



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

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

**ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD**

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

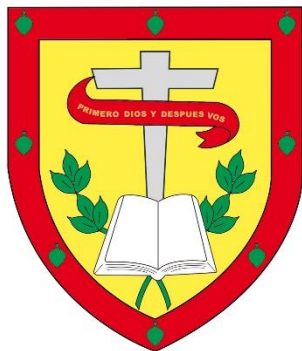
AUTOR: PAOLA LIZBETH ALI LANCHI

DIRECTOR: LCDO. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

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

**ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD**

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

AUTOR: PAOLA LIZBETH ALI LANCHI

DIRECTOR: LCDO. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Paola Lizbeth Ali Lanchi portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302534995**. Declaro ser el autor de la obra: “**Actividad física y hábitos sedentarios en estudiantes de la carrera de pafd**”, 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, **24 de febrero de 2023**

F: 

Paola Lizbeth Ali Lanchi

C.I. 0302534995

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de enero del 2023

Mgs. Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD**, elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **ALI LANCHI PAOLA LIZBETH**, con cédula de ciudadanía N°0302534995;

Informe:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DIRECTOR

Resumen

La presente investigación pretende analizar los niveles de AF y HS de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca Campus Azogues, mediante la aplicación del Cuestionario Internacional IPAQ versión corta y cuestionario de HS, para conocer si los universitarios cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS, en función de las edades, sexo y ciclo. La muestra estuvo constituida por 158 estudiantes matriculados en el periodo 2021-2022 de los cuales 118 son hombres y 27 mujeres, que se encuentran entre las edades de 17 a 40 años de edad. Tras el desarrollo del presente estudio, se aportaría con un vasto sustento teórico, cuyo contenido es fiable y comprensible, permitiendo comprender los niveles actividad física y a su vez el porcentaje del mismo. Se contó con la autorización de la Universidad y se procedió a aplicar el cuestionario, las respuestas se analizaron mediante Microsoft Excel y el programa SPSS 26 para sacar los estadísticos descriptivos. En los resultados del cuestionario IPAQ se observó que los niveles de AF en los estudiantes con relación al sexo es mayor en los hombres, mientras que en las mujeres los resultados de mayor porcentaje se reflejan en la caminata, es decir cumplen con las recomendaciones establecidas por la OMS.

Palabras clave: actividad física, hábitos sedentarios, nivel de actividad física, IPAQ

Abstract

This research aims to analyze the Physical Activity (PA) and Sedentary Habits (HS) levels of students of the Physical Education and Sports Pedagogy Faculty at the Catholic University of Cuenca Campus Azogues through the application of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version and the HS questionnaire to know if the university students comply with the PA recommendations of the World Health Organization (WHO), according to age, sex, and cycle. The sample consisted of 158 students enrolled in 2021-2022, 118 are male, and 27 are female, ranging from 17 to 40 years of age. After conducting this study, it will provide theoretical support, and this reliable and understandable information will permit an understanding of the levels of physical activity and, at the same time, its percentage. The answers were analyzed using Microsoft Excel and the SPSS 26 software to obtain descriptive statistics. The results of the IPAQ questionnaire showed that PA levels are higher in men. In contrast, in women, the results of a higher percentage are reflected in walking e.g., they comply with the recommendations established by the WHO.

Keywords: physical activity, sedentary habits, physical activity level, IPAQ

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Método.....	5
3. Población y Muestra:	5
4. Instrumentos:	6
5. Procedimiento:.....	6
6. Resultados.....	7
7. Discusión	11
9. Referencias Bibliográficas:.....	14

1. Introducción

La presente investigación aborda los niveles de Actividad Física (AF) y los Hábitos Sedentarios (HS) de estudiantes universitarios, actualmente estas variables han generado un gran interés por los investigadores debido a que esta problemática afecta en gran medida a toda la población mundial. Al respecto la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018), menciona que, las personas que no realizan AF tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que llevan una vida activa. La inactividad puede traer como consecuencias enfermedades no crónicas que puede afectar a la salud a edades tempranas o tardías.

Las personas que tienen un estilo de vida activo gozan de una buena salud, debido a que al realizar cualquier AF contribuye de manera favorable a su salud. Cualquier movimiento corporal ya sea esta la AF regular y adecuada, o cualquier ejecución que se relacione con un gasto energético, se considera de importancia para la salud, ya que, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la enfermedad coronaria, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama, colon y la depresión (OPS, 2017).

Para estudiar esta problemática es necesario indicar los principios que implica el sedentarismo, una de ellas, es el uso excesivo de la computadora para la elaboración de sus tareas y la inactividad que esto implica, debido a que, al momento de realizar sus tareas, su AF es baja o nula y esto es perjudicial para su salud. El uso de nuevas tecnologías ha incrementado el tiempo sedentario de las personas que frecuentan utilizar la televisión, smartphones, ordenadores y videojuegos (Ortiz et al., 2021).

El mal uso de los aparatos electrónicos ha ocasionado que la sociedad deje de ejecutar movimientos corporales y resuelvan tener una vida inactiva, dando lugar al sedentarismo, que se ha convertido en un problema mundial, según la OMS (2018) considera al sedentarismo como uno

de los principales factores de riesgo de mortalidad, esto provoca que se convierta en un problema de salud pública a nivel mundial, ocasiona graves implicaciones; al menos un 60% de la población no realiza la AF necesaria para obtener beneficios en su salud.

Las personas que tengan acceso al presente documento, podrán comprender la importancia de la AF, además se conocerá la definición de sedentarismo, ¿cuáles son las causas y consecuencias del mismo? y ¿cómo poder evitar tener un estilo de vida inactivo? así como también, esta investigación permitirá alertar a los estudiantes de futuras enfermedades tanto físicas, como psicológicas, como es conocido el no realizar AF, aumenta el nivel de riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles. La inactividad física trae consecuencias a corta o larga duración, por ello es importante concientizar a los estudiantes la importancia de llevar una vida activa.

En países como Argentina se realizó una investigación similar, en donde Pérez et al., (2014) mencionan que la AF disminuye el riesgo de padecer obesidad y a la vez evita tener problemas relacionados con la salud mental, permitiendo tener una vejez menos complicada y una vida saludable más productiva. En España en una investigación realizada por Albade & Pino (2015), indican que el descenso de la práctica de AF implican un comportamiento sedentario, dado que durante varias horas e incluso las nuevas tendencias en actividades de ocio más relacionadas con el descanso y la relajación que con actividades físicas.

En una investigación realizada en la Universidad Central del Ecuador, Vásquez (2020) revela que los estudiantes universitarios están menos preocupados de sentir la importancia de realizar AF, esto se debe a que los estudiantes no han tenido ninguna complicación en su salud que sea consecuencia de tener un estilo de vida sedentario, lo que explica la presencia de una actitud indiferente frente a la AF, que de no ser ejecutada, sin duda afectará negativamente a su salud en un futuro.

La OMS (2020), define a la AF como cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo humano, es decir cualquier movimiento corporal que produzca un consumo de energía, así como también se refiere al movimiento que se realiza durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona, ya que muchas veces las personas tienen que pasar sentadas en su lugar de trabajo durante toda su jornada laboral. El cuestionario aplicado en esta investigación nos permitiera clasificar el nivel de AF de los estudiantes, en donde será medida por METs, los valores de estos varían, así: para caminar: 3,3 METs, AF moderada: 4 METs, y la AF vigorosa: 8 METs (Mantilla & Gómez, 2007).

La Asociación Española Contra el Cáncer (2021) indica que el no realizar AF es uno de los factores de riesgo para la salud en donde las enfermedades no transmisibles se presentan con mayor fuerza estas las mismas que pueden ser: cardíacas, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias.

Así también Cano (2020), menciona que se debe disminuir la conducta sedentaria, este autor plantea que se debe interrumpir períodos de menos de una hora la posición sentado o acostado durante el día, para realizar algún tipo de movimiento físico por lo menos 5 minutos diarios, y de esta manera reducir los niveles de sedentarismo. La OMS (2021) indica que, el sedentarismo en los adultos, se asocia con una mayor probabilidad de mortalidad por causas como; mortalidad cardiovascular, mortalidad por cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 y cáncer, que afectan a la salud de manera directa a largo o corto tiempo. La depresión, la obesidad, diabetes, colesterol alto, ansiedad y algunas otras enfermedades son originadas debido a la falta de AF, para ello es importante promover hábitos de vida saludable, en donde el estudiante realice AF. Las personas que frecuentan realizar AF de alto impacto como por ejemplo ir al gimnasio de 1 a 2 horas diarias durante 3 a 5 días semanales, no están excluidas de considerarse sedentarios ya que

después de realizar AF dedican el resto del día a estar sentados frente a un computador o movilizarse en un vehículo de motor para llegar a un destino y todo esto genera un mayor riesgo en la condición de salud de la población, llegando incluso a bloquear los beneficios que podría proporcionar un programa de entrenamiento físico.

Es considerada sedentaria a toda aquella persona que no ejecuta AF por lo menos 30 minutos al día o las personas que no generan un gasto energético, como, por ejemplo, permanecer sentado la mayor parte de su tiempo frente a un computador o el momento en el que se dedica a leer o dormir, este comportamiento sedentario es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas tales como diabetes, obesidad y depresión que afectan la calidad de vida de las personas (Sanchez et al., 2019).

En lo que respecta a las conductas sedentarias también se debe incluir el tiempo en el que la persona suele sentarse durante los desplazamientos, es decir es sedentaria la persona que se transporta en vehículo de motor para dirigirse a su lugar de trabajo, no en su totalidad, pero si en un nivel bajo de sedentarismo, a estos comportamientos también se les puede sumar el tiempo de se dedica a ver televisión o usar una computadora. Por otra parte, Ahumada & Toffoletto (2020), recomiendan realizar AF moderada o vigorosa por 5 días a la semana, así también mencionan que la inactividad física se define como no cumplir con las pautas de actividad física recomendadas por entidades internacionales, como por ejemplo la OMS (2022), recomiendan realiza AF de 150 a 300 minutos, ya que de esta manera se estará evitando próximas enfermedades que afectaran de manera severa o aguda a la salud.

La inactividad física y la conducta sedentaria se han consolidado en los adolescentes, los intentos por evitar estas conductas perjudiciales han sido el foco de atención de la salud pública (Rodriguez et al., 2020). De esta manera se puede mencionar que el sedentarismo hace referencia

a todas las actividades que no generan un gasto energético mayor al normal, pues la mayoría de tiempo pasa sentado o recostado, esta investigación está enfocada en los estudiantes universitarios, en donde por sus estudios, están obligados a realizar trabajos investigativos, y de esta manera a pasar horas continuas frente a un computador, exponiéndose a enfermedades antes ya mencionadas.

Es por ello que el objetivo del presente estudio es analizar los niveles de AF y HS de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca Campus Azogues, mediante la aplicación del Cuestionario Internacional IPAQ versión corta y cuestionario de HS, para conocer si los universitarios cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS.

2. Método

Diseño:

La presente investigación tiene un diseño no experimental con corte transversal, debido a que las variables contempladas en la problemática no recibirán manipulación alguna por parte del investigador, además la recolección de datos se realizará en un solo momento, posee un enfoque cuantitativo puesto que se aplicarán cuestionarios validados y de carácter descriptivo, ya que busca describir y explicar los niveles de AF y sedentarismo de universitarios.

3. Población y Muestra:

Para realizar esta investigación se contó con una población de 158 estudiantes, se tuvo como muestra un total de 145 estudiantes de la carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte matriculados en el periodo 2021-2022 de la Universidad Católica de Cuenca Campus Azogues. El

tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, de la totalidad de encuestados 118 son varones y 27 mujeres, las edades de este grupo oscilan entre los 17 y 40 años de edad.

4. Instrumentos:

Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ): Este cuestionario está constituido por 7 preguntas, las cuales miden el nivel de AF durante los 7 últimos días, en el que se contemplan las siguientes dimensiones: caminata, AF moderada, AF vigorosa y una pregunta en referencia al pasar sentado durante el día (Craig et al., 2003). Para la tabulación del IPAQ se utilizó las formulas indicadas en el propio cuestionario, dados los resultados se procedió a clasificar en tres categorías: bajo, moderado o alto y los criterios de manera continua en MET-minutos/semana.

Cuestionario de hábitos sedentarios: este cuestionario consta de 7 preguntas y persigue el objetivo de detectar los hábitos sedentarios de los universitarios, tales como; tiempo frente a una pantalla, medio de transporte que utiliza para movilizarse, tiempo que pasa en la posición de sentado. El cuestionario fue validado por dos expertos, mismos que cuentan con más de 5 años de experiencia como docentes en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

5. Procedimiento:

Como primer punto se efectuó una revisión bibliográfica acerca de las variables de estudio, con la finalidad de conocer las características y su influencia en la calidad de vida. A continuación, se solicitó la autorización a la Universidad Católica de Cuenca el permiso para realizar la investigación, una vez obtenida la autorización se realizó el contacto con los docentes, luego se envió el asentimiento y consentimiento informado a los estudiantes, recibiendo una respuesta positiva y entusiasta de los mismos por participar en el estudio, la siguiente fase fue la aplicación

de los cuestionarios a los estudiantes mediante la plataforma del Google Forms. Una vez obtenidas todas las respuestas se analizaron los datos mediante Microsoft Excel y el programa SPSS 26 para sacar los estadísticos descriptivos.

6. Resultados

Tabla 1

Niveles de Actividad Física en función del sexo, edad y ciclo.

Nivel de AF		Alto		Medio		Bajo		Total
Total AF METS		720		240		693		
		N	%	N	%	N	%	
Sexo	F	13	48.1%	6	22.2%	8	29.6%	27
	M	77	65.3%	21	17.8%	20	16.9%	118
Edad	17-20	27	61.4%	10	22.7%	7	15.9%	44
	21-25	51	62.2%	16	19.5%	15	18.3%	82
	26-30	8	57.1%	4	28.6%	2	14.3%	14
	31-35	2	66.7%	1	33.3%	0	0.0%	3
	36-40	2	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	2
Ciclo	1	14	53.8%	6	23.1%	6	23.1%	26
	2	4	40.0%	4	40.0%	2	20.0%	10
	3	9	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	9
	4	6	66.7%	2	22.2%	1	11.1%	9
	5	15	55.6%	8	29.6%	4	14.8%	27
	7	21	65.6%	8	25.0%	3	9.4%	32
	8	21	65.6%	9	28.1%	2	6.3%	32

Como efecto de todos los estudiantes encuestados, se evidencian los resultados del test IPAQ, en donde se revela que el nivel de AF alto predomina en los estudiantes de sexo masculino con el 65,3% (77), mientras que en la AF moderada se encuentran con el 17,8% (21) y en cuanto a la caminata se observa el 16,9% (20). En el sexo femenino el nivel de AF vigorosa es el de 48,1% (13), seguido del nivel de AF moderada con el 22,2% (6) y en la AF bajo se observa el 29,6% (8). Es importante mencionar que los resultados muestran que el sexo femenino es el de mayor

porcentaje en cuanto a la caminata, mientras que el sexo masculino tiene un porcentaje más elevado en AF vigorosa.

En relación a la edad se observa que el 100% de estudiantes entre las edades de 36 a 40 años realizan AF alta, siendo 2 estudiantes de estas edades, mientras que los 2 estudiantes en edades de 31 a 35 años el porcentaje en AF alta es de 66,7% y 1 estudiante de entre las mismas edades refleja que su nivel de AF moderada es de 33,3%, dando un total de 3 estudiantes en estas edades, así como también 51 estudiantes entre las edades de 21 a 25 cuentan con el 62,2% en AF alta, 16 estudiantes entre estas edades tienen un porcentaje de AF moderado del 19,5% en cuanto a la AF baja se refleja que 15 estudiantes ejecutan esta AF con el 18,3% sumando un total de 82 estudiantes entre estas edades, siendo este número el más alto con el número de estudiantes, en estos resultados también se encuentran 27 estudiantes de 17 a 20 años de edad con un 61,4% de nivel de AF alto, mientras que 10 estudiantes de las mismas edades tienen el 22,7% en AF moderada y 7 estudiantes con el 15,9% se dedica a la caminata dando un total de 44 estudiantes de 17 a 20 años en toda la carrera.

Con relación a los resultados evaluados por ciclos académicos se obtuvo los siguientes resultados, en el tercer ciclo se encuentran matriculados 9 estudiantes de los cuales el 100% de ellos realiza AF alta, seguido del 4 ciclo en donde su total de estudiantes es 9 matriculados en donde se observa que 6 estudiantes corresponden al 66,7% en realizar AF alta, el 22,2% que se refiere a dos estudiantes realiza AF moderada y 1 estudiante con el 11,1% realiza AF baja. En primer ciclo se encuentran asistentes 26 estudiantes de los cuales 14 de ellos realizan un nivel de AF alta correspondiente al 53,8%, en nivel de AF moderada se encuentran 6 estudiantes con el 23,1% y en cuanto al nivel de AF bajo se consta que también se 6 estudiantes con el mismo porcentaje realizan esta actividad. En 7mo ciclo 21 estudiantes con el 65,6% ejecuta AF alta, 8

estudiantes con el 25% realiza AF moderada y 3 estudiantes con el 9,4% corresponden a un nivel de AF bajo, sumando un total de 32 estudiantes en 7mo ciclo, al igual que en 8vo ciclo en donde son 32 estudiantes encuestados, el 65,6% corresponde el nivel de AF alto con 21 estudiantes, el 28,1% es de la AF moderada con 9 estudiantes, y en el nivel de AF bajo se encuentran 2 estudiantes con el 6,3%.

Tabla 2

Hábitos sedentarios en relación a su diario vivir.

1. ¿Cómo se moviliza frecuentemente para llegar a su lugar de trabajo o estudio?			
		Porcentaje	Porcentaje válido
Transporte público.	63	43.4	43.4
Automóvil	39	26.9	26.9
Moto	15	10.3	10.3
Bicicleta	1	0.7	0.7
Caminando	26	17.9	17.9
Otro	1	0.7	0.7
Total	145	100.0	100.0
2. ¿Cuántos días a la semana viaja en un vehículo de motor como: transporte público, automóvil, moto, ¿otro?			
1	10	6.9	6.9
2	16	11.0	11.0
3	7	4.8	4.8
4	7	4.8	4.8
5	48	33.1	33.1
6	10	6.9	6.9
7	47	32.4	32.4
Total	145	100.0	100.0
3. ¿Cuántas horas seguidas mira la televisión al día?			
No miro TV	61	42.1	42.1
0-60 minutos (1 hora)	52	35.9	35.9
61-120 minutos (2 hora)	21	14.5	14.5
121-180 minutos (3 horas)	6	4.1	4.1
181-240 (4 horas)	1	0.7	0.7
Más de 4 horas	4	2.8	2.8

Total	145	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

4. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza la computadora?

No utilizo	10	6.9	6.9
0-60 minutos (1hora)	47	32.4	32.4
61-120 minutos (2 horas)	57	39.3	39.3
121-180 minutos (3 horas)	15	10.3	10.3
181- 240 minutos (4 horas)	11	7.6	7.6
Más de 4 horas	5	3.4	3.4
Total	145	100.0	100.0

5. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza su celular?

0-60 minutos (1hora)	17	11.7	11.7
61-120 minutos (2 horas)	36	24.8	24.8
121-180 minutos (3 horas)	25	17.2	17.2
181- 240 minutos (4 horas)	25	17.2	17.2
Más de 4 horas	42	29.0	29.0
Total	145	100.0	100.0

6. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza su celular para revisar sus redes sociales?

No utilizo	2	1.4	1.4
1- 30 minutos.	21	14.5	14.5
31-60 minutos	27	18.6	18.6
61-90 minutos (1 hora - 1 hora y media)	24	16.6	16.6
91-120 minutos (1 hora y media - 2horas)	16	11.0	11.0
121- 150 minutos (2 horas - 2 horas y media)	15	10.3	10.3
151- 180 minutos (2 horas y media - 3 horas)	12	8.3	8.3
181 - 210 minutos (3 horas y media - 4 horas)	11	7.6	7.6
210 minutos en adelante (4 horas o más)	17	11.7	11.7
Total	145	100.0	100.0

Con respecto a los resultados obtenidos en la tabla 2, pregunta 1 se observó que el 43,4% de estudiantes se moviliza en transporte público, seguido del 26,9% en automóvil, luego de observar estos resultados se puede decir que el porcentaje que realiza caminata es muy bajo ya que corresponde al 16,9% de estudiantes que frecuenta caminar para moverse a su lugar de trabajo o estudio.

En la pregunta 2 se manifiesta que el 33,1% de estudiantes se moviliza en un vehículo de motor los 5 días de la semana, mientras que el 4,8% utiliza estos transportes, de 3 a 4 días, en estos

resultados se encuentran tanto hombres y mujeres. Los resultados de la pregunta 3, se refiere a que el 42,1% de estudiantes no dedican su tiempo a mirar televisión, mientras que el 35,9% si lo hace durante 1 hora, y el 0,7% mira 4 horas de televisión al día. En el análisis de la pregunta 4 se observó, que el 39,3% de estudiantes utiliza el computador durante 2 horas diarias, mientras que el 3,4% utiliza más de 4 horas, para diversas actividades.

En la pregunta 5 se observa que el 29% utiliza su celular más de 4 horas al día, seguido del 24,8% que corresponde a 3 horas diarias y como mínimo se tiene al 11,7% de estudiantes que utilizan su celular durante una hora. Con respecto a los resultados de la preguntada 6, se refleja que el 18,6% de estudiantes revisa sus redes sociales durante 30 a 60 minutos, seguido del 16,6% de estudiantes con un tiempo aproximado de 1 hora y media y el 1,4% no utiliza su celular para revisar sus redes sociales.

Tomando en cuenta todos los resultados obtenidos, se puede decir que los estudiantes universitarios, si realizan AF en todos los niveles, es decir; altos, medios y caminata, en el sexo masculino prevalece el porcentaje más elevado en realizar AF vigorosa, mientras que en el sexo femenino tiene un porcentaje alto en salir a caminar. En cuanto al cuestionario de HS se obtuvo respuestas altas con relación al uso de la tecnología y del transporte.

7. Discusión

Una vez aplicado el cuestionario a los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Católica de Cuenca campus Azogues y de haber analizado los resultados obtenidos podemos comparar los resultados con un estudio realizado por Romero et al., (2017) con estudiantes universitarios, en donde determino que los hombres tenían una mayor experiencia en realizar actividades físicas, que las mujeres, destacando también la

importancia que tenía el tipo de actividad para el estado emocional de los estudiantes. Como en esta investigación también el mayor número de práctica de AF prevalece en los hombres. Así también Práxedes et al, (2016) menciona que el género masculino es el que se mantiene de manera positiva a este nivel de AF, mientras que el género femenino no lo hace de forma óptima, en los resultados de la investigación realizada se observa que el 60% de hombres cumplen con un nivel de AF satisfactorio, mientras que las mujeres no llegan ni al 40% en su totalidad a realizar AF.

Con relación al vehículo de motor que utilizan los estudiantes para transportarse, se refleja que un mayor porcentaje de estudiantes usa transporte público, Montoya et al, (2022) en su investigación también obtiene resultados similares en donde la mayoría de su población utiliza frecuentemente transporte público para movilizarse a un lugar, dejando en evidencia que son pocos los estudiantes que realizan caminata.

Por otra parte Mercado et al, (2019) menciona que un total de 188 estudiantes de las diferentes áreas de la salud de la Universidad CES, participaron en una investigación en donde 69 estudiantes que corresponden al 36,7% no dedica su tiempo a ver televisión durante la semana, con esto se evidencia que los estudiantes de esta universidad tienen un porcentaje bajo en lo que se relaciona a mirar televisión, así también menciona que los estudiantes que si miran televisión lo hacen por un tiempo menor a dos horas diarias. Del mismo modo 112 participantes correspondientes al 59.6% evidencian no dedicar tiempo a utilizar una computadora o algún otro aparato electrónico, por lo contrario, 14 participantes correspondientes al 7.4% si utilizan dichos aparatos, y lo hacen durante 2 horas o más. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos en esta indagación, ya que, el nivel de estudiantes que miran televisión es mínimo, los estudiantes prefieren utilizar otros aparatos electrónicos.

En este estudio el uso del celular es de más de 4 horas diarias, así como también se observa que el uso de la computadora es por 1 hora. En una investigación realizada por Tapia et al, (2018) el análisis de los datos referentes al uso de tecnologías presentó que tanto las mujeres como los hombres realizan uso constante de estas tecnologías.

También Bernate et al, (2020) menciona que, el uso de la tecnología ha modificado los estilos de vida actuales convirtiéndoles en personas sedentarias, por la facilidad de utilizar aparatos móviles, para comunicarse. En la presente investigación la mayor parte de los estudiantes se dedican a revisar 1 hora al día sus redes sociales, haciendo uso de un dispositivo electrónico, seguido de otro porcentaje no con mucha diferencia, lo que coincide con la investigación de Chacón et al, (2017) donde menciona que, el mayor problema en su investigación es que los estudiantes prefieren pasar horas con un dispositivo de pantalla cuando podrían realizar algún tipo de AF.

8. Conclusiones

Luego de haber analizado los diferentes resultados obtenidos, se encontró que los estudiantes de sexo masculino realizan un mayor porcentaje de AF intensa, mientras que el sexo femenino se dedica a realizar caminata, en cuanto a los ciclos académicos se puede observar que en su totalidad de estudiantes de tercer ciclo realizan AF vigorosa, también se indica que 51 estudiantes de entre los 21 a 25 años, realizan AF vigorosa en su mayoría. La AF como hábito diario desarrollara en las jóvenes conductas que ayudaran a prevenir enfermedades no transmisibles, disminuyendo el riesgo de ser sedentarios y de esta manera también cumplen con las recomendaciones de tiempo establecido por la OMS que corresponden a los 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos.

9. Referencias Bibliográficas:

- AECC (2021). Sedentarismo y salud: beneficios de la Actividad Física. Asociación Española Contra el Cáncer. Obtenido de: <https://blog.contraelcancer.es/sedentarismo-y-salud-beneficios-de-la-actividad-fisica/>
- Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148 (2), 233-241. Obtenido de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872020000200233&script=sci_arttext
- Albade, N., & Pino, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso. *Sportis Scientific Technical Journal*, 2, 147-161. Obtenido de: <http://revistas.udc.es/>
- Bernate, J., Fonseca, E., & López, J. (2020). Actividades físicas en el medio natural. *Revista digital de Educación Física*. Obtenido de: <http://emasf.webcindario.com>
- Cano, M. (2020). Actividad física en tiempos de Coronavirus. *Comunicaciones Facultad de Medicina*. Obtenido de: <http://www.medicina.uchile.cl/noticias/162914/actividad-fisica-en-tiempos-de-coronavirus>
- Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Catro, S. M., Espejo, T., Martínez, A., & Pérez, A. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Scielo*, 26. Obtenido de <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017166561>
- Craig CL, Marshall AL, Sjörström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12900694/>
- Mantilla, S., & Gómez, A. (Enero de 2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. Obtenido de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>

- Mercado, A., Muñoz, D., Correa, L., Rojas, L., & Villamil, E. (2019). Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado del área de la salud de la universidad CES. *Facultad de fisioterapia*. Obtenido de: <https://repository.ces.edu.com>
- Montoya, S., Mera, A. M., Mónica, Muñoz, Isabel, & Gonzalez, D. (2022). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s). *Dialnet*, 745-757. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8557081>
- OMS. (2018). Actividad Física. *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario. *Directrices de la OMS sobre la Actividad Física y Comportamientos sedentarios*. Obtenido de: <https://www.paho.org>
- OPS. (2017). Actividad Física. *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ortiz, J., Pozo, J. A., Gallardo, D., & Alvarez, F. (2021). Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación. *Universidad de Sevilla*, 404-412. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7706237.pdf>
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4). Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112014001100026
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González. (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*. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Rivera Tapia, J., Cedillo Ramírez, L., Pérez Nava, J., Flores Chico, B., & Aguilar Enriquez, I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. Obtenido de Instituto de: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

- Rodriguez Torres, A. F., Cúsme Torres, A. C., & Paredes Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes . *Polo del conocimiento*, 5(9), 1163-1178. Obtenido de: <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
- Romero, M., Gelpi, F., Mateu-Serra, & Lavega, B. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*(67). Obtenido de: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>
- Sanchez Gvette, L., Herazo Beltrán, J., Galeno Muñoz, L., Romero Leiva, K., Guerrero Correa, F., Mancilla Gonzáles, G., Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamerica de Hipertención*, 14(4), 393-397. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>
- Vásquez, G. (2020). Evaluación del nivel de actividad física y conducta sedentaria en . *Repositorio de la Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21126/1/T-UCE-0020-CDI-316.pdf>

ANEXOS

Azogues, 14 de Julio de 2022

Mgs,

Zoila Torres.

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: “*ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD.*” para obtener el grado académico de licenciado 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,



Paola Ali

CI. N° 0302534995

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Objetivo: Identificar los hábitos sedentarios de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los resultados de esta encuesta serán utilizados para fines investigativos. La información será anónima y confidencial.

Edad:

Sexo:

Ocupación:

Ciclo que se encuentra cursando:

Lea detenidamente las siguientes preguntas y seleccione con una X la opción con la que se identifique.

1. ¿Cuánto tiempo pasa Ud. en la posición de sentado en un día regular sentado?

- 0-60 minutos (1hora)
- 61-120 minutos (2 horas)
- 121-180 minutos (3 horas)
- 181- 240 minutos (4 horas)
- 241-300 minutos (5 horas)
- 301-360 minutos (6 horas)
- 361-420 minutos (7 horas)
- 421- 480 minutos (8 horas)
- Más de 8 horas

2. En su lugar de trabajo o estudio la mayoría de tiempo usted pasa:

- Parado:

Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
-------	----------	----------------	--------------	---------

-Sentado:

Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
-------	----------	----------------	--------------	---------

3. ¿Cómo se moviliza frecuentemente para llegar a su lugar de trabajo o estudio?

- Transporte público
- Automóvil
- Moto
- Bicicleta
- Caminando
- Otro _____

4. ¿Cuántos días a la semana viaja en un vehículo de motor como: transporte público, automóvil, moto?

- 1 día.
- 2 a 4 días.
- 5 a 6 días.
- Todos los días de la semana.

5. ¿Cuántas horas seguidas mira la televisión al día?

- No miro TV
- 0-60 minutos (1 hora)
- 61-120 minutos (2 horas)
- 121-180 minutos (3 horas)
- 181- 240 minutos (4 horas)
- Más de 4 horas

6. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza la computadora?

- No utilizo
- 0-60 minutos (1 hora)
- 61-120 minutos (2 horas)
- 121-180 minutos (3 horas)
- 181- 240 minutos (4 horas)
- Más de 4 horas

7. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza su celular?

- No utilizo
- 0-60 minutos (1hora)
- 61-120 minutos (2 horas)
- 121-180 minutos (3 horas)
- 181- 240 minutos (4 horas)
- Más de 4 horas

8. Durante el día ¿cuánto tiempo utiliza su celular para revisar sus redes sociales?

- 5-59 minutos
- 60 minutos (1hora)
- 61-120 minutos (2 horas)
- 121-180 minutos (3 horas)

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos de identificación:

Estudiante: Paola Lizbeth Ali Lanchi

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD.

Lugar y población: Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

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

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		OBSERVACIONES
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1.	X		X			X	X		X		
2.	X		X			X	X		X		Sugiero, colocar una pregunta sobre el ciclo en el cual cursa el estudiante.
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: Magister

Nombre y Apellido: Zoila Torres

Firma:



Fecha: 14-07-2022

Azogues, 14 de Julio de 2022

PhD,

Helder Aldas.

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: *“Actividad Física y Hábitos Sedentarios en estudiantes de la carrera de PAFD.”* para obtener el grado académico de licenciado 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,



Paola Lizbeth Ali Lanchi

C.I N° 0302534995

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Datos de identificación:

Estudiante: Paola Lizbeth Ali Lanchi

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD.

Lugar y población: Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Instrumento: Encuesta (adjunta)

INSTRUCCIONES:

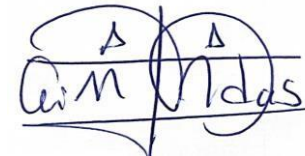
Marque en la casilla correspondiente el aspecto cualitativo de cada ítem la alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan:

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende		OBSERVACIONES
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1.	X		X			X	X		X		(Por favor, indique si debe eliminarse o modificarse algún ítem)
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		
											Sugiero incluir pregunta/s relacionadas a la práctica de actividad física o ejercicio físico a la semana

Muchas gracias por su apoyo.

Grado Académico: Doctor en Ciencias Pedagógicas

Nombre y Apellido: Helder Aldas Arcos Firma:



Fecha: 15-07-22

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

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

Muchas gracias por su colaboración

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



Paola Lizbeth Ali Lanchi portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302534995**. En calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**Actividad física y hábitos sedentarios en estudiantes de la carrera de pafd**” 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, **24 de febrero de 2023**

F: 

Paola Lizbeth Ali Lanchi

C.I. 0302534995