



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN  
ADOLESCENTES DE 14 – 16 AÑOS DE LA CIUDAD DE  
AZOGUES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**AUTOR: CESAR ISMAEL MORA DELGADO**

**DIRECTOR: LCDO SANTIAGO ALEJANDRO JARRÍN NAVAS MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2023**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE 14**

**– 16 AÑOS DE LA CIUDAD DE AZOGUES**

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

**TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**AUTOR: CESAR ISMAEL MORA DELGADO**

**DIRECTOR: LCDO SANTIAGO ALEJANDRO JARRÍN NAVAS MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Cesar Ismael Mora Delgado** portador de la cédula de ciudadanía N° 0302711601. Declaro ser el autor de la obra: **“Actividad física y sedentarismo en adolescentes de 14-16 años de la ciudad de Azogues”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **20 de septiembre de 2023**

F:  .....

**Cesar Ismael Mora Delgado**

C.I. 0302711601

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de enero del 2023

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin Navas, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE 14-16 AÑOS DE LA CIUDAD DE AZOGUES** elaborado por el estudiante de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física en la Unidad Académica de Educación: **CESAR ISMAEL MORA DELGADO** con cédula de ciudadanía N°0302711601

### Informo:

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

SANTIAGO  
ALEJANDRO  
JARRIN  
NAVAS

Prinado digitalizado por SMTIACG  
ALEJANDRO JARRIN NAVAS  
Fecha: 2023/01/25 11:58:14 -0500

.....  
Lcdo. Santiago Jarrin Navas, Mgs.  
**DIRECTOR**

## **Actividad física y sedentarismo en adolescentes de 14 – 16 años en la ciudad de Azogues**

Cesar Ismael Mora Delgado, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca, [cimorad01@est.ucacue.edu.ec](mailto:cimorad01@est.ucacue.edu.ec)

### **RESUMEN**

La presente investigación hace referencia a la actividad física y sedentarismo, sabiendo que la actividad física son los movimientos que realizan los músculos del cuerpo para poder llevar una vida saludable y equilibrada, el sedentarismo ha sido un problema de muchos años atrás donde las personas no lo veían importante realizar actividad física, incluso desconocían los beneficios que se encuentra en esta práctica. El objetivo analizar la actividad física y sedentarismo en los adolescentes entre los 14 – 16 años de edad dentro del marco educativo de la ciudad de Azogues en la Unidad Educativa Juan Bautista Vásquez. La metodología investigativa es cuantitativa, como instrumento de recolección de datos se aplicó una encuesta a 40 estudiantes de Educación General Básica Superior y Bachillerato del establecimiento educativo, evidenciando que aún se percibe rezagos sedentarios en estudiantes adolescentes, pudiendo contraer enfermedades crónicas, sobrepeso u obesidad causantes por la falta de actividad física, por lo que mantienen un cierto porcentaje alto de desmotivación y situaciones de complejidad sedentaria, al mismo tiempo conocen beneficios pero no lo practican determinando que si existe sedentarismo en adolescentes.

*Palabras clave:* actividad física, sedentarismo, adolescentes, beneficios, salud

## **Physical Activity and Sedentarism in Adolescents Aged 14-16 in Azogues city**

### **ABSTRACT**

This research refers to physical activity and sedentarism, understanding that physical activity is the body's muscles' movements to lead a healthy and balanced life. A sedentary lifestyle has been a problem for many years, and people have not seen it as essential to perform physical activity, even ignoring the benefits of this practice. This study analyzed physical activity and sedentarism in adolescents aged 14-16 within the Azogues educational framework in the 'Juan Bautista Vásquez' Educational Unit. The research methodology was quantitative; a survey was the instrument for data collection. It was applied to 40 Basic Education and High School students from the institution mentioned above, showing that sedentary lags are still perceived in adolescent students being able to contract chronic diseases, overweight, or obesity caused by the lack of physical activity; so they maintain a certain high percentage of demotivation and situations of sedentary complexity, and at the same time they know the benefits of physical activity; however, they do not practice it. It was determined that there is sedentarism in adolescents.

*Keywords:* physical activity, sedentarism, adolescents, benefits, health

**Tabla de contenido**

I.	Declaratoria de autoría y responsabilidad .....	I
II.	Recomendación favorable del director .....	II
III.	Resumen .....	III
IV.	Abstract .....	IV
V.	Tabla de contenido .....	V
1.	Introducción .....	1
2.	Método .....	4
2.1	Diseño.....	4
2.2	Población y muestra .....	4
3.	Instrumentos .....	5
4.	Procedimiento .....	5
5.	Análisis.....	7
6.	Discusión.....	9
7.	Conclusiones .....	10
8.	Referencias bibliográficas.....	11
9.	Anexos.....	14

## **1. Introducción**

Ortiz y Gómez (2017) mencionan que la actividad física son los movimientos que realizan los músculos del cuerpo para poder llevar una vida saludable y equilibrada teniendo actividades usuales y comunes que sirven de apoyo hacia una buena calidad de vida el realizar caminatas, correr, bailar, nadar, hacer yoga, entre muchos otros que brindan grandes beneficios al cuerpo evitando enfermedades, apoyando al balance del peso muscular.

Son grandes beneficios que trae consigo realizar actividad física, empezando desde una etapa infantil hasta ser adulto ya que previene enfermedades que con el paso del tiempo puede llegar a ser crónicas. Hernández (2022), indica que mantener el organismo físicamente activo es una de las formas positivas en cuidar nuestro cuerpo, sistema cardiovascular y pulmonar, debido a que muchas personas no lo realizan de manera rutinaria sin embargo pequeñas cantidades del desarrollo de una actividad física es importante para la salud del ser humano.

Tomando el criterio del autor mencionado la actividad física dentro de los centros educativos es un factor importante frente al área de Educación Física ya que se prevé el bienestar físico y saludable de los estudiantes, concientizando y motivando a los jóvenes que la práctica de aquellas actividades que requieren energía física. no es por vanidad si no para lograr cambios en el organismo evitando enfermedades que con el pasar del tiempo pueden llegar a ser crónicas, de tal modo que practiquen actividad física de al menos tres veces por semana oxigenando el sistema cardiovascular.

Uno de los grandes problemas en la actualidad es el sedentarismo, muchos niños y adolescentes se mantiene inactivos debido a las grandes innovaciones tecnológicas que mantienen aspectos positivos en la utilización de la vida humana, pero a la vez tiene

aspectos negativos debido a que los jóvenes prefieren hacer el uso excesivo, incluso el desplazamientos en vehículos y muchas otras funciones que no requieren de esfuerzo dejando en el olvido las actividades físicas, considerando que contrae enfermedades como el sobre peso y la obesidad.

Es importante tener muy en cuenta que realizar actividad física es un camino para romper rezagos del sedentarismo mismos que pueden ser riesgosos en su futuro es por ello es recomendable vivir de una forma activa.

En la Provincia del Cañar Cantón Azogues se ha observado que existe un bajo interés en el desarrollo de la actividad física en los adolescentes comprendidos entre las edades de 14 – 16 años de edad, no obstante, en los centros educativos no brindan consejos, motivación y beneficios que conlleva la realización de actividad física por lo que demuestran poco interés en ponerlo en práctica en su vida diaria, siendo un factor problema de un alto índice de masa corporal afectados de sobrepeso u obesidad, y a la vez una mala alimentación puede provocar grandes daños en el organismo del adolescente en su futura etapa adulta incluso con enfermedades crónicas que puede llevar a la muerte.

Salinas et al. (2010) menciona que sedentarismo es un causante de varias enfermedades que se dan a nivel mundial como uno de los factores de muerte por los problemas que afecta a la salud de los seres humanos y en especial a los de la tercera edad quienes sufren de trastornos y problemas como: Presión arterial, Colesterol, Accidentes cerebro vascular, Diabetes, Cáncer de colon, seno y útero. Para ello debe existir una vida que incluya actividad física de bajo impacto, una alimentación adecuada y un contexto social que contribuya una vida plena al adulto mayor para su vida futura.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2019) menciona que para romper rezagos de sedentarismo dentro de la educación docentes deben fomentar

algunos consejos para que el estudiante mantenga una actividad física activa; incentivar a la participación en jornadas deportivas, realizar actividades entre amigos, promover en que ayuden en las tareas domésticas que requieran esfuerzo físico y por lo tanto esto puede transformarse en una oportunidad para consolidar buenos hábitos, los niños y jóvenes entre 5 a 17 años deberán realizar una hora diaria como mínimo tres días por semana de actividad física exclusivamente de forma aeróbica diaria aquellas que tonifique el músculo y los huesos.

De acuerdo al criterio de las Naciones Unidas cabe destacar que, en la adolescencia, es muy importante tener amigos y amigas que practiquen actividad física esto puede ayudar a que encuentren una mayor motivación para consolidar buenos hábitos en su cuerpo como realizar actividades sencillas y comunes el de caminar, andar en bicicleta envés de usar transporte, subir escaleras envés de ascensor son formas en el que un adolescente se mantiene activo.

Esta investigación es muy importante puesto que busca que los adolescentes realicen actividades físicas con frecuencia y conozcan los beneficios que conlleva esta práctica en el bienestar de la salud, por lo que docentes del área de Educación Física estén conscientes de que en los últimos años ha incrementado un sedentarismo en los jóvenes pudiendo contraer sobrepeso, obesidad, enfermedades que incluso les puede afectar en su vida adulta y llevarlos a la muerte, con el fin de lograr que mantenga una calidad de vida optima y saludable.

Un estudio investigativo realizado en Madrid, España en la Universidad Autónoma de Madrid realizado por Beltrán, Devís, Peiró, (2012) demostró un análisis en el desgaste de energía y los niveles de actividad física inactiva de una muestra de adolescentes pertenecientes al nivel de Bachillerato, se utilizó una versión española del

cuestionario Four by one-day physical activity questionnaire, donde se pudo constatar que las mujeres presentaron menor gasto energético y nivel de actividad física, no existiendo diferencias entre los adolescentes de primero y segundo de Bachillerato entre el sector público y privado.

En Bogotá Colombia, un estudio cuyo tema denominado es Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente realizado por Lavielle et al., (2014) cuyo objetivo es determinar el sedentarismo y la inactividad física en adolescentes, de tal forma si estas conductas influyen sobre el estado de salud y su riesgo cardiovascular, se realizó una encuesta en una muestra de 932 adolescentes cuyos resultados obtenidos en un 66,3 % presentan un nivel de actividad física menor al recomendado y el 51,9 % eran sedentarios.

El objetivo se puntualiza en analizar la actividad física y sedentarismo en los adolescentes entre los 14 – 16 años de edad dentro del marco educativo de la ciudad de Azogues con el fin de recopilar datos importantes y necesarios que aportan a la investigación.

## **2. Método**

### **2.1 Diseño**

En el presente estudio muestra un diseño no experimental con corte transversal, de carácter descriptivo y un enfoque cuantitativo.

### **2.2 Población y muestra**

La población comprende a estudiantes adolescentes entre los 14 a 16 años de edad con un total de 70 jóvenes entre hombres y mujeres, se tomó como muestra aleatoria de 40 estudiantes comprendidos entre el año de Educación General

Básica Superior y Bachillerato, tomando como criterio la actividad física y sedentarismo en los adolescentes de la ciudad de Azogues la muestra obtenida a conveniencia consta de 15 mujeres y 25 hombres.

### **3. Instrumentos**

Se realizó una encuesta digital que se diseñó mediante Google Forms y que la vez fue validada por dos expertos académicos, el instrumento constó de 8 ítems con la escala de Likert, con el objetivo de conocer si los adolescentes de 14 a 16 años de edad realizan actividad física.

El instrumento consta de preguntas relacionadas al sedentarismo ya que los jóvenes estudiantes de dicha edad antes mencionados pueden padecer dentro del desarrollo en la etapa de su adolescencia , a la vez conocer si realizan algún tipo de actividad física ya sea como pasatiempo, deporte o tiempos libres considerando que el instrumento de recolección de información no se pudo aplicar de forma presencial debido por motivo a la falta de seguridad, esta encuesta digital ayudará a la obtención de datos precisos que apoyen a la problemática de la presente investigación.

### **4. Procedimiento**

Primero, se envió un consentimiento informado a los participantes y padres, posteriormente, se aplicó el instrumento a la muestra de estudio de forma digital por medio de la red social WhatsApp. Los datos adquiridos fueron analizados a través del programa software estadístico SPSS 25, dónde se consiguió información relevante para el análisis de resultados.

### **Resultados**

<b>Pregunta</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Nunca</b>
-----------------	----------------	---------------------	----------------	-------------------	--------------

	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Realiza actividad física	11	27,5%	7	17,5%	18	45%	4	10%	0	0%
2. La actividad física es importante para el bienestar de nuestra salud	22	55%	8	20%	7	17,5%	2	5%	1	2,5%
3. Actividad física de forma grupal favorece la motivación	16	40%	10	25%	11	27,5%	3	7,5%	0	0%
4. En horas libres realiza actividades como salir a caminar, correr trotar o practicar algún deporte	9	22,5%	11	27,5%	16	40%	2	5%	2	5%
5. Prefiere utilizar el autobús, taxi o cualquier otro tipo de transporte enés de caminar	7	17,5%	6	15%	19	47,5%	6	15%	2	5%
6. El centro educativo le motiva a la realización de actividad física	10	25%	13	32,5%	12	30%	4	10%	1	2,5%
7. Después de sus horas escolares prefiere dormir, revisar sus redes antes que realizar	10	25%	9	22,5%	17	42,5%	3	7,5%	1	2,5%

## **5. Análisis**

Los estudiantes adolescentes con un 45% (18 encuestados) indican que a veces realizan actividad física, 27,5% (11 encuestados) siempre, el 17,5% (7 encuestados) casi siempre, y el 10% (4 encuestados) casi nunca, considerando que los estudiantes en su gran mayoría demuestran poco interés en realizar actividad física debido que es sumamente importante esta etapa de su desarrollo que se mantengan activos para evitar enfermedades crónicas en su futuro en la etapa madura.

En la pregunta 2; la actividad física es importante para el bienestar de nuestra salud; un 55% (22 encuestados) indican siempre, el 20% (8 encuestados) Casi siempre, el 17,5% (7 encuestados) a veces, el 5% (2 encuestados) casi nunca, y 2,5% (1 encuestado) nunca evidenciando que los adolescentes en su mayoría esta conscientes de la importancia y beneficios que brinda realizar actividad física en la salud, sin embargo, no la practican a menudo.

Actividad física de forma grupal favorece la motivación; los estudiantes mencionaron en un 40% (16 encuestados) indican siempre, el 25% (10 encuestados) Casi siempre, el 27,5% (11 encuestados) a veces, y el 7,5% (3 encuestados) casi nunca, demostrando que se sienten motivados en realizar actividad física cuando lo realizan en grupo, sabiendo que en ocasiones a los jóvenes adolescentes el ambiente de amigos les genera mucha actividad, siendo motivados a practicar algún deporte, caminar, trotar, entre otras actividades que son de beneficio al organismo.

Los estudiantes mencionaron que en sus horas libres realiza actividades como salir a caminar, correr trotar o practicar algún deporte un 40% (16 encuestados) indican a veces, el 27,5% (11 encuestados) Casi siempre, el 22,5% (9 encuestados) siempre, y el 5% (2 encuestados) casi nunca y nunca, evidenciando que en su tiempo los adolescentes prefieren realizar otro tipo de actividades sedentarias antes de realizar o practicar deportes siendo una causa negativa en la vida de los jóvenes debido a que no están conscientes del daño y las enfermedades que pueden producir el sedentarismo.

En la pregunta prefiere utilizar el autobús, taxi o cualquier otro tipo de transporte envés de caminar el 47,5% (19 encuestados) indican a veces, el 17,5% (7 encuestados) siempre, 15% (6 encuestados) casi siempre y casi nunca y el 5% (2 encuestados) nunca, demostrando que en la actualidad la facilidad del uso de transporte es notorio al igual que reduce el tiempo de llegada sin embargo caminar requiere de tiempo pero es más saludable ya que los médicos recomiendan caminar al menos 30 minutos diarios manteniendo nuestro cuerpo oxigenado y saludable.

El centro educativo le motiva a la realización de actividad física los estudiantes mencionaron que 32,5% (13 encuestados) casi siempre, 30% (12 encuestados) Casi siempre, el 25% (9 encuestados) siempre, el 10% (4 encuestados) casi nunca y 2,5% (1 encuestado) nunca, demostrando que si son motivados a realizan actividad física por parte del centro educativo sin embargo no lo realizan y es por ello que luego pueden sufrir a tempranas edades de enfermedades comunes en los adolescentes sobrepeso y obesidad.

Los adolescentes mencionaron que después de sus horas escolares prefiere dormir, revisar sus redes antes que realizar algún tipo de deporte o actividad física el 42,5% (17 encuestados) indican a veces, el 25% (10 encuestados) siempre, 22,5% (6 encuestados) casi siempre el 7,5% (3 encuestados) casi nunca y 2,5% (1 encuestado) nunca,

evidenciando que en tiempos actuales el uso de la tecnología ha provocado cambios negativos donde los adolescentes prefieren jugar en su teléfono envés de practicar de forma presencial donde usen su energía manteniendo un cuerpo saludable.

## 6. Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos por medio de las encuestas digitales se pudo evidenciar la problemática en la actividad física y sedentarismo en los adolescentes de 14 – 16 años de edad de la Unidad Educativa Juan Bautista Vásquez.

De acuerdo al ítem: ***Realiza actividad Física***; un 45% de adolescentes manifestaron que ellos practican actividades físicas muy rara a la vez, debido que es una gran preocupación para el bienestar y salud del cuerpo humano, esta etapa de su desarrollo es fundamental que se mantengan activos evitando a futuras enfermedades crónicas en la etapa madura. Vidarte, et. al, (2011) indica en un estudio realizado en Colombia en la Universidad de Caldas se determinó que la actividad física aporta gastos energéticos en el organismo mismo que son beneficiosos para la salud sin embargo se evidencia bajos porcentajes que la población practica actividad física, lo que se aborda que la práctica debe ser intervenida a través de campañas motivacionales para mejorar la salud y la calidad de vida de los individuos.

***Actividad física de forma grupal favorece la motivación***; los estudiantes mencionaron en un 40% que siempre es mejor practicar o realizar actividad física acompañados, demostrando que se sienten motivados, sabiendo que en ocasiones los adolescentes el ambiente de amigos o de compañía les genera mucha actividad, siendo motivados a practicar algún deporte, caminar, trotar, entre otras actividades que son de beneficio al organismo. Jiménez, et. al., (2019) a través de un estudio realizado en España se constató como resultado que la actividad física dentro de un establecimiento educativo los

docentes utilizan estrategias activas que genere motivación de tal forma que los estudiantes lo practiquen en grupo siendo un apoyo de unos a otros logrando cumplir objetivos y metas propuestas en la actividad física.

En el siguiente ítem: *En sus horas libres realiza actividades como salir a caminar, correr trotar o practicar algún deporte;* un 40% de adolescentes encuestados manifestaron que a veces, puesto que en su tiempo los adolescentes prefieren realizar otro tipo de actividades sedentarias y pasar más tiempo en la tecnología, si bien es cierto esta innovación mantiene aspectos positivos como negativos para la actividad física manifestando en ellos el sedentarismo. Bagnara, I., (2011) menciona que la práctica deportiva en muchos de los casos ha sido sustituida por la globalización tecnológica innovadora y se ve afectado en los adolescentes que prefieren jugar algún deporte, pero por medio del celular sin necesidad de ningún esfuerzo energético del organismo llevándolos a cumplir un rol sedentario.

*El centro educativo le motiva a la realización de actividad física;* los estudiantes mencionaron que 32,5% (13 encuestados) casi siempre, demostrando que si son motivados a realizar actividad física por parte del centro educativo sin embargo no lo realizan y es por ello que luego pueden sufrir a tempranas edades de enfermedades comunes en los adolescentes sobrepeso y obesidad; dentro de los centros educativos el simple hecho de contar con una área de Educación física es una gran motivación para que los estudiantes gasten energía de su cuerpo, Rodríguez, et. al., (2020)menciona que las actividades escolares en Educación Física motivan y promueve un estilo de vida activo, sano creando hábitos saludables en la vida de los estudiantes y a la vez evitando enfermedades a lo largo de su vida.

## **7. Conclusiones**

El sedentarismo se ha venido tratando por muchos años atrás puesto que aún existen personas que no realizan actividad física y su salud se ve afectada mayormente, la falta de motivación es uno de los principales casos en el que el adolescente no se sienta autosuficiente preparado y motivado para ponerlo en práctica, el conocimiento de su bienestar es fundamental es por ello que se debe seguir las recomendaciones médicas para no alterar dolencias secundarias, y a la vez conocer que tipos de actividades físicas lo pueden desarrollar sin complicaciones.

Luego del análisis de los resultados obtenidos mediante el instrumento aplicado, se evidencia que los adolescentes no tienen mayor preocupación en realizar actividad física, puesto que pueden llegar a presentar un índice de masa corporal elevado, pudiendo contraer enfermedades con respecto al sobrepeso y obesidad, misma que en los resultados obtenidos demuestran que prefieren utilizar medios de transporte que caminar, la práctica de algún deporte es escaso debido a que se entretienen jugando a través de su celular, Tablet u otro dispositivo tecnológico en vez de practicarlo directamente gastando energía y manteniendo una vida saludable.

## **8. Referencias bibliográficas**

Bagnara, I. C. (2011). El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte. *Efdeportes*, 55-89.

Beltrán-Carrillo, V.J.; Devís-Devís, J.; Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 123-137. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Junio de 2019). *La Actividad física en niños y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Obtenido de

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%A9sica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Hernández, F. (24 de marzo de 2022). *National Heart, Lung, and Blood Home*. Obtenido de La actividad física y el corazón: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>

Jiménez, J. F., Sánchez, D., & Camerino, O. (2019). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Pedagogía deportiva*, 344-377.

Lavielle-Sotomayor, Pilar; Pineda-Aquino, Victoria; Jáuregui-Jiménez, Omar; Castillo-Trejo, Martha. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud. *Revista de Salud Pública*, 161-172. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/422/42232582001.pdf>

Ortiz, R., & Gómez, J. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 252-258. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>

Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 88-98.

Salinas, F., Cocca, M. k., & Viciano, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas adultas mayores.

*RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>

Vidarte , J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Mora , A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 202-218.

# ANEXOS

## ANEXO 1

Encuesta para conocer si los adolescentes de entre 14 y 16 años de edad realizan actividad física

1. ¿Realiza actividad física?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
2. ¿La actividad física es importante para el bienestar de nuestra salud?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
3. ¿Actividad física de forma grupal favorece la motivación?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
4. ¿En horas libres realiza actividades como salir a caminar, correr trotar o practicar algún deporte?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
5. ¿Prefiere utilizar el autobús, taxi o cualquier otro tipo de transporte envés de caminar?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
6. ¿El centro educativo le motiva a la realización de actividad física?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces  
Casi nunca  
Nunca
7. ¿Después de sus horas escolares prefiere dormir, revisar sus redes antes que realizar algún tipo de deporte o actividad física?  
Siempre  
Casi siempre  
A veces

Casi nunca  
Nunca



**Cesar Ismael Mora Delgado** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302711601**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Actividad física y sedentarismo en adolescentes de 14 – 16 años de la ciudad de Azogues”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **18 de septiembre de 2023**

F: .....

**Cesar Ismael Mora Delgado**

**C.I. 0302711601**