



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN; Y, DE  
ARTES Y HUMANIDADES**

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

**TEMA: “USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE  
ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”**

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

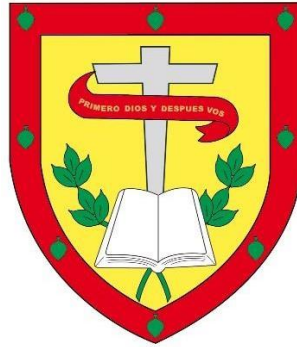
**AUTOR: ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO**

**DIRECTOR: LIC.WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO MGS.**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2021**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN; Y, DE  
ARTES Y HUMANIDADES**

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

**TEMA: “USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE  
ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”**

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

**AUTOR: ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO**

**DIRECTOR: LIC.WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2021**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

## **Título**

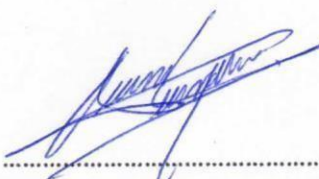
USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES

Adonis Omar López Izquierdo  
Universidad Católica de Cuenca  
Unidad Académica de Educación  
Azogues - Ecuador

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Adonis Omar López Izquierdo portador de la cédula de ciudadanía N° 0302674072. Declaro ser el autor de la obra: “Uso de la tecnología y el nivel de actividad física en jóvenes”, 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, 09 de agosto de 2021

F: 

**Adonis Omar López Izquierdo**

C.I. 0302674072



**Byron Alonso Torres Romo**

**Bibliotecario** Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 27 de julio de 2021

Yo Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación "**USO DE LA TECNOLOGÍA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL DE**

**ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**" elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: LOPEZ IZQUIERDO ADONIS OMAR, con cédula de ciudadanía N° 0302674072;

### Informo:

Que, para la elaboración del Anteproyecto 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.



Lic. Wilson Bravo Navarro, Mgs.  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**



**Byron Alonso Torres Romo**

**Bibliotecario**

Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

## DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado principalmente a Dios, por ser el motor primordial en mi vida y darme las fuerzas necesarias para cumplir con uno de mis sueños más importantes. A mis padres, Carlos López y Elizabeth Izquierdo y a mi hermano Xavier López I. que siempre me han apoyado incondicionalmente en todo momento para seguir adelante día a día, con su amor nunca me han hecho faltar nada, por ustedes lo he logrado, sus experiencias me han servido de reflejo que todo sacrificio tiene su recompensa, es un honor y un orgullo tener una familia tan hermosa, a mis abuelitos paternos y maternos que Dios me los siga bendiciendo en todo momento.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi tutor Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs. Por estar pendiente en todo momento guiándome en la elaboración de mi trabajo, un excelente docente que se preocupa para que todo se realice correctamente.

Al equipo de fútbol Limones F.C. por ser un grupo de amigos muy unidos que siempre nos hemos apoyado mutuamente para seguir adelante, luchando por nuestros sueños, sin importar los obstáculos que se nos presente, entre todos podemos decir que lo logramos.

A mis amigos y amigas que siempre han estado pendiente de la elaboración de mi trabajo, especialmente a Dayana N. y Wendy A. por tener una amistad realmente sincera y especial.

A todos los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad física y Deporte, gracias por todos los buenos momentos que se aprendió durante todo este periodo educativo, sus conocimientos han sido de mucha ayuda.

## RESUMEN

Los jóvenes son uno de los grupos poblacionales que en los últimos años han disminuido en gran medida el nivel de actividad física debido a numerosos factores, concretamente se pudo observar que los estudiantes de 3ro bachillero del instituto “Andrés F. Córdova” del cantón Cañar, a causa de un mal uso de la tecnología se están volviendo más inactivos físicamente, para ello se analizó la práctica de actividad física en los mismos. En la presente investigación se tiene una población de 517 estudiantes, con una muestra de 221 estudiantes, se recurrió a un diseño no experimental, con un corte transversal de alcance descriptivo, con un enfoque cualitativo porque se realizó un análisis interpretativo sobre los datos que se obtuvieron mediante la aplicación de los cuestionarios (PAQ-A) y cuestionario de actividades sedentarias sociodemográfico. Se logró determinar que un 44% de la población realizan diferentes actividades físicas o practican algún tipo de deporte, un mínimo de estudiantes alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la OMS, lo cual son 3 días por semana, se analizaron los niveles de actividad física de los estudiantes, donde se evidencia que el tiempo que se dedica a la práctica de la actividad física en un gran porcentaje es insuficiente, ya que la mayor parte de la población no tienen el interés necesario sobre la práctica de la misma, ocasionando en sí un mayor abandono a su vida educativa y social, a causa de un gran porcentaje que hace uso de los avances tecnológicos.

*Palabras clave:* actividad física, tics, sedentarismo, obesidad



**Byron Alonso Torres Romo**

**Bibliotecario**

**Biblioteca Universitaria**  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"



## CENTRO DE IDIOMAS

### Abstract

LOPEZ IZQUIERDO ADONIS

Young people are one of the population groups that in recent years have greatly decreased the level of physical activity due to some factors, specifically, it could be observed that the students of 3<sup>rd</sup> year of high school of the institute "Andrés F. Córdova" in the canton of Cañar, because of a misuse of technology are becoming more physically inactive; for this, we analyzed the practice of physical activity in them. This research has a population of 517 students, with a sample of 221 students, a non-experimental design was used, with a cross-sectional descriptive scope, with a qualitative approach because an interpretative analysis was made on the data obtained through the application of questionnaires (PAQ-A) and questionnaire of sedentary sociodemographic activities. It was determined that 44% of the population perform different physical activities or practice some type of sport, a minimum of students reach the levels of physical activity recommended by the WHO, which are 3 days per week, the levels of physical activity of the students were analyzed, It is evident that the time spent in the practice of physical activity in a large percentage is insufficient since most of the population does not have the necessary interest in the practice of it, causing a greater abandonment of their educational and social life, because of a large percentage use technological advances.

**Keywords:** physical activity, tics, sedentary lifestyle, obesity

Azogues, 25 de agosto de 2021



## CENTRO DE IDIOMAS

EL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, CERTIFICA QUE EL DOCUMENTO QUE ANTECEDE FUE TRADUCIDO POR PERSONAL DEL CENTRO PARA LO CUAL DOY FE Y SUSCRIBO.

**Lcdo. Antonio Argudo Garzón, Mgs.  
COORDINADOR CENTRO DE IDIOMAS AZOGUES (e)**



# Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Método .....</b>	<b>2</b>
<b>Instrumentos.....</b>	<b>3</b>
<b>Procedimiento.....</b>	<b>4</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>5</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>9</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>10</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>11</b>
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>12</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>14</b>

## **Introducción**

Actualmente se considera a la inactividad física como uno de los principales factores de muerte a nivel mundial, debido a que se asocia a una serie de enfermedades no transmisibles, llegando a afectar el estado general de salud en los individuos de todas las edades, los impactos causados por las nuevas tecnologías van cambiando desde experiencias particulares, incluso en la dispersión de mallas ciberespaciales a gran escala que conecta continentes, en diferentes grupos, temas, idiomas, intereses y edades. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Usar las TICS tiene sus ventajas, como el acceso a múltiples recursos educativos para aprender y procesar un determinado contenido y un mayor acercamiento con los profesores, mediante los mismos un estudiante puede contactarse vía email, Skype, Zoom, entre otras. En algunos casos, la información obtenida es incorrecta, es bien sabido que cuando los estudiantes están indagando, éstos están conectados a diferentes sitios web y redes sociales, los mismos que pueden ser confiables o no confiables. (Ferro, 2009)

Se recomienda a los adolescentes e infantes entre las edades de 5 y 17 años ejecuten un mínimo de 60 minutos de actividad física todos los días. 60 minutos al día tiene mayores beneficios para la salud. La mayor parte debe ser ejercicio aeróbico. Se recomienda realizar actividades vigorosas al menos 3 veces por semana para fortalecer músculos y huesos. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

El propósito básico de esta investigación se basa en el conocimiento y la conciencia de directores, docentes, estudiantes y gerentes para contribuir a la solución del problema del uso de las nuevas tecnologías tanto de comunicación como de información (TIC) en los centros pedagógicos de nuestro entorno. Muchas veces no se dan cuenta de la verdadera importancia del uso de las TIC y su relación con diferentes situaciones educativas y actividades deportivas

para que puedan tomar mejores decisiones sobre el desarrollo personal de los estudiantes, lo que afectará la calidad de la educación. (Ambros, 2013)

Investigaciones como Hills et al. (2007) y Strong et al. (2005) analizaron y demostraron la relación entre el ejercicio físico habitual y la salud. Valencia-Peris (2013) identificó los siguientes resultados en la salud de las prácticas de actividad física: peligro reducido de enfermedad cardiovascular (Comité Científico de la Asociación Médica Británica, 2005), obesidad y obesidad (Janssen et al., 2005), diabetes de nivel 2 (Aylin, Williams & Bottle, 2005) y mayor rendimiento psicosocial, como un menor riesgo de estrés, falta de autoestima, ansiedad, depresión y angustia emocional (Hong et al., 2009; Strong et al., 2005).

Actualmente se vive una época de grandes avances tecnológicos, lo que en muchas ocasiones se refleja en una gran cantidad de tiempo sentados y acostados. Debido al uso de vehículos de motor y al uso cada vez mayor de pantallas en las actividades laborales, educativas y de entretenimiento, los estilos de vida son cada vez más sedentarios, causando en si en los adolescentes un alto aumento de adiposidad (sobrepeso) y menor firmeza de sueño, por tal motivo se va investigar los niveles de actividad física en jóvenes del instituto “Andrés F. Córdova”.

## **Método**

En la presente investigación se recurrió a un diseño no experimental ya que no se manipulan las variables, posee un corte transversal porque la medición de la misma será en un tiempo único y de alcance descriptivo (Sampieri, 2018). Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo porque se realizó un análisis interpretativo sobre los datos que se obtuvieron mediante la aplicación de los cuestionarios (PAQ-A) y cuestionario de actividades sedentarias sociodemográfico.

En la investigación se recurrió a una población de 517 adolescentes en total, entre los 2 géneros, de la ciudad de Cañar, específicamente de la institución educativa “Andrés F. Córdova”, obteniendo una muestra de 221, con un nivel de confianza de un 95% y con un margen de error de 5%, la muestra es no probabilística por conveniencia (Hernández Sampieri, 2014) porque se lo va a realizar de manera rápida y sencilla y son accesibles a ser parte del muestreo, dependiendo del número de adolescentes de bachillerato que se encuentran matriculados en dicha institución.

### **Instrumentos**

Se utilizó como técnica de recolección de datos a la encuesta y el instrumento un cuestionario. Las variables propuestas en la presente investigación se registraron a partir de los siguientes instrumentos:

- **El PAQ-A** es un cuestionario fácil que determina la cantidad de actividad física que los adolescentes ejecutaron durante los últimos 7 días. Su estructura de puntuación es de 5 puntos, se encuentra conformado por 9 preguntas que juzgan diferentes aspectos, el presente cuestionario se apega en si a los últimos 7 días durante las clases de educación física, durante su tiempo libre, diferentes horarios (comida, tardes y noches) y fines de semana. Las dos preguntas finales del cuestionario aprecian qué nivel de actividad física que describe mejor la actividad física que hicieron en el transcurso de la semana y con qué continuidad ejerció cada día de la semana. La interrogante 9 admite identificar si el adolescente permaneció enfermo o hubo algún problema que le impidió no efectuar actividad física esa semana. El PAQ-A es un cuestionario validado por (Martínez, 2009)

- **Actividades sedentarias sociodemográficas** es un cuestionario que ayuda a definir las conductas causadas por el sedentarismo en la muestra propuesta. Se responde el tiempo en minutos que los adolescentes pasan efectuando actividades de este tipo, el cuestionario exhibido es validado por (Bárcena, 2018), en el programa III “Evaluación de la condición física y hábitos saludables”

### **Procedimiento**

Con las encuestas a presentar, se planifico, se programó y se desarrolló los debidos permisos a la institución educativa, en este caso a todos sus directivos para poder proceder a la recolección de los datos que se necesita.

Luego de la aprobación por parte de los directivos de la institución educativa, se les da a conocer a los estudiantes que se les aplicará a cada uno dos tipos de cuestionarios, el primer cuestionario es para determinar el nivel de actividad física que el adolescente realizó durante los últimos 7 días y posteriormente el segundo cuestionario ayudará a determinar el nivel de sedentarismo del mismo, haciendo referencia sus respectivas normas de respeto e integridad que poseen, manteniendo el anonimato de cada uno al momento de realizar los cuestionarios.

Se utilizó el paquete de Excel y de igual manera el programa spss versión 25, para el debido procesamiento de datos obtenidos en la institución educativa.

## Resultados

**Tabla 1**

*Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)?*

		CAMINAR	CORRER	FUTBOL	BALONCESTO	OTROS
		Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia
Válido	No	4	19	93	185	142
	1-2	45	82	54	39	53
	Veces					
	3-4	67	54	49	12	31
	Veces					
	5-6	70	61	24	9	15
	Veces					
7 veces o más	64	34	30	5	9	

**FUENTE:** Elaboración propia.

Acorde a la tabla 1, se logró determinar que entre 64 – 70 estudiantes corren o caminan, ya sea por actividad física o por costumbres habituales que se suele mantener, en gran parte de la población prefieren mantenerse inactivos sin tener interés alguno a la practica de la misma.

**Tabla 2**

*En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos?*

		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	No hice/ no hago educación física	14	5,6	5,6	5,6
	Casi nunca	30	12,0	12,0	17,6
	Algunas veces	129	51,6	51,6	69,2
	A menudo	42	16,8	16,8	86,0

Siempre	35	14,0	14,0	100,0
Total	250	100	100	

**FUENTE:** Elaboración propia.

Conforme a los resultados de la tabla 2, se determina que un 51% de estudiantes algunas veces estuvieron activos en clases, un 14% estuvo siempre activo realizando actividades como correr, saltar o jugar, el porcentaje faltante indica que no realizaban ningún tipo de actividad, lo cual se recomienda implementar programas por parte del área de educación física para un mejor desarrollo personal, interactivo y de salubridad en los estudiantes.

### **Tabla 3**

*En los últimos 7 días, ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clase)	87	34,8	34,8
	Estar o pasear por los alrededores	85	34,0	68,8
	Correr o jugar un poco	56	22,4	91,2
	Correr y jugar bastante	15	6,0	97,2
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo	7	2,8	100,0
	Total	250	100,0	100,0

**FUENTE:** Elaboración propia.

La tabla 3, indica que un 34,8% de los estudiantes después de comer vuelven a estar sentados, ya sea realizando deberes o trabajos o usar medios tecnológicos, manteniéndose inactivos, un 34% suelen pasear en el mismo hogar, distrayéndose un momento en el patio.

**Tabla 4**

*En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguno	26	10,4	10,4	10,4
1 vez en la última semana	63	25,2	25,2	35,6
2-3 veces en la última semana	112	44,8	44,8	80,4
4 veces en la última semana	34	13,6	13,6	94,0
5 veces o más en la última semana	15	6,0	6,0	100,0
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**FUENTE:** Elaboración propia.

En la tabla 4 se logra determinar que un 44% de adolescentes después de asistir al colegio realizan diferentes actividades o practican algún tipo de deporte o baile, lo cual un mínimo alcanza los niveles de actividad física, logrando un estilo de vida saludable y la gran mayoría de la población no se encuentra en el rango recomendado.

**Tabla 5**

*¿Cuántos minutos entre semana dedica a las siguientes actividades?*

	Ver televisión		Ver videos		Utilizar la computadora para estudiar		Otros	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-30 min	217	86,8	194	77,6	145	58,0	199	80,00
31-59 min	19	7,6	37	14,8	59	23,6	37	15,00

60 o más min	14	5,6	19	7,6	46	18,4	14	5,00
Tot al	250	100,0	250	100,0	250	100,0	250	100,0

**FUENTE:** Elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla 5, se determina que un 86% de la muestra, hace uso de implementos tecnológicos como parte de su vida sedentaria en tiempo de 30 minutos como máximo, pero un 58% de la población hace un uso adecuado de la tecnología, ya sea para realizar actividades escolares o trabajos. También se puede decir que parte de la muestra procede de zonas rurales, donde es más probable que se realicen actividades que se relacionan con el tiempo libre y el ocio, en dichos lugares el uso del ocio digital es mínimo que en las zonas urbanas.

**Tabla 6**

*¿Cuántos ordenadores (Laptop, Computadora de escritorio), ¿tiene tu familia en casa?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguno	64	25,6	25,6
	Uno	121	48,4	74,0
	Dos	39	15,6	89,6
	Más de dos	26	10,4	100,0
	Total	250	100,0	100,0

**FUENTE:** Elaboración propia.

Se puede determinar en la tabla 6 que casi la mitad de la muestra cuenta con al menos 1 elemento tecnológico, se deduce que los hábitos y patrones de comportamiento sedentarios no cambiarán, por lo que se cree que es importante inculcar un estilo de vida saludable y evitar los estilos de vida sedentarios desde una edad muy temprana.

## Discusión

Según los estudios elaborados se evidenció que los estudiantes del instituto “Andrés F. Córdova” en su mayoría no realizan actividad física por lo que no se asocia a una buena calidad de vida, (Organización Mundial de la Salud, 2020), indica qué parte de la disminución, se debe a la inactividad durante el tiempo libre y al sedentarismo sentado en el trabajo y en casa.

La escases de actividades y los estilos de vida sedentarios, se les denomina como problemas frecuentes en la etapa de la adolescencia, la causas de estos hechos pertenecen en gran parte a las actividades de tiempo libre más sedentarias, como juegos de ordenadores, internet, televisión, que remplazaron por completo el tiempo que se realizaba para jugar en los exteriores de los centros educativos, como se puede observar en la tabla 2 la mayoría de la población responde que algunas veces estuvieron muy activos en clases, así estudios como (Rodríguez-Hernández, 2011) nos indican que la ejecución de actividad física en la etapa de crecimiento en la adolescencia, es un factor primordial para una mejor calidad de vida y salud, la relación de actividad física en la adolescencia se refleja en la etapa adulta.

Del mismo modo, el uso cada vez mayor de vehículos "pasivos" también conduce a una actividad física insuficiente. En 2016, el 81% de los jóvenes de 11 a 17 años en todo el mundo no lograron niveles adecuados de actividad física. El 85% de ellos no cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud durante al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa por día, Lo que concuerda con el presente estudio, así como se reflejó en la tabla 3 donde un 34,8% de estudiantes pasan inactivos. La (Organización Mundial de la Salud, 2020) recomienda realizar 60 min de actividad física, 3 veces a la semana, integrando ejercicios para mantener fuerte los huesos y los músculos, como nos indica la tabla n° 4 se observa que un mínimo de la población alcanza el rango recomendado de realizar actividad física, manteniendo en sí un estilo de vida saludable.

En los últimos años, el número de personas que utilizan el internet y los videos juegos ha aumentado de forma rápida, el número de usuarios que utilizan los videojuegos y el internet ha venido creciendo de una gran manera, en especial en los adolescentes. El internet y los video juegos causan una mayor preocupación por el impacto negativo en las personas puesto que habitualmente requieren de una gran dedicación de su tiempo. (Jariego, 2003). Así como nos indica la tabla 6 que la mayoría de la población cuenta con un aparato electrónico, así la población actual se caracteriza por remplazar el tiempo de ocio en actividad física por realizar el uso de nuevas tecnologías, conocido también como “sedentarismo tecnológico”.

Según reportes del presente campo, los adolescentes reflejan una gran cantidad de adicción en comparación con otros grupos de esta edad. (Beranuy, 2009).

(Martínez-González, 2003), (Cabrera, 2013) estudios que confirman que a mayor edad real conduce al abandono de las actividades físicas habituales; se entiende que este descuido parte principalmente por motivos culturales y sociales, así relacionándose con la ayuda de conductas típicas del adulto, debido a la adolescencia. (Sanchez, 2017) indica que el tiempo dedicado a medios tecnológicos es la causa principal de los comportamientos sedentarios en los adolescentes. El aumento el sedentarismo está asociado a la gran acogida y uso de nuevos elementos tecnológicos a disposición de los adolescentes que ha provocado estos altos niveles de inactividad física (Valencia-Peris, 2013).

## **Conclusiones**

- Se analizaron los niveles de actividad física de los estudiantes, donde se evidencia que el tiempo que se dedica a la práctica la actividad física en un gran porcentaje es insuficiente, ya que la mayor parte de la población no tienen el interés necesario sobre la práctica de la misma, ocasionando en si un mayor abandono a su vida educativa y social, a causa de un gran porcentaje que hace uso de los avances tecnológicos.

- Es muy importante promover a la realización de actividad física como factor favorable para una mejor calidad de vida y más en personas cuya calidad se ve reducida por enfermedades crónicas que ocurren frecuentemente, posteriormente se debe tomar en cuenta que es uno de los principales factores de mortalidad por enfermedades no transmisibles, por lo cual poseen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30%.
- La relación entre la actividad física y la tecnología es muy estrecha ya puede traer efectos positivos como negativos en dependencia de como se la use.

### **Recomendaciones**

- Se sugiere establecer proyectos sobre el uso adecuado del internet dentro y fuera de la institución, teniendo en cuenta el grado de control en el uso de los tics en la institución mencionada.
- Se propone establecer determinadas políticas institucionales que permitan orientar el uso adecuado en los celulares o tables dentro de la institución educativa.

## Referencias bibliográficas

- Serón, P., Muñoz, S., & Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Centro de excelencia capacitación, investigación y gestión para la salud Basada* , 1232-1239.
- Ambros, P. &. (2013). *Introducción de las TIC en educación física*. Obtenido de Apunts Educacion Fisica y Derpotes: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.03)
- Bárcena, J. T. (Martes, 17 de Julio de 2018). *Castilla - La mancha*. Obtenido de <http://ceip-josebarcena.centros.castillalamancha.es/anuncios/cuestionarios-de-evaluaci%C3%B3n-de-la-actividad-f%C3%ADsica-y-actividades-sedentarias>
- Beranuy, M. C. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 480-485.
- Blanco, S. (2006). Las tecnologías de la información y comunicación: factores determinantes de los cambios culturales entre jóvenes usuarios. . *Razón y Palabra*.
- Cabrera, G. G. (2013). Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colombia Médica* , 82-86.
- Ferro, C. A. (2009). Ventajas del uso de las TICs en el proceso de enseñanza aprendizaje desde la óptica de los docentes universitarios españoles. *Revista electronica de tecnologia educativa* , 1-12.
- Hernández Sampieri, R. (2014). Selección de la muestra. *En Metodología de la Investigación*, 170-191.
- Hills., k. A. (2007).
- informacion, O. d. (3 de Septiembre de 2008). *Infancia y adolescencia en la sociedad de la informacion*. Obtenido de Analisis de la relacion con las TIC en el hogar: <http://observatorio.red.es/media/2008-05/1211186828445.pdf>
- Jariego, R. L. (2003). Los adolescentes y los videojuegos. *Apuntes de Psicología*, 89-99.
- Martínez, D. (-d.-H. (2009). FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES. *Esp Salud Pública*, 427-439.
- Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista de medicina clínica*, 665-672.
- Organización Mundial de la Salud*. (26 de Noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Rodríguez-Hernández, A. M.-S.-S. (2011). Prevalencia y distribución de La inactividad física y el exceso de peso en la población española en edad escolar. *Revista de ciencias del deporte* , 157-168.
- Sampieri. (2018). Metodología de la investigación .
- Sanchez, M. M. (2017). Analisis de los comportamientos sedentarios, practica de actividad fisica y uso de video juegos en adolescentes. *Sportis Sci*, 241-255.
- Valencia-Peris, A. (2013). Actividad fisica y uso sedentario de medios tecnologicos de pantalla en adolescentes .

# ANEXOS

## OPCIÓN DE TITULACIÓN

**Fecha:** 15 de Abril del 2021

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Adonis Omar López Izquierdo Cel: 09969032212

**Carrera:** Ciencias de la Educación mención Pedagogía de la  
Actividad Física y deporte

**Año/Ciclo:** 8vo Paralelo: A

**Asunto:** Me dirijo a usted para comunicarle que, previa socialización del responsable de Titulación, he escogido como opción de titulación para la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Pedagogía de la Actividad Física y deporte, acogerme a trabajo de titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Adonis Omar López Izquierdo  
ado.nis98@hotmail.com  
030267407-2

## APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

**Fecha:** 15 de Abril del 2021

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Adonis Omar López Izquierdo Cel: 09969032212

**Carrera:** Ciencias de la Educación mención Pedagogía de la  
Actividad Física y deporte

**Año/Ciclo:** 8vo **Paralelo:** A

**Asunto:** Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema de mi Artículo Académico: "USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES.", y sugiero designar como mi director a: Lcdo. Wilson Bravo Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



**Adonis Omar López Izquierdo**  
ado.nis98@hotmail.com  
030267407-2

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PERIODO:** ABRIL 2021 – SEPTIEMBRE 2021

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 2

**CONTENIDO**

**1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Autor:** Adonis Omar López Izquierdo

**Tutor:** Mgs. Wilson Bravo.

**Ciclo:** 8vo “A”

## **ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

### **1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)**

Uso de la tecnología y el nivel de actividad física en jóvenes.

### **2. Línea y sublínea de Investigación**

**a. Línea: Educación, actividad física y deporte**

**b. Sublínea: Actividad Física y salud.**

### **3. Problematicación (2 párrafos)**

La inactividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a nivel mundial, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud a la población en todo el planeta. (Organización Mundial de la Salud, 2020) Los jóvenes son uno de los grupos poblacionales afectados que en los últimos años han disminuido en gran medida el nivel de actividad física debido a numerosos factores como el alto uso de la tecnología, concretamente se pudo observar que los estudiantes de 3ro bachillero del instituto “Andrés F. Córdova” del cantón Cañar, a causa de un mal uso de la tecnología se están volviendo más inactivos físicamente, reflejado en un gran desinterés hacia la actividad física, provocando una serie de enfermedades no trasmisibles.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Según (Organización Mundial de la Salud, 2020) los modos de vida son cada vez más sedentarios, datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud, en adolescentes puede existir un aumento de la adiposidad (aumento de peso), una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes, una menor duración del sueño.

### **Justificación**

La presente investigación tratara el uso desmedido de las tecnologías, mismo que está provocando en la población juvenil cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer.

La realización actividad física en la vida diaria ofrece una serie de beneficios para sentirse mucho mejor y encaminarse hacia una dieta sana, así por un inadecuado uso de la tecnología el ritmo de vida de los adolescentes es menos activo, se puede realizar actividades al aire libre, entre otros. Así mejoraran su estado de ánimo y evitaran una gran cantidad de enfermedades como se ha mencionado anteriormente. También mejora la resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

#### **4. Objetivos General**

Analizar la práctica de actividad física en los estudiantes de 3ro bachillerato del colegio “Andrés F. Córdova” con la finalidad de determinar el porcentaje de estudiantes activos.

#### **5. Objetivos Específicos**

- Conocer la importancia de la realización de actividad física en adolescentes.
- Conocer los riesgos que pueden tener los adolescentes al no realizar actividad física.
- Analizar la relación que existe entre el uso de la tecnología y la actividad física en adolescentes.

#### **6. Preguntas científicas (2)**

- ¿Cuál es la importancia de la actividad física en los adolescentes?
- ¿Qué relación tiene la tecnología con la actividad física?
- ¿Qué riesgos puede tener un adolescente al no realizar actividad física?

#### **7. Fundamentación teórica**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte

activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa, como mínimo tres días a la semana, incluyendo actividades que fortalezcan los músculos y refuercen los huesos. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Según Serón, Muñoz, Lanás, (2010) la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio recomendando utilizar instrumentos de medición capaces de recoger información en todas estas dimensiones.

El sedentarismo ha sido el causante de que sea 5,3 millones de muertes anuales, (Lee, 2012), también tomando en cuenta de la obesidad se dice que en el año 2015 hubo un aumento de 700 millones de personas con obesidad en todo el planeta. Así la salud y el bienestar en la adolescencia tienen su comportamiento y los estilos de vida que han tenido en su infancia (Escalante, 2011), los adolescentes se caracterizan por los periodos donde realizan las actividades vigorosas con baja intensidad de manera moderada (Berman, 1998), produciendo que estos periodos sean muy prolongados para que la actividad física sea de manera moderada (Armstrong, 2006).

La similitud que existe entre la actividad física con el sedentarismo y la obesidad hace referencia a los comportamientos sedentarios que adopta el adolescente, pudiendo ejercer como predominio negativo en su estilo de vida (pediatrics, 2001) generalmente en que los adolescentes tengan un comportamiento agresivo, abusen de sustancias no recomendables, tengan sobrepeso y una sobrealimentación (Hancox, 2004).

Como consecuencia la escasez de la actividad física es uno de los factores de mortalidad que son muy relevantes a nivel mundial ya que aumenta la cantidad de enfermedades que sean no transmisibles y llegando afectar al estado general de salud en todo el planeta, por tal motivo en el instituto “Andrés F. Córdova” se puede observar que los estudiantes de 3ro bachillerato se inclinan más al sedentarismo, a causa del mal uso de la tecnología provocando un gran desinterés hacia la actividad física, incitando a que los adolescentes tengan un estilo de vida inactivo, pudiendo causar enfermedades crónicas como la obesidad o enfermedades al corazón.

En la actualidad se pone en duda la importancia de los adolescentes para un progreso en el país, es indiscutible que la causa de ello sea la tecnología como la primordial fuente generadora de cambio sociales y culturales en tan temprana edad, así se han ido adaptando a relaciones laborales, sociales y familiares. (Blanco, 2006), por ende el desarrollo de nuevas tecnológicas electrónicas forma parte de los procesos confusos y novedosos en nuestro medio.

Según (Quevedo, 2003) “La aceleración tecnológica modifico también de manera profunda y desigual el perfil de las sociedades de fin de siglo, la constitución del espacio público y los modos de vida de sus integrantes, al tiempo que cambio los referentes culturales en el caso de los y las jóvenes. Debido a diversas causas se puede afirmar que la televisión ha colonizado el tiempo libre de la gente, y esta población es consumidora intensiva de tecnologías de comunicación: videos, cine, radio, videojuegos; y en los sectores sociales más altos, las tecnologías ligadas a la computación: chat, internet, e-mail, etc.”

## **8. Metodología**

El presente trabajo es de carácter descriptivo-transversal en los que participaron un total de 30 adolescentes de ambos sexos en el cantón Cañar del colegio “Andrés F. Córdova”, (Hombres: 20 y Mujeres: 10). La muestra es representativa en cuanto al número de adolescentes de 3ro bachillerato que se encuentran matriculados en el colegio “Andrés F. Córdova” en el cantón Cañar. Se recurrió a la utilización del cuestionario de comportamientos sedentarios que almacena toda la información sobre las variables que se presentan a continuación: tiempo de visionado de televisión, tiempo de uso del ordenador para ocio y tiempo de estudio, para los días entre semana y para los días de fin de semana.

La dirección del centro educativo fue informada sobre la investigación y solicitando la colaboración de los alumnos, posteriormente se adjuntó un modelo de autorización destinado a los responsables legales de los adolescentes pidiéndoles su consentimiento, garantizándoles a los adolescentes en todo momento el anonimato de la información que se recolecto, aclarando que su utilización será con fines investigativos. Los encuestadores estuvieron presentes durante la recogida de la información de los datos que se llevó a cabo en cada una de las respectivas aulas, desarrollándose sin ninguna novedad ni ningún tipo de problema, para finalizar se agradeció a los profesores y a los responsables de su colaboración y se les informó del envío en un futuro próximo de un informe sobre los datos obtenidos respetando la confidencialidad de los mismos. Se realizó un análisis estadístico para conocer las medidas de las variables que se estudió: característica de la muestra, AFMV (Actividades físicas moderadas o vigorosas), tiempo de visionado de televisión, tiempo de estudio y tiempo de uso de ordenador, posteriormente se realizó un análisis de

varianza para comparar las medidas por género y correlaciones para conocer las relaciones entre las diferentes variables de investigación.

b. Definición de variables

Variable Independiente: La actividad física

Variable dependiente: Mal uso de la tecnología

c. Operacionalización de variables

Variable Independiente

Concepto	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica	Instrumento
La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.	Salud Físicas Psicológicas	Hábito  Adaptación	1. ¿Ha hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar a la comba</li> <li>• Patinar</li> <li>• Jugar en juegos como la pilla pilla</li> <li>• Montar en bicicleta</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Aeróbicos</li> <li>• Natación</li> <li>• Bailar</li> <li>• Badminton</li> <li>• Rugby</li> <li>• Montar en monopatín</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Hockey</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Esquiar</li> <li>• Otros deportes de raqueta</li> <li>• Balonmano</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Pesas</li> <li>• Artes marciales</li> </ul>	Encuesta	Cuestionario (PAQ-A)

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases, jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos?</li> <li>3. ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)</li> <li>4. ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activo?</li> <li>5. ¿Cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?</li> <li>6. El último fin de semana ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo?</li> <li>7. ¿cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?</li> <li>8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)</li> <li>9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?</li> </ol>		
--	--	--	--	--	--

Variable Dependiente

Concepto	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica	Instrumento
----------	-----------	-------------	-------	---------	-------------

En el caso de la adolescencia existe un riesgo superior de hacer un mal uso y abusar de ellas, como consecuencia de tener una baja autoestima y encontrarse en una situación familiar de riesgo que puede ir desde la falta de comunicación familiar, hasta la falta de confianza de los padres hacia los adolescentes.	Riesgo	Hábito	Adaptación	Encuesta	cuestionario de actividades sedentarias sociodemográfico
	Confianza				
	Comportamiento				
	1. Ver la televisión				
	2. Ver videos/DVD				
	3. Utilizar el ordenador para jugar				
	4. Utilizar el ordenador para chatear o comunicarse				
	5. Utilizar el ordenador para estudiar o hacer deberes				
	6. Estudiar o hacer deberes sin ordenador				
	7. Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii y similares)				
	8. Actividades con móvil para comunicarse				
	9. Actividades con móvil para jugar				
	10. Leer por placer				
	11. Escuchar música				
	12. Tocar un instrumento				
13. Estar con los amigos/as fuera del horario escolar					
14. Desplazarme en transporte motorizado (autobús, coche, etc.)					
15. Hacer trabajos manuales o pintar/dibujar					

d. Descripción del método para el levantamiento de información en base al cuadro de operacionalización de variables.

Entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual ha sido utilizado en diversos estudios internacionales y se ha evaluado su validez y con-fiabilidad sugiriéndose su uso en diferentes países e idiomas, además de ser propuesto por la OMS como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales.

Este instrumento aporta información sobre gasto energético estimado en 24 horas, en las distintas áreas de la vida diaria; tiene la ventaja de ser aplicable a grandes muestras de distintos niveles socioeconómicos dada su simplicidad tanto en la administración como en la obtención de los puntajes.



El PAQ-A mide el nivel de actividad física a través de preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre<sup>15</sup>.

El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Armstrong, N. &. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assesment. *Sports Medicine*, 1067-86.
- Berman, N. B. (1998). Spectral and bout detection analysis of physical activity patterns in healthy, prepubertal boys and girls. . *American Journal of Human Biology*, 289-297.
- Biondi, F. (2007). La importancia de la actividad fisica en el tratamiento de deshabitucion a las drogas. *argentina de clinica neuropsiquiatrica*, 82-89.
- Blanco, S. (2006). Las tecnologias de la informacion y comunicacion: factores determinantes de los cambios culturales entre jovenes usuarios. . *Razón y Palabra*.
- Crockett, L. y. (1993). Adolescent development: Health risks and opportunities for health promotion. *Promoting the health of adolescents New directions for the twenty-first century* , 3-37.
- Escalante, Y. B. (2011). Relacion entre la actividad fisica diaria, actividad fisica en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educacion primeria. *Esp. Salud Publica*, 481-489.
- Hancox, R. M. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort stydy. *Lancet*, 257-62.
- Hickman, M. R. (2000). Exercise and leisure time activites. *health and health behaviour among young people*, 73-82.
- Lee, I. B. (2012). Annual dearths attributable to physical inactivity. *The lancet*, 992-993.

- Martínez-Gómez, D. M.-d.-H. (2009). Fiabilidad y Validez del del cuestionario de actividad fisica PAQ-A en adolescentes español. . *Revista española de salud publica* , 427-439 .
- pediatrics, A. A. (2001). Children, adolescents, and television. . *Pediatrics*, 423-426.
- Quevedo, L. (2003). La escuela frente a los jovenes, los medios de comunicacion y los consumos culturales en el siglo XXI. . *Educacion media para todos*.
- Roman, B. S.-M.-B.-R. (2008). How mane children and adolescents in Spain comply with the reommendations on physical activity. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 380-7.
- services, U. D. (2008). *physical activity guidelines for americans*. Recuperado el 01 de 15 de 18 , de <http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Ledent, M., Cloes, M., & Piéron, M. (1997). Les junes, leur activite physique et leurs perceptions de la sante, de la forme, des capacites atletiques et de l'apparence. *Sport (00387770)*, 40, 90-95.
- APROBACION

ELABORADO POR:	REVISADO POR:
 <p data-bbox="316 1574 635 1659"><b>Adonis Omar López Izquierdo</b> <b>ESTUDIANTE</b></p>	 <p data-bbox="858 1574 1225 1659"><b>Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.</b> <b>TUTOR ACADÉMICO</b></p>



## Cuestionario de actividad física para niños y adolescentes (PAQ-C-A)

Centro:

Localidad/Provincia:

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Curso:

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza** que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

### Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Estoy es muy importante.

1.-Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio) .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/fútbol-sala .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gimnasia rítmica .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, karate, ... ).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicar cuales:					



2.-En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física .....
- Casi nunca.....
- Algunas veces .....
- A menudo.....
- Siempre .....

3.-En los últimos 7 días ¿cuál ha sido tu actividad más frecuente durante los recreos? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clase) .....
- Estar o pasear por los alrededores .....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante .....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4.-En los últimos 7 días, ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clase) .....
- Estar o pasear por los alrededores .....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante .....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

5.-En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno .....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la última semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

6.-En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno .....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la última semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....



7.-En el último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno .....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la última semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

8.-¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico .....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbic)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre .....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre .....

9.-Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	<i>Ninguna</i>	<i>Poca</i>	<i>Normal</i>	<i>Bastante</i>	<i>Mucha</i>
Lunes .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10.-¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

11.-Por las tardes o durante el fin de semana, ¿vas a alguna actividad organizada y dirigida por un adulto (monitor, entrenador...) como escuelas deportivas, actividades extraescolares, clubes o gimnasios...?

- No, las hago por mi cuenta o con mis amigos.
- Sí. ¿Cuántas veces a la semana?



Centro:

Localidad/provincia:

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Curso:

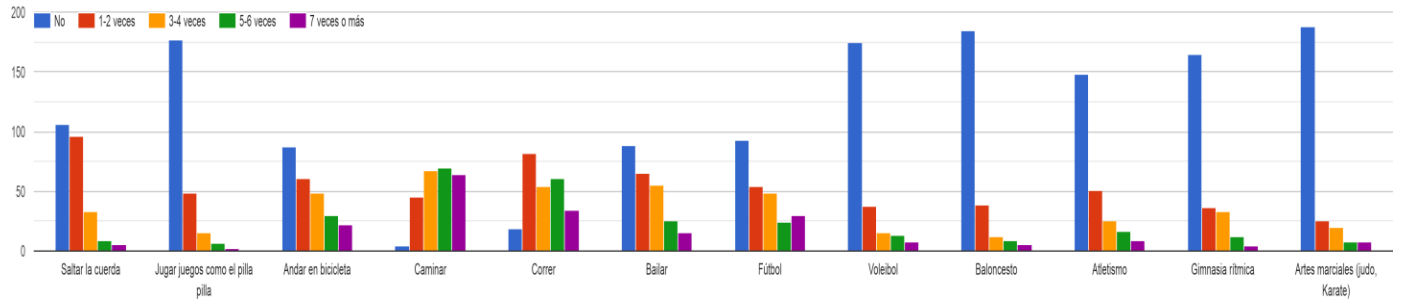
1. ENTRE SEMANA	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
1. Ver la televisión										
2. Ver videos/DVD										
3. Utilizar el ordenador para jugar										
4. Utilizar el ordenador para chatear o comunicarse										
5. Utilizar el ordenador para estudiar o hacer deberes										
6. Estudiar o hacer deberes sin ordenador										
7. Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii y similares)										
8. Actividades con móvil para comunicarse										
9. Actividades con móvil para jugar										
10. Leer por placer										
11. Escuchar música										
12. Tocar un instrumento										
13. Estar con los amigos/as fuera del horario escolar										
14. Desplazarme en transporte motorizado (autobús, coche, etc.)										
15. Hacer trabajos manuales o pintar/dibujar										

2. FIN DE SEMANA	Sábado		Domingo	
	h	m	h	m
1. Ver la televisión				
2. Ver videos/DVD				
3. Utilizar el ordenador para jugar				
4. Utilizar el ordenador para chatear o comunicarse				
5. Utilizar el ordenador para estudiar o hacer deberes				
6. Estudiar o hacer deberes sin ordenador				
7. Jugar a videojuegos no activos				
8. Actividades con móvil para comunicarse				
9. Actividades con móvil para jugar				
10. Leer por placer				
11. Escuchar música				
12. Tocar un instrumento				
13. Estar con los amigos/as				
14. Desplazarme en transporte motorizado/viajar				
15. Hacer trabajos manuales o pintar/dibujar				
16. Acudir a un centro religioso				

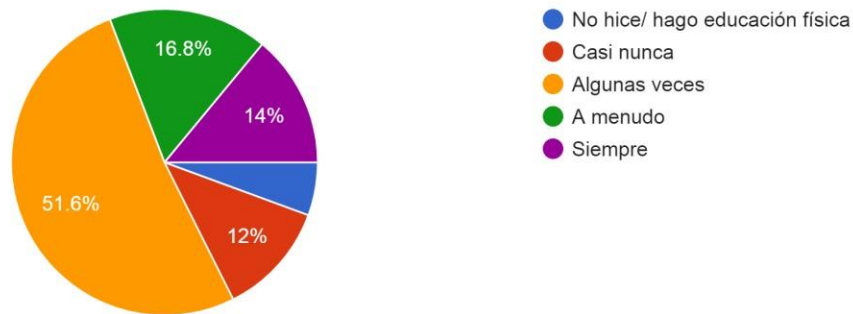
- 1.- ¿Tiene tu familia coche, furgoneta o camión?  No  Sí, uno.  Si, dos o más.
- 2.- ¿Tienes un dormitorio para ti solo?  No  Sí
- 3.-Durante los últimos doce meses, ¿cuántos viajes de vacaciones has realizado con tu familia?  
 Ninguno  Uno  Dos  Más de dos
- 4.- ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia en casa?  
 Ninguno  Uno  Dos  Más de dos

## Cuestionario PAQ-A y Comportamientos Sedentarios Sociodemográfico

1- Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana). Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho?



2- En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, ...ltando, haciendo lanzamientos? ( Marque sólo una)  
250 respuestas

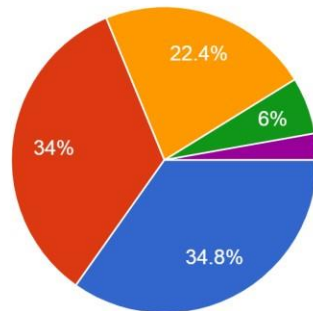


3- En los últimos 7 días ¿Cuál ha sido tu actividad más frecuente durante los recreos? ( Señala solo una)  
250 respuestas



4- En los últimos 7 días, ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

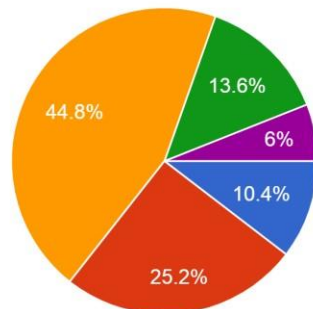
250 &nbsp;respuestas



- Estar sentado ( hablar, leer, trabajar en clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5- En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

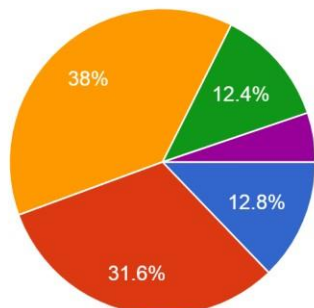
250 &nbsp;respuestas



- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6- En los últimos 7 días, cuantos días a partir de la media tarde ( entre las 6 y 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? ( Señala solo una)

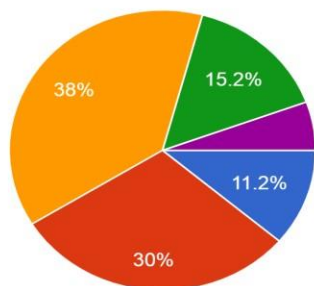
250&nbsp;respuestas



- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7- En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

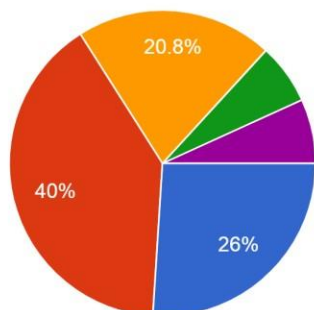
250&nbsp;respuestas



- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o mas en la última semana

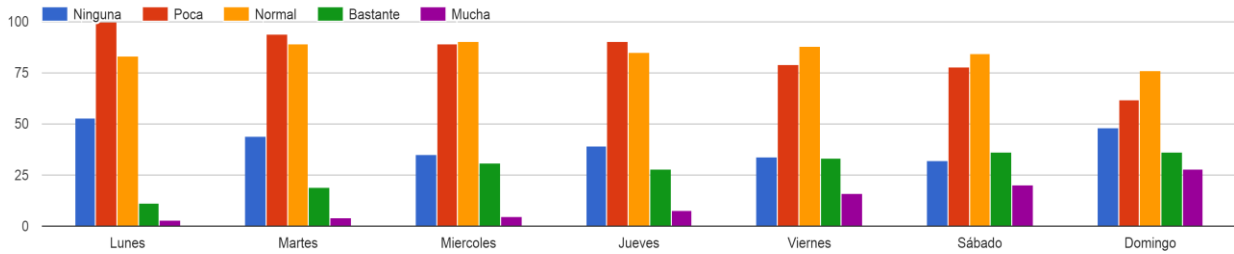
8- ¿Cuál de las siguientes frases describen tu mejor tu ultima semana? Lee las cinco antes de decidir cual te describe mejor. ( Señala solo una)

250&nbsp;respuestas



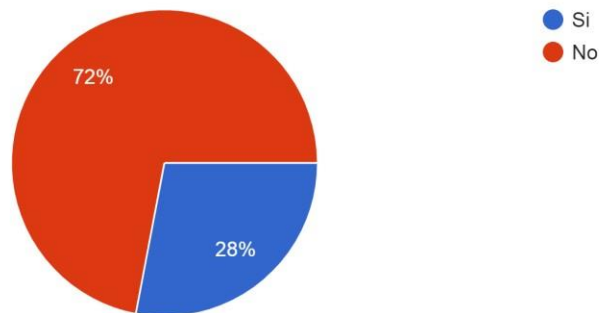
- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen p...
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (...)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo ( 5-6 veces en la última semana hice actividad física en...
- Muy a menudo ( 7 o más veces en la última semana) hice actividad física e...

9-Señala con que frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana ( Como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)



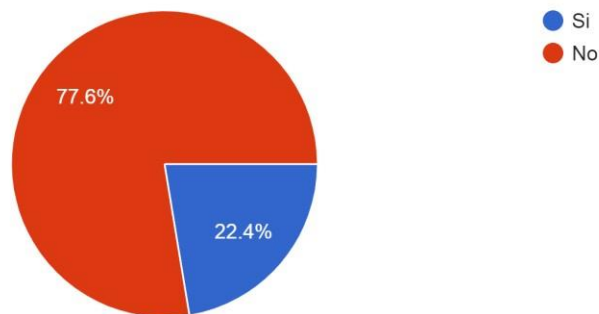
10-¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

250 respuestas



11-¿Por las tardes o durante el fin de semana, ¿vas a alguna actividad organizada y dirigida por un adulto (monitor, entrenador...) como escuelas de deportes...actividades extraescolares, clubes o gimnasios...?

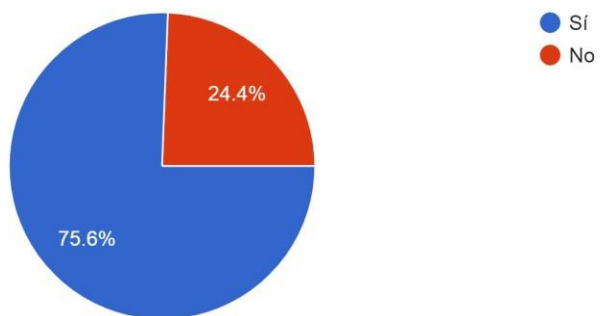
250 respuestas





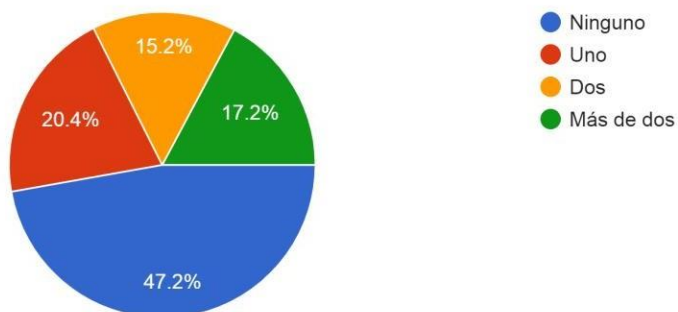
15-¿Tienes dormitorio para ti solo?

250   respuestas



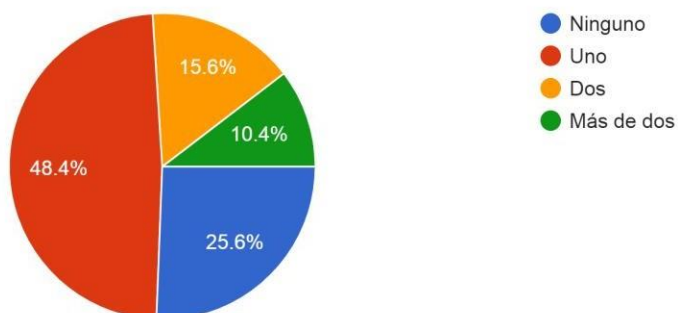
16-Durante los últimos 12 meses ¿Cuántos viajes de vacaciones has realizado con tu familia?

250   respuestas



17-¿Cuántos ordenadores (Laptop, Computadora de escritorio), tiene tu familia en casa?

250   respuestas



## CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 27 de julio de 2021

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: **“USO DE LA TECNOLOGÍA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES”**, elaborado por LOPEZ IZQUIERDO ADONIS OMAR, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

### **Certifico:**

Que, el Artículo Académico está apto para el proceso de revisión de los lectores designados por Dirección de Carrera.



.....  
**Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.**

**DIRECTOR**

## DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

**Fecha:** 26 de Julio del 2021

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Adonis Omar López Izquierdo Cel: 09969032212

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** 8vo **Paralelo:** A

**Asunto:** Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Adonis Omar López Izquierdo  
ado.nis98@hotmail.com  
030267407-2

## UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

Oficio No. 040- UCACUE- SEC-UAE- 2021-OF  
Azogues, 27 de julio de 2021

Asunto: Designación Docentes Revisores.

Señores Licenciados  
Docentes de la Unidad Académica de Educación  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
Presente.

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito poner en su conocimiento que por disposición de Dirección de Carrera han sido designados como docentes lectores por lo que; deberá realizar la revisión correspondiente de los documento en formato digital que entregaran a Usted cada estudiante, posterior a ello en un lapso de 7 días deberá entregar a su respectivo tutor el informe que acredite que se cumplieron con las observaciones sugeridas con la finalidad de continuar con los trámites legales correspondientes.

Adjunto Matriz

Sin otro particular suscribo y anticipo mi agradecimiento.

**Atentamente**  
**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Abg. Gabriela Palomeque P. Mgs.**  
**SECRETARIA UNIDAD ACADÉMICA**  
**DE EDUCACIÓN SEDE AZOGUES**



# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

## UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

### RÚBRICA DE EVALUACIÓN ARTÍCULO ACADÉMICO

Tema: USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES
Autor: ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO
Tutor: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO MGS.

Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente

PARÁMETRO		1	2	3	OBSERVACIÓN
1	<b>Resumen</b> Debe ser de 200 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.			x	
2	<b>Palabras clave</b> Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	<b>Abstract y KeyWords</b> Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	
4	<b>Introducción</b> No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante el tema investigado?</li> <li>• ¿Cómo se realizó la investigación?</li> <li>• ¿Cuál es el alcance?</li> <li>• ¿Objetivo de la investigación?</li> </ul>			x	
5	<b>Método</b> Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.			x	
6	<b>Resultados</b> Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

7	<p><b>Discusión</b></p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfaticé las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>			x	
8	<p><b>Conclusiones</b></p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>			x	
9	<p><b>Referencias bibliográficas</b></p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>			x	Revisar documento adjunto las observaciones
10	<p><b>Anexos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)</li> <li>Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)</li> <li>Anteproyecto. (estudiante)</li> <li>Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante)</li> <li>Informe turniting. (tutor)</li> <li>Recomendación favorable del director (tutor).</li> <li>Certificación previa a revisión de lectores. (tutor)</li> <li>Designación de docentes revisores. (estudiante)</li> </ol>			x	
11	<p><b>Especificaciones generales del informe:</b></p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>			x	<p>Revisar que el anteproyecto este en los márgenes establecidos especialmente las tablas,</p> <p>La portada tiene distintos colores amarillos</p>

**PORCENTAJE ALCANZADO**

**97%**

Reprobado < 70 %

Aprobado con observaciones 71% a 90%

Aprobado 91% a 100%



**FIRMA DOCENTE LECTOR**

Azogues, 29 de julio del 2021

**Magister**  
**Wilson Bravo Navarro.**  
**Director del Trabajo de Titulación**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: **“USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”** del estudiante: ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente,



---

Lcdo. Diego Heredia León, Mgs  
Lector

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

## UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

### RÚBRICA DE EVALUACIÓN ARTÍCULO ACADÉMICO

Tema: USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES
Autor: ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO
Tutor: Mgs. Wilson Bravo Navarro Mgs.

Niveles de evaluación:    1 No Cumple    2 Cumple parcialmente    3 Cumple satisfactoriamente

	PARÁMETRO	1	2	3	OBSERVACIÓN
1	<b>Resumen</b> Debe ser de 200 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.			x	
2	<b>Palabras clave</b> Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	<b>Abstract y KeyWords</b> Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	
4	<b>Introducción</b> No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué es importante el tema investigado?</li> <li>¿Cómo se realizó la investigación?</li> <li>¿Cuál es el alcance?</li> <li>¿Objetivo de la investigación?</li> </ul>		x		hay palabras repetidas reiteradamente
5	<b>Método</b> Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.			x	
6	<b>Resultados</b> Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

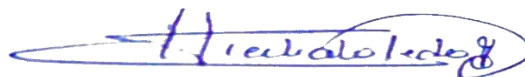


Azogues, 28 de julio del 2021

**Lic.**  
**Wilson Bravo Navarro Mgs.**  
**Director/a del Trabajo de Titulación**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: **“USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”** del Estudiante: **ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO** de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente,



Lic. Cecilia Toledo Moncayo

## CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 12 de Agosto de 2021

En mi calidad de director del Trabajo de Titulación: “**USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES.**”, elaborado por Adonis Omar López Izquierdo, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

### **Certifico:**

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes.



Lcdo. Wilson Bravo Mgs.

**DIRECTOR**

## CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 12 de Agosto de 2021

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: “**USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES**”, nos corresponde exclusivamente al estudiante Adonis Omar López Izquierdo, Investigador y a **Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.**, director del Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Adonis Omar López Izquierdo

**ESTUDIANTE**

C.C.:0302674072



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

**DIRECTOR**

C.C.:0105079982

Azogues, 08 de junio de 2021

Asunto: Solicitud de Ingreso.

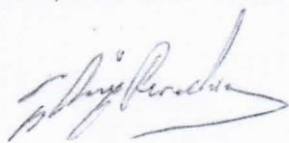
**Señor Ingeniero**  
Vinicio Espinoza Correa  
**RECTOR UNIDAD EDUCATIVA "ANDRÉS F CORDOVA"**  
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, mediante la presente me permito solicitar comedidamente autorice el ingreso a las clases virtuales en la asignatura de Cultura Física al estudiante: ADONIS LÓPEZ IZQUIERDO, del octavo ciclo, con la finalidad de aplicar técnicas e instrumentos de investigación, para recopilar información referente al tema de titulación "USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES", previo a la obtención del título de: Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Seguro de contar con lo solicitado anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente  
DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Lic. Diego Heredia León Mgs.  
DIRECTOR DE CARRERA



*Aprobado*  
*08-06-21*

## DESIGNACIÓN DE TRIBUNAL, FECHA Y HORA PARA SUSTENTACIÓN

**Fecha:** 15 de Abril del 2021

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Adonis Omar López Izquierdo N° Celular: 0969032212

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** 8vo **Paralelo:** A

**Asunto:** Solicito a usted, se sirva designar a los miembros de tribunal, así como hora, fecha y lugar para la sustentación de mi Artículo Académico que tiene por tema: "USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES".

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



**Adonis Omar López  
Izquierdo**  
030267407-2  
ado.nis98@hotmail.com

## ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 11 de agosto de 2021

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: **“USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”**, elaborado por **ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de **50/50**.



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

**DIRECTOR**

C.C.:0105079982



## INFORME TURNING

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **“USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”** elaborado por el estudiante **ADONIS OMAR LÓPEZ IZQUIERDO** portador de la cédula de identidad **0302674072** ha sido controlado por el sistema Turning reflejando una similitud del 8 % con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, **06 de agosto de 2021**

.....  
**Lcdo. Wilson Bravo Navarro,**  
**Mgs.**

**C.I. 0105079982**

# USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES

por Adonis López

---

**Fecha de entrega:** 26-jul-2021 06:08p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1624440859

**Nombre del archivo:** O\_DE\_LA\_TECNOLOG\_A\_Y\_EL\_NIVEL\_DE\_ACTIVIDAD\_F\_SICA\_EN\_J\_VENES.pdf (385.24K)

**Total de palabras:** 2763

**Total de caracteres:** 13661

---

## USO DE LA TECNOLOGÍA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES

---

### INFORME DE ORIGINALIDAD

---

8%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

FUENTES PRIMARIAS

---

1

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

3

Fuente de

---

Internet

%

2

2

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de

---

Internet

%

1

3

[core.ac.uk](http://core.ac.uk)

Fuente de

---

Internet

%

1

4

[fundacionkoinonia.com.ve](http://fundacionkoinonia.com.ve)

Fuente de

---

Internet

%



Byron Alonso Torres Romo

Bibliotecario Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

Excluir citas Apagado Excluir bibliografía Apagado



El Bibliotecario de la Sede Azogues

## CERTIFICA:

Que, **Adonis Omar López Izquierdo** portador de la cédula de ciudadanía N° 0302674072 de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deportes**, Sede Azogues, Modalidad de estudios presencial no adeuda libros, a esta fecha.

Azogues, **12 de agosto de 2021**

**Eco. Fabián Rodríguez Herrera**

Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"



**Adonis Omar López Izquierdo** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302674072**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Uso de la tecnología y el nivel de actividad física en jóvenes”** 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, 09 de agosto de 2021

F: 

**Adonis Omar López Izquierdo**

C.I. 0302674072



**Byron Alonso Torres Romo**

**Bibliotecario**

Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"



1.- DATOS GENERALES

Tema del trabajo de titulación:

“USO DE LA TECNOLOGIA Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES”

Unidad Académica:

EDUCACION

Carrera:

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Modalidad de estudio:

PRESENCIAL

Matriz, Sede o Extensión:

SEDE AZOGUES

2.- DESCRIPCIÓN

2.1.- DOCUMENTOS HABILITANTES PARA LA APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN EN BIBLIOTECA	SI
Revisión del resumen y palabras clave previa traducción en el Centro de Idiomas	x
Carátulas actualizadas (pasta azul y blanca)	x
Declaración de Autoría y Responsabilidad con firma	x
Certificación del tutor con firma	x
Autorización de publicación en el repositorio digital	x
Certificado del Sistema de prevención de plagio (Turnitin)	x
Certificado de no adeudar libros a biblioteca	x
Revisión del contenido del CD (Documento Word: Carátula con fondo blanco, resumen y abstract;	x
Documento pdf del trabajo de titulación, (Apellidos y nombres en cada archivo)	x
Solicitud de embargo de obra (cuando aplique)	
Declaración de embargo de obra (cuando aplique)	



Universidad  
Católica  
de Cuenca

**REVISIÓN DE DOCUMENTOS HABILITANTES  
PARA LA APROBACIÓN DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN EN BIBLIOTECA**

CÓDIGO: F – DB – 32  
VERSION: 01  
FECHA: 2021-04-15  
Página 2 de 2

Biblioteca Universitaria  
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

Byron Alonso Torres Romo  
BIBLIOTECARIO  
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

FECHA: 18/08/2021