



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

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

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ESCOLARES  
EN EL CONTEXTO ECUATORIANO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: JULEYSI YAMILETH TORRES AGUILAR**

**DIRECTOR: DR. C. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS**

**AZOGUES - ECUADOR**

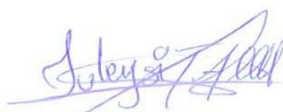
**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

### Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

**Juleysi Yamileth Torres Aguilar** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0751120569**. Declaro ser el autor de la obra: **“Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.”**, 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, **20 de agosto de 2024**



**Juleysi Yamileth Torres Aguilar**

**0751120569**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

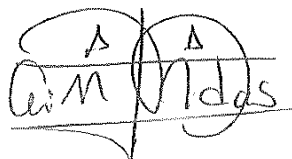
Dr. C. Helder Guillermo Aldas Arcos

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

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.**", realizado por: **Juleysi Yamileth Torres Aguilar**, con documentos de identidad: **0751120569**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 20 de agosto de 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Helder Aldas Arcos', with a vertical line through the middle of the signature.

DR. C. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS

1600383275

DIRECTOR

## AGRADECIMIENTO

*Le agradezco a Dios por brindarme salud durante toda mi carrera, por darme fuerza para seguir adelante y guiarme al dar pasos firmes, pues ha sido difícil estudiar lejos de mi hogar.*

*A mi papá Washington Torres, quien ha sido mi pilar fundamental durante toda mi vida, le agradezco por sus incontables esfuerzos para brindarme una buena educación y por su apoyo incondicional para cumplir mis sueños, por motivarme día a día para dar lo mejor de mí, por animarme cuando creía que ya no podía más y sobre todo por ser un gran padre.*

*A mi mamá Blanca Aguilar, quien me ha apoyado constantemente en todas mis decisiones y me ha brindado su confianza, le agradezco por ser una excelente madre y criarme para ser una mujer fuerte y valiente y no rendirme nunca, gracias a ella soy la mujer que soy hoy en día.*

*Por último a mi amiga de facultad, Johanna Barreto, por ser mi compañera en los trabajos y durante el proceso final para titularnos, por ser mi paño de lágrimas, mi cómplice de locuras, mi dúo en los deportes y sobre todo mi hermana del corazón.*

## DEDICATORIA

*Con cariño se lo dedico principalmente a mis padres, Washington y Blanca, por ser las personas más importantes en mi vida y quienes se han esforzado durante todos estos años de mi carrera, desde el inicio hasta ahora que es el fin. Les dedico este triunfo porque gracias a su apoyo incondicional, motivación, paciencia y sobre todo su amor, pude lograrlo.*

*También de manera muy especial se lo dedico a mis abuelitos Alejandro † y Elenita † que desde el cielo me cuidaron en todo mi proceso, de igual modo a mi abuelita Aida que desde su subconsciente sé que me recuerda y está orgullosa de mi.*

*A mis hermanas, Jessenia, Alexandra y Koraima, por ser un ejemplo y enseñarme desde siempre que soy capaz de llegar a donde quiero y que rendirme no es una opción.*

*A mis sobrinos Tayra, Dany y Nina por ser esa chispa de alegría que me recargaba cuando estaba a punto de ingresar a un nuevo semestre. Sobre todo, a mi Nina porque desde que nació se convirtió en una de mis mayores motivaciones para seguir adelante.*

*A mí, por no rendirme nunca a pesar de las desveladas y los obstáculos que se me han presentado, por crearme capaz de lograrlo y por mirarme al espejo con lágrimas en los ojos y repetirme incontables veces que yo podía llegar a la meta. Mi yo de pequeña está orgullosa de lo que hemos logrado.*

*Por último y no menos importante, a mi amado novio Edder Collaguazo, por ser mi cómplice en esta aventura universitaria entre risas y peleas, por comprenderme cuando me estresaba con los trabajos, por amarme en mis días difíciles, por secar mis lágrimas y recordarme que yo podía con todo cuando lo olvidaba.*

*Con todo mi amor y gratitud.*

## **Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.**

Juleysi Yamileth Torres Aguilar, Dr. C. Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca, [juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec](mailto:juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec)

### **RESUMEN**

La práctica sistemática de actividad física experimenta un aumento gradual en la población, sin embargo, el sedentarismo también crece de manera importante cada vez más y con énfasis en escolares. El objetivo de este estudio fue elaborar una revisión bibliográfica acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. La estructura de la investigación se enmarcó en un diseño no experimental y de corte transversal, empleando una revisión bibliográfica exhaustiva de artículos científicos publicados en los últimos 8 años sobre el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares del contexto ecuatoriano. La búsqueda abarcó cinco bases de datos científicas, en inglés y español, aplicando filtros de relevancia para identificar los artículos más pertinentes. Tras la selección, se consideraron 10 artículos que cumplieron con los criterios preestablecidos para la revisión bibliográfica. Los hallazgos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo muestran resultados preocupantes de la realidad en los escolares ecuatorianos. La mayoría de estudios analizados en el contexto ecuatoriano reportan que el nivel de actividad física de los escolares fue bajo. En cuanto al sedentarismo los análisis de los hallazgos reportan niveles altos.

*Palabras clave:* nivel de actividad física en escolares, actividad física escolar, nivel de sedentarismo en escolares, sedentarismo escolar

## **Level of Physical Activity and Sedentarism among Schoolchildren in the Ecuadorian**

### **Context: A Literature Review**

Juleysi Yamileth Torres Aguilar, Helder Guillermo Aldas Arcos, M.D., PhD (C)

Catholic University of Cuenca, [juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec](mailto:juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec)

### **ABSTRACT**

Systematic physical activity is gradually increasing in the population; however, sedentarism is also rising significantly, with a notable emphasis on schoolchildren. This study aimed to conduct a literature review on the level of physical activity and sedentarism among schoolchildren in the Ecuadorian context. The research was framed within a non-experimental, cross-sectional design, employing a comprehensive literature review of scientific articles published in the past eight years relating to physical activity and sedentarism among Ecuadorian schoolchildren. The search covered five scientific databases in English and Spanish, applying relevance filters to identify the most pertinent articles. After selection, ten articles meeting the pre-established criteria for the literature review were considered. Findings regarding the level of physical activity and sedentarism reveal concerning results about the reality faced by Ecuadorian schoolchildren. Most studies analyzed in the Ecuadorian context report that the physical activity levels of schoolchildren were low. About sedentarism, the analysis of the findings reports high levels.

*Keywords:* level of physical activity in schoolchildren, school physical activity, level of sedentarism in schoolchildren, school sedentarism.



**ÍNDICE**

<b>1. Introducción</b> .....	1
<b>2. Materiales y métodos</b> .....	4
<b>3. Proceso de selección de muestra</b> .....	5
<b>4. Resultados</b> .....	6
<b>5. Discusión</b> .....	11
5.1. Nivel de actividad física en escolares .....	12
5.2. Nivel de sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano .....	14
5.3. Limitaciones metodológicas .....	15
<b>6. Conclusiones</b> .....	15
<b>7. Referencias</b> .....	16
<b>7.1. Referencias Bibliográficas</b> .....	16

## **1. Introducción**

La Educación Física es una herramienta fundamental para combatir el sedentarismo en la comunidad escolar. Ante la creciente preocupación del sedentarismo y sus efectos negativos en la salud, tanto física como mental, se busca constantemente alternativas que promuevan un estilo de vida activo. En este contexto, el presente estudio se centra en el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

Diversas investigaciones, como la de Matamoros (2019), evidencia la inclinación de la población hacia un estilo de vida sedentario, lo que conlleva un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas y trastornos alimenticios. Esta situación exige un cambio radical en la alimentación de la población, no solo para mejorar su aspecto físico, sino que más allá de la estética, es un pilar fundamental para el bienestar integral de las personas y también para prevenir problemas de salud a largo plazo, ya que la reducción de la actividad física está relacionada con la obesidad. Por ello, Padilla et al. (2022) la definen como una enfermedad crónica y multifactorial que afecta a niños de todas las edades escolares, convirtiéndose en una creciente preocupación a nivel global. Así mismo, Alvarado et al. (2023) afirman que la obesidad infantil está relacionada con la insuficiencia de actividad física, espacios de recreación y buenos hábitos de nutrición en el entorno familiar.

En la misma línea, OMS (2018) enfatiza la importancia de una dieta saludable y la actividad física regular para prevenir la malnutrición y sus consecuencias en la población infantil. Sin embargo, el estilo de vida actual, caracterizado por el consumo excesivo de alimentos procesados y la falta de actividad física, pone en riesgo la salud de las nuevas generaciones.

El estudio de la actividad física ha sido objeto de análisis por varios autores, entre ellos, Perea et al. (2019) quienes afirman que la actividad física ofrece beneficios neurológicos y provoca un impacto de suma importancia que contribuyen a minimizar patologías como la ansiedad y la depresión, además reduce el riesgo de la demencia y promoviendo las funciones cognitivas. Así mismo, Gonzales et al. (2019) hacen mención al sistema educativo ecuatoriano, el cual ha buscado a lo largo de su desarrollo, que la actividad física ayude de forma específica a los escolares en sus diferentes niveles a consolidar las destrezas motoras, personales, sociales y cognitivas que sirven de referencia para convertirlos en autores de sus propias decisiones.

Por otro lado, el sedentarismo según García (2019), es entendido como la realización de actividad física por menos de 30 minutos diarios, por lo tanto, representa una epidemia que se relaciona en torno a la salud de los niños. Así mismo, Matamoros y García (2019) mencionan que la insuficiente actividad física provoca enfermedades que afecta la salud, haciendo que el cuerpo pierda elasticidad y se vuelva más pesado, disminución de fuerza, aumento de peso y se agudiza la sensación de cansancio y fatiga. Esta problemática se asocia a un inadecuado uso del tiempo libre y aparatos tecnológicos de entretenimiento, lo que genera vicios que se ven reflejados en un rendimiento académico deficiente, falta de concentración en clases y principalmente el sobrepeso, pues al no generar gasto energético o calórico, desarrollan un estilo de vida poco activo.

En esta misma línea, Suarez (2018) concibe que la inactividad física se define como la falta de ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa diariamente, al menos tres veces por semana. En cuanto a la recomendación de realizar actividad física la OMS (2022) recomienda que los niños y adolescentes de 8 a 17 años deberían dedicar por lo menos un promedio de 60 minutos al día a actividades moderadas a intensas, al menos 3 días a la semana practicar actividades aeróbicas intensas que fortalezcan los músculos y

huesos, y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias particularmente el tiempo de ocio frente a una pantalla.

En consecuencia, Herrera y Soriano (2023) mencionan que la falta de actividad física y sedentarismo, tienen una alta prevalencia, ya que a medida que la tecnología avanza, aumenta los entretenimientos en la población infantil, este es un factor importante ya que cada vez los aparatos tecnológicos son más llamativos e incitan al desplazamiento de las actividades recreativas que si aportan un gasto energético o calórico para los escolares, protegiéndolos de la obesidad y otras patologías que se desarrollan a medida que avanza la edad. En el contexto ecuatoriano, la problemática del sedentarismo escolar tiene relevancia, esta alarmante cifra se corrobora con los hallazgos de Ávila et al. (2023) quienes enfatizan que los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, evidenciaron un aumento preocupante en la prevalencia del sobrepeso en la población escolar de 5 a 11 años, alcanzando una preocupante cifra de 29,9%.

En la presente revisión bibliográfica se identificaron estudios que traten acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Pues, el sedentarismo se ha convertido en una problemática prevalente en la vida cotidiana de los escolares, mientras que la actividad física se reconoce como un factor fundamental para su salud y bienestar. En este sentido, la investigación es factible por el acceso a las bases digitales, teniendo en cuenta que es crucial examinar estudios sobre el tema, a fin de contribuir información necesaria de acuerdo al problema del estudio.

Para fundamentar acerca del nivel de actividad física en el contexto ecuatoriano, se consideran los estudios de Albuja et al. (2017), Andrade et al. (2020), Yaguachi et al. (2022), Jaramillo y Ávila (2022), Gordillo et al. (2023) y Calderón y Loaiza (2023). Por otro lado para fundamentar respecto al sedentarismo en escolares en el contexto

ecuatoriano, se incluyen los estudios de Borjas et al. (2017), Arias et al. (2022), Alvarado et al. (2023) y Sevilla (2023).

Sin embargo, en la actualidad específicamente en el contexto ecuatoriano, la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares, poco ha sido abordada por los profesionales de la Educación Física y el Deporte. Por lo anteriormente planteado, se indaga ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares? y ¿Cuál es el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares, en el contexto ecuatoriano?.

Para contribuir a la solución del problema anteriormente planteado se declara como objetivo general: elaborar una revisión bibliográfica acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Para dar cumplimiento a este objetivo y desarrollar el presente estudio se declaran los siguientes objetivos específicos: establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares y determinar el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

## **2. Materiales y métodos**

La presente revisión bibliográfica se realizó mediante la búsqueda exhaustiva de artículos relacionados al nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano de los últimos 8 años. Para llevar a cabo ese proceso, se buscaron estudios procedentes de bases de datos, cómo: Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, OMS y Google Scholar.

El diseño de investigación responde a un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal, para el desarrollo de la investigación se emplearon como principales métodos revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico.

Las palabras clave y/o descriptores que se utilizaron durante el proceso de búsqueda se especificaron en idioma español e inglés, abordando temas como: 1) Actividad física en escolares/Physical activity in schoolchildren, 2) Actividad física escolar/School physical activity, 3) Sedentarismo en escolares/Sedentary lifestyle in schoolchildren, 4) Sedentarismo escolar/School sedentary lifestyle. Se generaron siete combinaciones para cada idioma utilizando exclusivamente los operadores booleanos "AND" y "ONLY".

El estudio se realizó entre septiembre de 2023 y julio de 2024, considerando artículos publicados desde 2017 hasta 2024. En la base de datos Google Scholar, se aplicó un filtro de búsqueda por año de publicación, limitado al periodo de 2017 a 2024 y únicamente estudios relacionados con el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano, por la importante cantidad de artículos encontrados en la búsqueda inicial de 8 años de publicación.

### **3. Proceso de selección de muestra**

La selección de artículos relevantes para este estudio se llevó a cabo mediante una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas, considerando criterios específicos para garantizar la calidad y pertinencia de la información. La estrategia de búsqueda se basó en la revisión de títulos y resúmenes, con el objetivo de identificar artículos potenciales que cumplieran con los siguientes parámetros:

- a. Idioma: Se incluyeron artículos publicados tanto en inglés como en español, con el fin de abarcar una amplia gama de investigaciones relevantes.

- b. Tipo de artículo: Se priorizaron artículos originales, es decir, aquellos que presentan resultados de investigaciones inéditas o revisiones bibliográfica.
- c. Completitud del documento: Se seleccionaron artículos completos, accesibles en su totalidad para su análisis y consulta.
- d. Temática específica: Se enfocaron en investigaciones que abordaran específicamente el tema del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares.
- e. Contexto ecuatoriano: Se consideraron artículos que aportaran información sobre la realidad de la actividad física y sedentarismo en escolares ecuatorianos, contextualizando los hallazgos a la población objetivo del estudio.

El proceso de búsqueda de artículos potenciales, elección y validación estuvo a cargo de la investigadora, quien se encargó de evaluar cuidadosamente cada documento en función a los criterios establecidos. Ante cualquier ambigüedad o dificultad sobre el cumplimiento de los criterios determinados para la selección de un artículo, se descartó el documento para garantizar la rigurosidad del proceso. En cada artículo seleccionado, se registró información detallada como idioma de publicación, autores, año de publicación, revista en la que se publicó y una breve descripción del contenido, así como los criterios relacionados específicamente acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Esta metodología de selección de artículos permitió identificar un conjunto de investigaciones de alta calidad y relevancia para el estudio, asegurando que la información utilizada para el análisis y la discusión de los resultados fuera sólida y confiable.

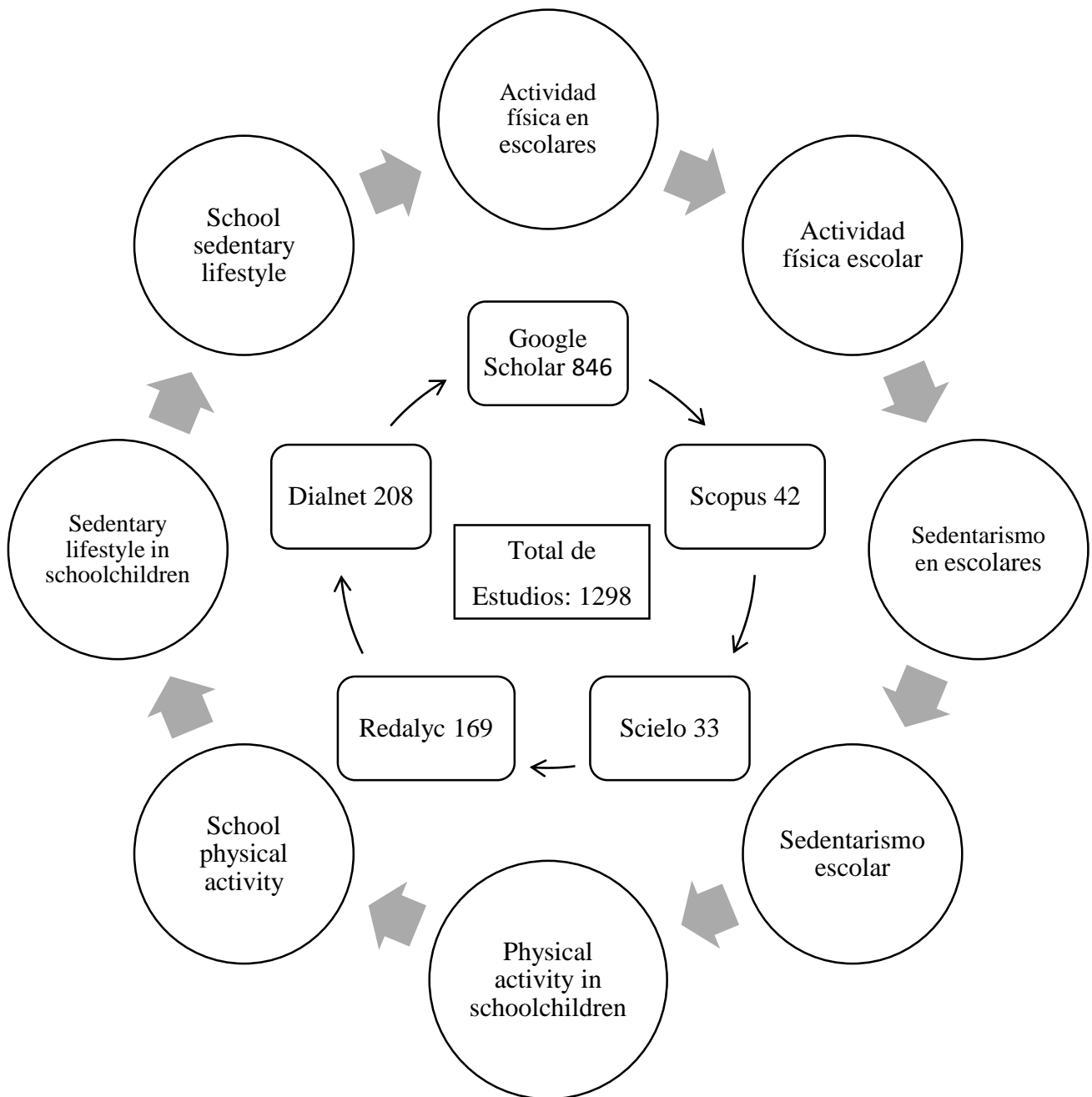
#### **4. Resultados**

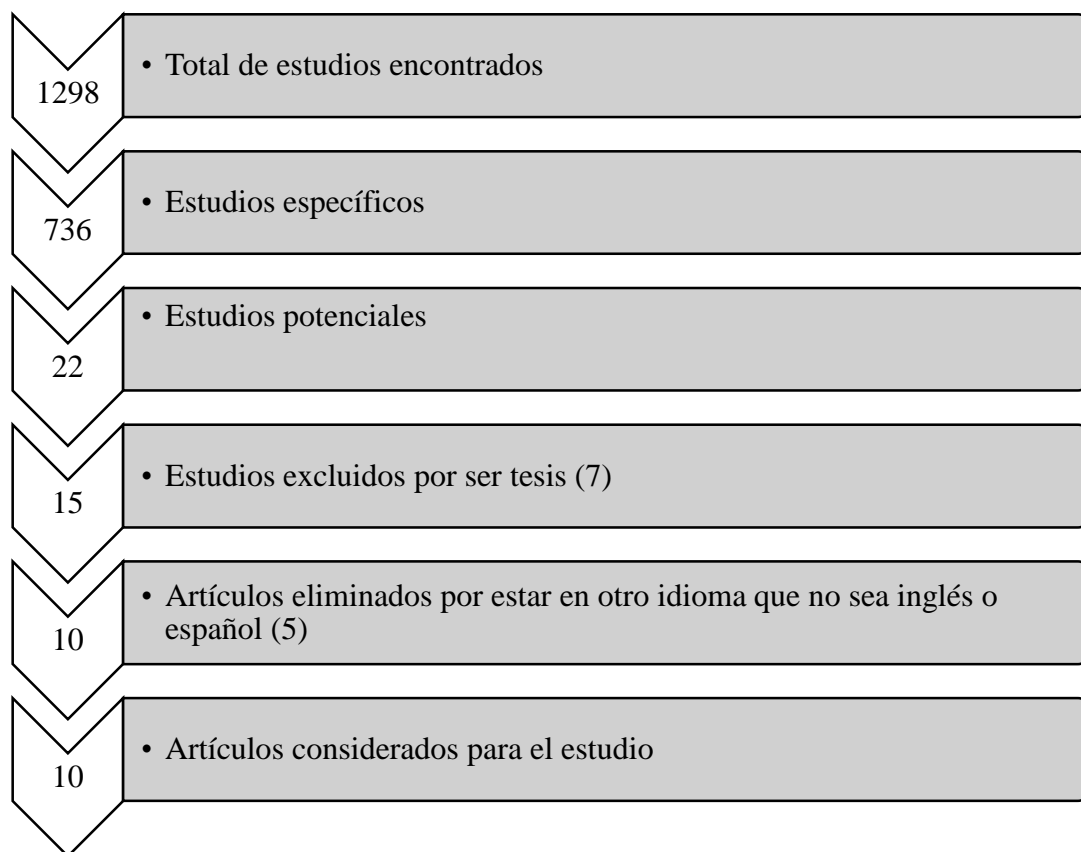
En la presente revisión bibliográfica se identificaron un total de 1298 estudios, los cuales se detallan en la Figura 1. Se observa una clara preponderancia de Google Scholar

como fuente de información, aportando 846 estudios, lo que representa el 81,5% del total. En segundo lugar, Dialnet se encuentra con 208 estudios, el cual representa el 2%, seguido de Redalyc con 169 estudios lo que equivale al 1,6%, Scopus con 42 estudios lo que evidencia el 0,4% y Scielo con 33 estudios lo que denota el 0,5%. Tras la identificación de los estudios relevantes, se procedió a su análisis y sistematización en función de las necesidades de la investigación. Este proceso, orientado a establecer un criterio común entre las diversas investigaciones, se detalla en la Figura 2.

En esta revisión sistemática se encontraron 1298 investigaciones, identificando 736 estudios específicos. Tras una selección rigurosa, se determinaron 22 artículos potenciales, de los cuales se excluyeron 7 por ser tesis y 5 por estar en idiomas distintos al inglés o español. Finalmente, se seleccionaron 10 artículos para realizar la revisión bibliográfica, garantizando la calidad y pertinencia de la información utilizada.

**Figura 1.** Proceso de búsqueda de estudios en bases de datos, utilizando las distintas dimensiones en inglés y español.



**Figura 2.** Proceso de determinación de artículos potenciales para la revisión sistemática

La Tabla 1 presenta los artículos considerados para este estudio, con sus bases de datos, dimensiones y resultados clave, con el objetivo de resumir la parte principal de la investigación, especificando los títulos de los artículos que serán analizados y comparados, con el fin de determinar los criterios utilizados por cada autor en relación con el nivel de actividad física y el sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

**Tabla 1**

*Lista de artículos considerados relacionados al nivel de actividad física y sedentarismo en escolares.*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Base de datos</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Nivel de actividad física y sedentarismo</b>
Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 a 12 años de una unidad educativa en Ibarra, Ecuador.	Albuja et al. (2017)	Latindex	Actividad física en escolares	El nivel de actividad física fue intenso en la mayoría de escolares, siendo ligeramente mayor en las mujeres con un 39,8%.

Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria.	Borjas et al. (2017)	Scopus Q4	Sedentarismo en escolares ecuatorianos	Gran parte de los encuestados opta por un estilo de vida muy poco activo y no cumplen con el requisito mínimo de actividad física.
Actividad física y su relación con el estado nutricional en niños, niñas y adolescentes.	Andrade et al. (2020)	Latindex	Actividad física en escolares	Los escolares en general presentan un nivel de actividad física moderado independientemente del año educativo al que pertenecen y del sexo. A medida que aumenta el IMC, el nivel de actividad física disminuye en la población en estudio (p=0.009).
Analysis of step frequency as an indicator of physical activity in Ecuadorian schoolchildren.	Arias et al. (2022)	Web of Science Q3	Physical activity and sedentary lifestyle	Los adolescentes cumplen con la realización de actividad física en su mayoría solamente cuando se desarrollan las clases de Educación Física.
Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares.	Yaguachi et al. (2022)	Scopus Q4	Características antropométricas de la actividad física en escolares	La alimentación balanceada y la actividad física en el escolar, permite obtener puntajes más altos en las pruebas de rendimiento físico estandarizadas.
Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: aplicación de una estrategia física recreativa.	Jaramillo y Ávila (2022)	Dialnet	Actividad física en escolares	El poco interés de los estudiantes por realizar actividad física no únicamente en los espacios académicos, también en su tiempo libre está condicionado por el uso de la tecnología.

Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador	Alvarado et al. (2023)	Dialnet	Sedentarismo en escolares ecuatorianos	Existe una alta prevalencia de inactividad física y sedentarismo en niños y adolescentes entre los 5 – 17 años de edad.
Calidad del desayuno, actividad física y estado nutricional en escolares riosenses, Ecuador.	Gordillo et al. (2023)	Scopus Q4	Características de la falta de actividad física en escolares	La actividad física de los estudiantes fue ligera 83,1%, moderada 16,7% e intensa 0,2%. Manifestando que la omisión del desayuno está asociada a bajos niveles de actividad física.
La actividad física en la inteligencia emocional en escolares de la ciudad de Ambato –Ecuador.	Calderón y Loaiza (2023)	Dialnet	Características de la falta de actividad física en escolares	Los programas de actividad física bien diseñados pueden ser una herramienta valiosa para promover el bienestar emocional y la salud mental en general.
Evaluación del nivel de condición física post pandemia en estudiantes adolescentes del Ecuador.	Sevilla (2023)	Dialnet	Sedentarismo en escolares ecuatorianos	De 140 escolares 76 poseen una condición física baja, por lo que se concluye que más de la mitad de la población investigada no se encuentra en un estado físico post pandemia adecuado.

## 5. Discusión

Los estudios sobre el nivel de actividad física y sedentarismo en la población escolar ecuatoriana han demostrado su significativa influencia en el desarrollo físico, mental y social de niños y adolescentes. En este análisis, se compararán los hallazgos de autores relevantes, identificando los aspectos coincidentes y contrastantes.

### 5.1. Nivel de actividad física en escolares

Al respecto, Albuja et al. (2017) en su estudio realizado en la ciudad de Ibarra en un referente establecimiento escolar público, con un cuestionario Prista et al., aplicado a los representantes de 261 escolares de ambos géneros, 134 hombres y 127 mujeres de 6 a 12 años de edad, acerca de las actividades diarias que estos realizaban, los resultados revelaron un nivel de actividad física *alto*, mostrando que las mujeres presentaban un nivel de actividad física levemente mayor que los hombres. Así mismo, Calderón y Loaiza (2023), encontraron similares resultados en la ciudad de Ambato con una población de 81 escolares de 12 a 17 años de edad, utilizando el instrumento Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), adaptado de Fernández-Berrocal (2004), los resultados mostraron que los escolares presentaron un nivel de actividad física *alto*.

Por otro lado, Andrade et al. (2020) en su estudio realizado en la ciudad de Riobamba con 1189 estudiantes de 10 a 13 años de edad, aplicaron el cuestionario IPAQ corto, los resultados mostraron que el nivel de actividad física de los escolares fue *moderado* en la mayoría independientemente del año lectivo al que pertenecían y el género. Estos resultados coinciden con los obtenidos en el estudio de Arias et al. (2022) aunque con una población menor, esta investigación se desarrolló en la ciudad de Quito con 50 escolares, 27 hombres y 23 mujeres de 15 y 16 años edad, utilizaron como instrumento para la valoración de actividad física el conteo de pasos a través del podómetro Omron HJ-152-E (Omron, Hoofddorp, Holland), obtuvieron como resultado que el nivel de actividad física de los escolares fue *moderado* con énfasis en los hombres.

Estos estudios también coinciden con el de Yaguachi et al. (2022) realizado en una de las principales Unidades educativas de la ciudad Palestina con 369 escolares, 170 hombres y 199 mujeres de 6 a 12 años de edad, para la recolección de la información

utilizaron el test lanzamiento de balón, flexión de tronco y carrera en metros, dando como resultado un nivel de actividad física *moderado*, aunque con énfasis en las mujeres.

Por otro lado, Borjas et al. (2017) en su investigación realizada en una importante unidad educativa de la ciudad de Guayaquil con 82 escolares, 40 hombres y 42 mujeres de 12 a 16 años de edad, aplicaron un cuestionario de elaboración propia, teniendo como resultado que el nivel de actividad física de los escolares *fue bajo*. Estos resultados coinciden con el estudio de Gordillo et al. (2023) que fue realizado en un centro educativo en la provincia de Los Ríos, la muestra estuvo compuesta por 699 estudiantes, de los cuales 341 eran mujeres y 358 eran hombres de 5 a 11 años, utilizando el cuestionario ajustado de Bical et al., obtuvieron como resultado que el 83,1% de los estudiantes presentó un nivel de actividad física *bajo*, con énfasis en las mujeres. También, Sevilla (2023) realizó un estudio en la ciudad de Quito a 140 escolares, 76 mujeres y 64 hombres de 13 a 15 años edad, los resultados obtenidos a través del Test de Course Navette mostraron que más de la mitad de la población de estudio presentó un nivel de actividad física *bajo*.

Respecto a los instrumentos utilizados para evaluar el nivel de actividad física en escolares se pudo notar que en los estudios emplearon diferentes instrumentos entre ellos: Albuja et al. (2017) elaboraron un cuestionario Prista et al., así mismo Borjas et al. (2017) utilizaron un cuestionario de elaboración propia, Andrade et al. (2020) aplicaron el cuestionario IPAQ corto; por otro lado, Arias et al. (2022) emplearon el recurso tecnológico podómetro, más adelante Yaguachi et al. (2022) utilizaron el test lanzamiento de balón, flexión de tronco y carrera en metros, otros instrumentos utilizados fue el de Gordillo et al. (2023) que aplicaron un cuestionario ajustado de Bical et al. (2018), así también Sevilla (2023) aplicó el Test de Course Navette; finalmente en el estudio de

Calderón y Loaiza (2023) utilizaron como instrumento el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

## 5.2. Nivel de sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano

En cuanto al nivel de sedentarismo, la mayoría de los estudios coinciden en señalar una alta prevalencia en la población escolar. Así lo mencionan Alvarado et al. (2023) quienes a través de una revisión bibliográfica, tomando como base de datos el INEC (2022) (Instituto Nacional de Estadística y Censos) concluyeron que los escolares de 5 a 17 años de edad, revelaron una *alta prevalencia* de sedentarismo. Estos datos coinciden con Jaramillo y Ávila (2022) autores que en su investigación realizada en la ciudad de Macas con una población de 90 estudiantes de 12 años de edad, a través de la aplicación de una encuesta validada, obtuvieron como resultado un *alto nivel* de sedentarismo en los escolares, entre las principales razones estuvo el uso excesivo de tecnología, como videojuegos, televisión y computadoras.

Otra investigación respecto al nivel de sedentarismo en escolares, la realizaron Albuja et al. (2017), en la ciudad de Ibarra con 261 escolares de ambos géneros, 134 hombres y 127 mujeres de 6 a 11 años de edad, aplicando un cuestionario Prista et al., a los representantes de los estudiantes, los resultados indicaron un nivel de sedentarismo *más alto* en el grupo de 9 a 10 años de edad, que el resto de edades.

Respecto a los instrumentos utilizados para evaluar el nivel de sedentarismo en escolares, se pudo notar que en los estudios citados emplearon diferentes instrumentos entre ellos: Albuja et al. (2017) emplearon un cuestionario Prista et al., más adelante Jaramillo y Ávila (2022) aplicaron una encuesta validada y finalmente Alvarado et al. (2023) dan énfasis a la encuesta INEC (2022).

Los resultados presentados por los autores revelan una realidad preocupante, el sedentarismo es un problema prevalente entre los escolares ecuatorianos.

### 5.3. Limitaciones metodológicas

Una de las principales limitaciones en la investigación sobre el nivel de actividad física y el sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano, fueron la variedad de instrumentos empleados, como cuestionarios, podómetros, test físicos y encuestas, esto dificultó profundizar en la relación de los resultados. Además, el tamaño reducido de las muestras limita su representatividad y afecta la interpretación y la validez de los estudios.

## 6. Conclusiones

Los hallazgos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo muestran resultados preocupantes de la realidad en los escolares ecuatorianos. El sedentarismo es una amenaza creciente para la salud de las nuevas generaciones, si bien algunos estudios reportan niveles moderados de actividad física en ciudades como Riobamba, Quito y Palestina, la mayoría evidencia una prevalencia alarmante de inactividad física y sedentarismo en Guayaquil, Macas, Quito e Ibarra. Como consecuencia, del uso excesivo de la tecnología y el desinterés por la actividad física.

Ante este panorama, emerge la necesidad de promover mayor práctica de actividades físicas para los escolares a nivel curricular y extracurricular, como vía para generar una vida activa y saludable, y de esta manera minimizar el nivel de sedentarismo en los escolares ecuatorianos, protegiendo la salud y el bienestar de las nuevas generaciones.

## 7. Referencias

### 7.1. Referencias Bibliográficas

- Albuja, V., Quilumbango, A., & Subía, L. (2017). ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN IBARRA, ECUADOR, 2016. *Revista científica Facultad ciencias de la salud*, 4(1). Recuperado el 18 de 05 de 2024, de <https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/248/238>
- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Revista científica mundo de la investigacion y conocimiento*, 7(2), 199-208. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Andrade, C., Abril, D., Chico, P., & Santillán, E. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 183-190. Recuperado el 18 de 05 de 2024, de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1720/923>
- Arias, E., García, E., Rodríguez, F., & Guerrero, S. (Mayo de 2022). Analysis of step frequency as an indicator of physical activity in Ecuadorian schoolchildren. *Sportis*, 8(2), 152-175. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de [https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2022.8.2.8791/g8791\\_pdf\\_en](https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2022.8.2.8791/g8791_pdf_en)
- Ávila, C., Aldas, H., Bravo, W., & Jarrin, S. (2023). Evidencias del sobrepeso y obesidad en escolares en el contexto ecuatoriano. En C. Ávila, H. Aldas, W. Bravo, & S. Jarrin, *Evidencias del sobrepeso y obesidad en escolares en el contexto ecuatoriano* (págs. 229-250). Ecuador: Sociedad del Conocimiento. Resultados de investigaciones universitarias. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://press.religacion.com/index.php/press/catalog/view/33/68/211>

- Borjas, M., Loaiza, L., Vásquez, R., Campoverde, P. d., Arias, K., & Chávez, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3). Recuperado el 19 de 06 de 2024, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n3/ibi08317.pdf>
- Calderón, A., & Loaiza, L. (Octubre-Diciembre de 2023). La actividad física en la inteligencia emocional en escolares de la ciudad de Ambato –Ecuador. *Dominio de las ciencias*, 9(4), 1423-1450. Recuperado el 18 de 05 de 2024, de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3676/7955>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- González, J., Cañarte, M., Acebo, R., Regalado, K., Zea, C., & Soledispa, X. (2019). Análisis de la actividad física y su importancia en el sistema educativo ecuatoriano: carrera Gestión Emresarial de la Universidad Estatal de Sur de Manabí. *Polo del Conocimiento*, 4(3), 222-244 . Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/938/pdf>
- Gordillo, J., González, W., Gomez, Y., Touriz, M., Vélez, E., Burgos, E., . . . Palomino, L. (2023). Calidad del desayuno, actividad física y estado nutricional en escolares riosenses, Ecuador. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), 168-174. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/433/361>
- Herrera, J., & Soriano, J. (2023). *Actividades Físicas Recreativas para disminuir el alto índice de sedentarismo en niños de 8 a 11 años*. Guayaquil. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdefb182-b0f4-4b4e-9585-58f0500afb37/content>
- Jaramillo, C., & Ávila, M. (Julio - Septiembre de 2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio de las ciencias*, 8(3), 2422-2440. Recuperado el 15 de 05 de 2024, de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3009/7040>

- Matamoros, & Fabricio. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. Recuperado el 09 de 04 de 2024, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- Matamoros, W., & García, F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- OMS. (05 de 10 de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ordoñez, S., Higuera, E., & Pozo, M. (2021). INTENSIDAD, FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN ECUADOR. *MLSSport Research*, 1(2). Recuperado el 18 de 05 de 2024, de <https://www.mlsjournals.com/Sport-Research/article/view/912/1312>
- Padilla, V., Tisalema, H., Acosta, R., Jerez, E., Moreno, A., & Salvador, A. (Enero - Marzo de 2022). Obesidad Infantil y Métodos de Intervención. *Revista científica dominio de las ciencias.*, 8(1), 961-971. Recuperado el 17 de 01 de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383464>
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Lagunes, S., Ríos, P., . . . de la Paz-Morales, C. (Mayo - Agosto de 2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Salud, O. M. (2018). *OMS*. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Sevilla, L. (2023). Evaluación del nivel de condición física post pandemia en estudiantes adolescentes del Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(302), 61-73. Recuperado el 18 de 05 de 2024, de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3649/1880>

Suárez, W., & Sánchez, A. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica en Medicina*, 3(7), 128-139. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>

Yaguachi, R., Walter, G., Burgos, E., & Prado, A. (2022). Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2). Recuperado el 08 de 05 de 2024, de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/252/215>

# *ANEXOS*

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

**ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PERIODO:** SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

**CONTENIDO**

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

**Autor:** Juleysi Yamileth Torres Aguilar

**Tutor:** Phd. Helder Aldas

**Ciclo:** 7mo A

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

### **1. Título del Trabajo de Investigación**

- a. Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.  
Revisión bibliográfica.

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

- a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**
- b. Sublínea: **Actividad Física y Salud**

### **3. Problematización**

El sedentarismo, es una condición de vida que llevan las personas que invierten menos de 25 a 30 minutos en realizar actividad física al día, este factor es igual para hombres y mujeres (Flores y Ramírez, 2012). Al no generar gasto energético o calórico, desarrollan un estilo de vida poco activo, Suarez (2018) la inactividad física se refiere a aquellas personas que no realizan actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente o por lo menos tres veces por semana.

Por otro lado, los escolares se ven afectados como consecuencia del sedentarismo, por los malos hábitos alimenticios, muchas horas frente a la pantalla o dispositivos tecnológicos, poca actividad física extraescolar, debido a la poca motivación o recursos económicos para ingresar a escuelas deportivas particulares, estos son algunos de los factores que los limitan a mantenerse físicamente activos.

En la misma línea, Pérez (2014) plantea que los motivos del sedentarismo son los causantes de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad o problemas en el corazón, como la enfermedad coronaria, de modo que estas enfermedades pueden generar una muerte prematura si se agrava con el tiempo, por la presencia de sedentarismo.

En el contexto ecuatoriano Alvarado et al. (2023), mencionan en el estudio que realizó, que el 88% de los escolares y adolescentes en las edades de 5 y 17 años, dedican menos de una hora diaria a la actividad física. En la misma línea Ávila et al. (2023) demuestran, que en el año 2013, por beneficio de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, se evidenciaron aumentos notables en la población, respecto al sobrepeso teniendo una prevalencia del 29,9% en la población escolar de 5 a 11 años de edad.

#### **4. Justificación**

##### **a. Importancia teórica**

En la presente revisión bibliográfica se identificarán estudios que traten acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano, se pretende identificar y buscar, el por qué y las consecuencias de la falta de actividad física. Pues, el sedentarismo es considerado un problema principal en la vida cotidiana de los escolares. La actividad física es una variable esencial para el estudio del sedentario, se requiere el desarrollo e información de los principales estudios investigados que contribuirán al aporte teórico acerca de la relación entre la actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

##### **b. Resultados esperados**

Se espera conocer las razones por las cuales los escolares no realizan suficiente actividad física, además, las consecuencias que puede provocar a su salud. Por ello, se espera identificar estudios relacionados con las consecuencias provocadas a causa de la falta de actividad física en la vida cotidiana de los escolares.

##### **c. Factibilidad**

La presente investigación, es factible por el acceso a las bases digitales antes citadas, con las que se podrá obtener la información necesaria de acuerdo al problema del

estudio. Teniendo como objetivo principal, elaborar una revisión bibliográfica acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano; es decir, identificar y analizar estudios acerca del sedentarismo y las consecuencias que pueden presentar los escolares por la falta de actividad física o por llevar una vida cotidiana sedentaria.

## **5. Preguntas científicas**

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares, sus factores y consecuencias?

## **6. Objetivos**

### **a. Objetivo General**

- Elaborar una revisión bibliográfica acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

### **b. Objetivos específicos**

- Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.
- Determinar el nivel de actividad física y sedentarismo en escolares, sus factores y consecuencias.

## **7. Fundamentación teórica**

El tratamiento de la actividad física es abordado con frecuencia en la actualidad por varios autores, entre ellos están, Hernández (2010), Chodzko-Zajko et al. (2012) y Perea et al. (2019) de los cuales se destacan sus principales aportes:

Chodzko-Zajko et al. (2012), autores que plantean que es todo movimiento que provoca un aumento en el gasto energético, producido por la contracción muscular que

ejerce una persona; sin embargo, también existe la actividad física aeróbica y la actividad física de fortalecimiento muscular. La actividad física aeróbica, hace referencia a los movimientos de grandes grupos musculares de manera rítmica durante esenciales periodos de tiempos. Por otro lado, la actividad física de fortalecimiento muscular es aquella que conlleva un trabajo muscular contra una fuerza o peso.

También, Perea et al. (2019), afirman que la actividad física ofrece beneficios neurológicos y provoca un impacto de suma importancia que contribuyen a minimizar patologías como la ansiedad y la depresión, además reduce el riesgo de la demencia y promoviendo las funciones cognitivas.

De igual forma, Hernández et al. (2010) declaran que, la actividad física en escolares, se produce en las horas de educación física con actividades y ejercicios programados, por otra parte, los escolares proporcionan actividad física espontánea significativa durante el tiempo libre que dan las instituciones, es decir, los recreos ya que son el espacio temporal del día a día de los escolares.

El tratamiento de la obesidad es abordado con frecuencia en la actualidad por investigadores que han dejado evidencias y aportes importantes, entre ellos están Cigarroa (2016), Padilla et al. (2022) y Alvarado et al. (2023).

Padilla et al. (2022), quienes mencionan que la obesidad, es considerada una enfermedad crónica y multifactorial, que tiende a aparecer en la infancia. Su crecimiento global la convierte en una creciente preocupación en la salud pública, afectando a personas de todas las edades escolares en todos los países. Así mismo, Alvarado et al. (2023) Quienes en su estudio afirma que la obesidad infantil es un tema abordado con frecuencia en la actualidad, generados por el escasos de actividad física, espacios de recreación y buenos hábitos de nutrición en el entorno familiar.

En la misma línea, Cigarroa et al. (2016) sostienen que este problema se asocia altamente con el consumo excesivo de alimentos derivados de los carbohidratos, en grasas saturadas y sal; no obstante, a esto se suma la falta de actividad física e incremento de actividades sedentarias que se asocian a los actuales estilos de vida que llevan los escolares hoy en día, cómo es el uso desmedido de dispositivos electrónicos y tecnológicos. Es por eso, que se debe tomar importancia, en cuanto a la alimentación durante el periodo escolar, ya que es una etapa en la que se establecen estilos de vida, patrones y hábitos que perdurarán en la edad adulta.

El tratamiento del sedentarismo, es abordado con frecuencia en la actualidad por varios autores, entre ellos están, Matamoros y García (2019), Herrera y Soriano (2023) y OMS (2022) de los cuales se destaca a:

En cuanto al sedentarismo, Matamoros y García (2019) mencionan que esta etapa ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria, lo que provoca enfermedades que afecta la salud, haciendo que el cuerpo pierda elasticidad y se vuelva más pesado, disminución de fuerza, aumento de peso y se agudiza la sensación de cansancio y fatiga.

Por lo anteriormente planteado, Herrera y Soriano (2023) mencionan que la falta de actividad física y sedentarismo, tienen una alta prevalencia, ya que a medida que la tecnología avanza, aumenta los entretenimientos en la población infantil, lo que implica escasas en cuanto a actividades físicas, en cuanto a la tecnología, este es un factor importante ya que cada vez los aparatos tecnológicos son más llamativos e incitan al desplazamiento de las actividades recreativas que si aportan un gasto energético o calórico para los escolares, protegiéndolos de la obesidad y otras patologías que se desarrollan a medida que avanza la edad.

Según la OMS (2022), se recomienda que los niños y adolescentes de 8 a 17 años deberían dedicar por lo menos un promedio de 60 minutos al día a actividades moderadas a intensas, al menos 3 días a la semana practicar actividades aeróbicas intensas que fortalezcan los músculos y huesos y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias particularmente el tiempo de ocio frente a una pantalla.

El estado del arte sobre el tratamiento de la actividad física, la obesidad y el sedentarismo destaca la atención frecuente de varios autores a estos temas.

En relación con la actividad física, Chodzko-Zajko et al. (2012) definen el concepto, destacando la importancia de la actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular. Perea et al. (2019) resaltan los beneficios neurológicos de la actividad física y su impacto en la prevención de patologías como ansiedad y depresión. Hernández et al. (2010) subrayan la relevancia de la actividad física programada en las escuelas, así como la contribución significativa de la actividad espontánea durante los recreos.

En cuanto a la obesidad, Padilla et al. (2022) y Alvarado et al. (2023) la describen como una enfermedad crónica y multifactorial que afecta a personas de todas las edades, especialmente a los escolares. Así mismo, Cigarroa et al. (2016) vinculan la obesidad infantil al consumo excesivo de ciertos alimentos y la falta de actividad física, destacando la importancia de hábitos saludables en la infancia.

En relación con el sedentarismo, Matamoros y García (2019) señalan los efectos negativos de realizar menos de 30 minutos de actividad física diaria, mientras que en la misma línea Herrera y Soriano (2023) destacan su alta prevalencia, atribuyéndola al avance tecnológico y la falta de actividades físicas recreativas. Por otro lado, la OMS (2022) recomienda dedicar tiempo a actividades físicas regulares, limitando las actividades sedentarias, especialmente el tiempo frente a pantallas, para niños y adolescentes.

En conjunto, estos estudios y enfoques proporcionan una comprensión integral de la importancia de la actividad física, la prevención de la obesidad y la reducción del sedentarismo, subrayando la necesidad de promover estilos de vida activos desde la infancia.

## **8. Metodología**

La revisión bibliográfica propuesta examinará de manera exhaustiva artículos científicos relacionados con la actividad física y el sedentarismo en escolares de los últimos 14 años. Para llevar a cabo este proceso, se emplearán estudios procedentes de cinco bases de datos, cómo: Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, OMS y Google Scholar.

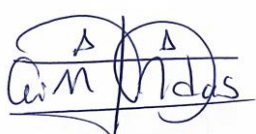

El diseño de investigación es no experimental, para el desarrollo de la investigación se emplearán como principales métodos revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico. Las palabras clave y/o descriptores se especificarán en idioma español e inglés, abordando temas cómo: 1) Actividad física/ Physical activity, 2) Actividad física en niños/Physical activity in children, 3) Sedentarismo/ sedentary lifestyle, 4) Consecuencias del sedentarismo en escolares/Consequences of a sedentary lifestyle in children 5) Obesidad infantil/ childhood obesity. Se generarán siete combinaciones para cada idioma utilizando exclusivamente el operador booleano "AND". La búsqueda se llevará a cabo entre enero y julio de 2024, considerando artículos publicados desde 2010 hasta 2024. La búsqueda de palabras claves se realizará en todos los campos (all fields). En las bases de datos Redalyc y Google Scholar, se aplicará un filtro de búsqueda por año de publicación, limitado al periodo de 2010 a 2024, y se incluirán únicamente estudios relacionados con la actividad física y el sedentarismo en escolares.

### **Proceso de selección de muestra**

Para determinar los potenciales artículos a ser analizados, la búsqueda se realizará a través del título y resumen, se eliminará los artículos duplicados, para luego ser examinados con base en el cumplimiento de los siguientes criterios de selección:

- a) Artículos en inglés y en español;
- b) Artículos originales;
- c) Documentos completos;
- d) Que las investigaciones sean específicamente de criterios aplicables para la actividad física y sedentarismo en escolares;
- e) Que las investigaciones al final aporten con criterios de actividad física o sedentarismo en escolares;

El proceso de búsqueda de artículos potenciales, elección y validación se realizará por parte de los investigadores, cuando existió ambigüedad o dificultades sobre el cumplimiento de los criterios determinados para la selección. En cada artículo que se elegirá se identificará idioma, autores, año, revista y su respectiva descripción, así como los criterios acerca de la actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.

Revisado por:	Hecho por:
Dr. Helder Aldas Arcos 	Juleysi Yamileth Torres Aguilar 

## 9. Referencias bibliográficas.

- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Revista científica mundo de la investigacion y conocimiento*, 7(2), 199-208. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Alvarado, H., López, A., Vega, M., & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2041/2551>
- Ávila, C., Aldas, H., Bravo, W., & Jarrin, S. (2023). Evidencias del sobrepeso y obesidad en escolares en el contexto ecuatoriano. En C. Ávila, H. Aldas, W. Bravo, & S. Jarrin, *Evidencias del sobrepeso y obesidad en escolares en el contexto ecuatoriano* (págs. 229-250). Ecuador: Sociedad del Conocimiento. Resultados de investigaciones universitarias. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://press.religacion.com/index.php/press/catalog/view/33/68/211>
- Chodzko-Zajko, W. J., Schwingel, A., & Romo, V. (Noviembre - Diciembre de 2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525-533. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/gs/v26n6/original5.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/gs/v26n6/original5.pdf)
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y salud*, 18(1), 156-169. Recuperado el 11 de 01 de 2024, de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2733/pdf>
- Escalante, Y. (Julio - Agosto de 2011). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de [https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01\\_editorial.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf)

- Flores, M. E., & Ramírez, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería Universitaria*, 9(4), 45-56. Recuperado el 24 de 10 de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358733509005.pdf>
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M., & Terreros, J. L. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/66720/00820122017231.pdf?sequence=1>
- Herrera, J., & Soriano, J. (2023). *Actividades Físicas Recreativas para disminuir el alto índice de sedentarismo en niños de 8 a 11 años*. Guayaquil. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdefb182-b0f4-4b4e-9585-58f0500afb37/content>
- Matamoros, W., & García, F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- OMS. (05 de 10 de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 19 de 12 de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Padilla, V., Tisalema, H., Acosta, R., Jerez, E., Moreno, A., & Salvador, A. (Enero-marzo de 2022). Obesidad Infantil y Métodos de Intervención. *Revista científica dominio de las ciencias.*, 8(1), 961-971. Recuperado el 17 de 01 de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383464>
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Lagunes, S., Ríos, P., . . . de la Paz-Morales, C. (Mayo - Agosto de 2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado el 20 de 10 de 2023, de <http://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>

Suárez, W., & Sánchez, A. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica en Medicina*, 3(7), 128-139. Recuperado el 14 de 11 de 2023, de <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>

## OPCIÓN TITULACIÓN

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

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

**Solicitante:** Juleysi Yamileth Torres Aguilar- N° Celular 0968539183

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

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "A"

**Asunto:** Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a 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.



**Juleysi Torres Aguilar**  
(juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec)

## APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

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

**Solicitante:** Juleysi Yamileth Torres Aguilar - N° Celular 0968539183

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

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "A"

**Asunto:** Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano.**

**Revisión bibliográfica,** y sugiero designar como mi Director a: Dr. C. Helder

Aldas Arcos.

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



**Juleysi Torres Aguilar**  
(juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec)

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

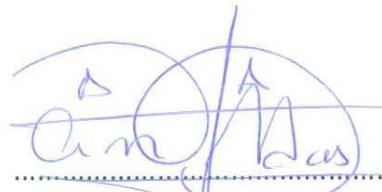
## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Dr. C. Helder Aldas Arcos, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica. Elaborado por la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Juleysi Yamileth Torres Aguilar, con cédula de ciudadanía N°0751120569;

### 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.



Dr. C. Helder Aldas Arcos

**DIRECTOR**

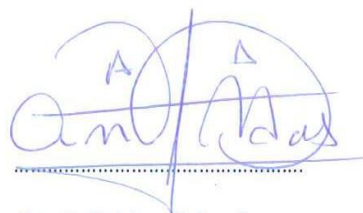
## CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 30 de julio de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica., elaborado por Juleysi Yamileth Torres Aguilar, 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.



Dr. C. Helder Aldas Arcos

**DIRECTOR**

## DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

**Fecha:** 05 de julio del 2024

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

**Solicitante:** Juleysi Yamileth Torres Aguilar- N° Celular 0968539183

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

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "A"

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

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




**Juleysi Torres Aguilar**  
(juleysi.torres.69@est.ucacue.edu.ec)

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA  
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y SEDENTARISMO EN ESCOLARES EN EL CONTEXTO ECUATORIANO. REVISIÓN BI							
Autor: JULEYSI YAMILETH TORRES AGUILAR							
Tutor: DR. C. HELDER ALDÁS ARCOS							
Niveles de evaluación:		1 No Cumple		2 Cumple parcialmente		3 Cumple satisfactoriamente	
PARÁMETRO		1	2	3	OBSERVACIÓN		
<b>Resumen</b>					Mejore las palabras claves		
1	Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.			x			
<b>Palabras clave</b>					Sin Novedad		
2	Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x			
<b>Abstract y KeyWords</b>					<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>		
3	Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x			
<b>Introducción</b>							
4	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):			x			
	• ¿Por qué es importante el tema investigado?						
	• ¿Cómo se realizó la investigación?						
	• ¿Cuál es el alcance?						
	• ¿Objetivo de la investigación?						
<b>5 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			
<b>Resultados</b>							
6	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	<b>Discusión</b>				
	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. Enfatices 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).			x	
	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.				
8	<b>Conclusiones</b>				
	Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos			x	
9	<b>Referencias bibliográficas</b>				
	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.			x	
10	<b>Anexos</b>				Sin Novedad
	1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)				
	2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)				
	3. Anteproyecto. (estudiante)			x	
	4. Recomendación favorable del director (tutor).				
	5. Oficio e Informe turniting. (tutor)				
	6. Designación de docentes revisores. (estudiante)				
11	<b>Especificaciones generales del informe:</b>				Sin Novedad
	Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.				
	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).			x	
	El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.				
<b>PORCENTAJE ALCANZADO</b>				<b>100%</b>	
Reprobado				< 70 %	
Aprobado con observaciones				71% a 90%	


	Aprobado	91% a 100%
		CECILIA CLEOPATRA DE LA NUBE TOLEDO MONCAYO
<b>Lcdo. Cecilia Toledo Moncayo, Mgs.</b>		
<b>FIRMA DEL DOCENTE LECTOR</b>		

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA UNIDAD  
ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ESCOLARES EN EL CONTEXTO ECUATORIANO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA					
Autor: JULEYSI YAMILETH TORRES AGUILAR					
Tutor: DR. C. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS					
Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente					
	PARÁMETRO	1	2	3	OBSERVACIÓN
1	<b>Resumen</b> Debe ser de 150 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	<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
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): • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación?			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	<b>Discusión</b>				
	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. Enfatique 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).			x	
	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.				
8	<b>Conclusiones</b>				
	Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos			x	
9	<b>Referencias bibliográficas</b>				
	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.			x	
10	<b>Anexos</b>				
	1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)				
	2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)				
	3. Anteproyecto. (estudiante)			x	
	4. Recomendación favorable del director (tutor).				
	5. Oficio e Informe turniting. (tutor)				
	6. Designación de docentes revisores. (estudiante)				
11	<b>Especificaciones generales del informe:</b>				
	Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.				
	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).			x	
	El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.				

	<b>PORCENTAJE ALCANZADO</b>	<b>100%</b>	
	Reprobado	< 70 %	
	Aprobado con observaciones	71% a 90%	
	Aprobado	91% a 100%	
			
<b>Lcdo. Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgr.</b>			
<b>FIRMA DEL DOCENTE LECTOR</b>			

## CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 30 de julio de 2024

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica., nos corresponde exclusivamente al estudiante Juleysi Yamileth Torres Aguilar, Investigador y a Helder Guillermo Aldas Arcos, Director del Ensayo o Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Juleysi Yamileth Torres Aguilar

**ESTUDIANTE**

C.C.:0751120569



Helder Guillermo Aldas Arcos

**DIRECTOR**

C.C.: 1600383275

## CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 30 de julio de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica., elaborado por Juleysi Yamileth Torres Aguilar, 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; y debido a la calidad del trabajo, sugiero su publicación.



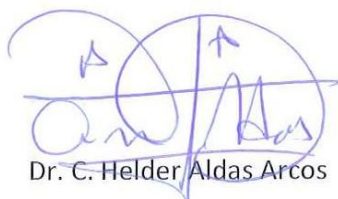
Dr. C. Helder Aldas Arcos

**DIRECTOR**

## ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 30 de julio de 2024

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica., elaborado por Juleysi Yamileth Torres Aguilar, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de 50/50.



Dr. C. Helder Aldas Arcos

**DIRECTOR**

C.C.: 1600383275

Azogues, 30 de julio del 2024

**Doctor**  
**Helder Guillermo Aldas Arcos 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: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión Bibliográfica. De la estudiante: Juleysi Yamileth Torres Aguilar, 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, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación.

Atentamente



**Lic. Cecilia Toledo Moncayo Mgs.**  
**LECTORA**

Azogues, 22 de julio del 2024

**Doctor**  
**Helder Guillermo Aldas Arcos**  
**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: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica de la Estudiante: Juleysi Yamileth Torres Aguilar, de la carrera 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 y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación.

Atentamente,



Lcdo. Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgtr.  
LECTOR

**UNIDAD ACADÉMICA DE  
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD  
FISICA Y EL DEPORTE**

Azogues, 23 de agosto de 2024

Asunto: Informe de similitud Trabajo de Titulación

Señor Licenciado

Diego Heredia, PhD.

Director de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, CAMPUS AZOGUES

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo me dirijo a usted adjuntando el informe de similitud Turnitin del trabajo de titulación: "**Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.**", elaborado por el estudiante: **Juleysi Yamileth Torres Aguilar**. El resultado evidencia un **PORCENTAJE DEL TRES POR CIENTO**, este porcentaje se encuentra dentro de lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Titulación, y en consecuencia APTO para continuar con el proceso de titulación.

Juleysi Yamileth Torres Aguilar: Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.

Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
--------------------------------	-----------

Excluir citas    Apagado    Excluir coincidencias < 40 words  
Excluir bibliografía    Apagado

**Atentamente**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Lcdo. Wilson Bravo Navarro Mgs.**  
**DOCENTE RESPONSABLE TITULACIÓN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**AZOGUES**

**Juleysi Yamileth Torres Aguilar** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0751120569**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Nivel de actividad física y sedentarismo en escolares en el contexto ecuatoriano. Revisión bibliográfica.”** 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, **20 de agosto de 2024**



**Juleysi Yamileth Torres Aguilar**

**0751120569**