



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*'Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA EDUCACIÓN**

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

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES**

**UNIVERSITARIOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**

**DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**

**DEPORTE**

**AUTOR: PABLO ISAIAS TOCACHI DAQUILEMA**

**DIRECTOR: LCDO. CARLOS MARCELO ÁVILA MEDIAVILLA, MGS**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA EDUCACIÓN**

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

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

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

**AUTOR: PABLO ISAIAS TOCACHI DAQUILEMA**

**DIRECTOR: LCDO. CARLOS MARCELO ÁVILA MEDIAVILLA. MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Pablo Isaías Tocachi Daquilema** portador de la cédula de ciudadanía N°**0302471289**. Declaro ser el autor de la obra: “**Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **20 de septiembre de 2023**

F:  .....

**Pablo Isaías Tocachi Daquilema**

**C.I. 0302471289**



## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Cuenca, 12 de julio del 2023

Lcdo. Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación "Niveles de actividad física en estudiantes universitarios" elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Pablo Isaías Tocachi Daquilema**, con cédula de ciudadanía N°0302471289;

### 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Ávila Mediavilla', written over a dotted line.

Lcdo. Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgtr.

**DIRECTOR**

### Niveles de actividad física en estudiantes universitarios

Pablo Isaías Tocachi Daquelima, Carlos Marcelo Ávila Mediavilla  
Universidad Católica de Cuenca, hmmmejia76@est.ucacue.edu.ec

#### Resumen

**Introducción:** la Actividad Física se considera toda acción motora que realizan las personas lo cual genera gasto calórico. **Objetivo:** el objetivo general de esta investigación fue analizar los niveles de la actividad física durante la pandemia en estudiantes universitarios, a través del IPAQ versión corta, para determinar los índices de AF y establecer propuestas de solución en posteriores estudios. **Metodología:** se apoya en el paradigma positivista, diseño no experimental, alcance descriptivo, enfoque cuantitativo, corte transversal, la población estuvo conformada por 140 estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues de la carrera Pedagogía de Actividad Física y Deporte, por lo cual la muestra fue de 103 estudiantes con el 95% de nivel de confianza y 5% de margen de error, el muestreo aplicado fue no probabilístico por accesibilidad. **Resultados:** los principales hallazgos manifiestan que el 30% de hombres tiene el nivel de actividad bajo, el 44% el nivel de actividad física moderada y el 26% el nivel de actividad física vigorosa, por otro lado, las mujeres presentan 27% un nivel de actividad física baja, un 58% moderado y un 15% vigorosa. **Conclusión:** se pudo evidenciar que existen diferencias entre los niveles de actividad física entre el sexo masculino y femenino, de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, un mayor porcentaje de hombres tiene el nivel de actividad física baja que las mujeres, mientras que, en nivel de actividad física moderada, las mujeres tienen mayor prevalencia y en nivel de actividad física vigorosa los hombres tienen mayor porcentaje con 26%, sobre las mujeres con el 15%.

**Palabras clave:** Actividad física, sedentarismo, ejercicio, Covid-19

## Physical Activity Levels in University Students

### Abstract

**Introduction:** Physical activity (PA) is any motor action people perform that generates caloric expenditure. **Objective:** To analyze university students' physical activity levels during the pandemic through the IPAQ questionnaire short version to determine PA indicators and establish solution proposals in subsequent studies. **Methodology:** It was based on the positivist paradigm, non-experimental design, descriptive scope, quantitative approach, and transversal cut. The population comprised 140 students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports Career at the Catholic University of Cuenca Azogues Campus; the sample was 103 students with a 95% confidence level and 5% margin of error, and the sampling applied was non-probabilistic by accessibility. **Results:** The main findings showed that 30% of men had a low activity level, 44% a moderate physical activity level, and 26% a vigorous physical activity level; on the other hand, 27% of women showed a low physical activity level, 58% moderate, and 15% vigorous. **Conclusion:** It was evidenced that there were differences in the physical activity levels between the males and females. A higher percentage of male students formed part of the low physical activity level; in contrast, women had a higher prevalence in the moderate physical activity level; in the vigorous physical activity level, men had a higher percentage with 26%, over women with 15%.

*Keywords:* physical activity, sedentary lifestyle, exercise.

## INDICE

Declaración De Autoría Responsabilidad.....	I
Certificado Del Director .....	II
Resumen .....	III
Abstract.....	IV
<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Marco Teórico .....</b>	<b>2</b>
Competencia profesional .....	4
Competencia profesional de docente .....	4
Perfil de egreso .....	5
<b>Metodología .....</b>	<b>5</b>
Diseño .....	5
Población y muestra.....	5
Instrumentos.....	6
<b>1. Actividad física vigorosa:</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Actividad física moderada .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Caminata:</b> .....	<b>6</b>
Procedimiento .....	6
<b>Resultados.....</b>	<b>6</b>
<b>Tabla 1.</b> .....	<b>7</b>
<b>Tabla 2</b> .....	<b>8</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>9</b>
<b>Conclusión .....</b>	<b>11</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>12</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>¡Error!</b>
Marcador no definido.4	

## **Introducción**

En las últimas décadas varios estudios científicos han demostrado que la práctica de Actividad Física de forma regular genera importantes beneficios para la salud tanto físico, psicológico y social considerándose unos de los hábitos fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas, sin embargo, a pesar de las evidencias que dan a conocer los beneficios de la AF la poca práctica se ha convertido en uno de los principales problemas de la sociedad actual tanto a nivel nacional como mundial, por lo cual la Organización Mundial de la Salud extiende un elevado número de personas sedentarias entre ellos estudiantes Universitarios (Práxedes et al.,2016).

La presente investigación trata sobre los niveles de actividad física, lo cual se considera a la AF toda acción motora que realiza el ser humano y genera gasto calórico, actualmente las personas en su mayoría no realizan actividad física por diversos factores entre ellos trabajo, estudio, actividades sociales, por lo cual los estudiantes universitarios no son la excepción debido que, han sustituido las AF por las tecnologías que de cierta manera son necesarias mas no indispensables, la falta de tiempo para realizar AF han contribuido para incrementar el sobre peso, la obesidad y por ende enfermedades en las personas inactivas.

Además, que, debido a la situación de pandemia por COVID 19, se ha llegado a vivir una de las más grandes crisis a nivel mundial por este virus, se ha tomado diferentes disposiciones ocasionadas en los jóvenes con múltiples variaciones en sus estilos de vida, como disminución de actividad física, deporte, entre otros, además problemas que afectan al organismo. Siendo esta problemática de gran relevancia a nivel mundial en distintas áreas del desarrollo, ya que desde el 2020, se desarrollaron las clases virtuales, los universitarios fueron impactados por esta nueva forma de aprendizaje, trabajo e interacción social.

Por consiguiente, diversos estudios ratifican la importancia de realizar AF, ante esto, Pérez (2014), en su estudio menciona que, el 25% de adultos no realiza suficiente actividad física, durante los últimos años, se encontraron problemas relacionados al nivel de actividad física, sedentarismo y obesidad. Según algunos porcentajes de estudios se observó, que los jóvenes universitarios, no realizan actividad física y que predomina más el uso de la tecnología, El objetivo general de esta investigación fue analizar los niveles de la actividad física durante la pandemia en estudiantes universitarios, mediante la aplicación del IPAQ instrumento validado por la OMS, para determinar los índices de AF y establecer propuestas de solución en posteriores estudios.

Ante esto, la poca actividad física por parte de los estudiantes universitarios ha generado preocupantes enfermedades no solo a nivel país, sino también a nivel mundial ya que la falta de concientización y motivación a realizar deporte genera enfermedades crónicas, por ello es importante que las estrategias y políticas que se apliquen conozcan plenamente el papel fundamental de la AF como marcador de riesgo, como consecuencia de esto el sedentarismo se ha convertido en una bomba de tiempo la cual se la puede combatir con la práctica de AF y así lograr una salud integral de los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca.

### **Marco Teórico**

Los efectos causados por el estado de emergencia del COVID 19, han generado un cambio abrupto en los hábitos y las rutinas diarias de las personas, impactando en la ejecución de actividad física, ejercicio y el deporte. Teniendo en cuenta el cierre de los espacios públicos, así aumentó la exposición del sedentarismo, condición que inicia y deteriora la salud afectando la condición del ser humano e incrementa el riesgo de mortalidad en la población.

La actividad física es toda acción psicomotriz que ejecuta el aparato locomotriz que genera gasto calórico sobre el reposo, según Vascón (1994), no es más ni menos que todas las actividades que se realiza en la vida diaria en las cuales, se consume energía a través de los movimientos corporales como: andar , limpiar, bailar y jugar también se podría decir que son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos de la sociedad esta práctica de la actividad física va encaminado a una buena salud de las personas que la practican.

La actividad física también puede ser cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo, los tipos de actividad física se detallan continuación: ejercicio físico, salud, estilo de vida. Considerando que cualquier actividad que ponga al cuerpo en movimiento que implique realizar caminatas, saltar correr, puede ser considerada como actividad física, cuando se ejecutan de una manera intensa, por lo general se realizan con el objeto de obtener un mayor rendimiento personal y deportivo (Molina, 1998).

La actividad física según Villaquirán et al., (2020) en general es el aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de lo basal. A la actividad física también se puede definir como cualquier movimiento del cuerpo producido por la atracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima de niveles de reposo, el movimiento corporal, se divide en algunas categorías como: actividad básica: son las actividades de la vida diaria de una intensidad ligera como camina, estar de pie, levantar objetos livianos, puede variar según el tipo de persona que realiza la actividad. A las personas que realizan esta actividad básica, se les considera unas personas activas.

Según Aguilar (2013), generalmente cuando se habla de actividad física se estandarizan los instrumentos para medir el total de actividad física, considerándose a lo que realizó en tiempo

libre, tareas domésticas, ocupacional y transporte, por lo tanto, la actividad física sea planificada, controlada y estructurada con el objetivo de mejorar la condición física de una persona. Esta condición física es un estado fisiológico que facilita la realización de actividades de la vida cotidiana de la persona. Está compuesta por varios elementos de resistencia muscular, fuerza resistencia cardiorrespiratoria, composición corporal, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Para Escalante (2011), el organismo humano está preparado para moverse, más aún tiene una necesidad de hacerlo, a pesar de la necesidad la práctica de la actividad física en la población es cada vez poco frecuente, en especial para los jóvenes. Se podría derivar en diferentes patologías como las enfermedades cardiovasculares, obesidad y el síndrome metabólico, ya que en algunos casos estos se han vuelto en un auténtico problema de salud pública, promocionando y persiguiendo el aumento de la práctica de la actividad física.

### **Competencia profesional**

Así mismo para Leiva et al., (2017) mencionan que, durante la última década el sedentarismo ha sido el principal problema por la falta de actividad física, también se puede decir que es un factor de riesgo vinculado al desarrollo de la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, cáncer y mortalidad. Este sedentarismo es una actividad asociada al gasto energético los cuales incluyen a actividades como estar sentado, ver televisión, conducir.

### **Competencia profesional de docente**

De esta manera, Práxedes et al., (2016) el estudio que realizó los estudiantes universitarios practica una media de aproximadamente 40 minutos diarios de actividad física siendo esto

significativamente superior en los hombres los cuales practican más que las mujeres, con respecto a la edad no existe mucha diferencia en niveles de actividad física entre los adultos de 18 a 21 años

### **Perfil de egreso**

Según Rubio y Varela (2016), la actividad física fue evaluada siguiendo la calificación IPAQ en los términos de intensa y vigorosa, la actividad moderada tomando en cuenta las caminatas y el tiempo que pasa sentado en los últimos 7 días, en cuanto a la actividad vigorosa los estudiantes universitarios lo realizan en promedio de casi toda la semana por lo tanto el gasto calórico de esta actividad física fue vigorosa siendo mayor en los hombres que en las mujeres.

### **Metodología**

#### **Diseño**

La presente investigación se apoya en el paradigma positivista, de alcance descriptivo, ya que busca especificar propiedades y características importantes de los niveles de actividad física después de la pandemia en estudiantes universitarios. Tiene un diseño no experimental de corte transversal, pues se recopilan datos en un único momento. Con enfoque cuantitativa: pues se utilizó la recolección de datos con base en la medición numérica y análisis estadístico, y utiliza el cuestionario como fuente de recolección de información (Hernández et al., 2014).

#### **Población y muestra**

La presente investigación tiene como población 140 a los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues de la carrera Pedagogía de Actividad Física y Deporte, y la muestra fueron 103 estudiantes de la carrera con el 95% de nivel de confianza y 5% de margen de error, el muestreo aplicado fue no probabilístico por accesibilidad.

## **Instrumentos**

En el presente estudio se aplicó el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en su versión corta, a través de Google Forms el cual constó de siete preguntas, las cuales se distribuyen para obtener la información de 3 niveles de actividad física; las dos primeras para la actividad vigorosa, las preguntas tres y cuatro para el nivel de actividad física moderada, las preguntas cinco y seis para evaluar el nivel de actividad física por caminata; y la séptima pregunta que se utiliza para integrar a los individuos que no ejecutan ningún tipo de actividad física (Serón et al., 2010).

Se aplican las siguientes fórmulas con sus contantes en Nivel de actividad Metabólica (MET).

- 1. Actividad física vigorosa:**  $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
- 2. Actividad física moderada:**  $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
- 3. Caminata:**  $3,3 \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ .

Los resultados alcanzados se proponen de acuerdo con la Tabla 1 de Clasificación de los niveles de actividad física.

## **Procedimiento**

Por tratarse de estudiantes mayores de edad se procederá hacer llegar a la institución de educación superior, Universidad Católica de Cuenca la información del proyecto, así como los consentimientos informados, como respaldo de la autorización para la participación en el estudio, siendo esta información utilizada con la mayor confiabilidad y uso exclusivo para el trabajo de investigación.

## **Resultados**

El análisis de datos se lo realizó mediante el paquete estadístico SPSS estadística 19, se realizó estadísticos descriptivos.

**Tabla 1.**

*Clasificación de los niveles de actividad física*

<p><b>Nivel de actividad física alto (NAFA)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Actividad física siete días en la semana de cualquier tipo</li> <li>– de caminata, y/o actividades de moderadas a mayor intensidad alcanzando un mínimo de tres mil MET-min/semana;</li> <li>– También cuando se realiza actividad vigorosa al menos tres días semanales logrando por lo bajo mil quinientos MET-min/semana.</li> </ul>
<p><b>Nivel de actividad física moderada (NAFM)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Indica de tres o más días de ejercicio vigoroso al</li> <li>– menos veinte minutos diarios;</li> <li>– cuando se indica cinco o más días de actividad suave y/o caminata al menos treinta minutos diarios;</li> <li>– o cuando se encuentra cinco o más días de otras combinaciones de caminata y ejercicios moderados o fuertes logrando al menos seis cientos MET-min/semana.</li> </ul>
<p><b>Nivel de actividad física bajo (NAFB)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se establece en el momento en el que la actividad física del sujeto no esté inserta en las categorías anteriores</li> </ul>

**Fuente:** Serón et al., (2010).

**Tabla 2***Niveles de actividad física en universitarios*

	Mets	Masculino		Femenino		Total	
		N	%	N	%	N	%
Bajo	850	23	30	7	27	30	29
Moderado	2200	34	44	15	58	49	48
Vigoroso	5220	20	26	4	15	24	23
<b>Total</b>	<b>6290</b>	<b>77</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Como resultado de la encuesta IPAQ, aplicada a los estudiantes universitarios, se evidencia en nivel de actividad física bajo se obtiene 850 mets, en nivel de actividad física moderado se obtiene 2200 mets y en nivel de actividad física vigorosa se obtiene un promedio de 5220, con la suma total de 6290 mets. Los principales hallazgos manifiestan que el 30% de hombres tiene el nivel de actividad bajo, el 44% el nivel de actividad física moderada y el 26% el nivel de actividad física vigorosa, por otro lado, las mujeres presentan 27% un nivel de actividad física baja, un 58% moderado y un 15% vigorosa.

Se puede evidenciar que un mayor porcentaje de hombres tiene el nivel de actividad física baja que las mujeres, mientras que, en nivel de actividad física moderada, las mujeres tienen mayor

prevalencia y en nivel de actividad física vigorosa los hombres tienen mayor porcentaje con 26%, sobre las mujeres con el 15%.

Las mujeres presentan diferentes motivos que los hombres en la practicas de actividad física como por el control de peso o su apariencia física, hay que tomar en cuenta que de la mayoría de las mujeres encuestadas tienen un nivel de actividad física muy baja, generalmente 2 de 10 practican algún deporte o asisten a los gimnasios y el resto de los estudiantes universitarios posees una vida sedentaria, y no realizan actividades físicas moderadas, vigorosa las actividades comúnmente que más practican son las caminatas, correr, trotar entre otras.

Se observa en la tabla que los estudiantes de sexo masculino predominaron en el nivel de actividad física tanto en vigoroso con 44% como en el moderado con 26% y en cuanto a las mujeres predominaron en el nivel de actividad física bajo con 27%, demostrando así que los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo realizando actividades con un menor gasto energético llevando una vida sedentaria, realizando actividades físicas, recreativas escasamente, la mayoría de las veces utilizan su tiempo en el estudio y actividades pasivas como juegos con dispositivos móviles, escuchando música, o viendo televisión y las redes sociales, y se observa su comportamiento en su nivel de actividad física vigoroso solo el 23% con 5220 mets por minuto por semana se evidencia que son más activos en niveles de actividad física bajo con 850 mets por minuto por semana para un 29% en total.

## **Discusión**

A partir de los hallazgos encontrados se evidencia el cumplimiento del objetivo general lo cual establece que existe relación de dependencia entre los otros resultados de los diferentes estudios de niveles de actividad física en universitarios donde se analizó que los estudiantes tienen

diferentes porcentajes de niveles de física vigorosa, moderada y baja, en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, de la carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte.

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Gómez (2018), las actividades físicas son contundentes, la mayoría de los estudiantes no realizan actividad física de forma voluntaria en su tiempo libre y tan solo un 9.4% de los 100%, son físicamente activos correspondiendo esto a un 90,5%, de la muestra fue clasificada como sedentarios y tan solo un 9,4% del total de la muestra son físicamente activos, por lo tanto, está acorde con lo que se registró en el estudio.

Por lo tanto, Práxedes (2016) concluye que, los estudiantes universitarios practican 40 minutos diarios de AF, tomando en cuenta que los chicos son más activos que más chicas en lo que es la actividad física, sin embargo, la mayoría de los estudiantes están en la etapa de mantenimiento y la preparación, con esto se observa que hay una diferencia significativa en los resultados de las prácticas de la AF en el establecimiento y el otro estudio.

Tomando en cuenta otros resultados que concuerdan se cita a Puerta et al., (2019) mencionan que, los niveles de actividad física sobre todo en hombres al momento de registrar resultados en nivel bajo predominan sobre los resultados de las mujeres, lo que permite realizar el análisis comparativo con el presente estudio, pues concuerda con estos hallazgos.

En otro estudio, Aguilar (2013) en una muestra de 258 estudiantes, los hombres tienen un nivel vigoroso de actividad física con un porcentaje de 62,8%, mientras que el sexo femenino tiene un nivel de actividad física bajo con un porcentaje de 42,5%, por eso se evidencia, que la mayoría de los estudiantes del sexo masculino poseen un nivel de actividad física vigoroso, que por lo contrario de las mujeres está en un nivel bajo por lo cual las mujeres están más propensas a ser sedentarias.

## Conclusión

Mediante los resultados realizados se pudo concluir que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, los principales hallazgos manifiestan que el 30% de hombres tiene el nivel de actividad bajo, el 44% el nivel de actividad física moderada y el 26% el nivel de actividad física vigorosa, por otro lado, las mujeres presentan 27% un nivel de actividad física baja, un 58% moderado y un 15% vigorosa.

Se pudo evidenciar que existen diferencias entre los niveles de actividad física entre el sexo masculino y femenino, de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, un mayor porcentaje de hombres tiene el nivel de actividad física baja que las mujeres, mientras que, en nivel de actividad física moderada, las mujeres tienen mayor prevalencia y en nivel de actividad física vigorosa los hombres tienen mayor porcentaje con 26%, sobre las mujeres con el 15%.

Para concluir, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

## Referencias Bibliográficas

- Aguilar, E. (2013). EFDeportes.com, *Revista Digital. Buenos Aires: Alternativas para la medición del nivel de actividad física*. 18 (183) 1-5. <https://www.efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm>
- Bascon, M. A. P. (1994). Actividad física y salud. de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANG\\_EL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANG_EL_PRIETO_BASCON_01.pdf).
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7((2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Escalante, Y. (2011) *Revista Española de Salud Pública: actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*. 4 (85) 325-328. <https://www.redalyc.org/pdf/170/17019926001.pdf>
- Gómez Infante, E. A. (2018). *Estado nutricional, actividad física y gasto energético en estudiantes universitarios del área de la salud* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/16019/>
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., y Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872017000400006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006)
- Molina, R. (1998). El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 7 (12), 65-72. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S140914291998000100007&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140914291998000100007&lng=en&tlng=es)
- Serón, P., Muñoz, S., y Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf> [c](#)
- Pérez, M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S079807522014000100017&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079807522014000100017&lng=es&tlng=es)

- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=311143051014>
- Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., y Ramos Vivanco, A. M. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MH Salud*, 16(2), 46-57. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v16n2/1659-097X-mhs-16-02-46.pdf>
- Rubio Henao, R. F., y Varela Arévalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de salud pública*, 42(1), 0-0. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2016.v42n1/o7/>
- Villaquirán, H. Andrés, F. Omar, A. Jácome, S. y Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34(1), 51-58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>

# ANEXOS

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

**Edad:**

**Curso:**

**Sexo:**

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 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. Esto 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 cuerda	<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"/>
Otros deportes de raqueta	<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"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Artes marciales (judo, kárate,)
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_

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 ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores .....
- Correr o jugar un poco .....
- Correr y jugar bastante.....

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? (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 .....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, ¿baile o jugaste a juegos 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 en la última semana.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste 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 .....

7. ¿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,

hacer 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 .....○

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

	<b>Ninguna</b>	<b>Poca</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>
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"/>

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

Sí.....○

No.....○

**Pablo Isaias Tocachi Daquilema** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302471289**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Niveles de actividad física en estudiantes universitarios”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **18 de septiembre de 2023**

F:  .....

**Pablo Isaias Tocachi Daquilema**

C.I. **0302471289**