



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

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

**COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD  
FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA**

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

**AUTOR: WALTER RUBEN TENELEMA GANZHI.**

**DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Walter Ruben Tenelema Ganzhi** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302607494**. Declaro ser el autor de la obra: "**Comportamientos sedentarios y actividad física en jóvenes universitarios: una revisión bibliográfica**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **29 de julio de 2021**

F: 

**Walter Ruben Tenelema Ganzhi**

C.I. **0302607494**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro

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

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Comportamientos sedentarios y actividad física en jóvenes universitarios: una revisión bibliográfica**" realizado por: **Walter Ruben Tenelema Ganzhi**, con documentos de identidad: **0302607494**, previo a la obtención del título de **Licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 29 julio de 2024



Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro

0105079982

DIRECTOR

## **Dedicatoria**

A mi querida madre:

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo a ti, mamá. tu inquebrantable apoyo, tú sacrificios y tu amor incondicional han sido la base sobre la que he construido mis sueños.

Gracias por ser mi inspiración constante, por creer en mí en todo momento y por enseñarme el verdadero significado de la dedicación y el esfuerzo. sin ti, este logro no habría sido posible.

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos los docentes que me han guiado y apoyado a lo largo de este camino académico. Agradezco profundamente a mis profesores por compartir su vasto conocimiento y por su dedicación a la enseñanza. Su pasión por la educación ha sido una fuente constante de inspiración y motivación para mí. Gracias por sus sabios consejos, por sus críticas constructivas y por alentarme a superar mis límites. En especial, me gustaría agradecer a Lcdo. Wilson Bravo mi tutor por su guía y apoyo incansable durante la realización de este trabajo. Sus valiosas sugerencias y su orientación me han sido indispensables y para completar este proyecto, como no agradecer al Lcdo. Edgar Sanches por su gran refuerzo y aporte.

## **Comportamientos sedentarios y actividad física en jóvenes universitarios: Una revisión bibliográfica**

Walter Ruben Tenelema Ganzhi, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec

### **RESUMEN**

La actividad física en estudiantes universitarios ha cobrado relevancia debido a los estilos de vida sedentarios, de tal manera el **objetivo:** analizar la actividad física y los comportamientos sedentarios más comunes en jóvenes universitarios mediante una revisión bibliográfica. **Metodología:** La investigación es de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales como: Redalyc, Web of Science, Google Académico y Scopus, manejando palabras claves como: comportamientos sedentarios, actividad física en universitarios, se escogieron solamente artículos científicos que fueron publicados desde el año 2015 hasta la actualidad, se encontraron un total de 19 artículos originales en el idioma español, inglés y portugués para su respectivo análisis. **Resultados:** se localizó los comportamientos más relevantes que afectan la vida de los universitarios, como son: permanecer frente a pantallas digitales, alimentación inadecuada en una posición reclinada. Sin embargo, los estudiantes universitarios más afectados son los de la facultad de ciencias de la salud. **Conclusiones:** Los comportamientos sedentarios más comunes que se producen en los estudiantes universitarios, es primeramente el sedentarismo debido a que ellos pasan largas horas sentados, ya sea en una aula de clase o en los diferentes dispositivos tecnológicos, por otra parte, no realizan suficiente actividad física como recomienda la Organización Mundial de la Salud que es los 150 minutos de actividad física por semana, como consecuencia trae padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y hasta bajar en el rendimiento académico universitario.

*Palabras clave:* actividad física, sedentarismo, comportamientos, universitarios

## **Sedentary Behaviors and Physical Activity in Young University Students: A Literature Review**

Walter Ruben Tenelema Ganzhi, Wilson Hernando Bravo Navarro

Catholic University of Cuenca, walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec

### **ABSTRAC**

Physical activity in university students has gained relevance due to sedentary lifestyles; thus, this research aims to analyze physical activity and the most common sedentary behaviors in university students through a literature review. **Methodology:** The study adopts a qualitative and descriptive approach. A literature review was conducted using digital databases such as Redalyc, Web of Science, Google Scholar, and Scopus. Key search terms included sedentary behaviors and physical activity in university students. Only scientific articles published from 2015 onwards in Spanish, English, and Portuguese were considered, and 19 original articles were chosen for analysis. **Results:** The study identified relevant sedentary behaviors affecting university students, such as prolonged screen time and inadequate nutrition in a reclined position. However, the university students most affected are those in the Faculty of Health Sciences. **Conclusions:** University students' most common sedentary behaviors include prolonged sitting in classrooms or using various technological devices. Additionally, they do not engage in sufficient physical activity as recommended by the World Health Organization which is 150 minutes per week, leading to increased risks of cardiovascular diseases, obesity, and academic performance decline.

*Keywords:* physical activity, sedentary behavior, behaviors, university students

## Índice de Contenido

Introducción .....	1
Marco teórico .....	3
Metodología .....	5
Resultados .....	6
Discusión.....	13
Conclusiones .....	16
Referencias Bibliográficas .....	17
Anexos .....	22

## Introducción

La actividad física (AF), en estudiantes universitarios ha cobrado relevancia debido a los estilos de vida sedentarios, un horario extenso de clases, como también el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, mismos que se han vuelto una adicción y una pérdida de tiempo para los estudiantes, sin embargo, si no se practica movimientos que den como resultado un gasto energético, se corre un riesgo de padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, (Vidarte et al., 2016), así mismo la OMS plantea como riesgo mundial, no realizar actividades físicas cotidianas.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el 85% de la población infantil a nivel mundial no efectúa la hora mínima habitual de actividad física recomendada para las personas de entre los 5 y 17 años. Al mismo tiempo, estima que para 2025 habrá 70 millones de menores con sobrepeso en el mundo, como consecuencia de tal inactividad física.

Poveda et al., (2021) afirman que el sobrepeso y la obesidad en edades tempranas va en aumento, datos que se reflejan en países como Brasil, México. De igual forma otro estudio realizado por Guedes et al. (2016) aseveran que en Argentina, Brasil y Chile, que el 20 a 25% del total de la población latinoamericana se encuentran en un rango de sobrepeso y obesidad.

Al respecto, el INEC (2021) indica que la población ecuatoriana de adultos de 18 a 69 años tiene una tasa de 17,8% en el año 2021 con falta de (AF) a comparación al año de 2022 obteniendo un valor 21,7%, como también, en la zona urbana se detectó un 19,9% en el año de 2021 poniendo a comparación en el año 2022 que se adquirió un resultado de 23,7%. En la zona rural se consiguió una base de 12,3% en el 2021, mientras que en el 2022 se mostró un dato de 16,6%. En hombres con un valor de 14,0% y en mujeres el 28,6%, lo cual muestra un riesgo de alto nivel de sedentarismo que se va incrementando año a año.

Según Ribera (2022) señala que los comportamientos sedentarios (CS) o conducta sedentaria está representado a un consumo de energía semejantes metabólicos, en una compostura pacífica, recostada o tendida, determinada como riesgo de tener a nuestro cuerpo sin hacer nada, simplemente estático, por lo tanto, cuando se refiere a CS se describe a la energía no utilizada o no desgastada de nuestro cuerpo, misma que es beneficiosa para llevar una salud diferente, sin embargo, un gasto energético adicional en nuestro cuerpo es lo que nuestro organismo requiere para defender funciones vitales e importantes como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, con actividades cotidianas como caminar, cargar objetos, subir escaleras.

Al respecto la OMS (2019) afirma que mantener un estilo de vida sin movimiento o desgaste físico, produce una vida inmóvil, puesto que concreta como sedentaria aquella persona que realiza menos de 90 minutos de ejercicio semanal, al menos el 60% de las personas no realizan AF, lo cual es beneficioso, no solo para llevar una vida sin enfermedades, sino más bien conseguir una manera de fomentar la calidad de salud, una de las maneras es realizando programas, dando a conocer como promueve el ejercicio físico a no correr riesgos de muerte.

La importancia del estudio radica en abordar la AF y CS de estudiantes universitarios, así como identificar los beneficios de practicar AF sistemática y los problemas que acarrea llevar una vida sedentaria. La presente investigación es factible debido a que existe abundante información bibliográfica acerca de la temática. El objetivo general del presente estudio fue analizar la actividad física y los comportamientos sedentarios más comunes en jóvenes universitarios mediante una revisión bibliográfica.

## **Marco teórico**

### **Actividad Física**

Ramirez et al., (2016) define a la AF como cualquier movimiento físico procedente del músculo esquelético, como se conoce son: una serie de movimientos físicos, que solicitan gasto energético, de tal manera que, gracias a la AF, muestra progresivamente efectos beneficiosos en la salud. Como también es de suma importancia tener en cuenta estos aspectos relevantes de la AF que pueden ser planificadas o improvisadas en la vida cotidiana, donde claramente se observa y se practica movimientos como: dirigirse al trabajo, a la universidad y realizar actividades lúdicas recreativas y deportivas, sin embargo, estos autores recomiendan realizar AF planificada con el fin de mantener una rutina que fortalezca su estado físico y emocional, como menciona Sánchez et al., (2017).

Entre las instituciones más importantes que se han preocupado por la salud y bienestar integral de los jóvenes en la actualidad es la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) que recomienda la prevención e intervención de la AF para evitar enfermedades no alienables como el sobrepeso, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, la diabetes que son patologías muy comunes en el ser humano, como producto del sedentarismo.

### **Recomendaciones de AF en adultos y sus correspondientes actividades**

Según la OMS (2020) determina que para cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes, que mantienen una vida sedentaria e inactiva, es recomendable practicar movimientos aeróbicos de intensidad y vigorosa como caminar, saltar, correr, entre otros. De igual manera participar y practicar en actividades como el baile, ciclismo, actividades lúdicas, de deporte entre otras, se tiene que cumplir de 150 minutos a 300 minutos por semana y por día sería de 20 a 40 minutos, tiempos que pueden ser distribuidos en sus horas de ocio o tiempo libre, que ayudara a conservar una salud adecuada sin ningún riesgo de sufrir de enfermedades.

## **Beneficios de la actividad física**

Giraldo et al . (2015) encontraron en varios estudios la importancia de tener el cuerpo en movimiento físico, debido a que ofrece guiar a las personas a su cumplimiento y sustento, sin embargo, se ha confirmado que, si la localidad en la sociedad permanece sentado cada vez más tiempo, apresura la aparición de daños, por el cansancio laboral, dificultades de transporte y otras nuevas, puesto que, la AF mejora la calidad de vida de las personas, con aporte de motivación a nivel físico, un comportamiento espiritual y emocional.

De acuerdo a Aydé (2017) quien verifica que la actividad física además tiene distintos beneficios psicológicos y sociales que no afectan la salud; por ejemplo, los deportes participativos, competitivos y locales desempeñan un papel, en el enfoque general de las personas para mejorar la salud humana, como también congregan un conjunto de elementos particulares, culturales, mismos que forman una acción motivacional a realizar AF.

## **Sedentarismo**

En base a los autores Carreño & Barreto (2022) quienes confirman que el ser sedentario muestra conductas como: malos hábitos alimenticios, tabaquismo, el mal uso del tiempo libre y el sueño, desorganización laboral, mal uso de aparatos tecnológicos entre otros, se considera que persona joven sedentaria es aquella que consume energía, pero no gasta, es decir la práctica de AF fomenta a realizar gasto energético que da como resultado practicar más de 30 minutos diarios para no reflejar escasa AF. Sin embargo, si no lleva a cabo como antes mencionado origina el sobrepeso, obesidad entre otras, esto llevando a convertirse es un elemento de peligro para la salud.

## **Factores que causan el sedentarismo**

Márquez et al. (2016) establece que uno de los factores que determina el sedentarismo está relacionado con los siguientes problemas: Incorrecta ejecución de AF su iniciativa y su

alejamiento por insuficiente motivación en su entorno, como también el gran miedo a lesiones mientras se practique algún deporte, esto no beneficia, sino más bien, ocasiona diferentes cambios como: efectos negativos en las capacidades y su transcendentales destrezas, en base a ello es de suma importancia la superación personal.

### **Causas del comportamiento sedentario**

Según Alcides (2020) refiere que en la sociedad actual los adelantos tecnológicos y la prisa de la ciencia, da como resultado que los jóvenes universitarios estén más expuestos a pantallas de computadoras, tabletas y dispositivos móviles, lo que resulta en estilos de vida sedentarios haciéndolos vulnerables a enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Las universidades no están cumpliendo su papel de promover cualidades saludables a manera que los principales son: el alcohol y tabaco lo cual se ve muy frecuente en los jóvenes universitarios.

Flores et al. (2016) dan a conocer en el momento que se habla de las principios del sedentarismo, a menudo se salta, el impacto de realizar AF falta por incorrecta organización y proyección en la vida de las individuos, pero es muy importante, porque el día está tan lleno de trabajo, como también en los jóvenes universitarios están llenos de tareas y deberes y sobre todo la responsabilidad, que no queda tiempo para actividades físicas, esto conlleva no solo a ser desorganizado si no también muestra riesgos en la salud y afecta a la aptitud de vida.

### **Metodología**

La investigación es de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales como: Redalyc, Web of Science, Google Académico y Scopus, manejando palabras claves como: comportamientos sedentarios, actividad física en universitarios, se escogieron solamente artículos científicos que fueron

publicados desde el año 2015 hasta la actualidad, se encontraron un total de 19 artículos originales en el idioma español, inglés y portugués para su respectivo análisis.

## **Resultados**

La siguiente tabla ilustra A través de un cuadro de doble entrada los CS más comunes y la actividad física como una solución al sedentarismo que hoy en día los jóvenes universitarios padecen:

**Tabla 1.**

*Descripción de los artículos sobre comportamientos sedentarios y actividad física en universitarios.*

<b>Bases referenciales</b>	<b>Población</b>	<b>Comportamientos Sedentarios y Actividad física.</b>	<b>Resultados</b>
<p><b>Autor:</b> Sánchez et al.,  <b>Año:</b> 2019  <b>País:</b> Venezuela.  <b>Título</b>            Comportamiento sedentario en universitarios.</p>	<p>2203 en estudiantes universitarios de 7 universidades.</p>	<p>Posición sentado pantallas uso excesivo de la televisión, y juegos en consolas sin límite.</p>	<p>Se observó que los universitarios gastan más de 2 horas utilizando el tiempo en el celular y en el computador. La AF es uno de los componentes que ayuda a combatirla.</p>
<p><b>Autor:</b> Gonzales et al.,  <b>Año:</b>2022.  <b>País:</b> Colombia.  <b>Título</b>            Propiedades psicométricas del Cuestionario Comportamiento Sedentario en universitarios.</p>	<p>274 universitarios.</p>	<p>Posición reclinada, uso excesivo de dispositivos tecnológicos.</p>	<p>La investigación arrojó que la mayor parte de los universitarios fueron competentes como individuos con normo peso de un 71.5%, uno de cada cinco individuos y el 19% sin AF. Es beneficioso realizar movimientos físicos como saltar y correr lo cual favorece a una mejor calidad de vida.</p>
<p><b>Autor:</b> Bermúdez et al.,  <b>Año:</b>2016  <b>País:</b> España  <b>Título</b>            Valoración de conocimientos sobre la inactividad y sus componentes de peligro sobre el CS en jóvenes universitarios.</p>	<p>52 jóvenes del período de 20 a 27 años.</p>	<p>Tiempo Reclinado frente a dispositivos tecnológicos, y mala organización en tiempo libre.</p>	<p>En su estudio tomó como muestra a 52 estudiantes Colombianos de las áreas de medicina, enfermería y fisioterapia, se identificó que el 95% tenían CS, lo cual es muy probable que cada estudiante en un futuro padezca de enfermedades. Para combatir las mismas causas que sufren los universitarios en las diferentes facultades, se debe de avivar el deporte como es llevar a la práctica de alguno como es la natación ya que la misma favorece al aumento de capacidad pulmonar y mejora del sistema respiratorio.</p>

<p><b>Autor:</b> Rivas et al.,  <b>Año:</b>2023  <b>País:</b> Paraguay  <b>Título</b>  Asiduidad de los componentes cardiovasculares alterables con universitarios.</p>	134 estudiantes, hombres y mujeres.	Los comportamientos son los siguientes: el consumo de tabaco, alcohol y mala alimentación, lo que produce un riesgo de muerte.	El 83% fue encontrado con CS mientras que el 17% en hombres y está relacionado al tabaquismo, sin embargo, Para no llegar a mayores problemas se debe de practicar ejercicios aeróbicos. Por ende, si no se lleva a cabo lo antes mencionado se mostrarán enfermedades como presión arterial, diabetes y los diferentes tipos de cáncer.
<p><b>Autor:</b> Duran et al.,  <b>Año:</b>2021  <b>País:</b> Perú  <b>Título</b>  Movimiento físico y la entidad del estrés en jóvenes estudiantes.</p>	180 estudiantes de la Universidad de Lima desde los 18 años.	Comportamientos son: Malos hábitos alimentarios, sedentarismo, estrés académico y postura sentado.	El 76,7% de estudiantes no practican AF en base a ello, se plantea establecer un horario determinado para la AF y realizar movimientos, actividades en postura adecuada. Conjuntamente llevar una dieta nutritiva realizando AF como por ejemplo 1h de ejercicio, hablar por teléfono de pie o caminando.
<p><b>Autor:</b> Farinola et al.,  <b>Año:</b>2017  <b>País:</b> Argentina  <b>Título</b>  Conductas y comportamientos sedentarias y actividad física en estudiantes universitarios.</p>	425 estudiantes de 20 a 25	Tiempos sentados y frente a pantallas.	Las mujeres tienen el 91% de CS que muestra una peligrosidad de inactividad física. Mientras que en los varones fue el 15% de actividad física, de tal manera que trae consecuencias como: padecer enfermedades crónicas, para ello se tratará con actividades físicas como: correr y saltar entre otras. Ya que las diferentes actividades son muy factibles y cómodas de practicarlas y ser beneficiadas.
<p><b>Autor:</b> Sánchez et al.,  <b>Año:</b>2019  <b>País:</b> España  <b>Título</b>  Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios.</p>	2203 estudiantes universitarios.	Posición reclinada, uso excesivo de aparatos tecnológicos, mal uso del tiempo libre en video juegos.	El 75% de los estudiantes universitarios pasan más 6 horas reclinados frente a dispositivos tecnológicos. Esto trayendo consigo grandes problemas y sus consecuencias como: el uso excesivo, distracción en clases entre otros. Para lo cual se incrementó actividades recreativas y culturales. Cumpliéndose un orden de identificar y practicar con instrucciones encaminadas a desenvolver los

<p><b>Autor:</b> Karl Pelzer &amp; Supa Pengpid  <b>Año:</b>2019  <b>País:</b> Asia  <b>Título</b>  Relación entre conductas comportamientos sedentarios y duración del sueño en estudiantes universitarios de cinco países de la ASEAN.</p>	<p>3266 estudiantes universitarios de Indonesia, Malasia, Myanmar, Tailandia y Vietnam de edades de 17 a 20 y en los demás países de los 20 a 26 años.</p>	<p>Los comportamientos fueron el uso de teléfonos inteligentes, el uso de Internet para estudiar y para el ocio en relación a la postura reclinado.</p>	<p>hábitos saludables entre estudiantes universitarios para una mejor salud física y mental. Analizando y practicando mantener una orden para ingerir alimentos saludables en base a la pirámide alimenticia y practicar ejercicios de forma lúdica.</p> <p>El 24,2% detectado sin AF y con CS. Esto muestra que, en los 3266 Universitarios, todos presentan rango leve de sedentarismo y peligrosidad de padecer de fuertes enfermedades como obesidad entre otras. Para ello se implementará en los diferentes países el deporte como una fuente de ayuda para que quien lo practique sea suficiente beneficiado en la salud.</p>
<p><b>Autor:</b> Crespo et al.,  <b>Año:</b>2017  <b>País:</b> Brasil  <b>Título</b>  La AF y el conflicto con la salud conductual y su comportamiento sedentario en estudiantes de una universidad pública.</p>	<p>180 estudiantes de la Universidad de Brasil de las edades de 17 a 20 años.</p>	<p>Los CS son: la postura sentada, sueño y el ocio, y el tiempo libre mal utilizado.</p>	<p>El 80% de universitarios tenían CS, de tal forma que es importante que ellos estén al tanto de su salud en sus ámbitos físicos como también intelectuales. Aprobando que los grandes beneficios conllevan a un deporte que les guste.</p>

<p><b>Autor:</b> Ferreira et al.,  <b>Año:</b>2016  <b>País:</b> Brasil  <b>Título</b>  Prevalencia de comportamientos sedentarios entre universitarios y factores asociados</p>	<p>180 estudiantes de la universidad de Brasil de las edades de 18 19 20 hasta la edad de 28 años.</p>	<p>Los comportamientos son: tiempo frente a pantalla (TV, videojuegos e internet) y actividad sentada.</p>	<p>En base al estudio realizado, los resultados demandados fueron el uso elevado de dispositivos tecnológicos, con una base del 20%. Como también el tiempo excesivo en actividades en una posición reclinada es de un 70%. para ello describir y practicar actividades deportivas como: montañismo, la natación, el box, actividades recreativas y participar en eventos que organizan las diferentes instituciones públicas y privadas como son: los 5 k, 10 k entre otros.</p>
<p><b>Autor:</b> Bazán et al.,  <b>Año:</b>2016  <b>País:</b> Argentina  <b>Título</b>  Comportamiento sedentario y movimientos físicos en jóvenes estudiantes.</p>	<p>425 de la Universidad del Rosario de 20 años hasta los 26 años.</p>	<p>En base al comportamiento se manifestó el tiempo sentado y la mala alimentación riesgosa.</p>	<p>Los resultados que presenta en base a los CS, son el 70% en universitarios. Mientras que 30% se dedica a hacer actividades recreativas, por esta razón es importante que se efectúe algún tipo de ejercicio como: saltar la soga, salir en la bicicleta, hacer ejercicio de lagartijas y salto en tijeras, que ayudara a mantener un estado mental sano.</p>
<p><b>Autor:</b> Moreno  <b>Año:</b>2018  <b>País:</b> Colombia  <b>Título</b>  Niveles de AF comportamientos en universitarios.</p>	<p>346 estudiantes Universitarios de salud de las edades entre 18 a 27 años, que pertenece a la Universidad de Pamplona.</p>	<p>Los comportamientos fueron malnutrición, tiempos sentados en video juegos, uso internet.</p>	<p>En base al sedentarismo y sus comportamientos el 42,7% en jóvenes que pertenecían al área de salud padecían de CS. Por lo tanto, se tratará de ayudar realizando alguna actividad física y ejercicio o ser partícipe de algún deporte y no cerrar las puertas. Porque cada de una de ellas nos brinda beneficios y mejora nuestra calidad de vida.</p>
<p><b>Autor:</b> Briceño &amp; Rueda  <b>Año:</b>2016  <b>País:</b> Colombia  <b>Título</b> Prevalencia de sobrepeso Y comportamientos alimentarios y de actividad física en Universitarios.</p>	<p>204 estudiantes de las edades de 18 a 23 años.</p>	<p>Los comportamientos que presentaron fue alimentación inadecuada, tiempo sentado en aparatos tecnológicos, teléfonos, tabletas, televisor.</p>	<p>El 21,8% de los 204 universitarios no cumplen AF, por lo que, malgastan el tiempo sentado en aparatos tecnológicos que tienen riesgos de producir enfermedades o hasta la muerte. En vista de ello, se debe difundir a realizar alguna actividad todos los días en la vida cotidiana, puesto que si se llega a practicarla ayuda a nuestra salud.</p>

<p><b>Autor:</b> Castro et al.,  <b>Año:</b>2017  <b>País:</b> España  <b>Título</b> Análisis de los comportamientos sedentarios en adolescentes universitarios.</p>	<p>186 universitarios de las diferentes edades de los 17 hasta 22 años.</p>	<p>Posición sentada en Horas TV, Video juegos</p>	<p>El 69% tienen CS conforme a ello, deben de participar en tareas lúdicas y practicar deportes como fútbol, baloncesto entre otros.</p>
<p><b>Autor:</b> Valencia et al.,  <b>Año:</b>2022  <b>País:</b> Colombia  <b>Título</b>  Niveles de comportamientos sedentarismo en población universitaria colombiana.</p>	<p>304 universitarios en las edades de 20 a 24 años</p>	<p>Postura sentada, mala alimentación, tiempo frente a pantallas</p>	<p>El 65% tienen CS, Para lo cual deben de realizar actividades aeróbicas y anaeróbicas para mejorar su estado de ánimo, intelectual y físico.</p>
<p><b>Autor:</b> Guerra et al.,  <b>Año:</b>2022  <b>País:</b> Colombia  <b>Título</b>  La calidad física en la conducta sedentaria de los jóvenes estudiantes.</p>	<p>Se ha realizado en 475 estudiantes universitarios de la edad de 18 hasta 27 años.</p>	<p>Comportamientos son: postura reclinada asociado al uso de la tecnología.</p>	<p>Se detectó el 95% de universitarios con CS. Para ello se utilizó trabajar en deportes como: la práctica de fútbol, natación, baloncesto y juegos recreativos, para no mantener aburridos a los estudiantes en las diferentes horas de clase, además atraer un estado físico y mental sano.</p>

<p><b>Autor:</b> Hernández  <b>Año:</b>2021  <b>País:</b> Colombia  <b>Título</b>          La baja practica de Af y los comportamientos más relevantes en jóvenes universitarios.</p>	<p>Se estudio a 361 estudiantes de 20 a 28 años.</p>	<p>Tiempo reclinado en tv y sueño.</p>	<p>Los estudiantes realizan el 4,1% de AF y lo que la OMS, recomiendan es del 10% a 20%. Lo que indica, que más suelen estar frente a la Tv, aparatos tecnológicos. Además, los universitarios malgastan el tiempo libre que poseen, para lo cual se tratara de inculcar actividades de ejercicio como es caminar, trotar y realizar algún tipo de deporte que ayude a satisfacer una correcta salud.</p>
<p><b>Autor:</b> Ramirez et al.,  <b>Año:</b>2018  <b>País:</b> México  <b>Título</b>          Uso de tecnologías y sus comportamientos sedentarios con relación a la actividad física en estudiantes universitarios.</p>	<p>206 alumnos universitarios de 18 a 25 años.</p>	<p>Uso tecnología postura sentado el tabaco y el alcohol.</p>	<p>El 53,4% de hombres tenían CS, mientras que el 46,6% de mujeres detectadas con inactividad física y asociación al tabaquismo y alcohol. Lo que se indica como un peligro en esa edad. En base a esta problemática se plantea en jóvenes universitarios practicar ejercicios y actividades que dé como resultado un esfuerzo físico, a partir de los 20 a 40 minutos de actividad física por día.</p>
<p><b>Autor:</b> Martínez et al.,  <b>Año:</b>2021  <b>País:</b> Brasil  <b>Título</b>          Actividad física, comportamiento sedentario.</p>	<p>Evaluó en 412 estudiantes de la edad de 20 a 24 años.</p>	<p>Tiempo reclinado en pantallas.</p>	<p>Se dio a conocer que el 87% de estudiantes universitarios tenían CS. Para lo cual en esta edad es habitual practicar actividades recreativas, deportivas y culturales.</p>

Como se puede observar en la tabla 1, se encontraron artículos desde el año 2016 hasta el año 2023 dando un total de 19, se encontraron tres artículos en España Brasil y Colombia, en 2017 tres, en Argentina, Brasil y España, como también en el 2018 dos, en Brasil y México, mientras que en el 2019 tres en los países de Perú, Brasil y Colombia, de la misma manera en el año de 2022 tres artículos en Colombia y para finalizar se detecto uno en Paraguay dando una totalidad, encontrándose los comportamientos más relevantes que afectan la vida de los universitarios, como son: permanecer frente a pantallas digitales, alimentación inadecuada en una posición reclinada y realizar actividades en posición no adecuada e inactiva son las principales CS, que expone cada estudio. Sin embargo los estudiantes universitarios más afectados corresponden al area de salud y bienestar, es decir, medicina, enfermería seguido de carreras de la ciencias en tecnología.

### **Discusión**

De tal manera Moreno (2018) expresa que el grupo más afectado en cuanto a CS son los estudiantes universitarios, debido que desconocen los problemas de llevar una vida inactiva. Sin embargo, Carrizosa et al. (2017) dan a conocer que, una vida activa ayuda y tiene beneficios psicológicos como optimizar el rendimiento académico y disminuye problemas en la salud, a su vez los CS principales que destacan son pasar en posición sentado y reclinado luego de clases, además de llevar una mala alimentación y el excesivo uso de la tecnología, por ende esto ocasiona ciertos fenómenos de padecer de algún tipo de enfermedad que puede llegar hasta causar la muerte.

En dependencia de los primeros hallazgos de la AF y CS, Sánchez et al. (2019) afirman con una muestra de 2203 estudiantes de 7 Universidades en Venezuela, en donde los universitarios gastan más de 2 horas utilizando el tiempo en el celular y en el computador. La AF es uno de los componentes que ayuda a combatir la inactividad física, el cambio de perspectiva y la salud. A su vez, Gonzales et al. (2022) mencionan que la mayor parte de los

universitarios fueron competentes como individuos con normopeso, de un total de 71.5% sin AF. Por lo tanto, es beneficioso realizar movimientos físicos como saltar y correr. Lo cual ayuda a mantener una mejor calidad de vida. Asimismo Bermúdez et al. (2016) en su artículo tomó como muestra a 52 estudiantes Colombianos de edades de 20 a 27 años de las áreas de medicina, enfermería y fisioterapia, se identificó que el 95% tenían CS, lo cual es muy probable que cada estudiante en un futuro padezca de enfermedades. Para combatir las mismas causas que sufren los universitarios en las diferentes facultades, se debe de avivar el deporte como es llevar a la práctica de alguno como es la natación ya que la misma favorece al aumento de capacidad pulmonar y mejora del sistema respiratorio.

En base a los beneficios de la actividad física, Rivas et al. (2023) ejecutó una investigación en 134 estudiantes de la carrera de medicina, dando como resultado que el 83% fue encontrado con CS mientras que el 17% se relacionaba al tabaquismo. Para su breve control es de suma importancia ejercer un mínimo de 60 minutos cotidianos de AF templada circular a buen paso, ir en bicicleta o actividad vigorosa como: andar, nadar y brincar a la cuerda, entre otros. Del mismo modo reclutar movimientos que ayuden a combatir el tabaquismo mejorando la autoestima, condición física, generando al estudiante estar cada día más saludable, como también los autores Duran et al. (2021) investigaron en 180 estudiantes de primer año en Lima los CS, el 76,7% de la muestra tenían estos patrones, obstante a ello se establece una breve solución que es, colocar un horario establecido, alimentos nutritivos y una dieta adecuada en una postura correcta, del mismo modo realizar actividades como una hora de ejercicios y mientras se habla por el teléfono caminar y estar de pie y terminada la clase de la Universidad, ejecutar movimientos que dé como resultado desgaste físico, del mismo modo Farinola et al. (2016) investigaron que las mujeres tienen el 91% de CS, que muestra una peligrosidad de inactividad física. Mientras que en los varones fue el 15% de actividad física, sin embargo, esto trae como consecuencia padecer en algunas enfermedades crónicas al no ser tratadas y el uso incorrecto

del tiempo libre, de tal manera que, en el mismo estudio se ejecutó con un plan que cada estudiante practique un deporte, y así llevar al estudiante a, ser activo y mantener una vida saludable. A comparación de Sanchez et al. (2019) indagaron a 2203 estudiantes de la Universidad de España. Y el 75% pasan más 6 horas reclinados frente a dispositivos tecnológicos. Esto trayendo consigo grandes problemas y sus consecuencias como: el uso excesivo, distracción en clases entre otros. Para lo cual se incrementó actividades recreativas y culturales. Cumpliéndose un orden de identificar y practicar con instrucciones encaminadas a desenvolver los hábitos saludables entre estudiantes universitarios para una mejor salud física y mental. Analizando mantener una orden adecuada para ingerir alimentos saludables en base a la pirámide alimenticia y practicar ejercicios de forma lúdica.

En dependencia a los factores que afectan el sedentarismo, algunos de los principales son: rendimiento académico bajo, soledad, la baja autoestima, pérdida de confianza en habilidades y algunas enfermedades cardiovasculares, entre otros, a pesar de que varios autores como Crespo et al. (2017) Ferreira et al. (2017) Bazán et al. (2016) y Moreno (2016) están de acuerdo a confrontar con la aplicación de actividades como caminar siempre el día, subir y bajar gradas, practicar actividades aeróbicas y competitivas u otras actividades lúdicas que traiga consigo desgaste físico y ponga el cuerpo en transpiración, mismas actividades ayudan a luchar con el sedentarismo. Esto llevándolo a cabo de una forma fácil y divertida activando no solo en cuerpo humano sino también la parte intelectual y psicológico del universitario, misma fomenta al estudiante a obtener un mejor rendimiento académico y una salud estable.

### **Causas del comportamiento sedentario**

Entre los autores Castro et al. (2017), Valencia et al., (2022) y Guerra et al. (2022) sostienen que una de las principales causas de CS recae en el uso exagerado de aparatos tecnológicos, el mismo que ha creado una adicción a las redes sociales despreocupándose de su

salud. Por lo tanto, los trabajos que se manifiestan en la tabla número 1, dictan que, para ello competir con la misma y activar en acciones recreativas con uso correcto de los aparatos tecnológicos como: hacer un buen uso y verificar algunas aplicaciones que ayuden marcar tiempo pulsos entre otros, como expresa Boscán (2022) la innovación tecnológica ha sabido adaptarse a ámbitos tan complejos, Por ejemplo, deportes que faciliten instrumentos y materiales de medición precisos, como: mejorar el rendimiento y el equipo para prevenir o promover lesiones, rehabilitación de deportistas. Además se utilizan nuevas tecnologías en el diseño de ropa deportiva , calzado o equipamiento deportivo, también se convirtieron en los mejores aliados a los entrenadores porque pueden monitorear el desempeño del atleta y proyectar mejores entrenamientos y un correcto descanso en deportistas.

### **Conclusiones**

Los comportamientos sedentarios más comunes que se producen en los estudiantes universitarios, es primeramente el sedentarismo debido a que ellos pasan largas horas sentados, ya sea en una aula de clase o en los diferentes dispositivos tecnológicos, por otra parte, no realizan suficiente actividad física como recomienda la Organización mundial de la Salud(OMS)que es los 150 minutos de acciones cotidianas físicas por semana, como consecuencia trae padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y hasta bajar en el rendimiento académico universitario.

Llevar una vida sedentaria puede traer problemas tales como desgaste de masa muscular, obesidad, enfermedades cardiovasculares, en la esfera psicológica se denota por la ansiedad, depresión y pérdida de confianza en habilidades, de la misma manera es importante realizar actividad física por que ayuda a mantener una buena calidad de vida, en tanto en un bienestar físico, mental, espiritual y social.

## Referencias Bibliográficas

- Ayde , S., Cabrera, D., Amendaño, O., y Fuentes, R. (2017). Percepcion de Beneficiosde actividad fisica de estudiantes universitarios. *Investigadores andinos.*, 12(3).  
<https://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
- Boscan , k., y Dibaldo, C. (2022). Ventajas de la tecnologia en la actividad física. *Revista Electrónica tecnologic.*, 21(2). file:///C:/Users/ganzh/Downloads/Dialnet-VentajasDeLaTecnologiaVestibleEnLaActividadFisica-8758038.pdf
- Caballero, G., Crespo , L., Poveda, G., y Carillo, J. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados. 34(5).  
[https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n5/24\\_original.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n5/24_original.pdf)
- Cajamarca, C., Rivera, J., Aramado, L., y Cedillo, F. (2022). Inactividad Fisica .Los Principales Problemas de la salud. *Salud*, 18(2).  
[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/7aspact/promociosalut/suma\\_s](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/7aspact/promociosalut/suma_s)
- Carreño, L., y Barreto , K. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes. *Revista Académica Internacional de Educación Física.*, 2(4).  
file:///C:/Users/ganzh/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDelSedentarismoEInactividadFisicaEnAdol-8697686.pdf
- Carrizosa, F., Aldas, E., y Benavidez, J. (2017). La actividad física y deporte en universitarios. 3(1).  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/1805/180549475004.pdf>
- Castro, M., Sanchez, M., Linares, M., Manrique, J., Sanroman, S., Mata, A., y Perez, J. (2017). Análisis de comportamientos sedentarios y práctica de actividad física y uso

de videojuegos. . *Sports*.

<https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.2.1746>

Ecuador., I. N. (2021). *Censos Ecuador*. INEC:

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas/>

Farinola , G., Guedez, M., Bazan, C., y Estrada, N. (2016). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Cardiología*.

<https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326988008.pdf>

Farinola, M. G., y Bazán, N. E. (2016). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de cardiología*. , 74(9).

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326988008.pdf>

Fernandez, R., Giraldo, R., Acuña, A., y Peñafiel, F. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Fundación*

*Universitaria del Área Andina*, 17(31), 1-17. Retrieved 4 de Abril de 2024, from

file:///C:/Users/ganzh/Downloads/549-Texto%20del%20art%C3%ADculo-622-1-10-20160921.pdf

Ferreira, K., Camargo, L., Camargo , M., y Molina, S. (2017). Actividad física,

comportamientos. <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v38n3/0121-4500-aven-38-03-347.pdf>

Flores, M., Martin, E., Ramirez, E., Sanchez, A., y Ramirez, D. (2016). Intervenciones

dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Universidad Nacional Autónoma de México*., 9(4), 45-56.

<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358733509005.pdf>

- Herazo-Beltrán, L. S.-G. (2019). Comportamiento sedentario. . *Sedentary behavior in university students*.  
[https://doi.org/https://revhipertension.com/rlh\\_4\\_2019/4\\_comportamiento\\_sedentario.pdf](https://doi.org/https://revhipertension.com/rlh_4_2019/4_comportamiento_sedentario.pdf)
- Marquez, R., Rodriguez, S., Ordax, J., y Ole, S. (2016). Beneficiosos de la actividad física. *Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*(83), 12-24.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656962003.pdf>
- Martinez, R., Noguera, A., y Portillo, L. (2023). Frecuencia de factores de riesgo cardiovascular modificables. *Scielo*, 10(1).  
<http://scielo.iics.una.py/pdf/spmi/v10n1/2312-3893-spmi-10-01-66.pdf>
- Moreno. (2018). veles de sedentarismo en estudiantes universitarios. . *Revista Cubana de Salud Pública.*, 44(3).  
<https://doi.org/https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881>
- Moreno, J., Collazos, E., Cruz, H., Bermudez, F., Fonseca, A., y Garcez, A. (2016). Prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. *Enfermería Global*. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n34/clinica5.pdf>
- Moreno., J. (2016). Niveles de actividad fisica en estudiantes universiatrios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Paredes, A. F. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Redalyc*, 11(2), 142-152. Retrieved 4 de Abril de 2024, from <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870438005/html/>

- Paternina, C. M., Cardona-Gómez, J., Arboleda-Serna, V. H., y Muñoz-Rodríguez, D. I. (2022). Amigos, actividad física y comportamiento sedentario en estudiantes universitarios: un análisis de redes sociales. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(1). <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8798855>
- Poveda, C., y Acelas, D. (2021). Relacion entre Actividad Fisica y Sedentarismo. *Redalyc*. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/11250>
- Rafael Duran, V. M. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico. *Scielo*, 48(3). <https://doi.org/https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n3/0717-7518-rchnut-48-03-0389.pdf>
- Ramirez, H. Y. (2016). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1). <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- Rubio-Henao, R. F., Correa, J. E., y Ramírez-Vélez, R. (2022). Propiedades psicométricas de cuestionario de comportamientos Sedentarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4). <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238513035>
- Salud, O. M. (2019). OPS. Retrieved 4 de Abril de 2024, from OPS: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Salud, O. M. (2022). Actividad física. <https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Salud., O. M. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. *OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health->



# AneXos

## OPCIÓN TITULACIÓN

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

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

**Solicitante:** Walter Ruben Tenelema Ganzhi- N° Celular 0983048714

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

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

**Asunto:** Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

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




**Walter Ruben Tenelema Ganzhi**  
walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec

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



Universidad  
Católica  
de Cuenca

TERCER NIVEL  
TN- 0021330

## APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

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

**Solicitante:** Walter Ruben Tenelema Ganzhi- N° Celular 0983048714

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

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

**Asunto:** Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: "COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA", y sugiero designar como mi director a: Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

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



Walter Ruben Tenelema Ganzhi  
walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec

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

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

<b>ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>
-----------------------------------------------

**PERIODO:** SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

**CONTENIDO**

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

**Autor:** Walter Tenelema.

**Tutor:** Lcdo.: Wilson Bravo.MGT

**Ciclo:** 7mo B

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

### **1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)**

Comportamientos Sedentarios y Actividad física en jóvenes Universitarios: una revisión bibliográfica. **Línea y sublínea de Investigación**

a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**

b. Sublínea: **Actividad Física y Sedentarismo.**

La actividad física (AF), en estudiantes universitarios ha cobrado relevancia debido a los estilos de vida sedentarios, un horario extenso de clases, como también el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, mismos que se han vuelto una adicción y una pérdida de tiempo para los estudiantes, sin embargo, si no se practica movimientos que den como resultado un gasto energético, se corre un riesgo de padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, (Vidarte et al., 2016), así mismo la OMS plantea que la inactividad física es el cuarto componente de riesgo de mortalidad más significativo en todo el mundo.

### **Problematización (2 párrafos como mínimo)**

Ruiz, et al. (2016) desde su punto de vista, las enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer son responsables del 63% de las muertes en todo el mundo. En España esta tasa es de 9 de cada 10 fallecidos, según el 66º período de sesiones de la Asamblea General de Naciones Unidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha seleccionado la actividad física (AF) como medida fundamental para combatir este tipo de enfermedades, que están directamente relacionadas con el sedentarismo, por lo que, cumplir actividad física no solo es una ventaja, sino más bien, es una forma de perfeccionar un estilo de salud, un estado de ánimo, además puliendo a las habilidades del razonamiento y la solventando valores para su vida diaria.

**Antecedentes:** Según la investigación realizada OMS,(2021) Conforme a la organización mundial de la salud (OMS) el 85% de la población infantil a nivel mundial no efectúa la hora habitual mínima de actividad física recomendada para las personas menores entre los cinco y 17 años. Al mismo tiempo, estima que para 2025 habrá 70 millones de menores con sobrepeso en el mundo, como consecuencia de tal inactividad física.

Poveda et al., (2021) afirman que el sobrepeso y la obesidad en edades tempranas va en aumento, datos que se reflejan en países como Brasil, México. De igual forma otro estudio realizado por Guedes et al. (2016) aseveran que en Argentina, Brasil y Chile, que el 20 a 25% del total de la población latinoamericana se encuentran en un rango de sobrepeso y obesidad.

Al respecto, el INEC (2021) indica que la población ecuatoriana de adultos de 18 a 69 años tiene una tasa de 17,8% en el año 2021 con falta de (AF) a comparación al año de 2022 obteniendo un valor 21,7%, como también, en la zona urbana se detectó un 19,9% en el año de 2021 poniendo a comparación en el año 2022 que se adquirió un resultado de 23,7%. En la zona rural se consiguió una base de 12,3% en el 2021, mientras que en el 2022 se mostró un dato de 16,6%. En hombres con un valor de 14,0% y en mujeres el 28,6%, lo cual muestra un riesgo de alto nivel de sedentarismo que se va incrementando año a año.

Según Ribera (2022) señala que los comportamientos sedentarios (CS) o conducta sedentaria está representado a un consumo de energía semejantes metabólicos, en una postura pacífica, recostada o tendida, determinada como riesgo de tener a nuestro cuerpo sin hacer nada, simplemente estático, por lo tanto, cuando se refiere a CS se describe a la energía no utilizada o no desgastada de nuestro cuerpo, misma que es beneficiosa para llevar una salud diferente, sin embargo, un gasto energético adicional en nuestro cuerpo es lo que nuestro organismo requiere para defender funciones vitales e importantes como la respiración,

la digestión, la circulación sanguínea, con actividades cotidianas como caminar, cargar objetos, subir escaleras.

Al respecto la OMS (2019) afirma que mantener un estilo de vida sin movimiento o desgaste físico, produce una vida inmóvil, puesto que concreta como sedentaria aquella persona que realiza menos de 90 minutos de ejercicio semanal, al menos el 60% de las personas no realizan AF, lo cual es beneficioso, no solo para llevar una vida sin enfermedades, sino más bien conseguir una manera de fomentar la calidad de salud, una de las maneras es realizando programas, dando a conocer como promueve el ejercicio físico a no correr riesgos de muerte.

La importancia del estudio radica en abordar la AF y CS de estudiantes universitarios, así como identificar los beneficios de practicar AF sistemática y los problemas que acarrea llevar una vida sedentaria. La presente investigación es factible debido a que existe abundante información bibliográfica acerca de la temática.

**Pregunta de investigación:** ¿Cuales son los comportamientos sedentarios mas comunes en los jovenes universitarios?

### **Justificación (un párrafo para cada literal)**

#### **Importancia teórica.**

La práctica de ejercicio físico permite, a un grupo de universitarios no llevar una vida sedentaria, sino más bien optar por los valores y considerar una pauta importante para determinarla y practicarla, en vista de que, es un riesgo pasar hora tras hora detrás de un computador o un teléfono inteligente, sino también tener un horario para realizar las actividades donde se pueda alcanzar a poner en movimiento del cuerpo. Puesto que, un desgaste por cualquier esfuerzo físico, ayuda a fomentar una vida saludable, sin ningún riesgo de padecer enfermedades malignas como tal pueden causar la muerte.

Realizar AF es de gran importancia puesto que trae consigo grandes beneficios en la salud de quienes lo practican, es un tema muy relevante ya que existe varios estudios afirmados que demuestran el realizar AF fortalece y ayuda a no padecer de enfermedades y llevar una vida saludable.

### **Resultados esperados**

Conocer las razones del porqué, los estudiantes universitarios no realizan AF, del mismo modo reconocer cuales son los comportamientos más comunes, que caracteriza el sedentarismo, porque a pesar de poseer varios espacios como parques, canchas entre otros lugares donde se puede practicar actividades o ejercicios. No se está llevando a cabo, sin embargo, en base a esto se debe avivar realizar o dedicar un horario para cumplir actividades físicas, esto ofreciendo a tener una excelente forma de vida.

### **Factibilidad**

Esta investigación es factible ya que existe abundante información bibliográfica, misma que, debe de tratar sobre los comportamientos sedentarios y la falta de AF en la vida diaria de los universitarios. Los estudiantes del nivel superior suelen ser la población más afectada por este problema, lo que genera un interés cuestiones o normas donde va fomentar el bienestar y la salud de los jóvenes.

#### **2. Preguntas científicas (2 como mínimo)**

¿Cómo ayuda la actividad física a combatir el sedentarismo en estudiantes universitarios?

¿Cuáles son los principales comportamientos sedentarios en estudiantes universitarios?

¿Cuáles son los factores que ocasiona el sedentarismo en estudiantes universitarios?

### 3. **Objetivos:**

- a. **Objetivo General** (en relación a la elaboración de un artículo académico)

Realizar una revisión sistemática mediante las bases digitales para identificar los comportamientos sedentarios más comunes en jóvenes universitarios.

- b. **Objetivos específicos** (2 objetivos como mínimo)

Analizar las consecuencias que provoca el llevar una vida sedentaria en la comunidad universitaria.

Conocer los diferentes beneficios que produce la actividad física en la vida de un universitario.

### 4. **Fundamentación teórica (de 2 a 3 páginas)**

#### **Actividad física y comportamientos sedentarios**

Ramirez et al., (2016) define a la AF como cualquier movimiento físico procedente del músculo esquelético, como se conoce son: una serie de movimientos físicos, que solicitan gasto energético, de tal manera que, gracias a la AF, muestra progresivamente efectos beneficiosos en la salud. Como también es de suma importancia tener en cuenta estos aspectos relevantes de la AF que pueden ser planificadas o improvisadas en la vida cotidiana, donde claramente se observa y se practica movimientos como: dirigirse al trabajo, a la universidad y realizar actividades lúdicas recreativas y deportivas, sin embargo, estos autores recomiendan realizar AF planificada con el fin de mantener una rutina que fortalezca su estado físico y emocional, como menciona Sánchez et al., (2017).

Entre las instituciones más importantes que se han preocupado por la salud y bienestar integral de los jóvenes en la actualidad es la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) que recomienda la prevención e intervención de la AF para evitar enfermedades no alienables

como el sobrepeso, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, la diabetes que son patologías muy comunes en el ser humano, como producto del sedentarismo.

### **Recomendaciones de AF en adultos y sus correspondientes actividades**

Según la OMS (2020) determina que para cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes, que mantienen una vida sedentaria e inactiva, es recomendable practicar movimientos aeróbicos de intensidad y vigorosa como caminar, saltar, correr, entre otros. De igual manera participar y practicar en actividades como el baile, ciclismo, actividades lúdicas, de deporte entre otras, se tiene que cumplir de 150 minutos a 300 minutos por semana y por día sería de 20 a 40 minutos, tiempos que pueden ser distribuidos en sus horas de ocio o tiempo libre, que ayudara a conservar una salud adecuada sin ningún riesgo de sufrir de enfermedades.

### **Beneficios de la actividad física**

Giraldo, et al . (2015) encontraron en varios estudios la importancia de tener el cuerpo en movimiento físico, debido a que ofrece guiar a las personas a su cumplimiento y sustento, sin embargo, se ha confirmado que, si la localidad en la sociedad permanece sentado cada vez más tiempo, apresura la aparición de daños, por el cansancio laboral, dificultades de transporte y otras nuevas, puesto que, la AF mejora la calidad de vida de las personas, con aporte de motivación a nivel físico, un comportamiento espiritual y emocional.

De acuerdo a Aydé (2017) quien verifica que la actividad física además tiene distintos beneficios psicológicos y sociales que no afectan la salud; por ejemplo, los deportes participativos, competitivos y locales desempeñan un papel, en el enfoque general de las personas para mejorar la salud humana, como también congregan un conjunto de elementos particulares, culturales, mismos que forman una acción motivacional a realizar AF.

## **Sedentarismo**

En base a los autores Carreño & Barreto (2022) quienes confirman que el ser sedentario muestra conductas como: malos hábitos alimenticios, tabaquismo, el mal uso del tiempo libre y el sueño, desorganización laboral, mal uso de aparatos tecnológicos entre otros, se considera que persona joven sedentaria es aquella que consume energía, pero no gasta, es decir la práctica de AF fomenta a realizar gasto energético que da como resultado practicar más de 30 minutos diarios para no reflejar escasa AF Sin embargo, si no lleva a cabo como antes mencionado origina el sobrepeso, obesidad entre otras, esto llevando a convertirse es un elemento de peligro para la salud.

### **Factores que causan el sedentarismo**

Márquez et al. (2016) establece que uno de los factores que determina el sedentarismo está relacionado con los siguientes problemas: Incorrecta ejecución de AF su iniciativa y su alejamiento por insuficiente motivación en su entorno, como también el gran miedo a lesiones mientras se practique algún deporte, esto no beneficia, sino más bien, ocasiona diferentes cambios como: efectos negativos en las capacidades y su transcendentales destrezas, en base a ello es de suma importancia la superación personal.

### **Causas del comportamiento sedentario**

Según Alcides (2020) refiere que en la sociedad actual los adelantos tecnológicos y la prisa de la ciencia, da como resultado que los jóvenes universitarios estén más expuestos a pantallas de computadoras, tabletas y dispositivos móviles, lo que resulta en estilos de vida sedentarios haciéndolos vulnerables a enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Las universidades no están cumpliendo su papel de promover cualidades saludables a manera que los principales son: el alcohol y tabaco lo cual se ve muy frecuente en los jóvenes universitarios.

Flores et al. (2016) dan a conocer en el momento que se habla de las principios del sedentarismo, a menudo se salta, el impacto de realizar AF falta por incorrecta organización y proyección en la vida de las individuos, pero es muy importante, porque el día está tan lleno de trabajo, como también en los jóvenes universitarios están llenos de tareas y deberes y sobre todo la responsabilidad, que no queda tiempo para actividades físicas, esto conlleva no solo a ser desorganizado si no también muestra riesgos en la salud y afecta a la aptitud de vida.

## 5. Metodología

La investigación es de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales como: Redalyc, Web of Science, Google Académico y Scopus, manejando palabras claves como: comportamientos sedentarios, actividad física en universitarios, se escogieron solamente artículos científicos que fueron publicados desde el año 2015 hasta la actualidad, se encontraron un total de 19 artículos originales en el idioma español, inglés y portugués para su respectivo análisis.

## Referencias Bibliograficas

- Ahumada Tello J. y. (2020). Factores asociados al sedentarismo y la inactividad física en Chile. *scielo*, 148(2), 233-241. Retrieved 28 de 11 de 2023, from <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0233.pdf>
- Alcidez. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicacion*, 11(2), 142-152. Retrieved 5 de 12 de 2023, from <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870438005/html/>
- Aydé, C. (2017). Percepción de beneficios de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 16(30), 1391-1406. Retrieved 7 de 12 de 2023, from

file:///C:/Users/ganzh/Downloads/549-Texto%20del%20art%C3%ADculo-622-1-10-20160921.pdf

Ecuador, E. I. (2021). *INEC*. Retrieved 25 de octubre de 2023, from El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de Ecuador:  
[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/Actividad\\_fisica/2022/Diciembre/202212\\_Actividad%20Fisica.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2022/Diciembre/202212_Actividad%20Fisica.pdf)

Fernández Rincón, C. A., y Roperó Giraldo, F. A. (septiembre de 2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31), 1391-1406. Retrieved 7 de 12 de 2023, from  
<file:///C:/Users/ganzh/Downloads/549-Texto%20del%20art%C3%ADculo-622-1-10-20160921.pdf>

Flores Martínez, M. E., y Ramírez Elías, A. (2016). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería Universitaria*, 9(4), . 45-56. Retrieved 5 de 12 de 2023, from  
<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358733509005.pdf>

Márquez Rosa, S.,Rodríguez Ordaz, J., S. (2016). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes Educación Física y Deportes*(83), 12-24. Retrieved 5 de 12 de 2023, from <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656962003.pdf>

Poveda-Acelas, C.-A., y Poveda-Acelas, D. C. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso. *redalyc*, 53.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024>

Ribera, A. P. (2022). Inactividad física. Los principales problemas de salud, 1-11. Retrieved 28 de 11 de 2023, from

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/suma\\_salut/noticies/activitat\\_fisica/02\\_Los-principales-problemas-de-salud\\_Febrero\\_22.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf)

Ribera, C. (2022). Inactividad física. Los problemas de salud, *18*(2), 1-11. Retrieved 28 de 11 de 2023, from

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/suma\\_salut/noticies/activitat\\_fisica/02\\_Los-principales-problemas-de-salud\\_Febrero\\_22.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf)

Ruiz, v. v. (2016). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física. *Journal of Sport and Health Research*, *4*(1), 83-92. . Retrieved 24 de octubre de 2023, from

[http://www.journalshr.com/papers/Vol%204\\_N%201/V04\\_1\\_8.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%201/V04_1_8.pdf)

Salud, O. m. (2019). *OMS*. Retrieved 28 de 11 de 2023, from OMS:

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

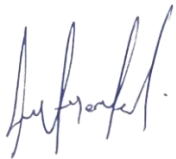

Salud, O. M. (9 de junio de 2021). Obesidad y sobrepeso. *Organizacion Mundial de la Salud*.

Retrieved 24 de Octubre de 2023, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., y Alfonso Mora. (2016).

Revista Hacia la Promoción de la Salud. *Redalyc*, *16*(1), 202-218. Retrieved 20 de 10 de 2023, from <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>

**Validación del anteproyecto:**

<b>Elaborado por:</b> Walter Ruben Tenelema Ganzhi	<b>Revisado por:</b> Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.
	 Firmado electrónicamente por: <b>WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO</b>
<b>Estudiante</b>	<b>Tutor Académico</b>

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **TENELEMA GANZHI WALTER RUBEN**, con cédula de ciudadanía N°0302607494;

### 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.



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.  
**DIRECTOR**



Universidad  
Católica  
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE

OFICIO TURNITING

#### INFORME TURNITIN

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro, 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 titulado **COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA** elaborado por el estudiante **WALTER RUBEN TENELEMA GANZHI** portador de la cédula de identidad **0302607494** ha sido controlado por el sistema Turniting reflejando una similitud del 3% con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024

  
F.....

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

C.I. 0105079982

# COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

*por* Walter Ruben Tenelema Ganzhi

---

Fecha de entrega: 01-jul-2024 08:28p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2411433228

Nombre del archivo: Articulo\_Comportamientos\_Walter\_2002\_turnitin.docx (58.9K)

Total de palabras: 4694

Total de caracteres: 24995

## COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.scielo.sa.cr</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upads.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>3</b>	<b>polodelconocimiento.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>www.diariodeleon.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>market.cantook.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>upc.aws.openrepository.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>www.coexitosos.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>www.pinterest.de</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>idus.us.es</b> Fuente de Internet	

&lt;1%

10

[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)

Fuente de Internet

&lt;1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

## DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

**Fecha:** 25 de junio del 2024

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

**Solicitante:** Walter Ruben Tenelema Ganzhi - N° Celular 0983048714

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

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

**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.



Walter Ruben Tenelema Ganzhi  
[walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec](mailto:walter.tenelema.94@est.ucacue.edu.ec)



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



Universidad  
Católica  
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F - DS - 30  
VERSION: 01  
FECHA: 2021-04-15  
Página 1 de 1

**Walter Ruben Tenelema Ganzhi** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302607494**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Comportamiento sedentarios y actividad física en jóvenes universitarios: una revisión bibliográfica**", de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 29 de julio de 2024

F: 

**Walter Ruben Tenelema Ganzhi**

C.I. **0302607494**