



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**

**IMPACTO DEL SEDENTARISMO SOBRE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

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

AUTOR: JUAN FRANCISCO VÉLEZ CARPIO

DIRECTOR: LIC. SANTIAGO JARRIN NAVAS, MGS

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA Educación

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

IMPACTO DEL SEDENTARISMO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

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

AUTOR: JUAN FRANCISCO VÉLEZ CARPIO

DIRECTOR: LIC.SANTIAGO JARRIN NAVAS, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Juan Francisco Vélez Carpio portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106585540**. Declaro ser el autor de la obra: **“Impacto del Sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca”**, 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, 21 de agosto de 2023

F:

Juan Francisco Vélez Carpio

C.I. 0106585540

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 5 de julio del 2023

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin Navas, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **Impacto del Sedentarismo sobre la Actividad Física en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Juan Francisco Vélez Carpio**, con cédula de ciudadanía N°0106585540;

Informo:

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

Director

Dedicatoria

Este trabajo obtenido después de un arduo esfuerzo se lo dedico primeramente a Dios que guio mis pasos para la consecución de esta meta, luego a mi madre que fue un pilar fundamental para mis logros obtenidos, a los docentes por sus sabias enseñanzas dentro de las aulas y fuera de ellas, a mis amigos y compañeros con los que compartimos estos años de educación y aprendizaje universitario.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, a mi madre, familiares, profesores, compañeros y amigos que me ayudaron en esta larga trayectoria como es la etapa universitaria, con su cariño, consejos y apoyo solidario para cumplir con este objetivo y ponerlo al servicio para el bien de la sociedad.

Impacto del Sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca

Juan Francisco Vélez Carpio, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca, juan.velez@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Introducción: Las nuevas generaciones utilizan la tecnología en cualquier ámbito de su vida diaria, ya sea en el estudio o en sus tiempos libres, el cual conlleva un mínimo gasto energético donde esto puede desarrollar hábitos sedentarios los cuales se ven afectados físicamente y psicológicamente. **Objetivo:** Esta investigación tiene como objetivo evaluar los niveles de Actividad Física y sedentarismo en estudiantes de los primeros ciclos de las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues, en la cual se propuso una guía de actividades recreativas para que los estudiantes se concienticen que el realizar Actividad Física (AF) mejora su estilo de vida y salud. **Método:** Se dio a conocer a la población establecida que consto de 43 personas entre 17 y 25 años de edad los cuales 24 son pertenecientes a la carrera de enfermería y 19 a la carrera de PAFD, se aplicó un test de AF IPAQ que consta de 7 preguntas sobre la duración e intensidad de AF realizada durante los últimos siete días en el cual se identificaron sus niveles de AF, se realizó una encuesta de hábitos sedentarios donde se analizó su inactividad física. **Conclusión:** Después de analizar los resultados obtenidos se da a conocer que el sexo masculino realiza AF intensa, el sexo femenino realiza caminata, en cuanto a carreras los estudiantes de enfermería realizan AF moderada y PAFD realiza AF vigorosa, se da a conocer que los estudiantes son activos físicamente.

Palabras clave: actividad física, niveles, sedentarismo, IPAQ, estudiantes

*Impact of Sedentary Behavior on Physical Activity in Students at the Catholic
University of Cuenca*

Abstract

Introduction: The new generations use technology in various aspects of their daily life, whether in study or their free time; it entails a minimum energy expenditure, which can develop sedentary habits that have physical and psychological effects.

Objective: This research aims to evaluate Physical Activity levels and sedentary habits in students of the first cycles of the careers of Pedagogy of Physical Activity and Sport (PAFD by its Spanish acronym) and Nursing at the Catholic University of Cuenca Campus Azogues, and propose a guide to recreational activities to raise awareness among students about the benefits of Physical Activity (PA) for their lifestyle and health.

Method: The population comprised 43 people from 17 to 25 years of age, 24 belonging to the nursing career and 19 to the PAFD career. An IPAQ-C PA test was applied, with seven questions about the duration and intensity of PA performed in the past seven days to identify PA levels, and a survey of sedentary habits was conducted to analyze their physical inactivity. **Conclusion:** After analyzing the results, it was found that males engage in intense physical activity while females participate in walking. Regarding careers, nursing students engage in moderate physical activity, and PAFD students participate in vigorous physical activity. It is determined that the students are physically active.

Keywords: physical activity, levels, sedentary behavior, IPAQ-C, student

Índice de Contenidos

Resumen.....	V
Abstract.....	VI
I. Introducción.....	1
II. DESARROLLO/ MARCO TEORICO.....	2
Actividad Física	
Sedentarismo	
Estudiantes Universitarios	
Niveles de Actividad física	
III. Metodología.....	5
IV. Instrumentos.....	5
V. Procedimientos.....	5
VI. Resultados.....	6
VII. Discusión.....	9
VIII. Conclusiones.....	12
IX. Referencias Bibliograficas.....	13
X. Anexos.....	18

I. Introducción

En la actualidad el uso de nuevas tecnologías ha causado cambios drásticos en los estudiantes universitarios favoreciendo rotundamente a conductas sedentarias, donde esto equivale a un desgaste mínimo de energía y aumento en la grasa corporal, es producto de la inactividad física ya que su distracción está en los aparatos electrónicos el cual conlleva un mínimo gasto energético y se desarrollan malos hábitos tales como depresión ansiedad baja autoestima y estrés (Rivera et al., 2018).

Para obtener una vida saludable se debe realizar al menos de 20 a 30 minutos diarios de AF, los factores que se han visto para que no se pueda desarrollar este tipo de actividades es la falta de espacios, el desinterés de las personas por realizar AF, el avance tecnológico donde se involucran a los juegos de video la causa más importante del sedentarismo en las personas, donde se presentan malestares afectando el bienestar y la salud de ellos (Sanchez et al., 2019).

En el ámbito mundial podemos decir que el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica implica la disminución de un gasto energético, el no realizar ningún tipo de AF afecta en la salud, el tener una vida sedentaria en la juventud nos puede afectar en la adultez (OMS, 2022).

Según estudios realizados en diferentes países Latinoamericanos se da a conocer que la mayoría de estudiantes universitarios por cuestión de los horarios estudiantiles deja a un lado el realizar AF y realiza otro tipo de actividades como pasar horas de horas utilizando dispositivos electrónicos, salir de fiesta con amigos, al no realizar ejercicio conlleva un mínimo gasto energético y esto pueda presentar diferentes tipos de enfermedades no transmisibles como diabetes hipertensión sobrepeso (Moreno, 2018; Molano et al., 2019; Morales et al., 2020).

II. Desarrollo del Marco Teórico

El objetivo de esta investigación es evaluar los niveles de AF y sedentarismo en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca donde se propondrá una guía metodológica de actividades recreativas para que los estudiantes se concienticen que el realizar ejercicio mejora la calidad de vida y ayuda con la memoria. Se considera sedentarismo a cualquier inactividad física que no consuma un gasto calórico, tales como mirar televisión, utilizar aparatos electrónicos, leer o dormir (Moreno, 2018).

Dentro de la etapa universitaria se experimentan diferentes cambios a nivel colectivo y propio donde se obtienen nuevos hábitos que determinaran el estado de salud del individuo, ya que una mala alimentación consumo de alcohol tabaco en exceso y utilizar mucho la tecnología son conductas de notabilidad que hay que pensar durante esta etapa de la vida (Tapia, 2018).

Aunque la condición física está en parte determinada genéticamente, también puede ser significativamente influenciada por factores ambientales como los hábitos de AF (Cuenca &García et al., 2014).

La AF es primordial para conservar la salud y prevenir enfermedades ya que su práctica regula, alarga la esperanza de vida por sus diferentes beneficios tanto fisiológicos como psicológicos y sociales, donde esto define cualquier movimiento corporal por los músculos en tanto exija un gasto de energía con el simple hecho de movernos de un lado al otro donde esto se refiere a una variedad de AF planificada que tiene como objetivo establecer una rutina (Perea et al., 2020).

Desde el punto de vista terapéutico preventivo la AF es considerada como una estrategia para curar o prevenir enfermedades diversas, esto se convierte en el referente principal para explicar la relación entre AF y salud donde esto depende de la intensidad de realizar ejercicio, donde esto es beneficiosa al estudiante en su aspecto físico y mental (Molano et al., 2019)

Los beneficios de realizar AF han sido respaldados por pruebas científicas en los cuales se vincula un aumento de realizar ejercicio para conllevar un estilo de vida saludable, en cuanto a los hábitos alimenticios además de satisfacer las necesidades físicas favorece el funcionamiento diario del organismo su desarrollo de funciones vitales y el estado de salud, donde esto promueve el desarrollo desde una perspectiva biológica y psicosocial (Chales & Merino 2019).

Los jóvenes presentan un grado alto de realizar AF donde esto es beneficioso para la salud, mientras que no hay diferencias de sedentarismo en cuanto a hombres como mujeres donde esto se ve evidenciado en factores ambientales, se dice que el no realizar ejercicio trae consigo un problema de salud actual y futura no obstante es de gran importancia crear estrategias conducentes a hábitos sanos con el objetivo de que se realice AF (Mayorga et al., 2019).

Los beneficios de realizar ejercicio va desde lo neurológico hasta lo patológico como ansiedad depresión, en cuanto se destaca la disminución de accidentes cerebrovasculares, el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y una baja de padecimientos cancerígenos en la población actual, donde el realizar AF beneficia al sistema endocrino y musculo-esquelético para el mantenimiento de la postura, producción y consumo de energía que afecta directamente a la función del metabolismo (Caballero et al., 2018)

En las últimas décadas ha quedado demostrado que el realizar AF es beneficioso en el aspecto saludable y mejora su calidad de vida (Lubans et al., 2016). En cuanto al nivel de AF se da a conocer que los jóvenes en su tiempo libre realizan actividades de manera sedentaria donde se asocia con numerosos resultados desfavorables para la salud en cuanto al no realizar ningún tipo de ejercicio (Carson et al., 2016).

Por lo tanto, la actividad física está directamente relacionada con actividades como: caminar, trotar, correr, subir escaleras, andar en bicicleta, practicar deporte, participar en actividades recreativas y lúdicas, realizar trabajos que involucren la utilización de diversos segmentos del cuerpo, por ende, sus grupos musculares, entre otros (Núñez et al., 2019).

La práctica regular de AF, especialmente la AF moderada-vigorosa (AFMV), es ampliamente aceptada como una cuestión clave para mejorar los niveles de condición física relacionada con la salud de los adolescentes (Poitras et al., 2016).

Moreno (2020) afirma que en la actualidad los estudiantes universitarios realizan menos actividad física ya que prefieren divertirse por medio de la tecnología, por ende esto no implica un gasto energético y se ve un estado alto de sedentarismo a nivel mundial que va en aumento, a medida que la tecnología avanza es más el entretenimiento que implica un escaso movimiento del cuerpo, donde estos juegos son muy llamativos trasladando a las actividades recreativas que representan un gasto energético en los universitarios, debido a que esta enfermedad no ataca solo a lo físico sino también a lo psicológico ya que desarrolla malos hábitos tales como depresión ansiedad baja autoestima y estrés.

III. Metodología

Diseño alcance: La presente investigación tiene un diseño de tipo no experimental con un alcance descriptivo, enfoque cuantitativo y corte transversal.

Población-Muestra: Se utilizo como población a 43 estudiantes pertenecientes a los primeros ciclos de las carreras de enfermería y pedagogía de la actividad física y deporte (PAFD) donde su muestra será integrada por 19 estudiantes de PAFD y 24 estudiantes de enfermería, en cuanto a las edades de los encuestados borda desde los 17 a 25 años, no obstante, se realizó un cuestionario en el cual se determinó el nivel de actividad física de los universitarios y este lleva por nombre IPAQ, en cuanto a hábitos sedentarios se realizó una encuesta en el que se conoció su nivel de inactividad.

IV. Instrumentos: Se utilizo un test de AF IPAQ en su versión corta el que consta de 7 ítems el cual ayudo a medir la intensidad vigorosa, moderada y caminata en los últimos siete días y el tiempo que pasa sentado en un día laborable, (Barrera,2017). Se realizo una encuesta de hábitos sedentarios la que consta de siete preguntas en la cual se identificó la inactividad física y una guía de actividades recreativas para que realicen ejercicio.

V. Procedimiento: Se procedió solicitar la autorización mediante un oficio de ingreso a la institución y el respectivo consentimiento informado a los estudiantes para la aplicación de la investigación, aplicar un cuestionario internacional de AF IPAQ, donde se observó el nivel de AF alto moderado y bajo, durante los 7 días y un cuestionario de hábitos sedentarios s. Se utilizo el programa de Google forms para realizar la respectiva encuesta de la investigación donde se procedió a compartir el link a los estudiantes, para su aplicación.

VI. Resultados

Tabla1

Pregunta 1: Nivel de AF de los universitarios

Nivel de AF	Alto	Medio	Bajo	Total
Enfermería	451	468	632	1551
P.A. F. D	2133	860	560	3553
Total, De A.F METS	1155	632	602	2389

SEXO	N	%	N	%	N	%	N	%	43
M	21	49	13	30	7	16	1	3	100%
F	22	51	8	19	7	16	7	16	25
Enfermería	25	58	9	36	9	36	7	28	100%
P.A.F.D	18	42	14	78	4	22	0	0	

Análisis de la tabla Uno

De acuerdo con los resultados obtenidos del cuestionario de AFIPAQ se dio a conocer que con un total de 2839 METS (Energía consumida mientras el cuerpo permanece en estado de reposo) los estudiantes de las diferentes carreras tanto PAFD y Enfermería obtuvieron un nivel de AF alto, se da a conocer que el nivel de AF alto predomina en los estudiantes del sexo masculino con el 30% (13) en cuanto AF moderada se encuentra que el 16% (7), en todo lo que se refiere a caminata en hombres obtuvo un 3% (1). En el sexo femenino el nivel de AF vigorosa es del 19% (8), seguido del nivel de AF moderada con el 16% (7) y en la AF bajo se observa 16% (7). Cabe mencionar que los resultados que muestran las mujeres es el de mayor porcentaje en cuanto a caminata, mientras que los hombres obtuvieron un porcentaje elevado

en AF vigorosa. El nivel de AF en METS de la carrera de enfermería es de 1551 en cuanto a la carrera de PAFD obtuvo 3553 METS en su nivel de AF, En cuanto a AF vigorosa con el 36% (9) los estudiantes de enfermería y con un 78% (14) PAFD, AF moderada 36% (9) y 22% (4) Caminata 28% (7) y 0% (0), los resultados muestran que los estudiantes de enfermería con un porcentaje elevado en cuanto a caminata, mientras que los de PAFD obtuvieron un porcentaje alto en AF vigorosa.

Tabla 2

Pregunta2: ¿En su lugar de trabajo o estudio la gran mayoría de su tiempo pasa usted?

Análisis de la tabla 2

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sentado</i>	36	83,7%
<i>Parado</i>	7	16,3%
<i>total</i>	43	100%

Los resultados obtenidos de la encuesta nos dan a conocer que la gran parte de universitarios en las diferentes carreras de enfermería y PAFD en su lugar de trabajo o estudio pasan mayormente sentados, donde esto no implica ningún tipo de gasto energético y puede conllevar a tener problemas en la vida adulta.

Tabla 3

Pregunta 3: *¿En qué se moviliza a su lugar de trabajo o estudio?*

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Transporte Publico	27	62,79%
Automóvil	4	9,30%
Motocicleta	3	6,98%
Caminando	9	20,93%
Total	43	100%

Análisis de la tabla 3

Dando a conocer los resultados de la encuesta nos dice que el 62,79% utiliza transporte público, el 17% se moviliza en automóvil o motocicleta y el 20,93% llega a su lugar de destino caminando, el caminar ayuda a mejorar el nivel de AF para no conllevar un estilo de vida sedentario.

Tabla 4

Pregunta 4: Con qué frecuencia mira televisión al día

	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	1	2,3%
Frecuentemente	2	4,7%
Poco Frecuente	25	58,1%
Nada Frecuente	15	34,9%
Total	43	100%

Análisis de la tabla 4

Los resultados nos dan a conocer que poco frecuente los encuestados miran televisión al día, pero un 7% mira muy frecuentemente y frecuentemente y el 34,9% no mira televisión esto da a conocer que prefieren utilizar otro tipo de dispositivos para relajarse o divertirse.

Tabla5

Pregunta 5: Con qué frecuencia utiliza dispositivos electrónicos

	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	21	48,8%
Frecuentemente	21	48,8%
Poco Frecuente	1	2,3%
Total	43	100%

Análisis de la tabla 5

Los resultados obtenidos en la encuesta identificaron que muy frecuentemente y frecuentemente se utilizan dispositivos electrónicos donde no se obtiene un gasto energético, y conlleva un estilo de vida sedentario, ya que el cambio de vida colegial a universitaria conlleva mucho tiempo en diferentes obligaciones de estudio.

VII. Discusión

Los principales hallazgos del estudio tributaron para identificar los niveles de AF en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues, una vez aplicado el cuestionario a los universitarios de las carreras PAFD y enfermería de este centro de estudios se realizó el análisis de resultados obtenidos en la investigación, el cual se comparó con otro estudio realizado por Herazo et al. (2012) nos dice que los estudiantes universitarios no realizan AF en cuanto a los resultados arrojados por el instrumento del IPAQ, nos da a conocer que los estudiantes de la carreras de enfermería y PAFD obtuvieron un nivel de AF Alto en cuanto a actividades sedentarias nos da a conocer que los universitarios es su lugar de trabajo o estudio pasan su mayor parte del tiempo sentados además, de eso ocupan muy frecuentemente dispositivos electrónicos para realizar sus tareas donde esto no consiste en realizar un gasto energético y esto conlleva a tener problemas en su vida adulta.

Un estudio realizado por Asqui et al. (2018) dice que los hombres presentan un nivel de AF alto, no obstante las mujeres presentaron un nivel de AF menor a los hombres, en esta investigación el mayor número de práctica de AF prevalece en el sexo masculino. Praxedes et al. (2016) menciona que el sexo masculino es el que mantiene un positivismo al realizar A.F mientras que el género femenino no lo realiza de forma óptima, en cuanto a los resultados de nuestra investigación se observa que el 30% de hombres cumplen con un nivel de AF alto, no obstante las mujeres obtuvieron un nivel de AF moderado, en cuestión se da a conocer que los dos sexos realizan AF en sus tiempos libres o de ocio.

En las diferentes carreras con un total de 2389 METS (Energía consumida mientras se permanece en estado de reposo) se da a conocer que el 78% de estudiantes de PAFD obtuvo un nivel de AF vigorosa y el 22% AF moderada, en cuanto al nivel de AF bajo no se encontró ningún valor, en Enfermería el 36% con un nivel de AF alto, de igual manera con un 36% AF media y un 22% de AF baja, Rivera et al.(2018) da a conocer que los universitarios que cursan la carrera de Cultura Física reportaron mayor nivel de AF por semana en cuanto a la carrera de derecho mostrarán menos porcentaje de AF y economía con el menor porcentaje de AF.

En relación con cómo se movilizan los estudiantes nos refleja que un mayor porcentaje de estudiantes utiliza transporte público frecuentemente, según el cuestionario de comportamientos sedentarios realizado por (Montoya et al.,2022) da a conocer en sus resultados que la población utiliza transporte público con frecuencia, donde esto se da que los estudios tienen una correlación en su investigación, evidenciando que son pocos los estudiantes que realizan caminata al moverse a algún lugar.

La investigación de hábitos sedentarios en estudiantes universitarios realizada por Sánchez et al.(2019) da a conocer que los estudiantes gastan la mayor parte de su tiempo libre frente a dispositivos electrónicos, donde se observa que el celular es el más utilizado por los estudiantes, en cuanto a la investigación realizada impacto de la inactividad física y hábitos sedentarios en estudiantes universitarios hay una correlación con los resultados ya que el 49% utiliza muy frecuentemente dispositivos electrónicos y se da a conocer que los dispositivos móviles son los que más se utilizan por los estudiantes universitarios.

En días no laborales, el 20% de la población constató que veía TV de una a dos horas al día, en su totalidad los participantes no realizaban en ningún momento tareas del hogar, cuidado de personas, pasatiempos u otras actividades (Grajales et al 2022).

En cuanto a los resultados de la investigación se dio a conocer que el 58% mira televisión poco frecuente ya que en su mayoría prefieren utilizar el celular en sus diferentes actividades cotidianas.

La muestra fue de 513 estudiantes un 35% hombres y un 30% mujeres donde todos presentaron un nivel bajo de AF y su conducta sedentaria fue de un 60%, los que menor conducta sedentaria tuvieron fueron el mayor a 25 años (Janampa et al., 2021) según los resultados obtenidos en esta investigación damos a conocer que el 49% de encuestados obtuvo un nivel de AF alto en cuanto a un nivel de AF medio con el 32% y un nivel de AF bajo el 19% y su conducta es altamente activa, en cuestión los estudiantes de las diferentes carreras tanto Enfermería como PAFD Obtuvieron niveles altos de realizar AF en sus tiempos libres.

Aunque la condición física está en parte determinada genéticamente, también puede ser significativamente influenciada por factores ambientales como los hábitos de actividad física (AF) (Cuenca & García et al., 2014). La práctica regular de AF, especialmente la AF moderada-vigorosa (AFMV), es ampliamente aceptada como una cuestión clave para mejorar los niveles de condición física relacionada con la salud de los adolescentes (Poitras et al., 2016). Independientemente de los niveles de AF, una alta cantidad de tiempo en conductas sedentarias entre los jóvenes también se asocia con un mayor riesgo de numerosos resultados desfavorables para la salud, incluyendo niveles no saludables de condición física (Carson et al., 2016),

VIII. Conclusiones

Luego de haber analizado los diferentes resultados obtenidos, se encontró que los estudiantes de sexo masculino realizan un mayor porcentaje de AF intensa, mientras que el sexo femenino se dedica a realizar caminata, en cuanto a carreras se puede observar que el 78% de estudiantes de PAFD realizan AF vigorosa y el 36% de estudiantes de enfermería realiza AF moderada. Se dice que el realizar A.F física diaria desarrolla en las jóvenes conductas que ayudaran a prevenir enfermedades no transmisibles, se recomienda realizar los ejercicios propuestos en la guía metodológica de actividades físicas recreativas el cual nos facilitara un conocimiento necesario de que tipos de AF se pueden realizar tomando en consideración el somatotipo de las personas y un análisis previo para realizar estas actividades.

IX. Referencias Bibliográficas

- Asqui, J., Casanova, A., Santillán, R., Santillán, H., & Vásquez, G. (10 de diciembre de 2018) Obtenido de scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403002018000400015&script=sci_arttext&tlng.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. file:///C:/Users/WIN10/Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688%20(1).pdf.
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*. Obtenido de:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872020000600885&script=sci_arttext.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J., ... Tremblay, M. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S240-265. doi:10.1139/apnm-2015-0630.
- Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería* 25. Obtenido de:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532019000100212&script=sci_arttext&tlng.
- Cuenca-García, M., Ortega, F., Ruiz, J., González-Gross, M., Labayen, I., Jago, R., ... Sjöström, M. (2014). Combined influence of healthy diet and active lifestyle on

cardiovascular disease risk factors in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(3), 553–562. doi:10.1111/sms.12022.

Grajales Toro, S., Betancur Bedoya, S. P., Valencia, J. S., Muñetón, C. L., & Chaves García, M. A. (2022). Niveles de sedentarismo en población universitaria colombiana a través del cuestionario SIT-Q-7d-S. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S266520562022000200062&lang=pt.

Herazo Beltrán, Y., Hernández Escolar, J., & Domínguez Anaya, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia).

RevistaSaludUninorte. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522012000200012.

Janampa-Apaza, A., Pérez-Mori, T., Benites, L., Meza, K., Santos-Paucar, J., Gaby-Pérez, R., & Morales, J. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university.

<https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8210.html>.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanism. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. doi:10.1542/peds.2016-1642.

Mayorga-Vega, D., Saldías, M. P., & Viciano, J. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferencias por género. (Physical fitness, physical activity, sedentary behavior and psychological predictors in Chilean adolescents: Differences by gender). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 233-241. 1337-Texto del artículo-4602-1-10-20191111 (12).pdf.

Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1) http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012175772019000100112&script=sci_arttext.

Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud pública*, 44, e881. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/>

Moreno-Bayona, J. A. (2020). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud Pública*, 44, e881. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/>.

Núñez Flores, I. B., Ferrera Crisóstomo, S. A., Madariaga Rivera, C. G., & Miranda Villegas, N. P. (2019). Aptitud física relacionada con la salud en las estudiantes de primer año de la carrera de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello sede Santiago, año 2018 (Doctoral disertación, Universidad Andrés Bello). https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/47560/a140765_Nunez_I_Aptitud_fisica_relacionada_con_2019.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., & De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>.

Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio (No. ART-2016-93048). https://zagan.unizar.es/record/32795/files/texto_completo.pdf.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239. doi:10.1139/apnm-2015-0663

. Tapia, E. (12 de febrero de 2018). Universidad Mayor de San Andrés. Obtenido de <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/21033>.

Rangel-Caballero, L. G., Murillo-López, A. L., & Gamboa-Delgado, E. M. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 23(2), 90-103. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200090.

Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enríquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>.

Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., ... & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393-397. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>.

X. Anexos

Azogues 12 de abril del 2023

Magister.

Nanci González.

Es grato dirigirme a Usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su inapreciable colaboración como experto para la validación de contenido de los ítems que conforman los instrumentos (anexos), que serán aplicados a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: ***Impacto del sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la universidad Católica de Cuenca*** para obtener el grado académico de licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, para luego emitir su criterio profesional en la matriz correspondiente, para lo cual se adjunta tabla de operacionalización, el instrumento y la matriz de validación.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente



Juan Francisco Vélez Carpio

CI. N°: 0106585540

Encuesta dirigida a los estudiantes

Objetivo: Identificar los hábitos sedentarios en los Universitarios de las carreras de Enfermería y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

1.DATOS PERSONALES.

Edad

18-20

21-25

26-30

Carrera que estudia

Enfermería ()

Pedagogía de la Actividad Física y Deporte ()

SEXO

- **Masculino**
- **Femenino**
- **Otro**

Estado Civil

- **Soltero**
- **Casado**
- **Unión Libre**
- **Divorciado**

1. ¿En su lugar de trabajo o estudio la gran mayoría de su tiempo pasa usted? **Sentado o parado**
2. ¿En qué se moviliza frecuentemente para llegar a su lugar de trabajo o estudio? **Transporte público, automóvil, motocicleta, bicicleta caminando u otro.**
3. ¿Con que frecuencia viaja en un vehículo de motor como: ¿Transporte público, automóvil, motocicleta otro?
 - **Muy Frecuentemente**
 - **Frecuentemente**
 - **Poco Frecuente**
 - **Nada Frecuente**

4. ¿Con frecuencia mira televisión al día?
- **Muy Frecuentemente**
 - **Frecuentemente**
 - **Poco Frecuente**
 - **Nada Frecuente**
5. ¿Con que frecuencia utiliza dispositivos electrónicos tales como celulares, computadoras, consolas de video entre otros?
- **Muy Frecuentemente**
 - **Frecuentemente**
 - **Poco Frecuente**
 - **Nada Frecuente**
6. ¿Con que frecuencia usted revisa sus redes sociales y navega en internet?
- **Muy Frecuentemente**
 - **Frecuentemente**
 - **Poco Frecuente**
 - **Nada Frecuente**
7. Con que frecuencia usted se alimenta mediante golosinas o comida rápida
- **Muy Frecuentemente**
 - **Frecuentemente**
 - **Poco Frecuente**
 - **Nada Frecuente**

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos

Estudiante: Juan Francisco Vélez Carpio

Tema: *Impacto del sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la universidad Católica de Cuenca.*

Lugar y población: Estudiantes de la carrera de enfermería y pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

Marque en la casilla correspondiente el aspecto cualitativo de cada ítem la alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan:

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		OBSERVACIONES (Por favor, indique si debe eliminarse o modificarse algún ítem)
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1.	X		X		X		X		X		
2.	X		X		X		X		X		
3.	X		X		X		X		X		
4.	X		X		X		X		X		
5.	X		X		X		X		X		
6.	X		X		X		X		X		
7.	X		X		X		X		X		

Muchas gracias por su apoyo.

Grado Académico: Magister Nombre y Apellido: Nanci González. Fecha: 12/04/202



Firma

Azogues 12 de abril del 2023

Magister.

Leonardo Guillen

Es grato dirigirme a Usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su inapreciable colaboración como experto para la validación de contenido de los ítems que conforman los instrumentos (anexos), que serán aplicados a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: ***Impacto del sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la universidad Católica de Cuenca*** para obtener el grado académico de licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, para luego emitir su criterio profesional en la matriz correspondiente, para lo cual se adjunta tabla de operacionalización, el instrumento y la matriz de validación.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente



Juan Francisco Vélez Carpio

CI. N°: 010658540

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos

Estudiante: Juan Francisco Vélez Carpio

Tema: *Impacto del sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la universidad Católica de Cuenca.*

Lugar y población: Estudiantes de la carrera de enfermería y pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

Marque en la casilla correspondiente el aspecto cualitativo de cada ítem la alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan:

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		OBSERVACIONES (Por favor, indique si debe eliminarse o modificarse algún ítem)
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8.	X		X		X		X		X		
9.	X		X		X		X		X		
10.	X		X		X		X		X		
11.	X		X		X		X		X		
12.	X		X		X		X		X		
13.	X		X		X		X		X		
14.	X		X		X		X		X		

Muchas gracias por su apoyo.

Grado Académico: Magister Nombre y Apellido: Leonardo Guillen.

Fecha: 12/04/2023



Firma

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	

Juan Francisco Vélez Carpio portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106585540**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**Impacto del Sedentarismo sobre la actividad física en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca**” 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, **21 de agosto de 2023**

F:

Juan Francisco Vélez Carpio

C.I. 0106585540