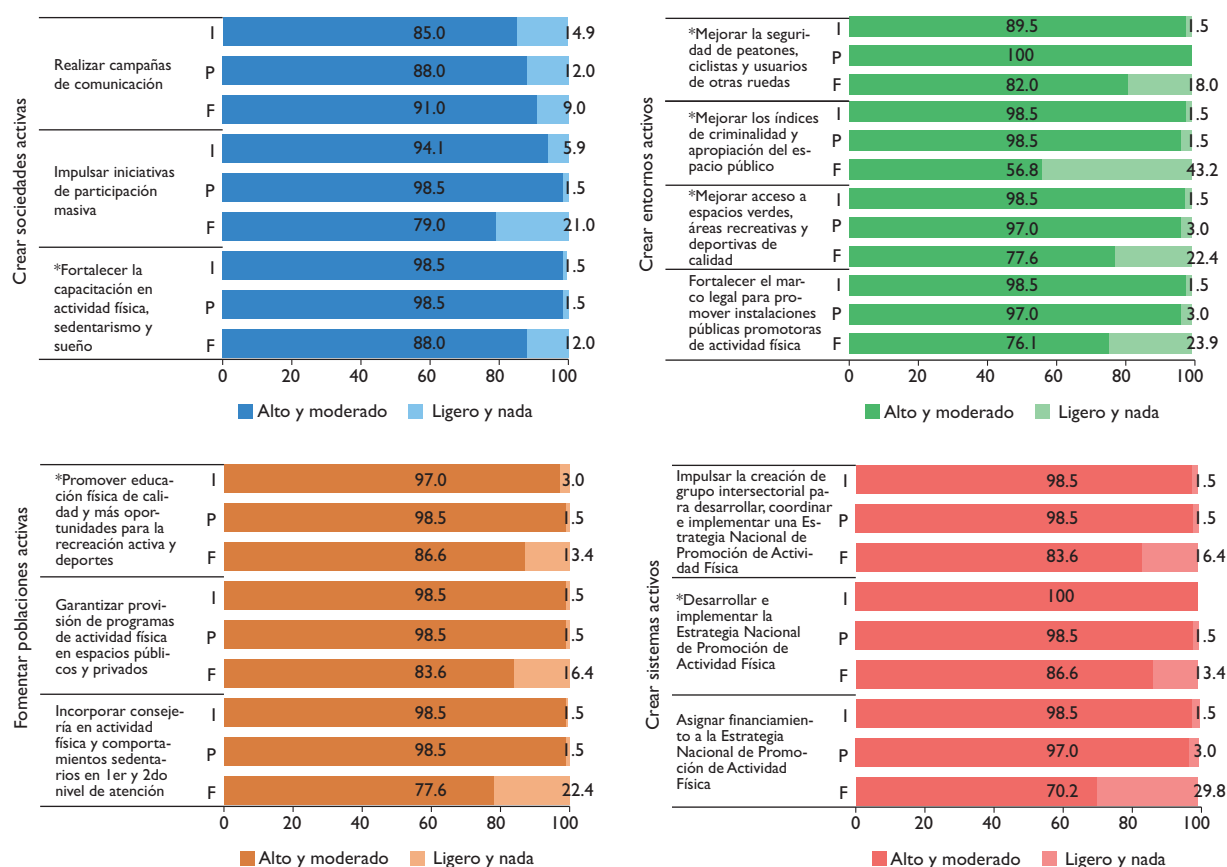
* Instituciones enlistadas por regiones y alfabéticamente.

4. *Poblaciones activas*: Asegurar la educación física de calidad; brindar más oportunidades para la recreación activa y deportes.

Para la implementación de la estrategia nacional de actividad física, 33% consideró prioritaria la voluntad política, 18% el financiamiento y 11% el liderazgo. El resto de los apoyos fue considerado el más relevante por 10% o menos de los miembros de la red. Los intermediarios clave para la implementación identificados fueron clasificados por orden de importancia: representantes gubernamentales (31%), instituciones académicas (19%), profesionales de la cultura física (16%) y organismos intergubernamentales (13%).

Discusión

El objetivo de este estudio fue documentar la conformación de la primera red de investigación en México que atiende la actividad física, los comportamientos sedentarios y el sueño, la REMIASS, así como su postura sobre las acciones prioritarias para frenar y revertir la crisis de inactividad física nacional. La red reúne a investigadores, estudiantes y miembros de asociaciones civiles de diversas disciplinas y regiones del país, evidenciando la viabilidad de construir espacios colaborativos multidisciplinarios y multisectoriales. La priorización realizada muestra un consenso en la necesidad de garantizar entornos y sistemas activos, así



I: importancia; P: pertinencia; F: factibilidad; REMIASS: Red Mexicana de Investigación de Actividad Física, Sueño y Sedentarismo.

* Áreas con mayor prioridad identificadas por la REMIASS

FIGURA 1. RESULTADOS DE LA PRIORIZACIÓN DE ACCIONES REALIZADA POR LA REMIASS PARA REDUCIR LA CRISIS DE INACTIVIDAD FÍSICA EN MÉXICO. MÉXICO, 2025

como del papel fundamental de la voluntad política y los actores gubernamentales para su implementación.

Entornos activos

Es inminente priorizar entornos activos en México a través de la seguridad vial, la seguridad pública y la disponibilidad de espacios públicos abiertos. En cuanto a la seguridad vial, en las ciudades mexicanas los entornos se han diseñado históricamente para automóviles, relegando la construcción de calles que permitan el uso equitativo del espacio entre peatones, ciclistas y automovilistas. En 39 ciudades existen tan solo 2 733 km de ciclovías, donde únicamente 2.9% de los viajes se realiza en bicicleta y, de éstos, únicamente 13% de los conductores son mujeres.²⁰ La extensión de infraestructura ciclista varía desde 316 km en Ciudad de México hasta 5 km en Monterrey.²⁰ Esta carencia podría

ayudar a explicar la tasa de accidentes viales, con 11.4 muertes por cada 100 000 habitantes y aproximadamente 14 715 defunciones, de las cuales 17.7 % corresponde a peatones y 0.6% ciclistas.²¹ Aunque existen manuales y guías para fomentar el uso compartido y seguro de las calles,²² poco se sabe de su implementación. Si bien los desplazamientos a pie y en bicicleta contribuyen a la actividad física y a reducir las emisiones de CO₂, éstos están supeditados a la calidad del entorno urbano.²³

Otro aspecto clave de los entornos activos para atender en México es garantizar entornos seguros y accesibles, según estudios previos.²⁴ En México, casi la mitad de la población percibe inseguridad en parques o espacios recreativos,²⁵ lo cual limita que los menores de edad salgan solos de casa, que los adultos salgan a caminar o utilicen el transporte público. Entornos inseguros también reducen la autonomía y movilidad de poblaciones vulnerables, como es el caso de los menores

de edad, como se ha mostrado en estudios previos en países en vías de desarrollo.²⁶ Además, vivir en comunidades con inseguridad pública en México se ha visto asociado con mayor tiempo frente a la televisión.²⁷ Por otra parte, las ciudades mexicanas se encuentran dentro de las que tienen menor disponibilidad de parques y espacios públicos a nivel global.²⁸ Por ejemplo, en la Ciudad de México únicamente 49.6% de la población tiene acceso a espacios públicos abiertos y sólo 19.7% cuenta con acceso a transporte público adecuado,²⁹ lo que refleja esfuerzos multisectoriales insuficientes.³⁰ Es fundamental garantizar entornos seguros y accesibles para toda la población mexicana y en especial para grupos vulnerables.³¹

Sistemas activos

Los hallazgos de este estudio destacan la importancia de la creación de sistemas activos para avanzar en la promoción de actividad física en México. Contar con un plan nacional de actividad física es una estrategia con probada efectividad para fomentar este comportamiento a nivel poblacional,¹³ el cual está ausente en México. En contraste, en países donde sí se cuenta con un plan nacional de actividad física en su agenda nacional, como Finlandia,³² es también donde la población goza de niveles altos de actividad física. Si bien en México han existido iniciativas para promover actividad física,³³ éstas se han centrado en la atención de obesidad,³⁴ han tenido alcance limitado,³⁵ contradictoriamente han sido financiadas por la industria de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados³³ o su impacto carece de evidencia.³⁶ Las estrategias específicas para reducir comportamientos sedentarios y mejorar el sueño son aún más escasas, limitándose a esfuerzos curriculares como la asignatura Vida Saludable³⁷ o la Estrategia Nacional Vive Saludable Vive Feliz, de cuyo impacto se habla muy poco.³⁸

Desde una visión de política pública, los hallazgos de este estudio refuerzan que, para avanzar en la creación de sistemas activos en México, se requiere de voluntad política sostenida y liderazgo gubernamental. Es indispensable contar con marcos normativos claros, presupuestos asignados y mecanismos de coordinación intersectorial, más allá del sector salud, para que las estrategias no permanezcan en el plano declarativo, sino que se traduzcan en acciones concretas y medibles. No obstante, en México se carece de una institución con liderazgo en la promoción de estilos de vida activos que consideren limitar el comportamiento sedentario y mejorar el sueño de forma integrada. Aunque el Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 propone ampliar la jornada escolar para incluir deportes,³⁹ omite otras

formas de actividad física y no aborda de manera integral el comportamiento sedentario ni el sueño, lo que evidencia la ausencia de un enfoque sistémico. Otro apoyo a la implementación que destacó como prioritario de atender en este estudio fue el financiamiento. En México, la promoción de la actividad física no figura en los ejes prioritarios del Proyecto de Presupuesto de Egresos de la Federación, en contraste con otros ejes como Bienestar y Alimentación.⁴⁰ Pese al reconocimiento constitucional de la cultura física y el deporte como derechos, el porcentaje relativo de recursos destinado a estas áreas es limitado dentro del gasto público federal.⁴¹ Sin respaldo institucional, incluso, las intervenciones mejor diseñadas enfrentan barreras para su implementación, escalamiento y sostenibilidad.

Sociedades activas

Resultados de este estudio resaltan también la importancia de fortalecer la capacitación en actividad física, comportamiento sedentario y sueño, y ampliar las oportunidades para la recreación activa y el deporte. La inversión en educación superior e investigación en ciencias del deporte ha sido clave en países que lideran el campo como Australia y Canadá.⁴² En México, la oferta de programas de formación en el campo es limitada.¹⁹

Poblaciones activas

En aras de fomentar sociedades activas, este estudio destaca la relevancia de garantizar una educación física de calidad en el entorno escolar como estrategias prioritarias para promover actividad física y reducir el comportamiento sedentario en México.¹⁹ La educación física en México enfrenta desafíos significativos, incluyendo que el profesorado de educación física generalmente opera en condiciones laborales precarias, lo que afecta la cobertura y calidad del servicio.⁴³ Paralelamente, el Plan Nacional de Desarrollo 2020-2030 enfatiza la prevención de enfermedades crónicas, pero carece de un enfoque explícito en la promoción de la actividad física.³⁹ Mientras, fuera de la escuela, niñas y niños dedican su tiempo frente pantallas, acompañan a su familia en sus trabajos o realizan labores domésticas poco seguras.⁴⁴ Se requiere garantizar la educación física de calidad y ofertar actividades extracurriculares que fomenten la actividad física para todas y todos.

Este estudio presenta algunas limitaciones. La priorización de acciones se basó en la percepción de expertos/as que puede introducir sesgos derivados de su experiencia profesional o contexto. Si bien se buscó la participación de diferentes disciplinas y regiones del

país, la representación de algunos sectores y Estados fue limitada, por lo que los hallazgos no necesariamente reflejan todas las perspectivas relevantes.

Conclusión

La REMIASS es un parteaguas para fortalecer la capacidad nacional e institucional de investigación en el campo en México. Este esfuerzo colectivo es un avance para impulsar estilos de vida saludables y atender la agenda nacional e internacional de salud humana y planetaria. La REMIASS insta a garantizar la seguridad vial, la seguridad pública, el acceso a espacios abiertos y el desarrollo de un plan nacional de actividad física, así como fortalecer la voluntad política y el financiamiento en este tenor. La ausencia de acciones coordinadas para promover el sueño demanda atención inmediata.

Declaración de conflicto de intereses. Los autores declararon no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Chaput JP, Carson V, Gray C, Tremblay M. Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(12):12575-81 [citado marzo 24, 2024]. Disponible en: <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/12/12575>
2. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4):3-6. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
3. World Health Organization. Stronger Collaboration, Better Health: Global Action Plan for Healthy Lives and Well-Being for all. Ginebra: WHO, 2022 [citado marzo 24, 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/initiatives/sdg3-global-action-plan>
4. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Ginebra: WHO, 2019 [citado agosto 25, 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
5. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: OMS, 2020 [citado diciembre 10, 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
6. Medina C, Jáuregui A, Hernández C, González C, G Olvera A, Blas N, et al. Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Publica Mex*. 2023;65:s259-67 [citado marzo 24, 2024]. <https://doi.org/10.21149/14754>
7. Ramirez-Varela A, Hallal P, Pratt M, Bauman A, Borges C, Lee IM, et al. 2nd physical activity almanac / The Global Observatory for Physical Activity GoPA. Colombia: Uniandes, 2021 [citado enero 11, 2026]. Disponible en: <https://indd.adobe.com/view/cb74644c-ddd9-491b-a262-1c040caad8e3>
8. Lim DC, Najafi A, Afifi L, Bassetti CLA, Buysse DJ, Han F, et al. The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. *Lancet Public Health*. 2023;8(10):e820-6 [citado marzo 24, 2024]. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2468266723001822>
9. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Mexico: INSP, 2016 [citado diciembre 4, 2025]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
10. Pedemonte M, Brockmann PE, DelRosso LM, Andersen ML. Past, present, and future of sleep medicine research in Latin America. *J Clin Sleep Med*. 2021;17(5):1133-9 [citado marzo 24, 2024]. Disponible en: <http://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.9152>
11. Janssen I, Medina C, Pedroza A, Barquera S. Screen time in Mexican children: findings from the 2012 National Health and Nutrition Survey. *Salud Publica Mex*. 2013;55(5):484 [citado agosto 25, 2024]. <https://doi.org/10.21149/spm.v55i5.7248>
12. Medina C, Jáuregui A, Hernández C, González C, Blas N, Campos I, et al. Factores asociados con el cumplimiento de los comportamientos del movimiento en adultos mexicanos: Ensanut 2022. *Salud Publica Mex*. 2023;65(6):674-84 [citado agosto 25, 2024]. <https://doi.org/10.21149/15204>
13. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Ginebra: WHO, 2018 [citado febrero 3, 2026]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>
14. RAICIMH. Red Americana de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano. 2020 [citado mayo 23, 2024]. Disponible en: <https://raicimh-18.wixsite.com/raicimh>
15. Red de Actividad Física de las Américas. Home. RAFAPANA, 2024 [citado marzo 24, 2024]. Disponible en: <https://rafapana.org/>
16. Asociación Latinoamericana del Sueño. Inicio. ALADS, 2024 [citado mayo 23, 2024]. Disponible en: <https://aladsweb.com/>
17. Red Iberoamericana de Investigación sobre el Sedentarismo y Actividad Física en el Ámbito Escolar. RISAFAE, 2024 [citado mayo 23, 2024]. Disponible en: <https://www.auiop.org/es/redes-de-investigacion/relacion-redes>
18. Varela-Ruiz M, Díaz-Bravo L, García Durán R. Descripción y usos del método Delphi en investigaciones del área de la salud. *Investigación en Educación Médica*. 2012;1(2):90-5 [citado mayo 23, 2024]. Disponible en: <http://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/467>
19. Salvo D, Parra DC, Jáuregui A, Reséndiz E, García-Olvera A, Velázquez D, et al. Capacity for childhood obesity research in Latin American and US Latino populations: State of the field, challenges, opportunities, and future directions. *Obes Rev*. 2021;22(Suppl 3):e13244. <https://doi.org/10.1111/obr.13244>
20. ITDP Mexico. El Ranking Ciclociudades. México: Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo, 2021 [citado febrero 2025]. Disponible en: https://ciclociudades.s3.us-west-2.amazonaws.com/Ranking%20Ciclociudades%202021_highres_16082022.pdf
21. Secretaría de Salud. Informe sobre la situación de la seguridad vial México. Ciudad de México: Secretaría de Salud, 2022 [citado febrero 5, 2025]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/930792/Informe_SV_2022.pdf
22. Instituto de Políticas para el Transporte y Desarrollo. Mejores Calles para México. México: ITDP, 2023 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://mexico.itdp.org/wp-content/uploads/2023/08/mcx-libro-completo-DIGITAL-Baja.pdf>
23. Reis R, Hunter RF, Garcia L, Salvo D. What the physical activity community can do for climate action and planetary health? *J Phys Act Health*. 2022;19(1):2-3 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/19/1/article-p2.xml>
24. Jáuregui A, Salvo D, Medina C, Barquera S, Barqumond D. Understanding the contribution of public- and restricted-access places to overall and domain-specific physical activity among Mexican adults: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2020;15(2):e0228491. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228491>
25. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de Victimización y Percepción de Seguridad Pública. Principales Resultados. Ciudad de México: Inegi, 2024 [citado febrero 5, 2025]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2024/doc/envipe2024_presentacion_nacional.pdf
26. Ning L, Lim NHH, Adam M. Negotiating safety and belonging: children's experiences of independent mobility and autonomy in low-income high-

- density neighborhoods. *Soc Sci.* 2025;14(10):587. <https://doi.org/10.3390/socsci14100587>
27. Ortiz-Hernández L, Janssen I. Social disorder, physical activity and adiposity in Mexican adults: Evidence from a longitudinal study. *Health Place.* 2014;30:13-9. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.08.001>
28. Schipperijn J, Cerin E, Adams MA, Reis R, Smith G, Cain K, et al. Access to parks and physical activity: An eight country comparison. *Urban For Urban Green.* 2017;27:253-63 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1618866717302571>
29. People Health and Place unit. Global Observatory of Healthy and Sustainable Cities. GOHSC, 2025 [citado febrero 5, 2025]. Disponible en: <https://www.healthysustainablecities.org/about/>
30. Gobierno de la Ciudad de México. Utopías de Iztapalapa. La guía oficial para visitantes de la Ciudad de México. Ciudad de México: Gobierno de la Ciudad de México, 2025 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://mexicocity.cdmx.gob.mx/tag/iztapalapa-utopias/?lang=es>
31. Jáuregui A, Contreras-Manzano A, Hernández-Alcaraz C, Argumedo G, Ortiz A, Shamah-Levy T, et al. Temporal trends and sex disparities in physical activity among Mexican adults from 2006 to 2023, with projections to 2030. *J Phys Act Health.* 2025;22(12):1578-93 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/22/12/article-p1578.xml>
32. European Union. Act on the Promotion of Sports and Physical Activity. European Union, 2025 [citado septiembre 9, 2025]. Disponible en: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/finland/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
33. Jáuregui A. Physical activity promotion as a means to foster human and planetary health: the need to avoid potential conflicts of interests with unhealthy commodity industries. *J Phys Act Health.* 2022;19(6):401-3 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/19/6/article-p401.xml>
34. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Programa Institucional 2021-2024 de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México: Diario Oficial de la Federación, 2021 [citado noviembre 23, 2023]. Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5617903&fecha=10/05/2021#gsc.tab=0
35. Dirección General de Promoción de la Salud. Estrategia Nacional de Salud Escolar. México: Secretaría de Educación Pública, 2022 [citado mayo 9, 2024]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/732663/Manual_de_certificacion_Escuela_Promotora_de_la_Salud_2.0.pdf
36. Argumedo G, López y Taylor JR, Ortiz-Brunel J, Gaytán-González A, González-Casanova I, González Villalobos MF, et al. Results from the 2022 Mexican report card on physical activity for children and adolescents. *Front Public Health.* 2024;11:1304719. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1304719>
37. Argumedo G, Cruz-Casarrubias CA, Bonvecchio-Arenas A, Jáuregui A, Saavedra-Romero A, Martínez-Montañez OG, et al. Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. *Salud Publica Mex.* 2023;65(1):82-92. <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14212>
38. Gobierno de México. Estrategia Nacional Vive Saludable, Vive Feliz. México: Gobierno de México, 2025 [citado septiembre 9, 2025]. Disponible en: <https://vidasaludable.gob.mx/#alimentacion>
39. Presidencia de la República. Plan Nacional de Desarrollo Gobierno de México 2025-2030. México: Presidencia de la República, 2025 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: https://planeandojuntos.gob.mx/backoffice/media/explore/1/file/pnd-completo-2025-2030_pdf_677bd77e8a41c
40. Gobierno de México. Proyecto de presupuesto de egresos de la federación 2026, estrategia programática. México: Gobierno de México, 2026 [citado enero 11, 2026]. Disponible en: https://www.pef.hacienda.gob.mx/work/models/PP3F2609/PPEF2026/Fiw326fP/docs/11/r11_epr.pdf
41. Cámara de Diputados. Presupuesto de egresos de la federación para el ejercicio fiscal 2025. México: Cámara de Diputados, 2025 [citado enero 11, 2026]. Disponible en: https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/abro/pef_2025/PEF_2025_abro.pdf
42. Matic-Girard I, Girard O. University rankings in sport science: a true reflection of excellence? *Int J Sports Physiol Perform.* 2025;20(4):600-4 [citado mayo 4, 2025]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/20/4/article-p600.xml>
43. Olvera AG, Pacheco-Miranda S, Orozco-Núñez E, Aguilar-Farías N, López-Fernández I, Jáuregui A. Implementation of physical education policies in elementary and middle schools in Mexico. *Health Promot Int.* 2020;36(2):460-70. <https://doi.org/10.1093/heapro/daa068>
44. Argumedo G, Beets MW, Garcés J, Culp F, Denova E, Alvarado-Casas R, et al. I simply have to accompany my parents to sell, nothing else!: a multi-method exploration of barriers and facilitators of extracurricular physical activity among Mexican schoolchildren. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2025;22(1):25. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01716-9>