



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACION

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE BÁSICA
SUPERIOR

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

AUTOR: PAUL ADRIÁN YUPA BUESTAN

DIRECTOR: LCDA. CECILIA TOLEDO MONCAYO

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE BÁSICA
SUPERIOR

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

AUTOR: PAUL ADRIÁN YUPA BUESTAN

DIRECTOR: LCDA. CECILIA TOLEDO MONCAYO.

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Paul Adrián Yupa Buestan portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0105822449**. Declaro ser el autor de la obra: “**La actividad física y sedentarismo en adolescentes de básica superior**”, 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, **19 de septiembre de 2023**

F: 

Paul Adrián Yupa Buestan

C.I. **0105822449**

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 05 de julio 2023

Lcda. Cecilia Todelo Moncayo, en mi calidad de directora del Trabajo de Titulación "**La actividad física y sedentarismo en adolescentes de básica superior**" elaborado por el/la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Paul Adrián Yupa Buestan**, con cédula de ciudadanía N°0105822449;

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.



.....
Lcda. Cecilia Toledo Moncayo
DIRECTOR/A

La actividad física y sedentarismo en adolescentes de básica superior

Paul Adrián Yupa Buestan, Cecilia Toledo Moncayo

Universidad Católica de Cuenca, paul.yupa.49@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar el nivel de actividad física y el sedentarismo en adolescentes cuyas edades oscilan entre 12 a 14 años de la Unidad Educativa "Ignacio Escandón" mediante el cuestionario (PAQ-A). En la presente investigación se tiene una muestra de 64 estudiantes, se recurrió a un diseño no experimental debido a que la variable no se manipula y es de corte transversal en el sentido de que se medirá en un tiempo único y es de alcance descriptiva. Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo, ya que se realizó un examen interpretativo de los datos alcanzados. Se determinó que 56,16% de la población son sedentarios y el 28,08 % hacen actividad física normal y con 15,60 % realizan actividad física intensamente o tiene algún deporte como hobby. La actividad física puede mejorar la capacidad cardiovascular, el control del peso, mejorar el sistema inmune, es uno de los temas que promueve la salud de los estudiantes es el único método para combatir el sedentarismo y sus distintas enfermedades.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, salud

Physical Activity and Sedentarism in High School Adolescents

ABSTRACT

This research aims to analyze the physical activity level and sedentarism in adolescents aged 12 to 14 years from the "Ignacio Escandón" Educational Unit through the PAQ-A questionnaire. The sample comprised 64 students. A non-experimental design was employed, given that the variable was not manipulated, and it was cross-sectional because it was measured at a single point in time, and was descriptive in scope; this study was conducted using a quantitative approach for an interpretative examination of the data. It was determined that 56.16% of the population are sedentary, 28.08% do regular physical activity, and 15.60% do intense physical activity or have some sport as a hobby. Physical activity can improve cardiovascular capacity and the immune system and help control weight. It is one of the issues promoting students' health and is the only way to prevent diseases and sedentarism.

Keywords: physical activity, sedentarism, health

INDICE

Declaración De Autoría Y Responsabilidad...	I
Certificado Del Director.....	II
Resumen	III
Abstrac	IV
Introducción	1
Método	5
Instrumentos	5
Procedimiento.....	6
Resultados	7
Discusión.....	7
Conclusiones	9
Bibliografía.....	10
Anexos.....	12

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida sedentario es por la falta de actividad física regular, siendo este el resultado de un estilo de vida elegido por las personas, también existen otros factores y es la poca frecuencia de acceso a áreas recreativas, instalaciones deportivas, espacios escolares, además se puede decir que por el escaso conocimiento de enfermedades que con lleva el sedentarismo y la poca información de padres de familia de los beneficios de la actividad física, para ello la mejor opción para combatir el sedentarismo es la implementación de distintos movimientos y esto se refiere a las actividades planificadas que tienen como meta mejorar la salud en los adolescentes (Madrid Salud, 2018).

Actualmente el sedentarismo es la primordial causa de peligro de mortalidad por enfermedades no transmisibles, la gente que no realiza constantemente actividad física un 20-30% más de riesgo de morir, en niños y adolescentes los problemas pueden ser el aumento de peso y posteriormente la obesidad, cuya enfermedad deriva varios problemas ya sea físicos y estéticos, el más común de todos es cuando el sistema inmune baja ya que no hay actividad física y así dificulta su función defensiva frente a diferentes infecciones (Organización Panamericana De La Salud, 2019).

Según varios estudios la actividad física tiene importantes beneficios que contribuye para mejorar varias enfermedades como es el cáncer, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, se puede decir también que en la salud mental reduce los síntomas de depresión y la ansiedad, asegura el desarrollo de crecimiento de los jóvenes, sin embargo el estudio publicado en *The Lancet Child and Adolescent Health*, el 80% de los adolescentes en todo el mundo no cumplen con los 60 minutos de actividad física al día recomendados por la Organización Mundial de la Salud, tienen estilos de vida más sedentarios (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Podemos además indicar que el sedentarismo es un problema para todos los países por ejemplo en Ecuador, el 76% de las personas de 5 a 17 años no realizaba actividad física, es decir, 3,4 millones de personas están con problemas de sedentarismo. El Ministerio de Deportes implementa diversas medidas para promover el deporte y el tiempo libre en todo el país. Entre ellos, los programas encuentro activo e hinchada de mi barrio tienen como objetivo incentivar a las personas a aprovechar al máximo su tiempo libre y cambiar hábitos saludables (INEC 2022).

Reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física, son de los dos principales enfoques de esta investigación para la prevención de la obesidad y diferentes enfermedades que son relacionados al sedentarismo, además los múltiples beneficios de la actividad física que pueden mejorar las habilidades para hacer actividades diarias, fortalece los músculos, huesos y aumenta las posibilidades de vivir una vida más larga.

Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos seguido de un gasto de energía esta se refiere a cualquier movimiento, incluso durante el tiempo libre entonces tanto la actividad física moderada como la vigorosa pueden mejorar la salud y en cuanto a las actividades físicas más comunes son caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicio, participar en actividades recreativas y juegos, todo lo cual se puede hacer en cualquier nivel de habilidad y es accesible para todos y se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversas formas de cáncer, también ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar y se recomienda a los niños y adolescentes de 5 a 17 años a realizar un promedio de 60 minutos al día con actividad física moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, durante la

semana, deben limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo frente a la pantalla y al ocio (OMS,2018).

La actividad física, según Vidarte et al., (2011) “permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo” (p.207). Es decir que según la actividad física que sea puesta en práctica ayuda a mejorar las distintas capacidades preferibles a niños en tempranas edades.

Sedentarismo

Muchas veces se incorpora hábitos que se vuelven tan parte del día a día que casi las personas no son conscientes de su rutina, con el desarrollo de las sociedades la ciencia y la tecnología sin darse en cuenta la gente empieza a moverse menos es decir en general la población adoptado un estilo de vida sedentaria aunque no suene tan alarmantes los efectos y enfermedades que tiene este como otras enfermedades tales como del consumo de tabaco, alcohol o la obesidad, la falta de actividad física o sedentarismo tiene muchos efectos y uno de los principales son las enfermedades y en los peor de los casos la muerte (Medline Plus , 2015).

Según Madrid Salud (2017), manifiesta que los peligros de sedentarismo son muchos, empezamos por lo más bajo cuando hay poca actividad física quemamos poca caloría entonces el cuerpo comienza a bajar el sistema inmune dificultando su función defensiva frente a infecciones, resfriados, enfermedades comunes además esto hace más probable que ganes peso y con esos poco a poco sobrepeso u obesidad con lo que lleva problemas de salud más fuertes que pueden ser los más comunes como, por ejemplo

diabetes Tipo II, obesidad , colesterol y enfermedades cardiovasculares las cuales veremos más detalle a continuación

Diabetes Tipo II

El 44 por ciento de los pacientes con diabetes no practica ningún tipo de actividad física a pesar de que se ha demostrado que el sedentarismo es el principal factor en la diabetes tipo 2 se asocia a una mayor presencia de problemas cardiovasculares que afecta a los latidos del corazón (Europa Press, 2018).

Según estudios de Aristizábal (2005) “la actividad física tiene efectos benéficos en la actividad de la glucosa y la sensibilidad a la insulina, disminuye la actividad de glucosa por el hígado, las células del músculo utilizan más glucosa que el tejido adiposo” (p.36). La actividad física ayuda a mejorar la glucosa en la sangre, ayuda a reducir la grasa corporal y bajar de peso.

Colesterol alto

Según el estudio de Alvarado (2020) et al., la falta de ejercicio y el sedentarismo han aumentado significativamente, conducir a problemas de salud. En Ecuador, el grupo de edad de 10 a 59 años, El nivel de hipercolesterolemia es del 24,5% de la población y está aumentando en consecuencia. edad, dieta, actividad física, el ejercicio aeróbico, unido a una dieta saludable baja en grasa, es el más indicado para disminuir los niveles de colesterol (y de glucosa) en sangre, además de reducir la presión arterial.

Enfermedades Cardiovasculares

Entre los riesgos del sedentarismo, está la disminución del gasto cardíaco y el flujo sanguíneo, esto te vuelve más propenso a sufrir de hipertensión también aumenta la prevalencia de enfermedades coronarias, infartos y niveles altos de colesterol por el exceso de grasa en las células, ya puede tapan el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un ataque al corazón, dolor de pecho (OPS,2018)

El ejercicio físico regular es una recomendación establecida para la prevención y el tratamiento de los principales factores de riesgo cardiovascular modificables como la diabetes, la hipertensión y la dislipidemia. La actividad física de intensidad moderada durante al menos 30 minutos 5 días a la semana o la actividad física de intensidad vigorosa durante al menos 20 minutos 3 días a la semana mejora la capacidad funcional y se asocia con una menor incidencia y mortalidad de enfermedades cardiovasculares (Cordero et al., 2014).

MÉTODO

Este estudio utilizó un diseño no experimental debido a que la variable no se manipula y es de corte transversal en el sentido de que se medirá en un tiempo único y es de alcance descriptiva. Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo, ya que se realizó un examen interpretativo de los datos alcanzados del cuestionario en tal caso una encuesta denominada (PAQ-A).

La población del estudio en esta investigación estuvo conformada por 64 estudiantes de la Unidad Educativa “Ignacio Escandón” de la Ciudad de Cuenca en el subnivel básica superior de 8 °, 9 ° y 10 ° grado con edades comprendidas entre 12 y 14 años. La muestra será seleccionada por un muestreo no probabilístico por conveniencia de la investigación ya que se hará de forma rápida y sencilla y dependiendo de la cantidad de adolescentes, pueden ser parte de la muestra de básica superior

Instrumentos

Se utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos, el instrumento fue un cuestionario y las variables propuestas en este estudio se registraron mediante el siguiente instrumento.

El PAQ-A es un cuestionario simple que se utiliza para medir la cantidad de actividad física en la que los jóvenes han participado durante los últimos 7 días. Su distribución de puntuación es de 5 puntos, consta de 9 preguntas que expresan diferentes aspectos, y el cuestionario sigue los últimos 7 días en clases de educación física, extraescolares, en diferentes horarios (mañana, tarde y noche) y fines de semana. A las dos últimas preguntas sobre cuestionarios les gusta describir la actividad física que hacen dentro de una semana y la continuidad que hace todos los días el encuestado. La pregunta 9 reconoce si los adolescentes están enfermos o tienen dificultades para evitar el sedentarismo en esta semana. El PAQ-A es un cuestionario validado por (Martínez, 2009).

PROCEDIMIENTO

Con la encuesta a presentar, se planificó y se desarrolló con los debidos permisos a la Institución Educativa, en este caso a todos sus directivos para poder proceder a la recolección de los datos que se necesita.

Previa coordinación con el director de la institución educativa, se informó a los estudiantes que, para determinar el nivel de actividad física de los adolescentes durante la escuela, se utilizarán el cuestionario (PAQ-A). Al completar el cuestionario, se mantendrá el anonimato de cada persona haciendo referencia a sus respectivos estándares de respeto e integridad, sobre la misma durante los últimos 7 días. EL estudio se realizó mediante el paquete estadístico SPSS versión 25.

Resultados

Tabla 1

Nivel de actividad física y sedentarismo en los escolares

	N	Muy bajo %	N	Bajo %	N	Regular %	N	Intenso %	N	Muy intenso %
Sexo										
Masculino	2	3,12	9	14,04	10	15,60	6	9,36	3	4,68
Femenino	7	10,92	18	28,08	9	14,04	1	1,56	0	0,00
Total	9	14,04	27	42,12	18	28,08	7	10,92	3	4,68
Edad										
12	2	3,12	11	17,16	2	3,12	3	4,68	0	0,00
13	1	1,56	10	15,60	5	7,80	1	1,56	1	1,56
14	6	9,36	6	9,36	11	17,16	3	4,68	2	3,12
Total	9	14,04	27	42,12	18	28,08	7	10,92	3	4,68

De acuerdo con la tabla 1, se logró determinar que el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes, tomando en cuenta los datos este predomina la falta de actividad física con los nivel bajo y muy bajo con un 56,16% con 46 casos, este es seguido de los niveles regular con 28,08 % con 18 casos es decir que los adolescentes tienen nivel de actividad física normal, con los niveles intenso y muy intenso con 15.60 % con 10 casos, además se logró determinar que los hombres realizan más actividad física con niveles de regular, intenso y muy intenso con 29,64 % con 19 casos y el sexo femenino con 15,60 % con 10 casos.

DISCUSIÓN

Según los estudios elaborados se evidenció que los estudiantes de la Unidad Educativa “Ignacio Escandón” en su mayoría no realizan actividad física, por ende, estos pueden experimentar un efecto negativo a corto y largo plazo en su cuerpo, además 18 estudiantes de 64 hacen algún tipo de actividad física normal todos los días como caminar, trotar o actividades de la cotidianas del hogar y esto tiene un efecto positivo en el cuerpo los más comunes son mejorar la salud cardiovascular y controlar el peso, mientras hay

estudiantes que hacen actividad física intensamente y muy intensamente y esto fortalece a los músculos y huesos y aumenta la resistencia física.

En los resultados del trabajo se pudo apreciar que el sedentarismo predomina en la adolescencia y esto con lleva a un mal manejo de su tiempo libre, ya que no realizan actividad física sino se inclinan más hacia la tecnología que coinciden con las investigaciones de Maldonado (2021), en la práctica de la actividad física en la período de la adolescencia, es un componente fundamental para una mejor calidad de vida y salud ya que esta se refleja en la etapa adulta con menos tasa de mortalidad, que concuerda con los trabajos de Rodríguez-Hernández (2011).

De acuerdo con Yolanda Escalante (2015) un bajo nivel de actividad física, que conduce al sedentarismo en la población, combinado con hábitos alimentarios inadecuados, provoca un aumento de diversas patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, etc.) y en algunos casos se ha convertido en un verdadero problema de salud pública. Los niños entre las edades de 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos de movimiento por día, principalmente actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa además se recomiendan actividades que fortalezcan el sistema musculoesquelético al menos tres veces por semana.

Diferentes investigaciones según la ONU (2021) las mujeres en la época de la adolescencia en Latinoamérica el 88,9 % de ellas no hacen actividad física y los hombres con 79,9 %, además Ecuador tiene un 86,5% en cuanto a países inactivos en el mundo y estos se debe a los hábitos sedentarios adquiridos a lo largo de la vida de los jóvenes, el país con menos jóvenes inactivos es Bangladesh con un 66,1%, mientras que Corea del Sur es el país con más adolescentes inactivos con 94,

CONCLUSIONES

Con base al objetivo general de este estudio, en los estudiantes de Básica superior de la Unidad Educativa “Ignacio Escandón” se identificó los niveles de actividad física y sedentarismo evidenciando que los estudiantes son sedentarios con un nivel bajo en cuanto a la actividad física.

La evidencia presentada lleva a concluir que los adolescentes no tienen una rutina cotidiana ya que la mayoría no practica algún deporte o hace alguna actividad en su tiempo libre, además no tienen motivación en clases de Educación Física ya que se practica en esta Unidad Educativa 2 días a la semana.

Luego del análisis se concluyó que la actividad física es uno de los temas que promueve la salud de los estudiantes con varios beneficios de los mismos, así como también preocupa a las diferentes autoridades de cualquier institución educativa, debido a que el sedentarismo desarrolla malos hábitos y provocan diversas enfermedades

BIBLIOGRAFÍA

Actividad Física. (2018, marzo). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Actividad física. (2019). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

De Estadística Y Censos, I. N. (2022, 7 abril). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. Instituto Nacional de Estadística y Censo. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>

Enfermedades cardiovasculares. (2018). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>

Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.

Recuperado en 22 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es

José Fernando Aristizábal. (2005). *Beneficios de la actividad física en la enfermedad cardiovascular*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273820325009>

Martínez-Gómez, David, Martínez-de-Haro, Vicente, Pozo, Tamara, Welk, Gregory J., Villagra, Ariel, Calle, Marisa E., Marcos, Ascensión, & Veiga, Oscar L.. (2009).

Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es&tlng=es

Páez Cala, M. L., & Castaño Castrillón, J. J. (2009). ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE MANIZALES, 2008. *Archivos de Medicina (Col)*, 9(2), 146-164.

Rodríguez-Hernández, A. (2011). *Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17019926006>

Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. (2021b, octubre 24). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

World Health Organization: WHO. (2019, 22 noviembre). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y

futura. *oms*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Anexos

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Edad:

Curso:

Sexo:

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que** hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (*Marca un solo círculo por actividad*)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la cuerda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Artes marciales (judo, kárate,)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física.....

Casi nunca.....

Algunas veces

A menudo

Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)

Estar o pasear por los alrededores

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana.....

4 veces en la última semana.....

5 veces o más en la última semana

Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. En los últimos 7 días, cuantos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, ¿baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno

1 vez en la última semana

- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces en la última semana.....

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

- (Señala sólo una) Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico

Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta,

hacer aeróbic).....

A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

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

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Sí.....

No.....



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

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

Paul Adrián Yupa Buestan portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105822449**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**La actividad física y sedentarismo en adolescentes de básica superior**” 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, **19 de septiembre de 2023**

F: 

Paul Adrián Yupa Buestan

C.I. 01058922449