



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

LA TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

AUTOR: JORDI KENGIRO CARRASCAL PONCE

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

LA TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**TRABAJO DE PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JORDI KENGIHIRO CARRASCAL PONCE

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jordi Kenghiro Carrascal Ponce portador de la cédula de ciudadanía N° **2200441323**. Declaro ser el autor de la obra: "**La tecnología y su influencia en la actividad física en estudiantes universitarios**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **18 de septiembre de 2023**

F: 

Jordi Kenghiro Carrascal Ponce

C.I. 2200441323

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de julio del 2023

Mgs. Santiago Alejandro Jarrín Navas, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **LA TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **JORDI KENGIRO CARRASCAL PONCE**, con cédula de ciudadanía N°2200441323;

Informe:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

DIRECTOR

La tecnología y su influencia en la actividad física en estudiantes universitarios

Jordi Kenghiro Carrascal Ponce, Santiago Alejandro Jarrin Navas
Universidad Católica de Cuenca, jordi.carrascal.23@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

A medida que la tecnología avanza influye en el sedentarismo por mal hábito en el uso de la tecnología, se realizó un análisis exploratorio acerca del impacto de la tecnología en los niveles de actividad física dentro de población estudiantil universitaria. Se seleccionó una muestra de 100 estudiantes de nivel superior procedentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues a los cuales se les aplicó dos encuestas, una para medir el nivel de actividad física (IPAQ) y otro instrumento para medir el nivel de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT).

Los resultados revelan que no hay una relación significativa entre el uso de dispositivos tecnológicos y la disminución de la actividad física en los estudiantes universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Los datos de este estudio demuestran que este problema tiene un impacto insignificante en los estudiantes. Apenas el 1,0% presenta un nivel de actividad física bajo, mientras que un considerable 79,0% se encuentra en un nivel de actividad física moderado y el 20% en un nivel de actividad física vigorosa.

A pesar de su posible influencia negativa, se han encontrado indicios alentadores, la tecnología puede tener un efecto positivo en este aspecto a través de aplicaciones diseñadas para el seguimiento y monitoreo de la salud y el ejercicio.

Palabras clave: tecnología, sedentarismo, actividad física

Technology and its influence on physical activity on university students

ABSTRACT

As technology advances, it influences sedentary lifestyles due to bad habits in its usage. An exploratory analysis of technology's impact on physical activity levels in the university student population was conducted. The sample comprised 100 students from the Physical Activity and Sports Pedagogy career at the Catholic University of Cuenca Azogues Campus, where two surveys were applied: IPAQ-C to measure the physical activity level and another instrument to measure the problematic new technologies usage (PTU) level.

The results reveal no significant relationship between technological device usage and decreased student physical activity. This study data shows that this problem has a negligible impact on students. Barely 1.0% present a low physical activity level, while a considerable 79.0% are at a moderate physical activity level, and 20% are at a vigorous physical activity level.

Despite its possible negative influence, there are encouraging signs that technology can have a positive effect through applications designed to follow up and monitor health and exercise.

Keywords: technology, sedentary lifestyle, physical activity

TABLA DE CONTENIDO

I.	DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD.....	I
II.	RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR.....	II
III.	RESUMEN.....	III
IV.	ABSTRACT.....	IV
V.	TABLA DE CONTENIDO.....	V
1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
3.	MÉTODO	5
4.	PROCEDIMIENTO.....	5
5.	RESULTADOS.....	6
6.	DISCUSIÓN	9
7.	CONCLUSIONES	11
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12
15.	ANEXOS	15

1. INTRODUCCIÓN

Aunque los avances la medicina de la inteligencia artificial y dispositivos electrónicos es descomunal sin duda han contribuido en las mejoras dentro de los estilos de vida, este avance está vinculado con una serie de problemas de salud pública. Según el organismo rector de la salud a nivel mundial la OMS millones de personas están en riesgo de contraer enfermedades debido a la falta de ejercicio, alimentación desbalanceada y malos hábitos de vida como el fumar o beber alcohol. El sedentarismo, resultado de la falta de actividad física que impide la quema de calorías excesivas. Esto se debe a que tanto la generación actual como las futuras están cada vez más influenciadas por el uso de la tecnología en lugar de emplear su tiempo libre en actividades físicas.

En la investigación realizada por Díaz et al. (2019) dan a conocer que la tecnología ha ayudado mucho en el campo de la comunicación y en el aspecto de la puesta a disposición de diversas plataformas de entretenimiento, lo que ha llevado a las nuevas generaciones a utilizar la tecnología de forma indiscriminada, lo que les ha convertido en adictos a internet. Se debería contar con políticas públicas que ayuden a incluirlos en programas de salud a este grupo vulnerable, ya que se sabe que evitan hacer ejercicio y se suman a una mala dieta basada principalmente en carbohidratos y grasas, un desequilibrio energético que necesariamente lleva a problemas de obesidad en adolescentes, creando problemas de salud pública.

En el estudio realizado por Durán et al. (2021), comenta que el empleo de los dispositivos móviles forma parte de la cotidianidad social y han adquirido una presencia significativa en la gestión del tiempo, el ocio las relaciones sociales, así como en el control y desarrollo de sus prácticas. actividad física.

Según la investigación de Golpe et al. (2017), las personas de manera global deben

enfocarse a la realización de la actividad física de manera al menos regular y frecuente que permita la adquisición de hábitos deportivos que permita mantener la salud, lógicamente evitando factores de riesgo como el consumo de todo tipo de sustancias nocivas que favorezcan el apareamiento de enfermedades, en este sentido el internet y las TIC deben ser aprovechadas con el uso de información que permita la toma de decisiones responsables en beneficio propio y de la colectividad de manera general.

En el estudio realizado por Diaz et al. (2019) El advenimiento de la tecnología ha transformado la visión en la realización de la actividad física y no precisamente para bien porque no existe ningún control de frecuencia cardiaca, intensidad y el uso de cargas que a corto plazo provocara lesiones corporales y en muchos casos daños irreversible. Adicionalmente, investigaciones adicionales han corroborado completamente los impactos desfavorables de su utilización, así como la falta de disparidades estadísticamente significativas entre los conjuntos que emplean aplicaciones al hacer ejercicio y aquellos que lo realizan sin asistencia electrónica.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Rivera et al. (2018) sostiene que mantener una actividad física constante juega un papel crucial a través de la ejecución responsable de los ejercicios que permita un desarrollo armónico del cuerpo y la mente. En los últimos tiempos el incremento de los alimentos procesados ricos en azúcar y grasas saturadas viene afectando la salud de la población actual sumado a que tiende a llevar estilos de vida cada vez más sedentarios la situación empeora incluso desde la población más pequeña que a muy temprana edad empieza a depender del uso de medios tecnológicos impidiendo que tengan hábitos de movilidad corporal y el consumo de alimentos saludables.

En el mismo artículo también se sugiere que la actividad física en el trabajo, la escuela y el ocio ha disminuido hasta un nivel mínimo, siendo reemplazadas por actividades sedentarias,

como ver la televisión y jugar con el ordenador son los principales pasatiempos en el presente. Esto sugiere que tanto en el sector privado como en el sector público debería considerarse políticas como el descanso activo que permita al trabajador salir por unos instantes de la rutina, lo cual beneficiara en doble sentido como es la salud del empleado y el rendimiento laboral.

El desarrollo de las TIC y el uso permanente en la sociedad ha sido significativo y esto se refleja en la educación moderna, sin embargo, las TIC no siempre se utilizan correctamente en las escuelas y en casa, por lo tanto, las familias y los centros educativos de primer y segundo nivel necesitan utilizar las TIC correctamente para que los niños y jóvenes tengan habilidades académicas y vidas positivas.

De acuerdo al estudio de Espejo (2022) las tecnologías de la información y comunicación (TIC) son herramientas de almacenamiento, recuperación, comunicación y compartición de información. Entonces Gracias a las TIC, ahora es posible acceder a vastas bases de datos y repositorios de conocimiento con solo clic, lo que agiliza la búsqueda de información y el aprendizaje.

Además, las TIC han revolucionado la forma en que nos comunicamos, permitiendo la interacción instantánea entre personas de diferentes partes del mundo a través de correos electrónicos, redes sociales y plataformas de mensajería. Estas herramientas también han fomentado la colaboración y el trabajo en equipo, ya que los usuarios pueden compartir documentos y recursos de manera rápida y eficiente, lo que ha facilitado la cooperación en proyectos y tareas. En definitiva, las TIC han cambiado la forma en que interactuamos con la información y con los demás, ofreciendo una amplia gama de posibilidades para mejorar la productividad y la conectividad en la sociedad moderna.

Sin embargo, también se encontraron indicios de que la tecnología podría tener un potencial positivo en la difusión y fomento de la actividad física. Aplicaciones de seguimiento y monitoreo de la salud y el ejercicio, así como programas de entrenamiento en línea que se pueden usar cómodamente desde un celular, una pulsera deportiva o reloj inteligente.

Según el estudio de Blanco et al. (2020) el sedentarismo se debe a varios factores como la modernización y el entorno en el que viven las personas ya que hay varios contextos que influyen en este, como la familia que convive directamente con el individuo o la educación ya que el ámbito escolar o familiar pueden ser contextos favorables o desfavorables para que lleve una vida saludable. Entonces el sedentarismo es una problemática compleja relacionada con la modernización y el entorno social. Un estilo de vida sedentario o activo puede verse significativamente influenciado por factores contextuales, como las interacciones familiares en la vida diaria, que pueden afectar la formación de hábitos, ya que las costumbres adquiridas en el hogar pueden tener efectos duraderos en la salud. La educación también juega un rol relevante, ya que tanto el ámbito escolar como el familiar son determinantes para adoptar prácticas saludables.

Entonces, el sedentarismo ha aumentado en nuestra sociedad desde hace varios años con el desarrollo de la tecnología, los hábitos sedentarios están muy extendidos entre los niños, desde la edad escolar hasta la universitaria, las horas semanales de actividad física disminuyen gradualmente.

La falta de actividad física afecta considerablemente a mediano plazo a las personas sedentarias porque su cuerpo no está en la capacidad de responder a estímulos negativos que pueden ser de carácter ambiental o propios del avance de la edad situación que no sucede con aquellas personas que se mantienen dentro del deporte en donde a más de todos los beneficios

existentes fortalecen su sistema inmune.

Cabe destacar que la práctica constante de actividad física juega un papel importante dentro de la sociedad y puede ser impulsado desde los centros de educación del sistema regular, entidades deportivas públicas o privadas o simplemente de manera individual acorde a las necesidades de cada persona

En el artículo de Hoyos et al. (2022) se pueden observar disparidades entre las diferentes formas de orientar la actividad física como son los programas de acondicionamiento físico, de realidad virtual y videojuegos activos que han establecido un vínculo entre el movimiento de los jugadores, el uso de la tecnología y los niveles de actividad física de una persona.

3. MÉTODO

Esta investigación tiene alcance exploratorio dado que estudios referentes a la influencia de la tecnología en estudiantes universitarios que siguen unas carreras vinculadas a la actividad física son escasos, además es descriptiva porque busca especificar propiedades y características importantes de la actividad física en estudiantes universitarios. El diseño es no experimental de corte transversal ya que se recopilan los datos en un único momento sin que sean contrastados con otros estudios de similar índole, se aplicará una encuesta con enfoque cuantitativo transversal para medir la frecuencia y porcentaje del uso de tecnología e internet en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues (Hernández, 2014).

La población de estudio está constituida por 100 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues, desde el primero a octavo ciclo.

4. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se efectuará una revisión bibliográfica en el que se puede recolectar información sobre la tecnología y su influencia en el sedentarismo dentro de los educandos universitarios.

Para poder medir el porcentaje de estudiantes asociados al sedentarismo se realizará dos encuestas que serán aplicadas a los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, la primera encuesta será el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el segundo cuestionario será el de uso problemático de nuevas tecnologías (UPTN)

5. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de actividad física en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca campusAzogues

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel	20	20,0%	20,0%	21
AF alto				
Nivel	79	79,0%	79,0%	100
AF moderado				
Nivel	1	1,0%	1,0%	1
AF bajo				
Total	100	100%	100%	

Para el análisis de la tabla N °. 1 se tomó en consideración los resultados de la encuesta aplicada denominada (IPAQ), el cual consta de 7 preguntas referentes a la Actividad Física la cual se mide mediante su nivel MET (unidades de índice metabólico), el nivel de Actividad Física baja corresponde a menos de 600 MET, mientras que para el nivel de Actividad Física moderada son mínimo 600 y máximo 1500 MET y por último el nivel de Actividad Física alta que es de un total de al menos 3000 MET, se obtienen los siguientes resultados, los estudiantes universitarios que se encuentran en el nivel de actividad física bajo corresponde al porcentaje del 1,0%, mientras que la mayoría de los encuestados respondieron que realizan actividad física moderada siendo esta de un 79,0% y por ultimo queda un 20,0% de estudiantes que realizan actividad física de manera vigorosa dando un total del porcentaje de 100%.

Tabla 2

Frecuencia del uso de tecnologías (Uso de internet)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin problemas	21	21,0%	21,0%	21,0%
Con posibles problemas	79	79,0%	79,0%	100,0%
Total	100	100%	100%	

En el análisis de la Tabla 2 frecuencia del uso de internet, tabla 3 frecuencia del uso de videojuegos, tabla 4 frecuencia del uso de celular, tabla 5 frecuencia del uso de televisión , siguiendo el siguiente criterio: el grupo "sin problemas" incluía las personas que respondieron

"nunca" o "a veces" en relación con su uso, mientras que el grupo "con posibles problemas" abarcaba a aquellos que respondieron "con frecuencia" o "siempre", entonces en la tabla 2 se puede observar que en la frecuencia y porcentaje del uso de internet las personas sin problemas es del 21,0% mientras que las personas con posibles problemas es del 79,0% .

Tabla 3

Frecuencia del uso de tecnologías (Uso de videojuegos)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin problemas	81	81	81	81
Con posibles problemas	19	19	19	100
Total	100	100	100	

En la tabla 3 se observa que la frecuencia y porcentaje de personas sin problemas en el uso de videojuegos es del 81,0% y la frecuencia y porcentaje de personas con posibles problemas es del 19,0%.

Tabla 4

Frecuencia del uso de tecnologías (Uso de celulares)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin problemas	27	27	27	27

Con posibles problemas	73	73	73	100
Total	100	100	100	

En la tabla 4 la frecuencia y porcentaje de personas sin problemas en el uso de celular es de 27,0% mientras que la frecuencia y porcentaje de las personas con posibles problemas son del 73,0%.

Tabla 5

Frecuencia del uso de tecnologías (Uso de la televisión)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin problemas	92	92	92	92
Con posibles problemas	8	8	8	100
Total	100	100	100	

Por último, en la tabla 5 la frecuencia y porcentaje de personas sin problemas en el uso de la televisión es del 92,0% y las personas con posibles problemas es del 8,0%.

6. DISCUSIÓN

El presente estudio está enfocado en jóvenes estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca ,Campus Azogues de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en el

cual se aplicó un cuestionario para medir el nivel de frecuencia en la realización de actividad física y los resultados obtenidos son los siguientes: el 1,0% de los estudiantes se encuentra en el nivel de actividad física bajo, un 79,0%, indicó que realizan actividad física moderada, y finalmente, el 20,0% de los estudiantes lleva a cabo actividad física de manera vigorosa, sumando un total del 100% de los participantes encuestados.

En un estudio similar, aunque la muestra y los resultados varían ligeramente Ortiz (2022), también busca medir la población estudiantil en función de la realización de actividad física en el cual la muestra de su estudio es de 65 jóvenes de entre la edad de 20-39 años de la provincia del Carchi, los resultados de aquel estudio tienen como parámetros el nivel de actividad física alto, nivel de actividad física moderada y nivel de actividad física vigorosa. Los resultados reflejaron que el 23,0% de la población encuestada son sedentarios, el 1,54% tienen un nivel de actividad física bajo, el 20,0% realizan actividad física de manera moderada y el 55,38% realizan actividad física de manera vigorosa.

En una investigación comparable de Orantes (2023) que de igual forma se aplicó el cuestionario (IPAQ), tanto la muestra como los resultados también variaron, la muestra fue de 952 estudiantes de Centros universitarios privados del Occidente de El Salvador y los resultados fueron: Los resultados revelaron que el 33% (318 estudiantes) se clasificó como alta actividad física, mientras que el 31% (298 estudiantes) se ubicó en la categoría moderada. Por otro lado, un porcentaje ligeramente superior, el 35% (336 estudiantes), se situó en la categoría baja de actividad física. Además, se encontró que la ubicación en cada categoría de actividad física está relacionada con la cantidad y tipo de actividad que realizan.

En una investigación de Báez (2021) manifiesta que el uso problemático más común entre las personas es el de Internet, con un porcentaje del 41.4%. Le sigue en frecuencia el uso

excesivo de la televisión, con un 26.4%, seguido por el uso problemático del celular, con un 5.5%. Por último, los videojuegos presentan el menor índice de uso problemático, con tan solo un 1.4%.

7. CONCLUSIONES

Para concluir, en esta investigación se buscó analizar y comprender como los medios tecnológicos y sus aplicaciones afectan a la realización de la actividad física en estudiantes universitarios, sus hábitos y vida cotidiana. Como se evidencio en los artículos expuestos en esta investigación , las nuevas tecnologías son parte ineludible en los educandos de nivel superior ya que se puede acceder a mucha información relacionada a la ciencia, tecnología ,deportes entre otros campos del conocimiento, sin embargo se llegó a la conclusión que se puede usar la tecnología para el ámbito académico y el entretenimiento y mediante el uso del internet en celulares, tabletas, laptops, computadoras de escritorio y por último en televisiones inteligentes las cuales pueden generar problemas de adicción y sedentarismo, la consecuencia lógica es el aparecimiento de problemas en la salud de las personas.

No obstante, como se evidencia en la tabulación de datos de esta investigación este problema no es influyente en los estudiantes que siguen una carrera asociada a la educación física los deportes y la recreación , el 1,0% representa un nivel de actividad física bajo, el 79,0% se encuentra en un nivel de actividad moderado y el 20% en nivel de actividad vigoroso, por lo que el sedentarismo no ocupa un espacio relevante dentro del convivir diario dentro de este grupo de estudio, por el contrario el deporte y la recreación es lo que verdaderamente le da sentido a esta profesión y se logra entender por qué se encuentran estudiando una carrera asociada al movimiento corporal.

También se busca tomar acciones contra el sedentarismo, esto se convierte en un desafío

global para todos los gobiernos a nivel mundial y para el Ecuador de manera particular que es el motivo de estudio de la presente investigación. La falta de ejercicio regular y el aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias están relacionados con graves consecuencias para la salud.

Sin embargo, existe la oportunidad de abordar este problema a través de políticas públicas dirigidas a fomentar un estilo de vida activo y saludable en la población. La promoción, difusión y la creación de oportunidades para el fomento de la actividad física debe ser una prioridad en las agendas de salud pública, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y reducir la carga de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo y de ahí la importancia que las instituciones de educación superior sigan impulsando la carrera de Pedagogía de la Actividad Física, ya que este tipo de profesión será la que impulse la salud y el bien estar social.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Báez, M. C. (2021). Prevalencia del uso problemático de la nueva tecnología: Internet, videojuegos, celular y televisión y su relación con trastornos de la conducta en niños y adolescentes internados en el área de pediatría del Hospital Vicente Corral Moscoso. Cuenca, Ecuador. 2019–2020 [Tesis de postgrado, Universidad de Cuenca].
- Blanco, M., Veiga, O., Sepúlveda, A., Gomez, R., Román, F., López, S., & Rojo, M. (2020). Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-contróles. *Atención Primaria*, 52(4), 250-257. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.05.013>
- Díaz, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, 1-11. Obtenido

de

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S160

7- 40412019000100103

Díaz, I., Cáceres, M., Trujillo, J., & Romero, J. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. *Retos*, 52-57.

doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66628>

Durán, M., Leador, V., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 785-797.

doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>

Espejo García, R., Infantes Rojas, B., Moya Medina, M., & Morente-Oria, H. (2022). Las TIC como herramientas didácticas para el profesorado de educación física en la formación reglada utilizando el modelo Flipped Classroom. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 7. <https://doi.org/10.6018/sportk.467971>

Golpe, S., Isorna, M., Gómez, P., & Rial, A. (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 52-57. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.44248>

Hoyos Quintero, Á. M., Garcia, N., & Flor Sandon, V. A. (2022). Efecto del uso de videojuegos activos en el nivel de actividad física del adulto joven. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 45, 888-896. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878855>

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., Flores, B., & Aguilar, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana*

de *Ciencias*, 5(1), 17-23. Obtenido de
<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Orantes Henríquez, N. M., López Tobar, R. A., Morán Martínez, A. S., & Ramírez García, D. C.(2023). Práctica de actividad física y uso de tecnología en jóvenes estudiantes de universidades privadas del Occidente de El Salvador. *Ciencia, humanidad y cultura*, 2(2).Obtenido de <https://revista.unasa.edu.sv/index.php/chc/article/view/33>

Ortiz Chulde, Y. L. (2022). Hábitos alimentarios y actividad física en adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, provincia del Carchi. 2021 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12614>

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

*Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.*

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

*Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.*

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

ANEXO 2

Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)

1. Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades:

	Nunca	Alguna vez al mes	Alguna vez a la semana	Todos los días
Utilización de Internet...				
Jugar con videojuegos...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

2. Indica si alguna de de las siguientes actividades te causa problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Utilización de Internet...				
Jugar con videojuegos...				
Ir al ciber...				
Teléfono móvil...				
Televisión...				

3. USO DE INTERNET

3.1. ¿Dónde utilizas Internet? Casa..... Ciber..... Otros.....

3.2. ¿Cuántas horas dedicas a Internet a la semana? Entre 1-2..... Entre 2-5..... Entre 5-10..... Mas de 10.....

3.3. ¿Cuántas horas dedicas a Internet al día? 1..... 2..... 3.....4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
3.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a Internet?				
3.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar Internet queriendo hacerlo?				
3.6. ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet en ello?				
3.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a utilizar Internet?				
3.8. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?				
3.9. ¿Te relaja navegar por Internet?				
3.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a Internet?				

4. USO DE VIDEOJUEGOS

4.1. ¿Dónde juegas con videojuegos? Casa..... Ciber..... Otros.....

4.2. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...

4.3. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
4.4. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a los videojuegos?				
4.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes jugar a los videojuegos?				
4.6. ¿Estás pensando desde horas antes de jugar con los videojuegos?				
4.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a jugar a los videojuegos?				
4.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de jugar y no lo has conseguido?				
4.9. ¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
4.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?				

5. USO DE TELÉFONO MÓVIL

- 5.1. ¿Dónde? En mi habitación..... En el colegio..... En el salón de casa.....
 5.2. ¿Quién lo paga? Mis padres..... Yo, con mi dinero..... Otros.....
 5.3. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5-10... Mas de 10...
 5.4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
5.5. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
5.6. ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil?				
5.7. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?				
5.8. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
5.9. ¿Te relaja usar el móvil?				
5.10. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				

6. USO DE TELEVISIÓN

- 6.1. ¿Dónde sueles ver la televisión? En mi habitación..... En el salón de casa..... Otros.....
 6.2. ¿Cuántas horas dedicas a la televisión a la semana? Entre 1-2... Entre 2-5... Entre 5 -10... Mas de 10...
 6.3. ¿Cuántas horas dedicas a la televisión al día? 1..... 2.....3..... 4..... 5..... 6.....7 o más

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6.4. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes ver la televisión?				
6.5. ¿Estás pensando desde horas antes de ver la televisión?				
6.6. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a ver la televisión?				
6.7. ¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo has conseguido?				
6.8. ¿Te relaja ver la televisión?				
6.9. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que viste la televisión?				



Jordi Kenghiro Carrascal Ponce portador de la cédula de ciudadanía N° **2200441323**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“La tecnología y su influencia en la actividad física en estudiantes universitarios”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **18 de septiembre de 2023**

F: 

Jordi Kenghiro Carrascal Ponce

C.I. 2200441323