



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

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

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

**TEMA: “EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA”**

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

AUTOR: RUTH NOEMI YUPA ALLAICO

**DIRECTOR: LIC. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA
MGS.**

AZOGUES – ECUADOR

2021

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN: Y,
ARTES Y HUMANIDAD**

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

**TEMA: “EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA”**

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

AUTOR: RUTH NOEMI YUPA ALLAICO

**DIRECTOR: LIC. ZOILA GUILLERMINA TORRES
PALCHISACA MGS.**

AZOGUES – ECUADOR

2021

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física

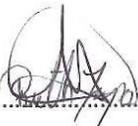
Ruth Noemi Yupa Allaico
Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues
Unidad Académica de Educación
Azogues - Ecuador



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Ruth Noemi Yupa Allaico portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 0302642327. Declaro ser el autor de la obra: "EL BUEN USO DEL TIEMPO EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA", 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, 05 de agosto de 2021

F: 

Ruth Noemi Yupa Allaico

C.I. 0302642327


Sr. Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario

Biblioteca Universitaria
MONS. FROILAN POZO QUEVEDO

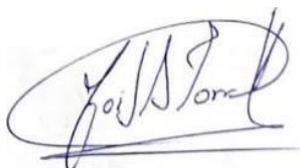
RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 26 de Julio de 2021

Mgt., Zoila Torres Palchisaca, en mi calidad de Directora del Trabajo de Titulación " **El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física**" elaborado por la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Ruth NoemiYupa Allaico, con cédula de ciudadanía N°0302642327;

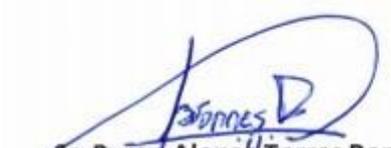
Informo:

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 favorablementela presentación del mismo para su aprobación.



.....
Mgt. Zoila Torres P.

DIRECTORA



Sr. Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario

Biblioteca Universitaria
MONS. PROILAN POZO QUEVEDO

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado principalmente a Dios, por darme las fuerzas suficientes para lograr cumplir con uno de mis más deseados sueños. A mis padres: Manuel Yupa y Mirian Allaico, a mis hermanos, que con su amor incondicional nunca me han hecho faltar nada; por ustedes he logrado cumplir una meta más en mi vida, sus experiencias me han servido de reflejo, enseñándome que todo sacrificio tiene su recompensa, es un honor y un orgullo tenerlos a mi lado y me queda solo decir desde el fondo de mi corazón: *gracias querida familia.*

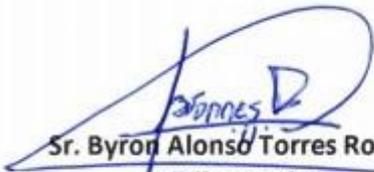
AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia del enorme agradecimiento que tengo hacia la Universidad Católica de Cuenca, al personal docente y administrativo, que me brindaron la oportunidad de obtener un título Universitario, y formarme no solo como profesional sino como ser humano con valores y responsabilidad, tengan la seguridad que siempre llevare con honor el nombre de esta prestigiosa institución. También quiero agradecer a mi tutora: Mgt. Zoila Torres, por estar pendiente en todo momento, guiándome en la elaboración de mi trabajo, una excelente docente que se preocupa que todo se realice correctamente; y a todas las personas que estuvieron apoyándome incondicionalmente durante todo este tiempo.

Resumen

El buen uso del tiempo libre en los adolescentes, siempre ha sido un tema de mucha preocupación tanto para padres como educadores, por este motivo, el presente artículo tiene como objetivo conocer los beneficios del buen uso del tiempo por medio de la actividad física libre en los adolescentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, para la cual se realizó una investigación descriptiva con alcance cualitativa-cuantitativa y bibliográfica. Se utilizó la técnica de la encuesta conformada de 8 preguntas aplicadas a 51 adolescentes. Una vez culminada la investigación se pudo determinar que, el mayor uso del tiempo libre de los adolescentes está dedicado a la actividad física, al uso de medios digitales y redes sociales. La conclusión a la que se llegó es que la actividad física es la mejor manera de emplear el tiempo libre en los adolescentes, ya que por medio de estas se puede fortalecer la socialización, el desarrollo de valores y mejorar su calidad de vida, además de ser el mejor medio para evitar que los adolescentes se vean afectados en su salud, sobre todo por evitar el sedentarismo y sus terribles consecuencias como son: la obesidad, diabetes, colesterol alto, baja autoestima, etc.

Palabras clave: Actividad física, adolescentes, beneficios, tiempo libre



Sr. Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario

Biblioteca Universitaria
MONS. FROILAN POZO QUEVEDO



CENTRO DE IDIOMAS

Abstract

YUPA ALLAICO RUTH

The proper use of free time in adolescents has always been a topic of great concern for both parents and educators, for this reason, this article aims to know the benefits of the good use of time through free physical activity in adolescents of the Educational Institution "Mariscal Antonio José de Sucre", for which descriptive research with a qualitative-quantitative and bibliographic scope was conducted. The survey technique was used, consisting of 8 questions applied to 51 adolescents. Once the research was completed, it was possible to determine that most of the adolescents' free time is dedicated to physical activity, the use of digital media, and social networks. The conclusion was that physical activity is the best way to spend adolescents' free time, since it can strengthen socialization, the development of values and improve their quality of life, as well as being the best way to prevent adolescents from being affected in their health, especially by avoiding sedentary lifestyles and their terrible consequences such as obesity, diabetes, high cholesterol, low self-esteem, etc.

Keywords: physical activity, adolescents, benefits, leisure time.

Azogues, 2 de septiembre de 2021

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



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

INDICE

Introducción	1
Método	3
Resultados	4
Análisis y Discusión	5
Conclusiones	9
Referencias bibliográficas.....	10
Anexos	12

Introducción

La actividad física debería ser pieza importante para la formación de los adolescentes, que se encuentran en proceso de adolescencia y las circunstancias en las que viven: tanto familiar, como en los barrios en los que viven, sin embargo los jóvenes a partir desde sus hogares muestra el escaso interés en utilizar su tiempo libre en alguna actividad física, donde por medio de eso les permitan afrontar de la monotonía diaria que viven e impedir así el que los jóvenes hagan un incorrecto uso de los medios tecnológicos, de igual manera que mantenerse activos haciendo un buen uso del tiempo libre, es decir durante el tiempo que disponen fuera del horario de clase. Este es un problema que se está dando no sólo en nuestro medio sino a nivel mundial, donde los adolescentes invierten la mayoría de su tiempo libre en las redes sociales, juegos virtuales, etc.

Con respecto al tema de investigación que será tratado existen otras similares como la realizada por Aguilar (2007). Denominada *el Uso del tiempo libre en adolescentes de tercer grado de telesecundaria de la zona escolar # 09, Centla Tabasco*. Donde el autor evidenció que los alumnos no hacen un apropiado uso del tiempo de ocio y que las acciones más significativas que efectúan en su tiempo de ocio son básicamente tres: deportes, actividades académicas y labores domésticas y que la mayoría limitan el tiempo libre que pueden disponer los jóvenes, lo que implica en que no pueden planificar sus actividades para su tiempo ocio. Esta investigación difiere de la presente, básicamente por la ubicación donde se realizó, y por ende los contextos son diferentes con respecto al de la provincia del Cañar cantón Azogues en la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre. Por otro lado, también se puede citar el estudio de Gonzales et al. (2010) que en el estudio denominado: *Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación*

secundaria, en donde se contempla una nueva variable como es el factor protector que puede bridar la actividad física frente al uso de las drogas

Dentro de los alcances teóricos de la investigación constan nuevos conocimientos, sobre el buen uso del tiempo libre y los beneficios que estos producen, en los jóvenes en el Cantón y en la Provincia del Cañar, ya que no existen estudios al respecto. En cuanto a las implicaciones prácticas el estudio brinda orientaciones a jóvenes, docentes del área de la actividad física y a la población en general sobre la necesidad de mantenerse activos durante el tiempo libre, con el objetivo de mantenerse en buen estado de salud tanto física como emocional.

Es necesario precisar algunos conceptos básicos que guiaran el presente estudio. Así en lo que se refiere al uso del tiempo libre y dentro de este las actividades recreativas que han sido un medio muy significativo en la producción de actividades o ideas deportivas en los niños, adolescentes y jóvenes que ayudan a mejorar y mantener la salud, desarrollan de la mejor manera las habilidades físicas, mentales, que ayuden a contribuir en el desarrollo de la personalidad. Sin embargo el mal uso del ocio libre es un inconveniente para el entretenimiento que constituye una competencia entre cambiar las condiciones sociales y culturales (Vilaú et al., 2012).

En lo que se trata de la actividad física en adolescentes, diversos escritores como la Organización Mundial de la salud (OMS, 2004). Expresan que los movimiento que genere un gasto calórico ayuda a la reducción del alarmante de la hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; de igual manera contribuye a mejorar la salud ósea y funcional y es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso muy recomendado en los jóvenes por los beneficios que trae para la salud y como prevención de enfermedades. Para completar la idea, se puede mencionar a Gonzales et al. (2010) que en el estudio

denominado: *Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria*, concluyen que, el uso de tiempo de ocio y los juegos deportivos se relacionan de manera significativa ayuda a evitar el habitual consumo de vicios como son alcohol, tabaco y drogas ilícitas en adolescentes de estudiantes peruanos, lo que debe tomar en cuenta en los programas de prevención y advertencia en el consumo de sustancias nocivas en los jóvenes .

Por esta razón es fundamental llevar a cabo esta investigación para determinar el buen uso del tiempo libre en adolescentes y los beneficios que esto representa dentro de nuestro contexto, para lo cual se ha utilizado una encuesta con un cuestionario de 8 preguntas cerradas, aplicadas a 74 estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre.

Método

Para esta investigación se acudió a un diseño no experimental que se aplicara de manera transversal. Consideración que el argumento de investigación tiene sustentación teórica de calidad, se sugirió realizar una investigación descriptiva, pues busca especificar las propiedades y características del buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física. El enfoque es cualitativo pues se realizó recolección de datos y cuantitativo ya que se analizaron los mismos,

La población estuvo constituida por 140 estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, y la muestra por 51 Estudiantes del bachillerato. La muestra fue determinada por muestreo no probabilístico por conveniencia.

El método utilizado para la recopilación de datos fue la encuesta con un cuestionario de 8 preguntas cerradas. Este cuestionario fue validado por dos expertos del área de la Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte.

Resultados

Tabla 1

Resultados conseguidos en la encuesta aplicadas a los adolescentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre.

Preguntas	Ítems	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje balido
1) ¿Qué tipo de actividad le gusta hacer en su tiempo libre?	Actividad Física	20	39,2	39,2
	Juegos electrónicos	11	21,6	21,6
	Redes sociales	16	31,4	31,4
	Dormir	0	0	0
	Ver TV	4	7,8	7,8
	Total	51	100,0	100,0
2) En qué deberían usar el tiempo libre los adolescentes.	Actividad Física	40	78,4	78,4
	Amigos	7	13,7	13,7
	Video juegos	4	7,8	7,8
	Redes sociales.	0	0	0
	Total	51	100	100
3) ¿Con qué frecuencia cree usted que se debe usar los medios tecnológicos?	Frecuentemente	40	21,6	21,6
	Poco Frecuente	11	78,4	78,4
	Nunca	0	0	0
	total	51	100	100
4) ¿Con qué frecuencia usted lee un libro?	Frecuentemente	7	86,3	86,3
	Poco Frecuente	44	13,7	13,7
	Nunca	0	0	0
	Total	51	100	100
5) ¿Con qué frecuencia se debe realizar actividad física en su tiempo libre?	Frecuentemente	41	80,4	80,4
	Poco Frecuente	10	19,6	19,6
	Nunca	0	0	0
	Tota	51	100	100
6) La actividad física y el deporte ayudan a desarrollar valores en los adolescentes.	Totalmente en desacuerdo	4	7,8	7,8
	En desacuerdo			

	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	3,9	4,5
	De acuerdo	24	47,1	47,1
	Totalmente de acuerdo	21	41,2	41,2
	Total	51	100	100
7) La Actividad física ayuda a mantener una buena salud	Totalmente en desacuerdo	4	7,8	7,8
	En desacuerdo			
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo			
	De acuerdo	13	25,5	25,5
	Totalmente de acuerdo	34	66,7	66,7
	Total	51	100	100
8) La actividad física ayuda a alejar a los adolescentes de las drogas, alcohol y tabaco.	Totalmente en desacuerdo	3	5,9	5,9
	En desacuerdo			
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	2	2
	De acuerdo	18	35,3	35,3
	Totalmente de acuerdo	29	56,9	56,9
	Total	51	100	100

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión

Para iniciar la discusión en los resultados alcanzados en la investigación elaborada en la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, en lo que refiere en la pregunta número 1, donde se formula la siguiente pregunta: ¿Qué tipo de actividad le gusta hacer en su tiempo libre?, se evidenció que un 39,2 % realiza actividad física, el 31,4% manejan el tiempo libre en uso de redes sociales y un 29,40 lo distribuyen entre jugar y ver TV. Con estos resultados más sobresalientes se puede entender que, existe un gran porcentaje de estudiante que hace un buen uso de su tiempo libre lo que garantiza de alguna manera su alejamiento de posibles vicios como la droga el alcohol etc., y que su organismo se verá fortalecido tanto física como emocionalmente, sin embargo existe un porcentaje también bastante alto que se dedica al uso de redes sociales, tv y juegos (68,40%) lo que, es un indicador de sedentarismo que puede acarear

un sin número de consecuencias sobre todo físicas como es el sobrepeso . Datos similares los obtuvo Cantón et al. (2011) En su artículo llamado, *la Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España)*, en el cual un tercio de los jóvenes (33,1%) ejecutan alguna actividad física o algún juego deportivo durante su tiempo de ocio, y el (66,9%), alega que no ejecutar actividades recreativas, físicas y como iniciativa para el aprovechamiento del tiempo de ocio.

Con respecto a la segunda pregunta ¿En qué deberían usar el tiempo libre los adolescentes?, se observa que el 78,4% indican que se debería realizar actividad física, el 13,7% estuvieron de acuerdo en usar su tiempo libre en estar con amigos y un 7,8% en jugar videos juegos, con estos resultados es posible pensar que los adolescentes están conscientes de la importancia de utilizar el tiempo libre de la mejor manera, cabe mencionar a Lorente et al. (2014), Que en su artículo *Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre*, obtuvo nuevos resultados que aproximadamente un 65,0% de los jóvenes asegura en realizar ejecuta e actividad física, deportiva, recreativa después de la hora de clase, es decir existe una gran aceptación por parte de los adolescentes la práctica de la actividad física deportiva.

En cuanto a la pregunta 3 que hace referencia a ¿Con qué frecuencia cree usted que se debe usar los medios tecnológicos?, indican que un 78,4% usan poco frecuente los medios tecnológicos y, un 21,6% los usan frecuentemente, con estos dos resultados se evidencia que los medio tecnológicos son claves para una buena educación para los adolescentes, como también ayuda mejora la calidad vida y es una fuente que apoyo para los a adolescentes, tanto en su vida escolar ya que mediante esto ellos pueden buscar información de las fuentes digitales que les ayuden a sustentar de la mejor manera

sus tareas diarias del colegio, pero también pueden ser usados de manera no correctas, provocando una pérdida de tiempo valioso, al respecto se puede citar, la investigación realizado por Huamán et al. (2017), Denominada: *Los escolares en la era digital: el consumo de medios de los alumnos de 5to de secundaria de los colegios públicos de la región Piura en Perú*, donde los adolescentes opina que los sitios web es una instrumento preciso e irremplazable en sus estudios y vida persona , por tal motivo se acoplan diario a nuevos medios digitales, principalmente mediante los celulares, existiendo Facebook la red social predilecta y más manipulada, como son los medios tecnológicos que le permite ver una series de películas más populares.

Con respecto con la pregunta 4, ¿Con qué frecuencia usted lee un libro?, se obtuvo que el 86,3% leen frecuentemente un libro, un 13,7% lo hacen poco frecuentemente, estos resultados evidencian que los adolescentes leen más frecuentemente debido a que llevan una vida de estudiante y deben hacerlo para sus trabajos de investigación, de la misma manera esto les ayuda a dispersar su mente, mejorar la concentración, obtener nuevos conocimientos y, una mejor fluidez en la lectura. Para completar esta idea se puede citar el estudio realizado por Dantas et al. (2017), denominado la *lectura literaria juvenil*, donde se indica que la repaso de la lectura y el tiempo libre no está desarrollada en los adolescente, en cambio, los/las jóvenes que tiene más período de lecturas poseen superiores puntuaciones en las evaluaciones, sin embargo no dedican mucho tiempo a educarse.

Al analizar la pregunta 6 que hace referencia a que, si la actividad física y el deporte ayudan a desarrollar valores en los adolescentes, se observa que el 47,1%, están de acuerdo con que la actividad física ayuda al desarrollo de los valores, un 41,2% están totalmente de acuerdo, es decir existe una clara aceptación sobre la actividad física como

impulsadora de valores, los cuales pueden estar relacionados con la puntualidad, respeto, honestidad, compañerismo etc. Estos valores se aplican en la vida diaria tanto personal como en la vida escolar, de tal manera que los adolescentes se puedan comunicar de la mejor manera entre ellos, y docentes con el mayor respeto posible, y por consiguiente también habrá una mejor comunicación entre padres e hijos. En el artículo realizado por Gaviria et al. (2013) denominado *El Proceso Didáctico en Educación Física como Generador de Valores y Actitudes*, indican que el amistad, la colaboración, el respeto es un medio de desarrollo de la actividad físicas, deportivas hacia un buen condición de vida sana, son fundamentales la formación de valores que deban ser más significativos durante juegos cooperativos en los deportes colectivos.

En lo referente a la pregunta 5 que hace referencia a ¿Con qué frecuencia se debe efectuar algún tipo de acción física en su tiempo ocio? Se pudo evidenciar que el 80,4% de los adolescentes realizan frecuentemente actividad y, un 19,6% lo realizan poco frecuentemente. En el mismo sentido la pregunta 7 que indaga sobre: la actividad física ayuda a mantener una buena salud el 66,7% de encuestados están totalmente de acuerdo en que la actividad física ayuda a mantener buenos niveles de salud, por lo tanto, si los adolescentes realizan frecuentemente actividad física (80,4%), esto se reflejara en un estilo de vida optimo, alejados incluso de hábitos nocivos. estos resultados ayudan a confirmar lo dicho por los adolescentes encuestados en la pregunta 8, donde se les indagó sobre si La actividad física ayuda a alejar a los adolescentes de las drogas, alcohol y tabaco, el 56,9% están totalmente de acuerdo, y el 35,3%, En un estudio realizado por Gonzales et al.(2014) denominado *actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*, mencionan que los jóvenes que más practica alguna actividad física tiene niveles bajos

en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis, también muestran niveles y un aumento de estimulación escolar como también un excelente beneficio académico.

Conclusiones

De acuerdo a la revisión bibliográfica realizada y para responder a los objetivos general y específico planteados al inicio de la investigación, se pudo conocer el hábito de movimiento físico es la mejor manera de emplear el tiempo libre en los adolescentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, ya que por medio de estas actividades se puede fortalecer la socialización, el desarrollo de valores y mejora su calidad de vida. En este mismo sentido se puede afirmar que, la actividad física es el mejor medio para evitar que los adolescentes se vean afectados en su salud, sobre todo por evitar el sedentarismo y sus terribles consecuencias como son: la obesidad, enfermedades cardiorrespiratorias, diabetes, colesterol alto, etc. También la actividad física ayuda al adolescente a alejarse de hábitos nocivos como son: el tabaquismo, uso de sustancias indebidas como las drogas y el alcohol. Por otro lado, la autoestima se ve elevada al mantenerse en buena forma, tanto física como emocional.

Al referirse al segundo objetivo específico se identificó por medio de una encuesta que, el tipo de actividades que realizan con más frecuencia los adolescentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre son: la actividad física, como también leer un libro, el uso de medios digitales y el uso de redes sociales.

Referencias bibliográficas

- Aguilar Tique, V. (2007). *Uso del tiempo libre en adolescentes de tercer grado de telesecundaria de la zona escolar# 09, Centla Tabasco* (Doctoral dissertation, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas).
- Cantó, E. G., García, P. L. R., Pujante, J. V., López, C. S., & Miñarro, P. Á. L. (2011). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- Dantas, T., Córdón-García, J. A., & Gómez-Díaz, R. (2017). Lectura literaria juvenil: los clubes de lectura como entornos de investigación. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, 16(2), 60-74.
- De la Salud, A. M. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: informe de la Secretaría* (No. A57/9). Organización Mundial de la Salud.
- Gaviria Cortés, D. F., & Castejón, F. J. (2013). El proceso didáctico en educación física como generador de valores y actitudes. *Qualitative Research in Education*.
- Gonzales, C., Siura, G., Guerrero, C., Castro, R., Osorio, J., Valerio, G., ... & Gutiérrez, C. (2010). Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria. *Revista Peruana de Epidemiología*, 14(3), 210-215.
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*, 51-65.
- Huamán Flores, F., Palomino Moreno, H., Atarama Rojas, T., & Castañeda Purizaga, L. (2017). Los escolares en la era digital: el consumo de medios de los alumnos de 5to de secundaria de los colegios públicos de la región Piura en Perú. *Comuni@cción*, 8(1), 16-25.

- Lorente, M. B., & Extremera, A. B. (2014). Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(1), 36-49.G
- Vilau Díaz, L. Á., Rodríguez Pérez, L., Rivera Oliva, R., & Amarán Valverde, J. E. (2012). *Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 16(3), 62-81.

Anexos

OPCIÓN DE TITULACIÓN

Fecha: 15 de julio del 2021

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

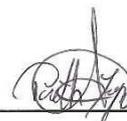
Solicitante: Ruth Noemi Yupa Allaico - N° 0995741229

Carrera: Pedagogía de la actividad física y deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** A

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

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



Ruth Noemi Yupa Allaico
Ruthyupa17@gmail.com

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 15 de julio del 2021

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

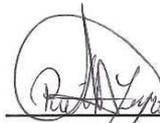
Solicitante: Ruth Noemi Yupa Allaico - N° Celular 0995741229

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 de mi Ensayo o Artículo Académico: "EL BUEN USO DEL TIEMPO EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA", y sugiero designar como mi Director a: Mgs Zoila Torres.

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



Ruth Noemi Yupa Allaico
ruthyupa17@gmail.com

www.ucacue.edu.ec

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

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: ABRIL-SEPTIEMBRE 2021

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 2

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Ruth Yupa

Tutor: Mgs. Zoila Torres

Ciclo: 8vo A

1. Línea y sublínea de Investigación

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

2. Problematización

La actividad física forma parte esencial para la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familias, barrio ya que los jóvenes desde la casa muestra el poco interés en realizar alguna actividad que les permita salir de la monotonía y evitar así el mal uso de la tecnología que no les permite despejar la mente y mantenerse activos haciendo un buen uso del tiempo libre, es decir durante el tiempo que disponen fuera del horario de clase. Este es un problema que se está dando no sólo en nuestro medio sino a nivel mundial, donde los jóvenes y adolescentes invierten la mayoría de su tiempo libre en las redes sociales, juegos virtuales, etc. En nuestra sociedad, este fenómeno no presenta las mismas características, los problemas económicos por lo que atraviesa la inmensa mayoría de nuestra población han conducido a que los adultos cada día dediquen mayor cantidad de su tiempo a las actividades laborales lo que lleva a que la mayor parte de los niños dediquen su tiempo libre a todo tipo de actividad menos a la práctica de actividad física cuando regresan del colegio. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente. Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de la salud de los

adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, puede jugar un rol protector para un adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan. Así el tiempo libre se ha convertido en la sociedad moderna en un verdadero dolor de cabeza. El tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis de como los jóvenes invierte su tiempo libre y la mejor manera de aprovecharlo.

3. Justificación

Se justifica la elaboración de la investigación, ya que brindará nuevos conocimientos teóricos, sobre el buen uso del tiempo libre y los beneficios que estos producen, en los jóvenes en el Cantón y en la Provincia del Cañar, ya que no existen estudios al respecto.

En la práctica, el presente estudio, brindará orientaciones a jóvenes, docentes del área de la actividad física y a la población en general sobre la necesidad de mantenerse activos durante el tiempo libre, con el objetivo de mantenerse en buen estado de salud tanto física como emocional.

Una vez culminada la investigación, se espera que los adolescentes, padres de familia y todas las personas que de alguna manera se relacionan con ellos, comprendan que, mantener una vida activa es primordial para conseguir una buena calidad de vida, alejándose del sedentarismo y adicciones, haciéndolos miembros productivos y sanos en la sociedad.

La presente investigación es factible realizarla, pues se cuenta con la participación libre y desinteresada de los estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, contándose además con los permisos respectivos de la Institución y de los padres de familia.

4. Objetivos

a. Objetivo General

Conocer los beneficios del buen uso del tiempo por medio de la actividad física libre en los adolescentes

b. Objetivos específicos

Identificar, mediante la revisión bibliográfica los beneficios de la actividad física en el tiempo libre de los adolescentes.

Aplicar una encuesta a los adolescentes para determinar cómo utilizan su tiempo libre.

5. Preguntas científicas

¿Cuáles son los beneficios del buen uso del tiempo por medio de la actividad física en los adolescentes?

¿Cómo utilizan el tiempo libre los adolescentes?

6. Fundamentación teórica

Históricamente, las actividades recreativas han jugado un papel importante en la difusión de actividades o ideas deportivas en los niños, adolescentes y jóvenes, esto se debe a que todas las actividades involucradas se fusionan con las actividades recreativas todas estas actividades ayudan a mejorar la salud y desarrollan de la mejor manera las habilidades físicas como también mentales que ayudan a una mejora y contribuyen a gran medida al comportamiento humano por lo general ayuda al desarrollo de la

personalidad individual, El problema del tiempo libre y el entretenimiento constituye un desafío para nuestro tiempo, porque tiende a cambiar las condiciones sociales de la sociedad y culturales, especialmente en ciertos ámbitos (Díaz, et al., 2012)

El tiempo libre, se caracteriza por cuatro elementos fundamentales, en primer lugar, es el tiempo que no se dedica a trabajar o estudiar por ejemplo no es ni comer o dormir en segundo lugar el tiempo relacionado con la diversión y el disfrute personal o grupal, en tercer lugar, hace referencia al tiempo donde es utilizado para sentirse bien por ejemplo aprender nuevas cosas o también para las relaciones afectivas, por último sería el tiempo en que realizamos actividades de donde nosotros tomemos por iniciativa propia en realizar lo que deseemos y de igual manera se refiera a la libertad de realizar actividades donde no nos sintamos obligados por hacer alguna actividad en concreto (Medina, Cembranos, 1995).

Las tecnologías digitales y especialmente, internet presentan a los jóvenes un entorno completamente distinto y con nuevas posibilidades para relacionarse con los demás y para acceder a la actualidad informativa desde una posición que se acerca más a su vida diaria y que se enmarca dentro de una comunidad más confiable, lo que hace que las generaciones más jóvenes, se desenvuelven como pez en el agua en el mundo online, viviendo enganchadas a sus teléfonos y a todos aquellos servicios de mensajería para mantener una estrecha relación con su red de contactos, es por ello que los dispositivos móviles se han convertido en el mejor aliado de este segmento de la población (Yuste, 2015).

Tique, (2007), en su estudio sobre el *Uso del tiempo libre en adolescentes de tercer grado de telesecundaria de la zona escolar # 09, Centla Tabasco*. Comprobó que los adolescentes estudiantes no hacen un adecuado uso del tiempo del libre, y que las actividades más importantes que realizan en su tiempo libre son básicamente tres, labores domésticas, deportes y actividades académicas. El autor también concluyó que los adultos limitan el tiempo libre

que pueden disponer los adolescentes, lo que repercute en que no pueden planificar sus actividades en el tiempo libre. Para completar la idea, se puede mencionar a Gonzales, et al., (2010), que en el estudio denominado: *Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria*, concluyen que, el uso de tiempo libre en actividades deportivas está asociado significativamente a una menor frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en estudiantes de secundaria peruanos, lo que debería tomarse en cuenta en las estrategias de prevención de consumo de drogas en adolescentes.

Guerra (2019), realizó un estudio denominado: *Estrategias Pedagógicas Motivacionales dirigidas al buen Uso del Tiempo Libre en Adolescentes*, llegó a la conclusión de que, es importancia establecer estrategias pedagógicas motivacionales para el buen uso del tiempo libre de los adolescentes pues hay una falta de hábitos saludables a partir de la actividad física. En el mismo sentido Hurtado, et al., (2008) en su estudio denominado: *Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas*, encontró como resultado que la mayoría de estudiantes prefieren aquellas actividades que exigen poco esfuerzo, indicando que invierten más de cincuenta horas semanales, en lo que podríamos llamar un ocio improductivo.

Actividad física en los adolescentes.

Para la Organización Mundial de la salud (OMS, 2004), la actividad física ayuda a la reducción del riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; de igual manera ayuda a mejorar la salud ósea y funcional y es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso muy recomendado en los jóvenes por los beneficios que trae para la salud y como prevención de enfermedades. Sin embargo, Ramos, López & Quispe (2017), en su estudio denominado *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno*, llegaron a la conclusión de que el nivel de actividad física que presentan los

adolescentes escolares de la ciudad de Puno no cumple con niveles recomendados de actividad física para la salud, siendo más desfavorable en varones que en mujeres.

En otro artículo Martínez, et, al., (2008), denominado *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*, expresa que la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura, también indican que hay pruebas de que los patrones de conducta en cuanto a actividad física en la infancia permanecen en la vida adulta. Para Claros, et, al., (2011), en el estudio: *Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud*, reportan que la prevalencia de actividad física es muy baja en la población, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales relacionados con la práctica de actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida.

Piñeros & Pardo (2012), en su investigación de la *Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares* llegaron a la conclusión que los niveles de actividad física recomendada reportados por jóvenes de 13 a 15 años estuvieron entre 9 % y 19,8 % en las cinco ciudades, siendo más altos en hombres. 50,3 % de los jóvenes reportaron no realizar actividad física para su transporte al colegio y 50,3 % indicaron que pasaban tres horas o más diarias frente al televisor o pantalla de computador. Sin embargo Sánchez, Jardón, Domínguez & López (2014), *Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género* obtuvo como resultó que , con mayor frecuencia de adolescentes en torno tiene un índice uso continuo de televisión, videojuegos y computadora fue encima de 2 horas , demostrando así que las muchachas fueron más sedentarias y mostraron una menor diversidad en las actividades tales como , caminar realizar ejercicio y baile, lo cual se atribuye a preferencias por género, las clases de educación física reflejan una situación diferenciada, donde los varones refieren estar más activos.

Por lo tanto, y luego de hacer una revisión bibliográfica sobre el tema resulta de suma importancia realizar una investigación que determine el buen uso del tiempo libre en adolescentes y los beneficios que esto representa.

7. Metodología

a. Definición de población y muestra

La población está constituida por 140 estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre, y la muestra por 51 Estudiantes del bachillerato. La muestra fue determinada por muestreo no probabilístico por conveniencia.

b. Definición de variables

Variable independiente: Buen uso del tiempo libre

Variable dependiente: Actividad Física

c. Operacionalización de variables

Variable dependiente – Buen uso del tiempo libre

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y	Actividades dinámicas Actividad pasivas	Deportes Utilizar tecnología Leer	¿Qué tipo de actividad le gusta hacer en su tiempo libre? -Actividad Física - Juegos electrónicos -Redes sociales -Dormir -Ver TV. En que deberían usar el tiempo libre los adolescentes. - Actividad Física	Encuestas y Cuestionario

que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas			<ul style="list-style-type: none"> - Amigos - Video juegos - Redes sociales. <p>¿Con qué frecuencia cree usted que se debe usar los medios tecnológicos?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Frecuentemente -Poco Frecuente -Nunca <p>¿Con qué frecuencia usted lee un libro?</p> <ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente -Poco Frecuente -Nunca 	
---	--	--	---	--

Variable independiente – Actividad Física

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
-----------	-------------	-------------	-------	-------------------------

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Movimiento corporal	Deporte	¿Con qué frecuencia se debe realizar actividad física en su tiempo libre? Frecuentemente Poco Frecuente Nunca	Encuestas y cuestionario
	Energía	Salud	La actividad física y el deporte ayudan a desarrollar valores en los adolescentes. Frecuentemente Poco Frecuente Nunca	
		Valores		
	Actividades recreativas	Tiempo libre	La Actividad física ayuda a mantener una buena salud Mucho Poco Nada	
			La actividad física ayuda a alejar a los adolescentes de las drogas, alcohol y tabaco. Frecuentemente Poco Frecuente Nunca	

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

La investigación tiene un alcance descriptivo, pues busca especificar las propiedades y características del buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física Además tiene un enfoque

cualitativo pues se realizará la recolección de datos y cuantitativo ya que se analizarán los mismos, mediante el paquete estadístico SPSS versión 25

e. Generación y validación de los instrumentos de investigación.

La recolección de datos se realizará mediante una encuesta con un cuestionario de 8 preguntas. Este cuestionario será validado por dos expertos del área de la Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte

1. Referencias bibliográficas

- Cantó, E. G., García, P. L. R., Pujante, J. V., López, C. S., & Miñarro, P. Á. L. (2011). *Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España)*. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
- De la Salud, A. M. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: informe de la Secretaría* (No. A57/9). Organización Mundial de la Salud.
- García-Soidán, J. L., Boente Antela, B., & Leirós-Rodríguez, R. (2020). *¿Los menores españoles, en su tiempo libre, prefieren dispositivos electrónicos o actividad física?* *Sportis*, 6(2), 347-364.
- Hurtado, C. A. H., Cadavid, D. C., Sánchez, A. M. V., & Porras, J. S. V. (2008). *Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas*. *Revista lasallista de Investigación*, 5(2), 36-47.
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*.
- Mamani Ramos, Á. A., Fuentes López, J. D., & Machaca Quispe, M. E. (2017). *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno*. *Sportis*, 3(3), 525-541.

- Ortís, L. C., Bassets, M. P., Herreros, M. V., Mariné, M. O., & Romero, E. P. (2011). *Estrategias de intervención para promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina. COLECCIÓN ICD: INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE*, (46).
- Pérez, D., Requena, C., & González, M. Z. (2005). *Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. European Journal of Human Movement*, (14), 65-79.
- Piñeros, M., & Pardo, C. (2010). *Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. Revista de Salud pública*, 12, 903-914.
- Rubio Henao, R. F., & Varela Arevalo, M. T. (2016). *Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 0-0.
- Sánchez, M. E. D., Jardón, D. S., Rodríguez, L., & Domínguez, V. M. L. (2014). *Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género. Antropo*, 31, 39-49.
- Trejo Ortiz, P. M., Jasso Chairez, S., Mollinedo Montaña, F. E., & Lugo Balderas, L. G. (2012). *Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Revista cubana de Medicina general integral*, 28(1), 34-41.
- Vega, Y. H., Preciados, V. G., & Minguet, J. L. C. (2010). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (18), 9-13.
- Vilaú Díaz, L. Á., Rodríguez Pérez, L., Rivera Oliva, R., & Amarán Valverde, J. E. (2012). *Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 16(3), 62-81.
- Yuste, B. (2015). *Las nuevas formas de consumir información de los jóvenes. Revista de estudios de juventud*, (108), 179-191.

APROBACIÓN

ELABORADO POR:	REVISADO POR:
 <p>Ruth Yupa Estudiante</p>	 <p>Lcdo. Zoila Torres, Mgs. TUTOR ACADÉMICO</p>

Azogues, 31 de mayo de 2021

Doctor.

Raúl Moscoso

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

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

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

Muy atentamente

Ruth Yupa

A square image showing a handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is cursive and appears to read 'Ruth Yupa'.

CI. N° 0302642327

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos de identificación:

Estudiante: Ruth Yupa

Tema: Uso del tiempo libre por los adolescentes mediante la actividad física

Lugar y población: Estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

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

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		OBSERVACIONES
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1.	X		X			X	X		X		
2.	X		X			X	X		X		
3.	X		X			X	X		X		
4.	X		X			X	X		X		
5.	X		X			X	X		X		
6.	X		X		X		X		X		
7.	X		X		X		X		X		
8.	x		X		X		X		X		

Muchas gracias por su apoyo.

Grado Académico: Médico Deportólogo Nombre y Apellido: Raúl Moscoso García

Firma:

Fecha: 01-06-2021

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La presente encuesta forma parte del proyecto de investigación titulado “**EL USO DEL TIEMPO LIBRE POR LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**”, el cual se desarrolla como trabajo final de titulación. Agradecemos su participación en el llenado de esta encuesta. La información es de carácter estrictamente confidencial; su uso será única y exclusivamente con propósitos de investigación científica. Su participación es completamente anónima.

Datos informativos

Curso:

Edad:

Sexo:

Femenino Masculino

Escoja una respuesta

1) ¿Qué tipo de actividad le gusta hacer en su tiempo libre?

-Actividad Física

- Juegos electrónicos

-Redes sociales

-Dormir

-Ver TV

2) En qué deberían usar el tiempo libre los adolescentes.

-Actividad Física

-Amigos

-Video juegos

-Redes sociales.

3) ¿Con qué frecuencia cree usted que se debe usar los medios tecnológicos?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

4) ¿Con qué frecuencia usted lee un libro?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

5) ¿Con qué frecuencia se debe realizar actividad física en su tiempo libre?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

6) La actividad física y el deporte ayudan a desarrollar valores en los adolescentes.

-Totalmente en desacuerdo

-En desacuerdo

-Ni de acuerdo ni en desacuerdo

-De acuerdo

-Totalmente de acuerdo

7) La Actividad física ayuda a mantener una buena salud

- Totalmente en desacuerdo

-En desacuerdo

-Ni de acuerdo ni en desacuerdo

-De acuerdo

-Totalmente de acuerdo

8) La actividad física ayuda a alejar a los adolescentes de las drogas, alcohol y tabaco.

-Totalmente en desacuerdo



-En desacuerdo

-Ni de acuerdo ni en desacuerdo

-De acuerdo

-Totalmente de acuerdo

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Azogues, 31 de mayo de 2021

Magister.

Santiago Jarrin

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

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

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

Muy atentamente,



Ruth Yupa

CI. N° 0302642327



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos de identificación:

Estudiante: Ruth Yupa

Tema: Uso del tiempo libre por los adolescentes mediante la actividad física

Lugar y población: Estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

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

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

Muchas gracias por su apoyo.



Grado Académico: Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Nombre y Apellido: Santiago Jarrín Navas Firma:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Santiago Jarrín Navas', written over a light blue rectangular background.

Fecha: 01/06/2021

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La presente encuesta forma parte del proyecto de investigación titulado “**EL USO DEL TIEMPO LIBRE POR LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**”, el cual se desarrolla como trabajo final de titulación. Agradecemos su participación en el llenado de esta encuesta. La información es de carácter estrictamente confidencial; su uso será única y exclusivamente con propósitos de investigación científica. Su participación es completamente anónima.

Datos informativos

Curso:

Edad:

Sexo:

Femenino Masculino

Escoja una respuesta

1) ¿Qué tipo de actividad le gusta hacer en su tiempo libre?

-Actividad Física

- Juegos electrónicos

-Redes sociales

-Dormir

-Ver TV

2) En qué deberían usar el tiempo libre los adolescentes.

-Actividad Física

-Amigos

-Video juegos

-Redes sociales.

3) ¿Con qué frecuencia cree usted que se debe usar los medios tecnológicos?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

4) ¿Con qué frecuencia usted lee un libro?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

5) ¿Con qué frecuencia se debe realizar actividad física en su tiempo libre?

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

6) La actividad física y el deporte ayudan a desarrollar valores en los adolescentes.

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

7) La Actividad física ayuda a mantener una buena salud

-Mucho

-Poco

-Nada

8) La actividad física ayuda a alejar a los adolescentes de las drogas, alcohol y tabaco.

-Frecuentemente

-Poco Frecuente

-Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

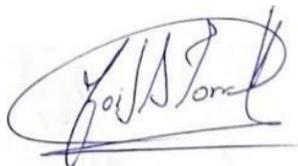
CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 26 de Julio de 2021

En mi calidad de Directora del Trabajo de Titulación: " **El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física**", elaborado por Ruth Noemi Yupa Allaico, 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.



.....
Mgt. Zoila Torres P.
DIRECTORA



DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 26 julio del 2021

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

Solicitante: Ruth Noemi Yupa Allaico - N°0995741229

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.

Ruth Noemi Yupa Allaico
ruthyupa17@gmail.com

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

Oficio No. 040- UCACUE- SEC-UAE- 2021-OF

Azogues, 27 de julio de 2021

Asunto: Designación Docentes Revisores.

Señores Licenciados

Docentes de la Unidad Académica de Educación

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Presente.

De mi consideración:

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

Adjunto Matriz

Sin otro particular suscribo y anticipo mi agradecimiento.

Atentamente

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Abg. Gabriela Palomeque P. Mgs.

SECRETARIA UNIDAD ACADÉMICA DE

EDUCACIÓN SEDE AZOGUES



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN ARTÍCULO ACADÉMICO

Tema: EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Autor: RUTH NOEMI YUPA ALLAICO
Tutor: LIC. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA MGS.

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

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

7	<p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. 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).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>				x
8	<p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>				x
9	<p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>				x
10	<p>Anexos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes) 2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante) 3. Anteproyecto. (estudiante) 4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante) 5. Informe turniting. (tutor) 6. Recomendación favorable del director (tutor). 7. Certificación previa a revisión de lectores. (tutor) 8. Designación de docentes revisores. (estudiante) 				x
11	<p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>				x

PORCENTAJE ALCANZADO	88%
-----------------------------	------------

Reprobado < 70 %

Aprobado con observaciones 71% a 90%

Aprobado 91% a 100%

FIRMA DOCENTE LECTOR

Azogues, 29 de julio del 2021

Magister
Zoila Torres P.

Directora 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: **“EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA”** del estudiante: RUTH NOEMI YUPA ALLAICO, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente,



Lcdo. Diego Heredia
León, Mgs
Lector

www.ucacue.edu.ec

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN ARTÍCULO ACADÉMICO

Tema: El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física
Autor: Ruth Noemi Yupa Allaico
Tutor: Lic. Zoila Torres P. Mgs.

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

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

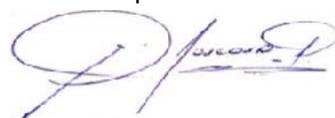
7	<p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfatique las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>				x
8	<p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>				x
9	<p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>				x
10	<p>Anexos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes) 2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante) 3. Anteproyecto. (estudiante) 4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante) 5. Informe turniting. (tutor) 6. Recomendación favorable del director (tutor). 7. Certificación previa a revisión de lectores. (tutor) 8. Designación de docentes revisores. (estudiante) 				x
11	<p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>				x

PORCENTAJE ALCANZADO	94%
-----------------------------	------------

Reprobado < 70 %

Aprobado con observaciones 71% a 90%

Aprobado 91% a 100%



FIRMA DOCENTE LECTOR

Azogues, 28 de julio del
2021

Magister

Zoila Torres P.

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: **“EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA”** de la Estudiante: RUTH NOEMI YUPA ALLAICO, de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente,



Dr. Raúl
Moscoso
García

www.ucacue.edu.ec

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

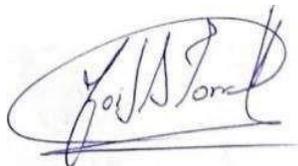
Azogues, 16 agosto de 2021

En mi calidad de Directora del Trabajo de Titulación: "**El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física**", elaborado por Ruth Noemi Yupa Allaico, 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.



.....
Mgt. Zoila Torres P.

DIRECTORA

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 16 de agosto de 2021

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: " **El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física**", nos corresponde exclusivamente a la estudiante Ruth Noemi Yupa Allaico, Investigador y a Zoila Torres Palchisaca Mgt., Directora del Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Ruth Noemi Yupa Allaico

ESTUDIANTE

C.C.: 0302642327



Lic. Zoila Torres Mgt.

DIRECTOR

C.C.: 0102289659

Azogues, 8 de junio del 2021

Asunto: Solicitud de ingreso.

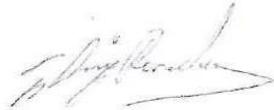
Señora Magister
Rosario Palacios
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARISCAL ANTONIO JOSÉ DE
SUCRE**
Presente.

De mi consideración:

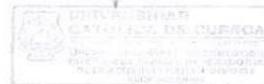
Reciba un cordial saludo, mediante la presente me permito solicitar comedidamente autorice el ingreso virtual a su distinguida institución al estudiante: Ruth Noemi Yupa Allaico, del octavo ciclo, con la finalidad de aplicar técnicas e instrumentos de investigación, para recopilar información referente al tema de titulación "EL USO DEL TIEMPO LIBRE POR LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA" previo a la obtención del título de: Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Seguro de contar con lo solicitado anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente
DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Lic. Diego Heredia León Mgs.
DIRECTOR DE CARRERA



*Recibido
08/06/2021*

ELABORADO POR	Abg. Gabriela Palomeque Mgs.	
AUTORIZADO POR	Lic. Diego Heredia León Mgs.	

www.ucacue.edu.ec

Cuenca: Av. de las Américas y Tarqui. Telf: 2830751, 2824365, 2826563 Azogues: Campus Universitario "Luis Cordero El Grande", (Frente Terminal Terrestre) Telf: 2700392
Telf: 593 (7) 2241 - 613, 2243-444, 2245-205, 2241-587 Cañar: Calle Antonio Ávila Clavijo. Telf: 072235268, 072235970 San Pablo de la Troncal: Cda. 10 de Agosto Telf: 072235268, 072235970
km.72 Quinceava Este y Primera Sur Telf: 2424110 Macas: Av. Cap. José Villanueva s/n Telf: 2700393, 2700392



DESIGNACIÓN DE TRIBUNAL, FECHA Y HORA PARA SUSTENTACIÓN

Fecha: 15 de abril de 2021

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

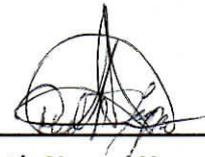
Solicitante: Ruth Noemi Yupa Allaico – 0995741229

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: 8vo **Paralelo:** A

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los miembros de tribunal, así como hora, fecha y lugar para la sustentación de mi Ensayo o Artículo Académico que tiene por tema: “El Buen Uso del Tiempo en los Adolescentes mediante la Actividad Física”.

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

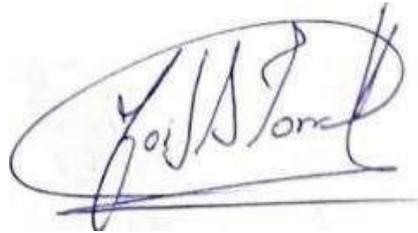


Ruth Noemi Yupa Allaico
Ruthyupa17@gmail.com

ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 16 de agosto de 2021

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: " **El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física**", elaborado por Ruth Noemi Yupa Allaico estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de 49/50.



Lic. Zoila Torres Mgt.

DIRECTORA

C.C.:010228659



Universidad
Católica
de Cuenca

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

OFICIO TURNITING

INFORME TURNITING

Lcda. Zoila Torres P, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo " El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física" elaborado por Ruth Noemi Yupa Allaico portadora de la cédula de identidad 03026 42327 ha sido controlado por el sistema Turniting reflejando una similitud del 8 % con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 16 de agosto de 2021

Lcda. Zoila Torre P., Mgs.

C.I. 0102289659

El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física

por Ruth Noemi Yupa Allaico

Fecha de entrega: 26-jul-2021 10:09a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1624310753

Nombre del archivo: Turnitin_Ruth_Yupa_2.docx (42.07K)

Total de palabras: 2725

Total de caracteres: 13792

El buen uso del tiempo libre en los adolescentes mediante la actividad física

INFORME DE ORIGINALIDAD

8 %

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	rpe.epiredperu.net Fuente de Internet	2%
2	crptahuantinsuyo.galeon.com Fuente de Internet	2%
3	dspace.uclv.edu.cu Fuente de Internet	1%
4	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
5	doczz.com.br Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad de Granada Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Apagado Excluir bibliografía

Apagado

Excluir coincidencias

< 20 words



El Bibliotecario de la Sede Azogues

CERTIFICA:

Que, **Ruth Noemí Yupa Allaico** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302642327** de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Sede Azogues, Modalidad de estudios presencial no adeuda libros, a esta fecha.

Azogues, **26 de agosto del 2021.**



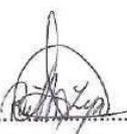
Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario

Biblioteca Universitaria
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"



Ruth Noemi Yupa Allaico portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 0302642327. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "EL BUEN USO DEL TIEMPO EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA" 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 éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 16 de agosto de 2021

F: 

Ruth Noemi Yupa Allaico

C.I. 0302642327

1.- DATOS GENERALES

Tema del trabajo de titulación:

"EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA"

Unidad Académica:

EDUCACIÓN; Y, DE ARTES Y HUMANIDADES

Carrera:

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Modalidad de estudio:

PRESENCIAL

Matriz, Sede o Extensión:

SEDE AZOGUES

2.- DESCRIPCIÓN

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



Universidad
Católica
de Cuenca

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

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

Byron Alonso Torres Romo
BIBLIOTECARIO

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Biblioteca Universitaria
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

FECHA: 27/08/2021