



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA
DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS HABITANTES
JÓVENES DE 15-20 AÑOS, DE LA CIUDADELA “11 DE MAYO”, DEL
CANTÓN MONTALVO

AUTORES:

ACURIO ROBAYO EMERSON LUIS

MORA HERNÁNDEZ JOEL MOISÉS

TUTORA:

MSC, OBANDO BERRUZ NORA

BABAHOYO - ECUADOR



2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y cuidado en mi lapso universitario y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar fundamental y más importante, por el cariño y apoyo incondicional.

A mis hermanos quienes han sido como un padre para mí, gracias a él, por sus consejos y apoyo, pude salir adelante.

A mi tía María, a quien quiero como a una madre, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

A mi padrastro Rafael, quien se ha convertido en un ejemplo para mí y me ayudado muchas veces a conseguir el objetivo deseado.

Con mucho aprecio,

Joel Moisés Mora Hernández



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a mis padres, hermanos y familia, quienes han sido parte fundamental para este objetivo propuesto, ellos son quienes me dieron grandes enseñanzas y los principales protagonistas de este “sueño alcanzado”.

A Dios, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ayudarme a ser perseverante al llegar hasta aquí.

Emerson Acurio Robayo



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme muchas fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi formación universitaria.

A mi madre, que con su demostración de una madre ejemplar y luchadora me ha enseñado a no rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mi padrino Francisco y mi tía María, por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí.

A mi padrastro Rafael por acompañarme durante todo este largo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Técnica de Babahoyo y a todos los Docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes con su importante conocimiento pudieron enseñarme e hicieron lo posible que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ellos, por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

De mis consideraciones,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Joel Moisés Mora Hernández

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarme la oportunidad de haber logrado alcanzar el objetivo propuesto en mi formación profesional. A mis padres, por su apoyo incondicional, cariño y confianza.

Resulta importante reconocer que mi trabajo, fue una fuente esencial para cumplir una de mis metas, adquiriendo experiencia y aprendizaje.

Agradezco al grupo de **Emerson Dance** por su colaboración en el recorrido de mi trayectoria como Instructor de Baile.

Finalmente, quiero dedicar esta tesis a toda mi familia, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el apoyo brindado cada día, ¡de verdad mil gracias a todos!

Emerson Acurio Robayo



RESUMEN

El presente trabajo de investigación se encuentra orientado a elaborar un plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo. **Metodología:** se empleó un enfoque de investigación de cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. Se seleccionó una muestra intencional de 15 habitantes jóvenes con edades oscilantes de 15-20 años a quienes se les aplicó el instrumento de cuestionario internacional de actividad física (IPAQ): formato corto auto administrado de los últimos siete días. **Resultados:** Se pudo determinar que la mayoría de la muestra evaluada presenta problemas de sedentarismo, obesidad tipo 1 y sobrepeso. De acuerdo con la prueba estadística Chi-Cuadrada de Pearson, se pudo determinar que no existen diferencias significativas entre los hombres y mujeres con respecto al sedentarismo. **Propuesta:** Se elaboró un plan actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

Palabras claves: Plan de actividades recreativas, sedentarismo en jóvenes, actividad física



ABSTRACT

The present research work is aimed at developing a plan of recreational activities to reduce sedentary lifestyle in young inhabitants of 15-20 years of age, of the "11 de Mayo" citadel, of the Montalvo Canton. **Methodology:** a quantitative research approach was used, with a descriptive-correlational non-experimental design. An intentional sample of 15 young inhabitants with ages ranging from 15-20 years was selected, to whom the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) instrument was applied: self-administered short format of the last seven days. **Results:** It was possible to determine that the majority of the evaluated sample presents problems of sedentary lifestyle, type 1 obesity and overweight. According to Pearson's Chi-Square statistical test, it was possible to determine that there are no significant differences between men and women with respect to sedentary lifestyle. **Proposal:** A plan of recreational activities was developed to reduce sedentary lifestyle in the young inhabitants of 15-20 years of age, of the citadel "11 de Mayo", of the Montalvo Canton.

Keywords: Plan of recreational activities, sedentary lifestyle in young people, physical activity



ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	IV
RESUMEN	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA	3
1.1. Idea o tema de investigación	3
1.2. MARCO CONTEXTUAL	3
1.2.1. Contexto internacional.....	3
1.2.2. Contexto nacional	4
1.2.3. Contexto local.....	5
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	6
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.4.1. Problema general	7
1.4.2. Subproblemas o derivados.....	8
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	9
1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.7.1. Objetivo general.....	10
1.7.2. Objetivos específicos.....	10
2.1. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1.1. Marco conceptual	11
2.1.2. MARCO REFERENCIAL.....	30
2.1.2.1. Antecedentes investigativos	30
2.1.2.2. Categorías de análisis	33
2.1.3. Postura teórica	33
2.2. HIPÓTESIS.....	35



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



2.2.1.	Hipótesis general.....	35
2.2.2.	Subhipótesis o derivadas.....	35
2.2.3.	Variables.....	36
CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		40
3.1.	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.1.1.	Pruebas estadísticas aplicadas	40
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	40
3.2.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	61
3.2.1.	Específicas	61
3.2.2.	General	62
3.3.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	63
3.3.1.	Específicas	63
3.3.2.	General	64
CAPÍTULO IV. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.....		65
4.1.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1.1.	Alternativa obtenida	65
4.1.2.	Alcance de la alternativa	65
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa	66
4.1.3.1.	Antecedentes	66
4.1.3.2.	Justificación	67
4.2.	Objetivos	68
4.2.1.	General	68
4.2.2.	Específicos	68
4.3.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	69
4.3.1.	Título	69
4.3.2.	Componentes	69
BIBLIOGRAFÍA.....		79
ANEXOS		82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Valores de la recreación	13
Tabla 2.	Características de la recreación	16



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Tabla 3. Pautas para elaborar un plan de actividades recreativas para adolescentes.....	24
Tabla 4. Operacionalización de las variables	37
Tabla 5. Edad (años) y frecuencia	41
Tabla 6. Sexo (muestra).....	41
Tabla 7. Índice de masa corporal.....	42
Tabla 8. Ocupación de la muestra	43
Tabla 9. Pregunta 1 del IPAQ.....	44
Tabla 10. Pregunta 2 del IPAQ.....	45
Tabla 11. Pregunta 3 del IPAQ.....	46
Tabla 12. Pregunta 4 del IPAQ.....	48
Tabla 13. Pregunta 5 del IPAQ.....	49
Tabla 14. Pregunta 6 del IPAQ.....	51
Tabla 15. Pregunta 7 del IPAQ.....	52
Tabla 16. Pregunta 1 de la encuesta aplicada	53
Tabla 17. Pregunta 2 de la encuesta aplicada	54
Tabla 18. Pregunta 3 de la encuesta aplicada	55
Tabla 19. Pregunta 4 de la encuesta aplicada	56
Tabla 20. Pregunta 5 de la encuesta aplicada	57
Tabla 21. Selección de ítems para la prueba de hipótesis	58
Tabla 22. Tabla Cruzada.....	59
Tabla 23. Prueba Chi-Cuadrada de Pearson	60
Tabla 24. Componentes generales de la propuesta.....	69
Tabla 25. Modelo Operativo del Plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes	71
Tabla 26. Actividades recreativas propuestas para la ejecución	72
Tabla 27. Distribución semanal	73
Tabla 28. Actividad 1 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)	73
Tabla 29. Grupo de actividades 2 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	74
Tabla 30. Grupo de actividades 3 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	74



Tabla 31. Grupo de actividades 4 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	75
Tabla 32. Grupo de actividades 5 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	75
Tabla 33. Grupo de actividades 6 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	76
Tabla 34. Grupo de actividades 7 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo).....	77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Distribución porcentual (sexo).....	42
Figura 2. Distribución porcentual sobre la ocupación de la muestra.....	44
Figura 3. Gráfico porcentual (pregunta 1 IPAQ).....	45
Figura 4. Gráfico porcentual (pregunta 2 IPAQ).....	46
Figura 5. Gráfico porcentual (pregunta 3 IPAQ).....	47
Figura 6. Gráfico porcentual (pregunta 4 IPAQ).....	48
Figura 7. Gráfico porcentual (pregunta 5 IPAQ).....	50
Figura 8. Gráfico porcentual (pregunta 6 IPAQ).....	51
Figura 9. Gráfico porcentual (pregunta 7 IPAQ).....	52
Figura 10. Distribución porcentual de la pregunta 1 (encuesta).....	54
Figura 11. Distribución porcentual de la pregunta 2 (encuesta).....	55
Figura 12. Distribución porcentual de la pregunta 3 (encuesta).....	56
Figura 13. Distribución porcentual de la pregunta 4 (encuesta).....	57
Figura 14. Distribución porcentual de la pregunta 5 (encuesta).....	58



INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas son aquellas que se encuentran enfocadas a satisfacer las necesidades del movimiento en la vida del individuo y que permiten como resultado final, la obtención de alegría, satisfacción y bienestar en cuanto a la salud física y mental se refiere; es allí donde se puede inferir la importancia que estas tienen para la sociedad en general. No obstante, la preocupación de los expertos que pertenecen a las áreas de salud, educación física, deporte y recreación cada vez es más evidente cuando estas actividades que van encaminadas a optimizar el bienestar el propio cuerpo, ciertamente se ven opacadas por los avances tecnológicos y estilos de vida sedentarios, lo cual trae como consecuencia la adquisición de múltiples enfermedades; quizá esta es una de las muchas razones por las cuales han llevado a diseñar diversas propuestas que suplan las diferentes necesidades.

En este sentido, el estilo de vida sedentario que los jóvenes suelen llevar producto de los múltiples avances tecnológicos, por sí solo, ya es considerado como un riesgo enorme para la salud física y mental, pues científicamente ha quedado demostrado estos sirven de antesala para la adquisición de enfermedades musculares y cardiovasculares; por ende, la búsqueda de alternativas de solución es indispensable.

Por esta razón, el presente trabajo de investigación titulado “PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS HABITANTES JÓVENES DE 15-20 AÑOS, DE LA CIUDADELA 11 DE MAYO, DEL CANTÓN MONTALVO”, busca como objetivo analizar la influencia que tiene un plan de actividades recreativas en la disminución del



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



sedentarismo, además de plantear una solución basada en los principios de un plan que ayude a mejorar el estilo de vida en los individuos antes mencionados.

Asimismo, el presente trabajo de investigación se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En el **CAPÍTULO 1. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**, se establece los puntos más relevantes como: contextualización del problema científico, formulación de la pregunta de investigación, delimitación de la investigación y la formulación de los objetivos (general y específicos) que servirán para dar cumplimiento a la investigación.

En el **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**, se analizan y determinan las distintas bases teóricas que sustentan las actividades recreativas y su relación con la disminución del sedentarismo en los jóvenes; los antecedentes de investigación y se construye la postura teórica defendida por los autores de la presente investigación.

En el **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**, se determina el enfoque, tipo y diseño de investigación; asimismo, se establecen la muestra, métodos, técnicas e instrumentos a utilizar.



CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA

1.1. Idea o tema de investigación

Plan de actividades recreativas y su influencia en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto internacional

En las últimas décadas, a raíz del avance progresivo de la ciencia y la tecnología los seres humanos en general han sufrido diversas transformaciones en cuanto a la salud física y mental se refiere; por lo cual, estas últimas variantes han influido en el propósito que conlleva al estudio del propio bienestar del cuerpo y al abordaje de nuevas propuestas para hacer frente a diferentes enfermedades que pueden ser evitadas como producto de un estilo de vida activo dentro de los márgenes de la actividad física, deporte y recreación.

A día de hoy, varios estudios científicos demuestran que los principales problemas asociados al sistema muscular y cardiovascular se dan como producto de la insuficiente práctica de actividad física, siendo este el camino principal, por el cual se desarrollan enfermedades serias como el sobrepeso y obesidad, consideradas como las principales causas de muerte a nivel mundial; no obstante, el autor CARRILLO MATAMOROS (2015) asocia estos problemas al estilo de vida sedentario, pues afirma lo siguiente: “las personas viven mucho tiempo “cómodos” frente a un computador o la televisión haciendo que el sistema muscular y cardiovascular no posea una apropiada actividad para un funcionamiento



adecuado, estando propensos a sufrir ataques cardíacos o accidentes cardiovasculares” (p. 2).

Según Michael Pratt (citado por CARRILLO MATAMOROS, 2015):

“El sedentarismo se considerada como la inactividad física regular por parte de una persona, esto conlleva a que vuelva más propenso a sufrir de enfermedades que son las principales causas de muerte (obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras), sin embargo, si el sedentarismo se reduce un 25% se evitarían 1,3 millones de muertes en el mundo (p. 2).

Por otro lado, autores como Scott et al., (2016) manifiestan que el sedentarismo afecta a más de la mitad de los habitantes jóvenes de aproximadamente 15 a 20 años de edad alrededor del mundo, pues evidencia en su estudio que a partir de los 18 años de edad los jóvenes dedican mucho más tiempo (aprox. 4 - 5 horas al día) a usar el ordenador, en los videojuegos o simplemente viendo televisión.

Asimismo, el sedentarismo además de afectar directamente el estado físico y mental de las personas que lo padecen, afecta la autoestima y la motivación por la realización de cualquier tipo de actividad física que beneficie al cuerpo, volviéndolos mayormente propensos para adquirir enfermedades serias, por esta razón, es tan importante promover actividades físicas que ayuden a combatir este problema y sus derivados.

1.2.2. Contexto nacional

En el Ecuador, basados en el último estudio desarrollado por el Ministerio del Deporte, se logra evidenciar un nivel meramente alto y preocupante de sedentarismo en los



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



habitantes jóvenes; aproximadamente el 65% práctica una hora de deporte cada 15 días y alrededor del 80% no realiza ni siquiera 30 minutos.

Según Sánchez-Guette et al. (2019) asevera que en el Ecuador se ha visto reducido el patrón de actividades físicas-recreativas de una forma muy considerable, aumentando así el riesgo de padecer múltiples enfermedades sobre todo en la juventud y los adultos mayores.

Asimismo, el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (citado por SÁNCHEZ CARRIÓN, 2021) afirma que:

“En la región costa ecuatoriana la prevalencia de sobrepeso y obesidad combinada en adolescentes es de un 26,0% en total, de los cuales, el 18,8% está clasificado como sobrepeso y un 7,1% como obesos” (p. 3).

Por esta razón, a día de hoy aún se evidencia el crecimiento progresivo de las tasas de sedentarismo referentes a los jóvenes ecuatorianos, convirtiéndose de esta manera en una completa realidad y un problema realmente serio para la salud de la juventud; ya que 1 de 4 jóvenes es sedentario y esto puede aumentar hasta el año 2023.

1.2.3. Contexto local

Según las últimas cifras expuestas por el Ministerio de Salud Pública (2018), determina que los habitantes en general del Cantón Montalvo presentan elevados índices de sobrepeso y obesidad, desde el último análisis (2010-2011). En este sentido, el principal grupo vulnerable en estas enfermedades son las mujeres con un 58,7%. Por su parte, los jóvenes ocupan un 22%, siendo el sedentarismo, la alimentación poco saludable e



inactividad física los principales factores de riesgo para adquirir estos problemas en la salud física y mental.

Considerando lo anterior, los indicadores internacionales, nacionales y locales sustentan la necesidad de implementar soluciones apoyadas en las actividades recreativas para mejorar la calidad de vida y disminuir el sedentarismo; que, a su vez, sirve de antesala para adquirir enfermedades que ponen en riesgo la propia salud.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La determinación de la problemática del sedentarismo en los habitantes jóvenes de aproximadamente 15-20 años de edad, pertenecientes a la ciudadela “11 de mayo”, del Cantón Montalvo, llega a conocimiento de los investigadores a través de un diagnóstico preliminar considerando la técnica de la observación sobre un espacio donde la práctica de actividades recreativas asume un papel no tan importante.

En dicha ocasión, se analizó el contexto: espacio-individuos. En cuanto a lo que se refiere al espacio, se obtuvo que a pesar de que la ciudadela “11 de Mayo” cuente con áreas verdes destinadas a la práctica de actividades físicas-recreativas, regularmente no hay presencia de jóvenes de entre 15-20 años en dichos espacios (canchas, parques), y aunque se sabe que estas áreas están diseñadas con implementos que pueden ser utilizados por toda la comunidad, casi siempre pasan abandonadas.

Por otro lado, a lo que se refiere con los individuos, por parte de los investigadores se pudo conocer problemas específicos de sobrepeso y obesidad en un grupo de 15 jóvenes. En este sentido, se constató que los mismos no realizan algún tipo actividad física de forma



regular al menos 3 veces por semana; asociando las siguientes causas: utilización de dispositivos móviles o distracciones en la televisión u ordenador, mientras que en otros, se pudo conocer que las principales causas que conllevan a la deficiente realización de actividad física son: delincuencia desmedida en el sector, baja autoestima por el estado físico que presentan (lo cual les desmotiva para acudir a un gimnasio o áreas verdes), poco personal que informe sobre el sedentarismo, poco tiempo libre a causa de una ocupación o trabajo, etc.

Considerando la problemática real expuesta por los investigadores; que se evidencia con la presencia de enfermedades adquiridas por la inactividad física (sobrepeso-obesidad) en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo, y sabiendo de la importancia que tienen las actividades recreativas para promover la salud física y mental en los individuos, es de resolver la siguiente pregunta de investigación:

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema general

¿Qué influencia tiene un plan de actividades recreativas en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, año 2022?



1.4.2. Subproblemas o derivados

¿Cuáles son las bases teóricas que sustentan la elaboración de planes de actividades recreativas y su relación con la disminución del sedentarismo en los jóvenes?

¿A través de que instrumentos se puede diagnosticar el nivel de sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo?

¿Cómo proponer un plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Líneas de la investigación UTB: Educación y desarrollo social

Líneas de investigación de la FCJSE: Talento humano, educación y docencia

Variable independiente: Plan de actividades recreativas

Variable dependiente: Sedentarismo

Líneas de investigación de la carrera: Actividad Física, Salud, Deporte y Recreación

Delimitación temporal: Año 2022

Delimitación Espacial: Ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo

Delimitación demográfica: Habitantes jóvenes de 15-20 años



1.6. JUSTIFICACIÓN

Sabiendo de la importancia que se les atribuye a las actividades recreativas por promover ampliamente un estilo de vida activo, así como también, los múltiples beneficios en cuanto a la salud física y mental que las mismas pueden brindar; los investigadores justifican la presente investigación titulada “PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS HABITANTES JÓVENES DE 15-20 AÑOS, DE LA CIUDADELA “11 DE MAYO”, DEL CANTÓN MONTALVO”, teniendo como principales beneficiarios a los jóvenes de dicho sector, quienes tendrán una alternativa para combatir problemas de salud física y mental.

La presente investigación tendrá un alto impacto social porque permite presentar nuevas alternativas orientadas a sectores vulnerables y no vulnerables de un cantón, provincia o nación; misma que será determinante a la hora de brindar soluciones para contrarrestar los principales problemas asociados a las enfermedades físicas y mentales que hoy en día siguen avanzando. Finalmente, la necesidad de promocionar e impregnar la práctica de este tipo de actividades recreativas en los jóvenes cuya edad oscile entre 15-20 años, resulta ser una tarea difícil, para ello se necesitará de un seguimiento minucioso que permita despertar el interés en el grupo y que estas puedan adaptarse a las condiciones de vida, salud, sexo y edad.



1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo general

Analizar la influencia que tiene un plan de actividades recreativas en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

1.7.2. Objetivos específicos

1. Argumentar las bases teóricas y metodológicas que sustentan la elaboración de planes de actividades recreativas y su relación con la disminución del sedentarismo en los jóvenes, a través de la revisión bibliográfica correspondiente.
2. Diagnosticar el nivel de sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.
3. Proponer un plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.



CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Marco conceptual

Para estructurar adecuadamente la presente investigación es importante sentar las bases teóricas-científicas que sustenten las actividades recreativas y la disminución del sedentarismo en los jóvenes; con la finalidad de integrar las diferentes teorías asociadas a cada variable y establecer sus interrelaciones.

Plan de actividades recreativas

Antes de entrar de lleno a la variable de estudio que considera al plan de actividades recreativas; el investigador considera pertinente esclarecer los términos y sus componentes:

Plan

De acuerdo con la Real Academia Española, a un plan se lo define como un modelo sistematizado que normalmente se elabora previo a la realización de una determinada acción pública o privada, teniendo como objetivo desarrollarla; asimismo, en él se precisan de manera concreta los detalles necesarios para realizar alguna actividad a proponer.

Por otro lado, Pisco Alcívar (2016) afirma que: “un plan también puede ser comprendido como la anticipación de algo que se planea realizar en un determinado contexto y con ciertos individuos, con el propósito de beneficiarlos” (p. 15).



Sin embargo, para los investigadores es un modelo que se encuentra compuesto por elementos asociados de manera sistematizada unos a otros con la finalidad de preparar y desarrollar una acción que beneficie a un determinado grupo de individuos.

Recreación

Es evidente que a través de la recreación se satisfacen mayormente las necesidades básicas del ser humano que consideren el juego, arte, expresión, aficiones, etc. Sin embargo, en la actualidad aún siguen existiendo ciertas “lagunas” en cuanto a la concepción o se refiere; es por ello que, a continuación, se establecen conceptos sobre la recreación desde diferentes posturas.

Según Santillán Obregón et al. (2018) definen a la recreación de la siguiente manera:

“La recreación es acción que engloba las actividades destinadas al aprovechamiento del tiempo libre y que están enteramente destinadas al esparcimiento físico y mental en las personas” (p. 16).

“Es la acción y efecto de recrear, pues, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas” (Ramos Rodríguez et al., 2011, p. 1).

“Se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individualmente o colectivamente) (...)” (Pisco Alcívar, 2016, p. 16).



De acuerdo a las concepciones antes planteadas sobre la recreación; los investigadores asumen de forma concreta que la recreación es cualquier tipo de actividad que se caracteriza por ser agradable y satisfactoria para el ser humano; donde se desarrollan esferas emocionales, sociales, cognitivas y motrices a través del desarrollo armónico del propio cuerpo.

Valores de recreación

Hablar de valores de recreación es sinónimo de valores del hombre, debido a que se encuentran íntimamente relacionados con las costumbres, principios y cultura, que hacen pensar que se desarrollan durante la práctica de actividades direccionadas hacia la calidad de vida.

En este sentido, para Ramos F. (citado por GIRALDO PALACIO, 2016) los valores de recreación son los siguientes:

Tabla 1. Valores de la recreación

Valores de la recreación	
Valor social	Son aquellos valores que relucen a través del comportamiento, aceptación y ambientación que tiene el ser humano con el medio socio-cultura; por medio de acciones que logren consignar la buena relación, interacción y comunicación con los miembros de un determinado lugar.



- Valor biogenético** Son aquellos valores que se encuentran enfocados desde la biología del ser humano y se vinculan a las actividades que permiten el equilibrio entre los agentes externos e internos que permiten el desarrollo adecuado de los sistemas del cuerpo humano.
- Valor físico** Son aquellos valores que se enfocan a la promoción de la salud física a través del desarrollo armónico del cuerpo. Además, contribuye en el desarrollo de capacidades físicas y destrezas que permitan el desarrollo del ser humano en un deporte o actividad en específico.
- Valor psicológico** La participación pormenorizada de una persona en una determinada actividad recreativa genera un sentimiento de liberación y satisfacción por lo que realiza; lo que reduce el stress; de tal manera, que se convierta en el medio adecuado para llegar al equilibrio entre la mente y el cuerpo.
- Valor económico** Permite el desarrollo de recursos humanos y a su vez representa una fuente de ingresos; pues a través de la recreación se fomenta el turismo (una de las principales vías de crecimiento en un lugar)
- Valor educativo** La recreación se convierte en experiencias cotidianas y vivenciales; toma un valor educativo, porque el hombre aprende mejor cuando se encuentra satisfecho. Pues los



aprendizajes adquiridos a través de experiencias que generan placer y satisfacción perduran por mucho tiempo.

Permite el crecimiento del espíritu y del alma; a través de la recreación se genera la confianza en sí mismo.

Valor espiritual

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Áreas de recreación

Se sabe que las experiencias que generan satisfacción y placer son encontradas e interpretadas desde distintas maneras e incluso toman variedad de formas; esto se debe, porque va a depender de los intereses que tenga cada individuo por realizar una determinada actividad; esto hace que existe una variación innumerable de actividades de recreación que pueden ser seleccionadas. Por ejemplo: una persona puede disfrutar ir de campo a pescar, entrar en contacto con la naturaleza, o solamente puede estar en casa escuchando música y danzando. A esto se le suma, que el interés por realizar actividades recreativas va a depender de la edad, habilidad física, cognitiva y la motivación.

En este sentido, existen diferentes actividades que pueden ser ejecutadas y disfrutadas por años ya sea de manera individual o colectiva, esto depende del grado de satisfacción que experimente la persona.

Según la literatura científica se puede establecer varias de las tantas áreas que existen para llevar a cabo la recreación:

- Área de música



- Área de juegos
- Área de deportes
- Área de artesanías
- Área de bailes
- Área de expresión oral y artística
- Área de actividades recreativas sociales
- Área de actividades al aire libre
- Área de servicio a la comunidad

Características de la recreación

Es de considerar que cuando se obtiene una experiencia recreativa se cumplen indirectamente una serie de características indispensables que mayormente suelen definir la práctica recreativa. En este sentido, según Cantre (citado por Pisco Alcívar, 2016) plantea las siguientes características:

Tabla 2. Características de la recreación

Características de la recreación	
La libertad	La recreación nace de forma intrínseca y de la auto motivación, es decir, no existe presión alguna para la realización de esta. Además, aunque las actividades a practicar puedan variar en cuanto a exigencias, esto dependerá de cuan grado de satisfacción genere el individuo para que la siga practicando.



Se sabe que la recreación se caracteriza por generar placer y satisfacción por realizar una determinada actividad, por ende, cada actividad recreativa reúne características básicas; siendo el placer y la satisfacción inmediata que trae de vuelta al sujeto.

El placer

Pasiva La recreación pasiva sucede cuando no se realiza una acción determinada como tal, sino que se limita a observar la variedad de la cultura en que se encuentran.

Funcional La recreación cumple con una característica peculiar que se llama autodesarrollo, siendo aquello que permite al ser humano adaptarse a las posibilidades propias para realizar una actividad de manera consciente.

Formativa La actividad física, deporte y recreación permiten fomentar una mayor calidad de vida en la población, así como también, formar personas que puedan masificar el buen uso del tiempo libre

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Actividades recreativas

Generalmente el término “actividades recreativas” ha sido abordado por diversos autores en sus investigaciones; aun así, los conceptos son verdaderamente escasos porque se asocia la recreación.



Para Mateo Sánchez (2014) las actividades recreativas son definidas de la siguiente manera:

“Las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad” (p. 1).

En este sentido, de acuerdo con Sepúlveda (2019) afirma que: “las actividades recreativas son todas aquellas acciones que tienen el objetivo de divertir a quien las realiza” (p. 1).

Considerando lo antes expuesto, los investigadores agregan que los conceptos relacionados a las actividades recreativas pueden variar de acuerdo al contexto en que se traten, sin embargo, en la presente investigación se conceptualizan como el conjunto de actividades que generan placer y satisfacción al individuo en su tiempo libre y permiten desarrollar actitudes, conocimientos, motivos, etc.

Clasificación de las actividades recreativas

Según la revisión científica y de acuerdo con la diversidad de los criterios que pueden ser asumidos al momento de establecer una clasificación específica de las actividades recreativas, se plantea la siguiente definición propuesta por Mateo Sánchez (2014) quien afirma lo siguiente:

- 1. Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire
3. **Actividades lúdicas: todas las formas de juego:** juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos
7. **Visitas: realización de visitas de interés:** artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Mateo Sánchez, 2014, p. 1).

Importancia social de las actividades recreativas para la salud

“Las actividades recreativas han demostrado ser un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años” (SÁNCHEZ CARRIÓN, 2021, p. 31).

En este sentido, las actividades físicas y recreativas contribuyen enormemente en la prolongación de la vida, mejorando las esferas psicológicas, sociales, afectivas, cognitivas



y motrices; mismas que han sido objeto de respaldo a través de diferentes investigaciones científicas.

Además, según Baquero & Chávez (citado por Pisco Alcívar, 2016) afirma que: “Las personas activas tienen menos problemas cardíacos que las sedentarias; sin actividad, el organismo inicia su deterioro más acelerado y lo hace más sensible a determinadas patologías” (p. 32). Si bien es cierto, también se considera que las actividades recreativas son importantes porque brindan un adecuado funcionamiento de los diferentes sistemas.

Para los autores de Solís Torres & Marsal Matos (2013) afirman lo siguiente:

Las actividades recreativas son de vital importancia para la salud del hombre, pues su práctica sistemática produce un incremento de la masa muscular, así como la calidad de la sangre en el sistema circulatorio y, por lo tanto, un aumento de la hemoglobina que es la encargada de llevar el oxígeno a los diferentes tejidos (p. 1).

Beneficios de las actividades recreativas

Las actividades recreativas ofrecen distintos beneficios para el ser humano, y es que a través de la satisfacción y el placer; se puede obtener un mejor estilo de vida resguardando la salud física y mental.

- Fortalece el bienestar físico y mental del individuo.

- Contribuye a la estabilidad emocional del individuo lo que le va a permitir en gran sentido descansar, relajarse y mantener la calma.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- Ayuda a desarrollar el carácter de la personalidad y sobre todo la cultura nacional.
- Contribuye en la prevención de enfermedades de obesidad y sedentarismo al permitir una vida mayormente feliz y saludable.
- Beneficia en la moral pública y del individuo al momento de realizar actividades recreativas cooperativas.
- Fomentan las cualidades cívicas ya que las actividades recreativas enfocadas al teatro, danza, música o juegos en equipos, requieren de un alto nivel de responsabilidad y compañerismo.
- Agente potente para la lucha de la delincuencia y el crimen.
- Permite economizar los presupuestos gubernamentales enfocados a la construcción de hospitales, clínicas, centros de atención, etc.; por promover la salud física y mental.

Las actividades recreativas en los adolescentes

La edad es quizá uno de los factores más influyentes en un plan de actividades recreativas; en este sentido, los planificadores tienen que considerar de forma oportuna y clara las diferentes características del ser humano en su desarrollo ontogenético, esto permite lograr especificar estratos, que van en función de los niños hasta los adolescentes a partir de



la consideración de las particularidades de cada grupo de edad; mismo que siempre ha sido fundamental en la planificación de determinadas actividades.

“Las experiencias vividas en la niñez y adolescencia se relacionan con el desarrollo de las destrezas básicas, lo que permite desarrollar o mantener niveles saludables de las características relacionadas con la salud a lo largo de la vida” (Pisco Alcívar, 2016, p. 32).

Por otro lado, de acuerdo con Mederos (citado por Pisco Alcívar, 2016) afirma que: “las actividades recreativas mantienen una estrecha relación con la forma de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad” (p. 27). En este sentido, tales grupos de edades se manifiestan de la siguiente manera:

1. Los niños con edades desde 0 a 10 años.
2. Los adolescentes con edades de 11 a 19 años
3. Los jóvenes con edades de 20 a 30 años
4. Los adultos con edades de 31 a 60 años
5. Los adultos mayores o tercera edad con edades de 60 años en adelante

Plan de actividades recreativas en adolescentes

De acuerdo con la extensa revisión científica se ha podido evidenciar que los jóvenes son los grupos a quienes va dirigido la mayor cantidad de planes o programas físicos y recreativos porque comprenden una gran masa poblacional y se encuentran en una constante evolución de sus características en cuanto a la definición de la personalidad.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Según con los autores Sánchez Pérez et al. (2017) manifiesta que el primer aspecto que se considera en la creación de un plan de actividades recreativa para los adolescentes se deben tratar aspectos psicológicos y pedagógicos más relevantes, ya que marcan de una mejor manera la etapa de comprender edades de 11 a 20 años de edad. En este sentido, hay que tener en cuenta que aproximadamente a los 20 años de edad el sujeto pasa de ser un adolescente a un adulto, aunque en los primeros años no se sienta preparado para aquello; es, por ende, que se debe incluir en los planes actividades que le permitan acatar sus responsabilidades, pero sin perder el sentido de la diversión.

“El plan de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre se caracteriza por el desarrollo de una amplia gama, variabilidad y versatilidad en las formas de emplear actividades físico-recreativas con los adolescentes” (Hernández Cordero, 2011, p. 1).

Según Pisco Alcívar (2016) afirma lo siguiente:

En el período final de la adolescencia hasta los 19 años aproximadamente, las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las hembras) (p. 28).

Asimismo, es de saber que en muchas ocasiones se dificulta la forma bilateral de relacionarse entre el hombre y la mujer, sin embargo, los juegos y actividades recreativas que permitan la socialización entre ambos sexos resultas mayormente efectivas

Características de un plan de actividades recreativas

- ✓ El plan debe ser integral, es decir, que los participantes se sientan incluidos en las actividades de forma directa o indirecta.



- ✓ El plan debe estar basado de acuerdo a los gustos de los participantes y acorde al tiempo libre que disponen, para que de esta manera no exista interferencia o limitaciones para ejecutar una actividad.

- ✓ El plan debe ser de acción permanente, es decir, no dar cavidad al ocio o pérdida de tiempo.

- ✓ Se debe considerar el estado cultural, social y económico de los participantes, de esta manera, se planificarán las actividades.

- ✓ Deben responder a los principios básicos de la recreación, es decir, mantener la creatividad, por lo tanto, se tiene que encaminar a dar soluciones a destrezas y habilidades básicas de los participantes a raíz del deleite.

Pautas para elaborar un plan de actividades recreativas

Son todos los puntos que se deben cumplir para poder desarrollar una actividad física satisfactoria:

Tabla 3. Pautas para elaborar un plan de actividades recreativas para adolescentes

Plan de actividades recreativas	
Planteamientos	Resulta ser la exposición concreta de lo que se va a realizar en una actividad. Se debe evidenciar el



	problema a solucionar. Se debe considerar la practica apoyada en la teoría
Propósitos	En este apartado se realizan los objetivos generales y específicos del plan de actividades.
Diagnóstico de lugar	Estudio pormenorizado de forma física para describir el área donde se pretende realizar la actividad.
Recursos	En este apartado, se incluyen los materiales físicos que se van a utilizar
Promoción	Se incluye la forma pagada o no pagada para presentar el plan de actividades.
Ejecución	En desarrollar el plan de actividades recreativas en un espacio físico.
Evolución y control	Forma en que se desarrolla cada actividad propuesta en el plan de actividades y como se va realizar el seguimiento.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Sedentarismo en la adolescencia. Concepciones teóricas

El término sedentarismo puede englobar diferentes significados; que suelen ser tergiversados por el desconocimiento cultural y natural de las personas. En este sentido, existe una característica peculiar que vincula a esta palabra con la falta de actividad física aconsejada, sin embargo, científicamente ha quedado demostrado que una persona puede encontrarse realizando un nivel de actividad física recomendada por la OMS, pero sobrepasa



el límite de acciones (pasar sentado u acostado por la mayor cantidad de horas al día) lo vuelven también sedentario.

“El sedentarismo es definido como la deficiencia que existe en relación al movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y se puede caracterizar por la presencia de actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal” (Cristi-Montero et al., 2015, p. 1089).

Por otro lado, Bravo Carrasco & Espinoza Busto (2017) afirman lo siguiente:

El sedentarismo es un proceso de carácter degenerativo que afecta al usuario tanto de forma física como psicológica, estando propenso a padecer de enfermedades crónicas y un aumento de estrés, debido a la demanda de trabajo que implica estar gran cantidad de horas diarias sentado (p. 54).

En este sentido, los investigadores determinan que el sedentarismo es la falta de actividad física regular, que consiste en tener al menos 30 minutos diarios de ejercicio y no menos de 3 veces por semana; a esto se le suma también, las actividades que hacen que sujeto pase mayor tiempo sentado o acostado en su tiempo de vigilia.

Importancia de la prevención del sedentarismo

Numerosos autores manifiestan que mantener una vida sedentaria conlleva al individuo a frecuentar un camino lleno de problemas asociados a su salud, pues la inactividad física conlleva a degeneración en los sistemas cardiovasculares y óseo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



En este sentido, también se pueden citar los altos índices que se refieren a la movilidad, es decir, cada vez los individuos se mueven menos y se enferman más; muchos de estas características se relacionan con la inactividad física y las responsabilidades propias.

Sin embargo, es muy frecuente que, durante la etapa de la adolescencia, muchos de los jóvenes prefieren utilizar el tiempo libre usando el ordenador, viendo televisión o jugar videojuegos durante largas horas; lo que, vinculado a las horas de trabajo o estudios, se tiene que el joven presenta una vida sedentaria.

Los investigadores manifiestan que este estilo de vida es perjudicial en la vida de los adolescentes, pues se vuelven más propensos a sufrir de obesidad y sobrepeso, y tienen más posibilidades de padecer enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial, debilidad en las estructuras óseas y sobre todo se elevan los índices de depresión. Por esta razón, no hay duda que cambiar la vida sedentaria por una vida físicamente activa más allá de realizar actividades o ejercicio físico, significa salud y vida para afrontar las situaciones diarias.

El sedentarismo, no solo se provoca por si solo un daño inminente en el sistema cardiovascular, sino que también sirve de “trampolín” para acarrear nuevos factores de riesgo que se relacionan con obesidad tipo 1 y 2, sobrepeso, hipertensión arterial, colesterol malo, etc.; por lo tanto, una persona sedentaria por lo general, además de presentar estos factores, también fuma y de manera particular mantiene una dieta totalmente desequilibrada.

Sedentarismo en la adolescencia

Lastimosamente, el sedentarismo esta presente en todas las etapas de la vida del ser humano: sedentarismo infantil, juvenil y hasta en la tercera edad. En todos los casos, se



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



presentan características que permiten identificar este problema social y a su vez, se regulan las propuestas para combatirlo.

No obstante, se sabe que el sedentarismo en la adolescencia, comienza a producirse por los adolescentes que no mantienen una vida físicamente activa, pasan varias horas en una misma posición y se abstienen de realizar cualquier tipo de ejercicio físico que conlleve un gasto energético. Además, la alimentación, estudios o trabajos terminan siendo los factores complementarios que hacen del sedentarismo un enorme problema.

Con base a lo anterior, se tiene que, en la actualidad, los hábitos cotidianos que desarrollan las personas y los que conllevan la utilización del tiempo libre han cambiado considerablemente a raíz de la llegada y masificación de la tecnología. En este sentido, se han visto cambiado los juegos de la calle, por los juegos detrás de una consola de videojuegos; las caminatas por la televisión, el uso del tiempo libre para la recreación por el uso del internet o el celular; lo que indudablemente provoca que las personas gasten menos energía y se acumule, perjudicando de este modo la salud en general.

Entonces, partiendo de la llegada de la tecnología como punto de masificación de un estilo de vida sedentarismo, los investigadores manifiestan que a raíz de esta se potencia el sedentarismo y su adquieren enfermedades considerables que afectan la vida del ser humano a largo y mediano plazo. También, es importante mencionar que la manera en que avanza el sedentarismo entre los más jóvenes, pues estos siguen reemplazando el espacio que anteriormente estaba destinado para la actividad física; esto también puede interpretarse desde los cambios que se reflejan en el contexto social, y en específico los jóvenes quienes



sienten un mayor incentivo por involucrarse con las nuevas experiencias y novedades que la tecnología ofrece.

A continuación, los investigadores citan algunos factores que dificultan la participación de los adolescentes dentro de las actividades físicas y recreativas; apoyadas bajo los datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud):

- ✓ Falta de tiempo
- ✓ Desmotivación
- ✓ Desconocimiento (apoyo y orientación deficiente)
- ✓ Vergüenza y acomplejamiento.
- ✓ Inseguridad
- ✓ Poca tolerancia a la persistencia

Medios de prevención del sedentarismo

Estudios científicos destacan la necesidad de practicar ejercicio físico para prevenir el sedentarismo, empezando desde la infancia para mantenerse el resto de la vida físicamente activo, pues la actividad y ejercicio físico incluye todos los movimientos de corporeidad que se generan a raíz de los músculos esqueléticos que exijan un determinado gasto energético; por ende, el mantenerse físicamente activo no solo se refiere a la práctica de un deporte o entrenamiento a alta intensidad, sino a la ejecución de múltiples tareas de la vida cotidiana que consumen cierta cantidad de energía en nuestro organismo.

Sin embargo, a pesar de lo antes mencionado se tiene que cuatro de cinco adolescentes en el mundo no consideran mantener una mente sana como consecuencia del



cuidado de sus cuerpos, de tal manera que, los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día realizando actividad física, razón por la cual hasta la actualidad se pueden encontrar cifras considerables que sitúan al sedentarismo como una de los principales problemas sociales.

Además, es importante mencionar que el sedentarismo solo se combate con actividad física, y como se ha venido mencionando, no es necesario que el adolescente se incorpore hacia la práctica de algún deporte o se someta a un programa de entrenamiento; sino que la clave reposa en la modificación de los hábitos sedentarios.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

Se sabe que las actividades recreativas y el sedentarismo son dos variables que han sido objetos de varios estudios científicos por varios años, sobre todo, por ser considerados como fenómenos sociales y vinculados con la salud mental y física de los seres humanos. Es por ello que, a continuación, se presentan varios antecedentes investigativos sobre los diferentes estudios relacionados a tales variables.

En este sentido, el primer trabajo de investigación revisado se denomina: **ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**; elaborado por Beltrán-Carrillo et al. (2017); donde se tuvo como objetivo analizar el gasto energético y los niveles de inactividad física en aproximadamente 395 adolescentes de bachillerato de la comunidad valenciana. Metodología: se utilizó el cuestionario “**FOUR BY ONE-DAY PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE**”. **Resultados:** se obtuvo un gasto energético diario de 38,64



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Kcal/kg/día, con un porcentaje de 47,8% pertenecieron a las categorías inactivas y muy inactivas. No existen diferencias significativas entre los alumnos del sector público y privado.

En el artículo científico realizado por VARELA et al. (2019) y titulado: “*ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE COLOMBIA: PRÁCTICAS, MOTIVOS Y RECURSOS PARA REALIZARLAS*”; se tuvo por objetivo describir las prácticas de actividad física en los jóvenes universitarios de varias ciudades de Colombia. **Metodología:** Se seleccionaron 1811 estudiantes con edad oscilante de 15-20 años de edad. Se utilizó el instrumento “cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios”. **Resultados:** Del 100% de la muestra, el 22,2% realiza actividad física; en este sentido, también se comprobó que el 45,8% realiza actividad física para beneficiar la salud física y mental, el 32% con fines estéticos; sin embargo, el 61.5% no realizan actividad física por pereza. **Conclusiones:** Son pocos los jóvenes que realizan actividad física; sin embargo, para la modificación o cambio de estilo de vida que permita combatir el sedentarismo, es importante considerar aspectos motivacionales.

En la tesis elaborada por Calero Morales et al. (2016) titulada: “*ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN MUJERES ENTRE LOS 35-50 AÑOS DE EDAD*”, se planteó como objetivo general diseñar e implementar un grupo de actividades físico-recreativas para disminuir los índices de obesidad en las mujeres de 35-60 años. **Metodología:** se llevó a cabo una investigación descriptiva, en una muestra de 23 pacientes (femeninas). Se aplicaron actividades físico-recreativas en un periodo de 42 semanas, valorando el Índice de Masa Corporal (IMC) con escala de American Heart Asociación. Se aplicó dicho test en las semanas 1, 7, 14, 21, 28 y 42. **Resultados:** Entre la



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



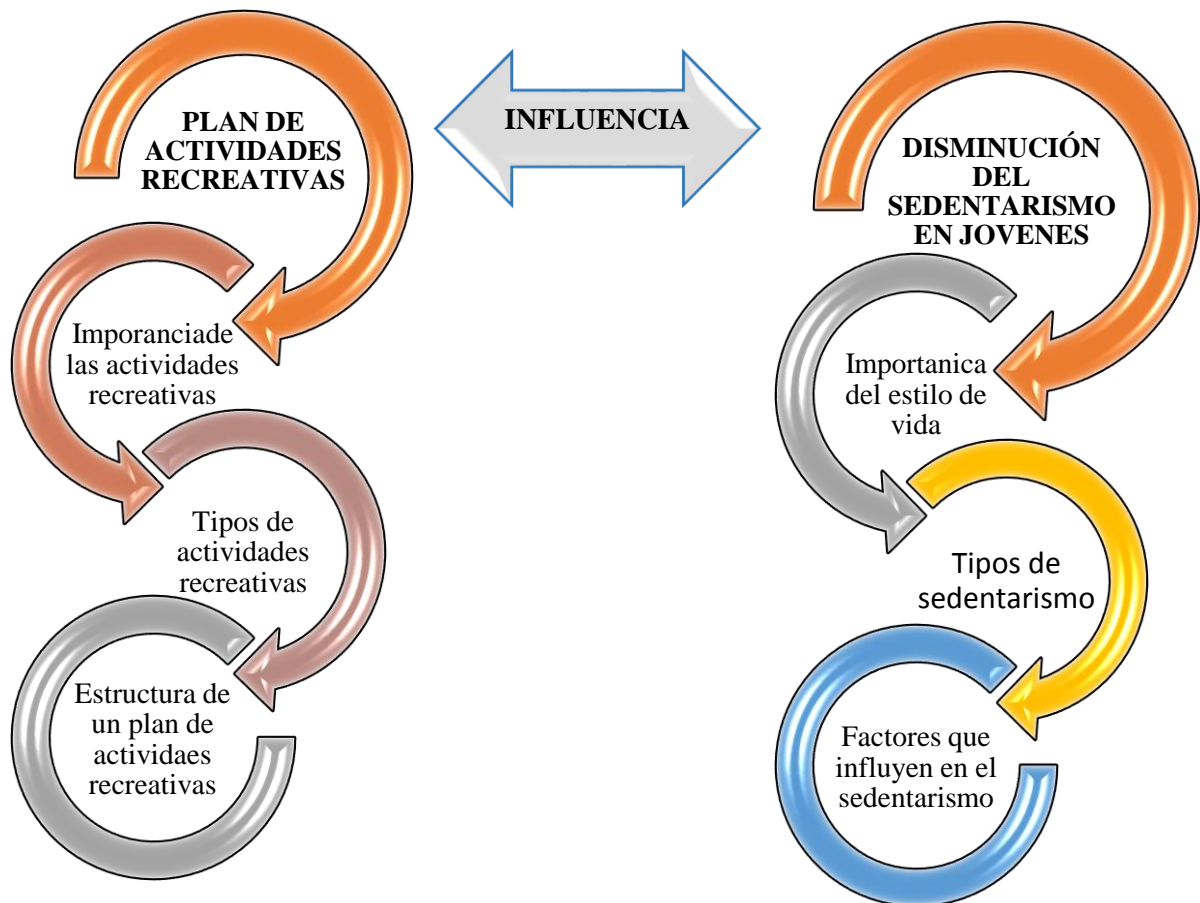
prueba inicial y final se estableció una diferencia significativa de acuerdo con la Prueba de Wilcoxon ($p=0,000$), a favor de la disminución del IMC.

Por otro lado, en el proyecto de investigación realizado por López Rodríguez (2017), denominado: *“EL SEDENTARISMO Y SU EFECTO EN EL RENDIMIENTO LABORAL EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA COMPAÑÍA NACIONAL DE TRANSPORTE CNEYTON VÁSQUEZ S.A., EN EL PERÍODO 2015 – 2016, PROPUESTA DE UN PLAN DE ACCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS”*, se planteó como objetivo determinar el nivel de influencia que tiene el sedentarismo en el rendimiento laboral del contexto antes mencionado; de tal manera, se aspira concretar una propuesta de actividades físicas que puedan ser cumplidas en la institución e incluso en el seno del hogar. **Metodología:** Se desarrolló una investigación descriptiva con un enfoque cuantitativo. Se utilizaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), formato corto auto administrado de los últimos siete días; para medir el nivel de sedentarismo en la muestra seleccionada. **Conclusión:** Existe correlación de las variables de estudio, aunque la influencia no depende necesariamente del sedentarismo sino a factores mayormente emocionales.

En el proyecto de investigación realizado por GUZMÁN ALVAREZ (2015), denominado; *“MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL SEDENTARIO DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR POR MEDIO DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS, PERIODO DICIEMBRE, 2014- FEBRERO, 2015”*, se tuvo como propósito identificar a las personas sedentarias que trabajan en la Universidad Técnica del Ecuador. **Metodología:** Se utilizó el pasómetro para medir el número de pasos de forma inicial y final. **Resultados:** Se determinó una reducción de sedentarismo de 25%; en este sentido, los sujetos mayormente activos tienen una edad

oscilante de 21 años a 40 años. Asimismo, quienes participaron en un plan de actividades físicas y recreativas incrementaron 933 pasos de manera diaria. Se comprueba que existe un nivel de significancia entre el incremento de los pasos diarios y las actividades programadas ($p=0,33$). **Conclusiones:** Las variantes (sexo, edad, imc) no se encuentran vinculadas a la prevalencia del sedentarismo.

2.1.2.2. Categorías de análisis



2.1.3. Postura teórica

De acuerdo con las teorías de Janssen (2017) y Leblac (2019), manifiestan que los adolescentes que realizan mayormente actividades de características físicas, deportivas y



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



recreativas presentan una menor adiposidad (acumulación de grasa en el cuerpo) y son menos propensos a sufrir de enfermedades cardiovasculares y osteomusculares; a diferencia de quienes no realizan algún tipo de actividades vinculadas a las antes mencionadas.

En este sentido, para los adolescentes que son catalogados con “X” índices de sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes u otras, y que por lo general tienden a ser sedentarios, las intervenciones a base de planes o programas que promueven la realización de actividades físicas y recreativas resultan ser beneficiosas para la salud propia evitándoles adquirir enfermedades serias que pueden causar la muerte.

Sin embargo, tales autores determinan que las actividades recreativas que indirectamente conllevan un esfuerzo muscular y óseo, mejoran en los adolescentes la oxigenación en la sangre y fortalecimiento en los huesos; por lo cual es recomendable que sean realizadas como mínimo tres veces por semana; además, para este grupo de edades se pueden planificar actividades recreativas orientadas al juego, carreras, saltos o volteretas.

Asimismo, los autores del presente trabajo de investigación asumen las siguientes características establecidas por M. Vigo (citado por HURTADO VALLADOLID, 2016) y que deben encontrarse vinculadas a cualesquiera actividad planificada:

- ✓ Las actividades deben ser voluntarias mas no compulsadas.
- ✓ Deben ser participativas, gustosas y que promuevan la diversión
- ✓ Deben enfocarse a la regeneración de las energías gastadas en el trabajo o en actividades cotidianas.



- ✓ Deben ser saludables para que promuevan el perfeccionamiento y desarrollo de las esferas del adolescente.
- ✓ Deben encontrarse en el marco de la espontaneidad u organización; así como también, ser realizadas de forma individual o colectivas y que de igual manera generen placer.

En síntesis, los autores de la presente investigación asumen que una de las tantas maneras de combatir el sedentarismo en la adolescencia es precisamente a través de planes o programas orientados a la práctica de actividades físicas, deportivas o recreativas, ya que a través de estas es posible mejorar la salud física y mental en un determinado tiempo; así como también, prevenir enfermedades que actualmente son las principales causas de muerte en el mundo: obesidad, sobrepeso, hipertensión, osteoporosis, artritis, reumatismo, diabetes, etc.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis general

Un plan de actividades recreativas influye de manera significativa en la disminución del sedentarismo de los habitantes jóvenes de 15-20 años del barrio 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.

2.2.2. Subhipótesis o derivadas

Las bases teóricas científicas servirán para comprender la relación de existe entre un plan de actividades recreativas y su influencia en la disminución del sedentarismo en los jóvenes.



El nivel de sedentarismo se encontrará vinculado al estilo de vida de los habitantes jóvenes de 15-20 años, del barrio 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.

Proponer un plan de actividades recreativas servirá para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años del barrio 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.

2.2.3. Variables

Variable independiente:

Plan de actividades recreativas

Variable dependiente:

Disminución del sedentarismo en habitantes jóvenes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Tabla 4. Operacionalización de las variables

Variable dependiente: Plan de actividades recreativas				
Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
“Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales”	Actividades Familiares	Diversión al aire libre	Considera Ud. ¿que la diversión al aire libre alivia el estrés laboral?	Encuesta
		Diversión musical	Considera Ud. ¿Que la práctica de actividad recreativa aliviaría las tensiones del trabajo diario?	
		Diversión en el hogar	¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes?	
		Descanso activo	¿Cree usted que en el aprendizaje escolar ayudan al uso adecuado del tiempo libre?	
	Actividades Laborales	Rutina en el trabajo	¿Le gustaría a usted que a los jóvenes que mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?	
		Alivio en el trabajo		
	Actividades Escolares	Diversión en el aprendizaje		
		Creación		
		Motivación		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Variable dependiente: Sedentarismo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
“Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales”	Actividad física	Televisión Laptops Radios Videojuegos Internet	Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	Cuestionario internacional de actividad física IPAQ: formato corto autoadministrado de los últimos 7 días
	Enfermedades	Esfuerzo Físico limitado	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)



CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: 1) Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Formato corto) para evaluar el sedentarismo. 2) encuesta: orientada a los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo del Cantón Montalvo. Compuesta por preguntas de conocimiento sobre el sedentarismo y las actividades que realizan los habitantes jóvenes de forma cotidiana

Estos instrumentos arrojaron datos cuantificables pudiendo ser sometidos a pruebas estadísticas dentro del paquete SPSS 23. Se conoció la media, mediana, desviación estándar y relación entre una variable y la otra según la selección de preguntas. Se consideró la prueba de Chi-Cuadrada de Pearson para la prueba de hipótesis. (Un plan de actividades recreativas influye significativamente en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo del Cantón Montalvo).

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

En este apartado se establecen los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos utilizados: Encuesta y Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Formato corto).



Instrumento 1: Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Formato corto).

Objetivo: Diagnosticar el nivel de actividad física y determinar el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15- 20 años de la ciudadela 11 de Mayo del 2022.

Tabla 5. Edad (años) y frecuencia

Datos informativos	
15 años	2
16 años	3
17 años	3
18 años	2
19 años	4
20 años	1

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

En un grupo joven, la edad fluctúa entre 15 a 20 años, siendo la frecuencia mayor de 19 años (4 sujetos), seguida de 16 y 17 años con (3 sujetos por cada edad). Asimismo, se tiene en la edad de 15 y 18 años (2 sujetos por cada edad) y finalmente solo existe 1 sujeto con la edad máxima.

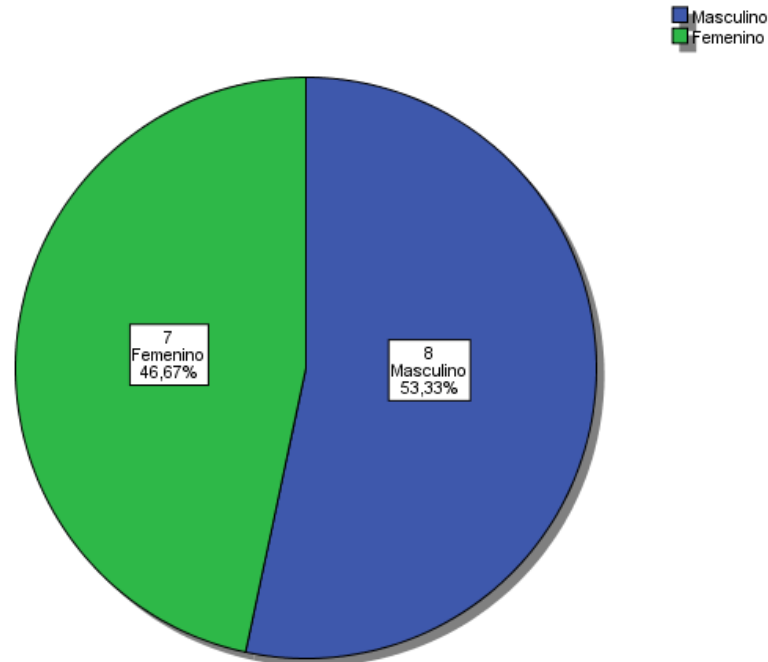
Tabla 6. Sexo (muestra)

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	8	53,3	53,3	53,3

Femenino	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Figura 1. Distribución porcentual (sexo)



Como se puede observar existe un 53,3% de la muestra que pertenece al género masculino; mientras que, el 46,7% pertenece al género femenino; lo cual es explicable por la pequeña cantidad los habitantes que se encuentran en el de la ciudadela 11 Mayo del Cantón Montalvo.

Tabla 7. Índice de masa corporal

Valoración del índice de masa corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo peso	2	13,33	13,33	13,33
	Normal	3	20,00	20,00	33,33
	Obesidad	7	46,67	46,67	80,00
	Obesidad tipo 1	3	20,00	20,00	100,0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Total	15	100	100,0
-------	----	-----	-------

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

De acuerdo con la tabla de valoración del índice corporal, se tiene que aproximadamente el 13,33% (2 jóvenes) presentan un bajo peso. El 20,00% (3 jóvenes) se encuentran en un peso normal. Por otro lado, el 46,67% (7 jóvenes) presentan problemas de obesidad y el 20,00% restante presenta obesidad tipo 1. En síntesis, más de la mitad de la muestra seleccionada presenta problemas de obesidad, lo cual será analizado según los instrumentos aplicados.

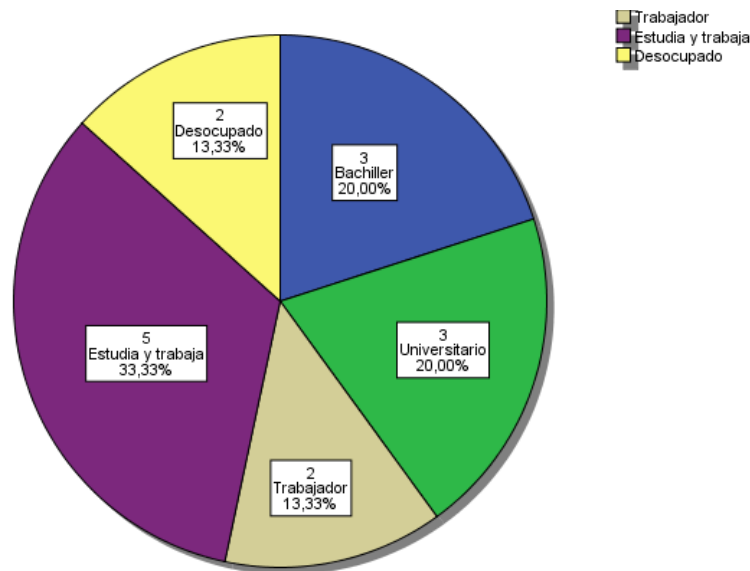
Tabla 8. Ocupación de la muestra

		Ocupación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bachiller	3	20,0	20,0	20,0
	Universitario	3	20,0	20,0	40,0
	Trabajador	2	13,3	13,3	53,3
	Estudia y trabaja	5	33,3	33,3	86,7
	Desocupado	2	13,3	13,3	100,0
	Total		15	100,0	100,0

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 2. Distribución porcentual sobre la ocupación de la muestra



Análisis e interpretación: De acuerdo con el gráfico establecido, se determina que el 40% de los jóvenes habitantes seleccionados como muestra son estudiantes; por otro lado, el 13,3% son trabajadores. El 33,3% de la muestra se dedica a estudiar y a trabajar. Finalmente, el 13,3% se consideran en condición de desocupados; es decir, que no estudian ni trabajan de manera fija.

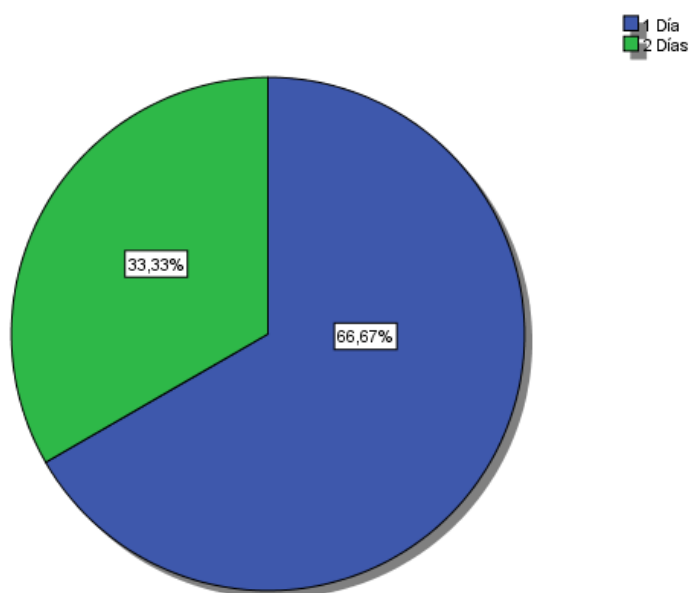
Tabla 9. Pregunta 1 del IPAQ

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 día	10	66,7	66,7	66,7
	2 días	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 3. Gráfico porcentual (pregunta 1 IPAQ)



Análisis e interpretación: Según los resultados obtenidos se tiene que el 33,3% (5 jóvenes) habitantes jóvenes realizan actividades físicas de alta intensidad al menos 1 vez por semana. Por otro lado, el 66,67% (10 jóvenes) realizan actividades de este tipo al menos 2 veces por semana.

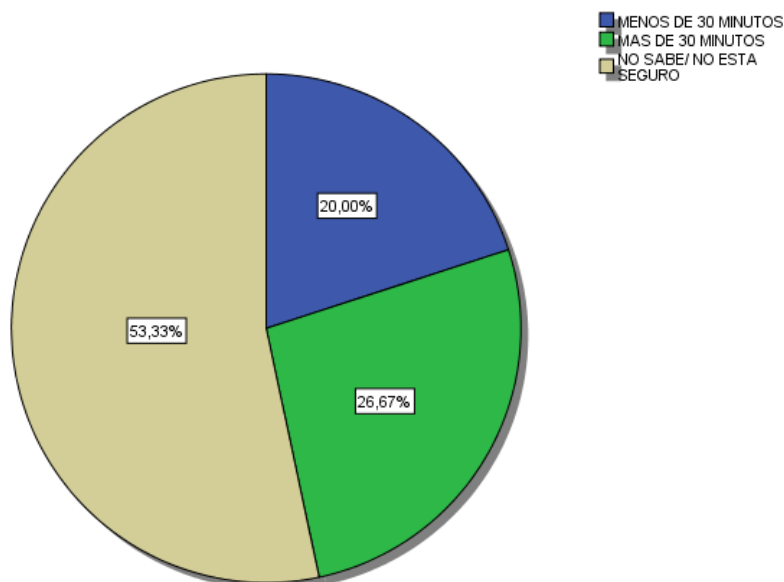
Tabla 10. Pregunta 2 del IPAQ

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MENOS DE 30 MINUTOS	3	20,0	20,0	20,0
	MAS DE 30 MINUTOS	4	26,7	26,7	46,7
	NO SABE/ NO ESTA SEGURO	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 4. Gráfico porcentual (pregunta 2 IPAQ)



Análisis e interpretación: Según los datos obtenidos se tiene que el 20,0% (3 jóvenes) realizan este tipo de actividad menos de 30 minutos. Por lo contrario, el 26,7% (4 jóvenes) realizan actividades físicas de alta intensidad más de 30 minutos. Sin embargo, el 53,3% (8 jóvenes), es decir, más de la mitad de los habitantes jóvenes manifiestan que no saben cuánto tiempo realizan este tipo de actividad.

Tabla 11. Pregunta 3 del IPAQ

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

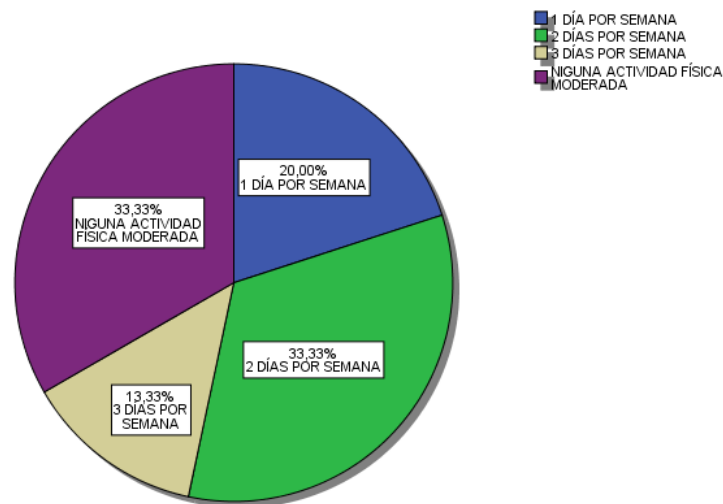
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1 DÍA POR SEMANA	3	20,0	20,0	20,0

2 DÍAS POR SEMANA	5	33,3	33,3	53,3
3 DÍAS POR SEMANA	2	13,3	13,3	66,7
NIGUNA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	5	33,3	33,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 5. Gráfico porcentual (pregunta 3 IPAQ)



Análisis e interpretación: Según los datos obtenidos se sabe que el 33,3% de los habitantes jóvenes no realizan ningún tipo de actividad física de forma moderada. No obstante, más de la mitad suelen realizar este tipo de actividades menos de 2 veces a la semana. Finalmente, el 13,33% (2 jóvenes) realizan algún tipo de actividad física moderada 3 veces por semana.

Estos datos pueden ser comprendidos gracias al tipo de actividad que desempeñan, pues la mayoría de la muestra ejercen una doble responsabilidad: estudiar y trabajar, volviéndolos monótonos y limitando la manera de realizar actividades físicas en sus

tiempos libres. Considerando una breve conclusión se tiene que más de un tercio de la muestra no realiza de forma concreta algún tipo actividad física moderada según el tiempo estimado.

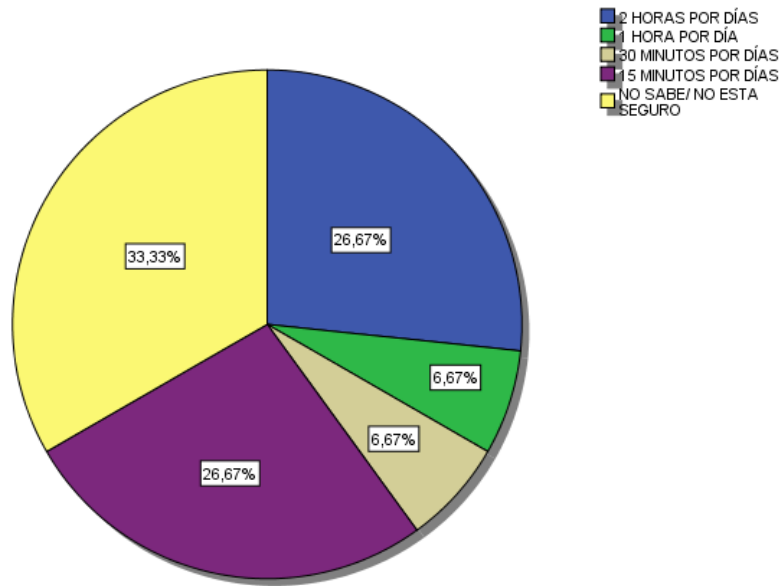
Tabla 12. Pregunta 4 del IPAQ

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 HORAS POR DÍAS	4	26,7	26,7	26,7
	1 HORA POR DÍA	1	6,7	6,7	33,3
	30 MINUTOS POR DÍA	1	6,7	6,7	40,0
	15 MINUTOS POR DÍA	4	26,7	26,7	66,7
	NO SABE/ NO ESTA SEGURO	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 6. Gráfico porcentual (pregunta 4 IPAQ)



Análisis e interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos se tiene que el 33,3% (5 jóvenes) no están seguros de cuánto tiempo han dedicado aproximadamente para la realización de actividades físicas moderadas. El 26,67% (4 jóvenes) manifiestan que han realizado este tipo de actividades 2 horas al día; el 6,67% (1 joven) realizan 1 hora al día. Finalmente, se puede interpretar que más de la mitad de los habitantes jóvenes evaluados no ejecutan actividades moderadas más de 30 minutos al día.

Tabla 13. Pregunta 5 del IPAQ

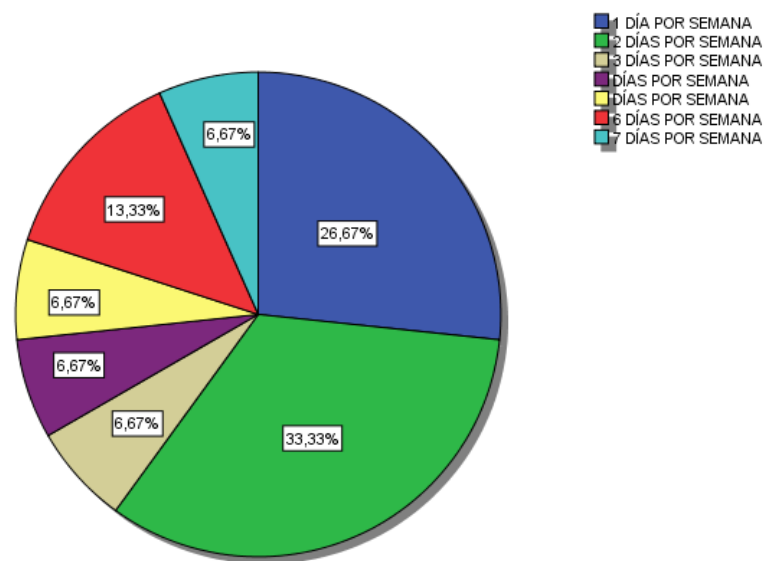
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 DÍA POR SEMANA	4	26,7	26,7	26,7
	2 DÍAS POR SEMANA	5	33,3	33,3	60,0
	3 DÍAS POR SEMANA	1	6,7	6,7	66,7

4 DÍAS POR SEMANA	1	6,7	6,7	73,3
5 DÍAS POR SEMANA	1	6,7	6,7	80,0
6 DÍAS POR SEMANA	2	13,3	13,3	93,3
7 DÍAS POR SEMANA	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 7. Gráfico porcentual (pregunta 5 IPAQ)



Análisis e interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos se tiene que, solo el 6,7% del 100% camina alrededor de 10 minutos los 7 días de la semana. El 28,6% realiza esta actividad 1 día a la semana. Por otro lado, el 33,3% lo hace 2 días a la semana. El 20,01% camina seguido por 10 minutos entre 3,4 y 5 días a la semana. Finalmente, el 13,3% realiza esta acción 6 días a la semana.

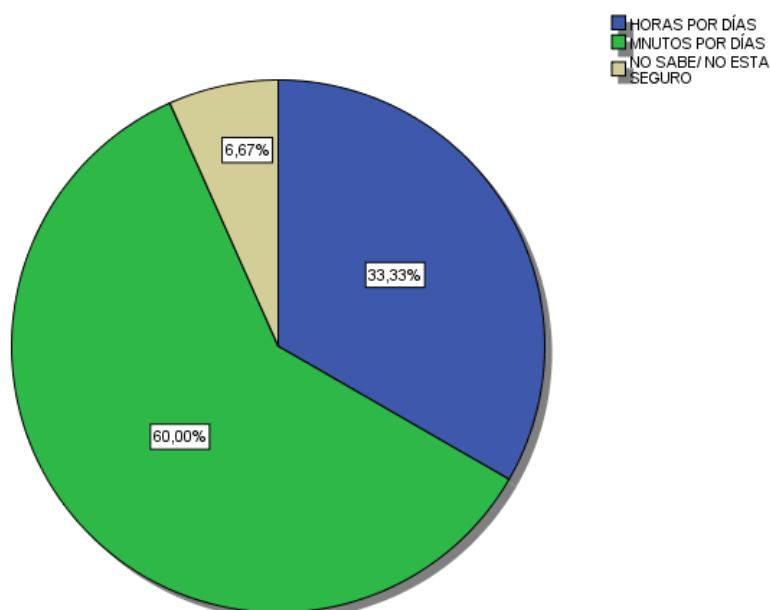
Tabla 14. Pregunta 6 del IPAQ

Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	HORAS POR DÍAS	5	33,3	33,3	33,3
	MNUTOS POR DÍAS	9	60,0	60,0	93,3
	NO SABE/ NO ESTA SEGURO	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 8. Gráfico porcentual (pregunta 6 IPAQ)



Análisis e interpretación: Según los datos obtenidos se establece que el 33,33% ha caminado más de 1 hora, mientras que el 60,0% ha caminado solo minutos. Finalmente, el 6,67% no sabe con exactitud.

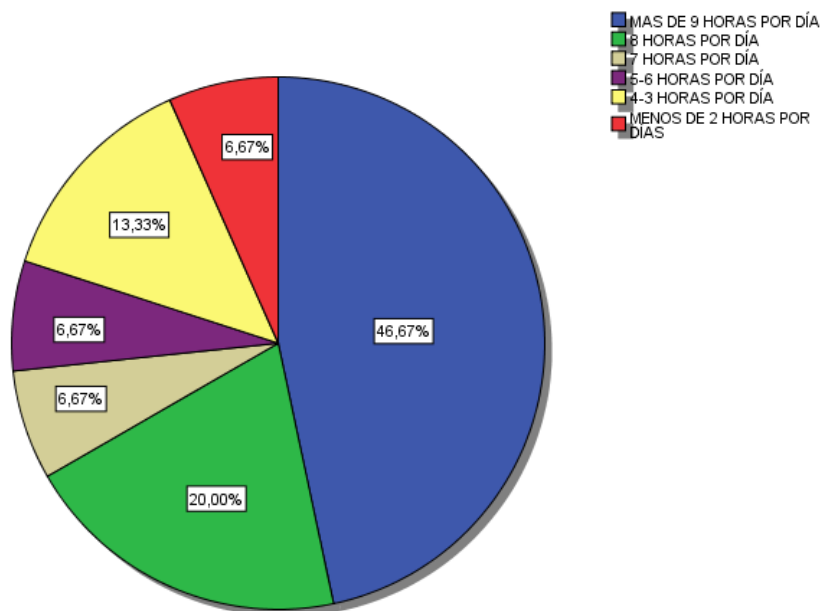
Tabla 15. Pregunta 7 del IPAQ

Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MAS DE 9 HORAS POR DÍA	7	46,7	46,7	46,7
	8 HORAS POR DÍA	3	20,0	20,0	66,7
	7 HORAS POR DÍA	1	6,7	6,7	73,3
	5-6 HORAS POR DÍA	1	6,7	6,7	80,0
	4-3 HORAS POR DÍA	2	13,3	13,3	93,3
	MENOS DE 2 HORAS POR DÍAS	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 9. Gráfico porcentual (pregunta 7 IPAQ)



Análisis e interpretación: De acuerdo con los datos recabados se tiene que aproximadamente más de la mitad de los habitantes jóvenes encuestados pasan entre 8 y



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



9 horas sentados durante un día hábil. El 6,67% pasa sentado alrededor de 7 horas al día.

El 13,34% pasa de 3 a 5 horas sentados. El 6,67% pasa sentado menos de 2 horas al día.

Instrumento 2: Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta)

Objetivo: Diagnosticar el conocimiento sobre el sedentarismo y las actividades recreativas que tienen los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo del Cantón Montalvo.

- 1) **¿Utiliza usted dispositivos como el celular, televisión, videojuegos durante horas prolongadas?**

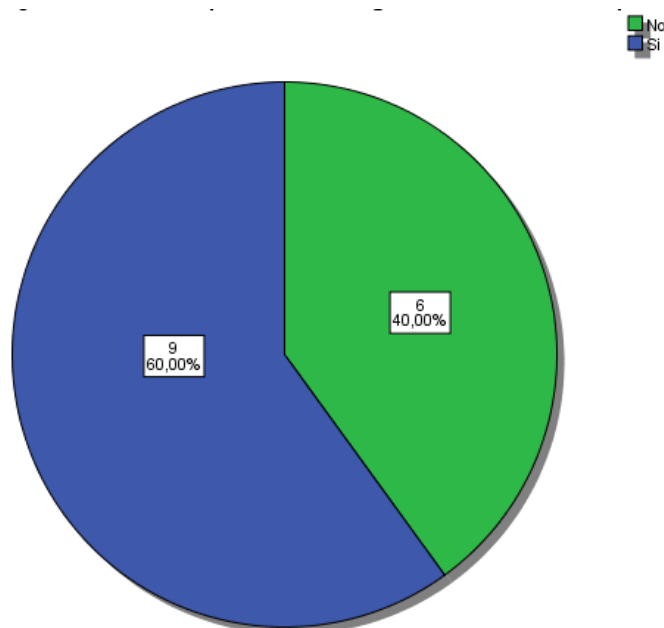
Tabla 16. Pregunta 1 de la encuesta aplicada

Pregunta 1. Cuestionario					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	9	60,0	60,0	60,0
	No	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 10. Distribución porcentual de la pregunta 1 (encuesta)



Análisis e interpretación de datos: Según el análisis del gráfico porcentual se tiene que en una muestra de aproximadamente 15 jóvenes habitantes que representan el 100%, aproximadamente el 40% (6 jóvenes) manifiesta no utilizar dispositivos como el celular, televisión, videojuegos durante horas prolongadas. Por otro lado, el 60% (9 jóvenes) indican que si lo hacen.

- 2) **¿Piensa usted que el uso del celular, televisión, computador o videojuegos son un apoyo en el tiempo libre?**

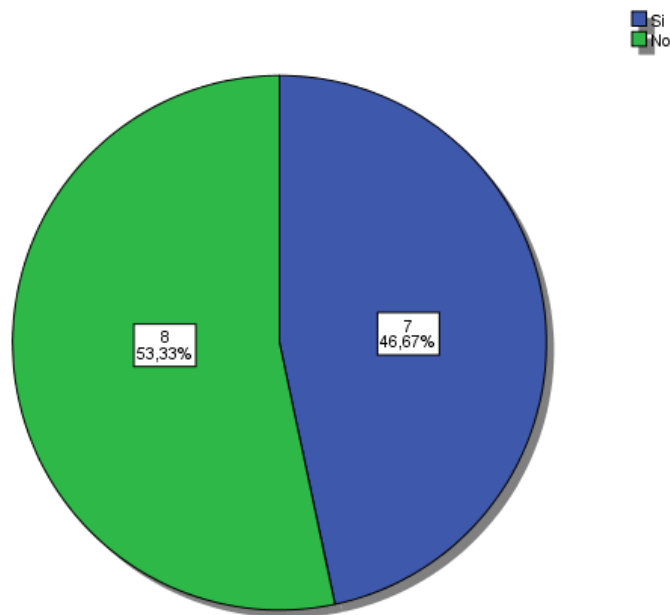
Tabla 17. Pregunta 2 de la encuesta aplicada

Pregunta 2. Cuestionario					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	7	46,7	46,7	46,7
	No	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 11. Distribución porcentual de la pregunta 2 (encuesta)



Análisis e interpretación de datos: De acuerdo al análisis del gráfico porcentual se tiene que en una muestra de aproximadamente 15 jóvenes habitantes que representan el 100%, aproximadamente el 46,7% (7 jóvenes) manifiesta usted que el uso del celular, televisión, computador o videojuegos SI son un apoyo en el tiempo libre. Por otro lado, el 53,3% (8 jóvenes) indican que NO lo son.

3) ¿Haces uso del celular, televisión, computador o videojuegos por más de 2 horas diarias?

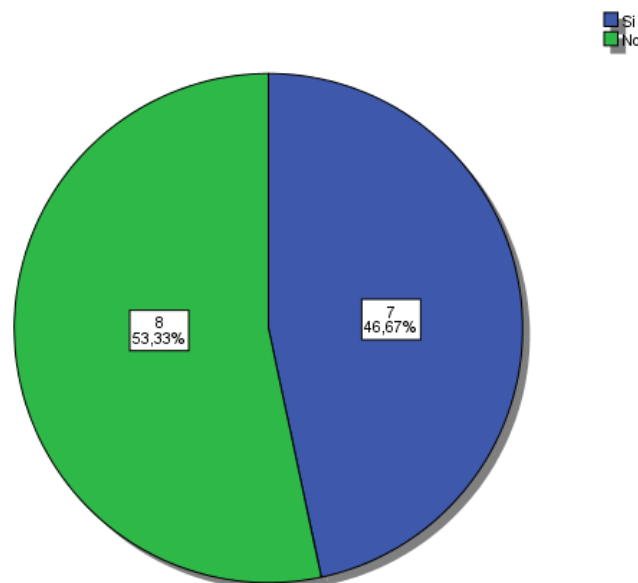
Tabla 18. Pregunta 3 de la encuesta aplicada

Pregunta 3. Cuestionario					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	7	46,7	46,7	46,7
	No	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 12. Distribución porcentual de la pregunta 3 (encuesta)



Análisis e interpretación de datos: Con base al análisis del gráfico porcentual se tiene que en una muestra de aproximadamente 15 jóvenes habitantes que representan el 100%, aproximadamente el 53,33% (8 jóvenes) manifiesta usted NO hacen uso del celular, televisión, computador o videojuegos por más de 2 horas diarias. Por otro lado, el 46,67% (7 jóvenes) indican que SI realizan dicha acción por más de 2 horas.

4) ¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo en los jóvenes?

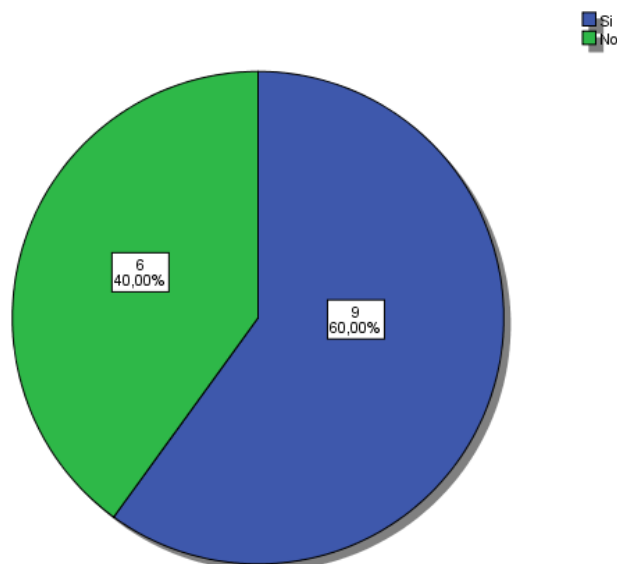
Tabla 19. Pregunta 4 de la encuesta aplicada

Pregunta 4. Cuestionario					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	9	60,0	60,0	60,0
	No	6	40,0	40,0	100,0
Total		15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 13. Distribución porcentual de la pregunta 4 (encuesta)



Análisis e interpretación de datos: Según el análisis del gráfico porcentual se tiene que en una muestra de aproximadamente 15 jóvenes habitantes que representan el 100%, aproximadamente el 40% (6 jóvenes) manifiesta que las redes sociales y la tecnología NO fomenta al sedentarismo en los jóvenes. Por otro lado, el 60% (9 jóvenes) indican que estos aspectos SI lo hacen.

5) ¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus problemas?

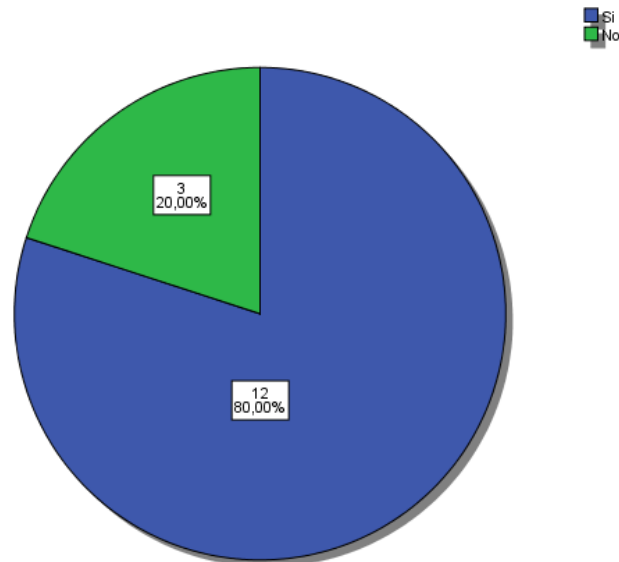
Tabla 20. Pregunta 5 de la encuesta aplicada

¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	12	80,0	80,0	80,0
	No	3	20,0	20,0	100,0
Total		15	100,0	100,0	

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 14. Distribución porcentual de la pregunta 5 (encuesta)



Análisis e interpretación de datos: Según el análisis del gráfico porcentual se tiene que en una muestra de aproximadamente 15 jóvenes habitantes que representan el 100%, aproximadamente el 20% (3 jóvenes) manifiesta si conocen sobre el sedentarismo y sus problemas. Por otro lado, el 80% (9 jóvenes) consideran que NO conocen sobre lo que implica ser sedentario ni mucho menos los riesgos que este representa.

Tabla 21. Selección de ítems para la prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis (Tabla Cruzada/ Chi-Cuadrada de Pearson)			
Selección de Ítems para valoración			
Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta)	¿Ha realizado usted algún tipo de actividad recreativa en los últimos 7 días?	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
Hipótesis establecidas			
	Las actividades recreativas no influyen		Las actividades recreativas si influyen

Hipótesis nula	significativamente en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo	Hipótesis Alternativa	significativamente en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.
	Menor 0,05		Mayor 0,05

Tabla 22. Tabla Cruzada

Tabla cruzada ¿Ha realizado usted algún tipo de actividad recreativa en los últimos 7 días? *Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Recuento		Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?					Total	
		Más de 9 horas por día	8 horas por día	7 horas por día	De 5-6 horas por día	4-3 horas por día		Menos de 2 horas por día
¿Ha realizado usted algún tipo de actividad recreativa en los últimos 7 días?	Sí	2	2	0	1	2	0	7
	No	5	1	1	0	0	1	8
Total		7	3	1	1	2	1	15

Fuente: Extraído de Spss 23

Se puede observar a través de la tabla cruzada que más de la mitad de habitantes jóvenes que han sido evaluados pasan sentados entre 8 y 9 horas al día. Asimismo, se puede conocer que, estos individuos han realizado poca actividad recreativa en los últimos siete días. A esto también se le suman, factores que tienen que ver con la realidad laboral y educativa, puesto que en cuanto a la caracterización de la muestra; se tuvo que la mayoría trabajan y estudian.



Tabla 23. Prueba Chi-Cuadrada de Pearson

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,582^a	5	,254
Razón de verosimilitud	8,533	5	,129
Asociación lineal por lineal	,881	1	,348
N de casos válidos	15		

Resp. No se presupone la hipótesis nula, se acepta la hipótesis alternativa.



3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Específicas

Se argumentaron las bases teóricas-científicas sobre la relación que existe entre los planes de actividades recreativas y la disminución del sedentarismo en los adolescentes. En este sentido, se sabe que es necesario conocer las características biopsicosociales del adolescente y asociarlas con el tipo de actividad recreativa (despierta interés), orientando al plan hacia la pertinencia según los objetivos y aspectos metodológicos a considerar.

Se diagnosticó problemas de sedentarismo en una muestra intencional de 15 habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, a través de dos instrumentos (encuesta y cuestionario internacional de actividad física). Estos sujetos presentan deficiente actividad física, problemas de obesidad, la mayoría son estudiantes y trabajadores que pasan entre 8 y 9 horas sentados, esto probablemente eleva los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, mala circulación sanguínea, hipertensión y otros. Además, se conoció que la muestra a pesar de conocer de los efectos que tiene una vida sedentaria, no realiza actividades recreativas orientadas a contrarrestar este problema.

Se evidenció la necesidad de plantear una solución, para ello, se considera importante la elaboración de plan de actividades recreativas como el medio oportuno para contrarrestar los problemas de sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo. El plan de actividades recreativas debe estar constituido por los principios pedagógicos y metodológicos necesarios para que el adolescente se encuentre totalmente integrado y ejecute las actividades según su interés.



3.2.2. General

Se analizó la influencia que tiene un plan de actividades recreativas en la disminución del sedentarismo de los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo; desde dos enfoques: 1) Teóricamente, se determina que existe una relación entre estas dos variables; siendo las actividades recreativas los medios adecuados para promover una vida activa a través del disfrute y deleite, evitando que se desarrollen y prolonguen enfermedades severas. 2) Por otro lado, a través del estudio de campo, se logró considerar la significancia que tiene la ejecución de actividades recreativas en los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo. En este sentido, los sujetos que tienen una vida pasiva, copada por las responsabilidades laborales y quienes destinan poco tiempo a la ejecución de actividades que le generen placer o deleite, son quienes padecen de sedentarismo y obesidad.



3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Específicas

Se recomienda a los especialistas del área de educación física, deporte y recreación revisar la literatura científica que trata sobre las actividades recreativas y su relación con la disminución del sedentarismo; previamente al desarrollo o inclinación por el diseño de alguna propuesta. Asimismo, se hace hincapié a la elaboración de nuevas investigaciones que sirvan de base de estudios sobre la problemática planteada.

Se recomienda tanto a las autoridades locales como a los especialistas del área de educación física, deporte y recreación, orientar, ejecutar y establecer el diagnóstico pertinente sobre el nivel de actividad física y los posibles problemas ligados al sedentarismo juvenil independientemente del sector en que se encuentren; de tal manera, que sea posible prevenir enfermedades asociadas especialmente al sistema cardiovascular. Además, es necesario construir lugares con óptimas condiciones que faciliten la ejecución de las actividades recreativas; de los cuales carece evidentemente la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.

Para los especialistas del área de educación física, deporte y recreación, se les recomienda considerar los principios pedagógicos, didácticos y metodológicos al momento de diseñar un plan de actividades recreativas orientado a los adolescentes y que tenga por objetivo disminuir el sedentarismo; debido a las características biopsicosociales que estos presentan; pues según lo revisado se sabe que cuando el plan no se encuentra debidamente articulado se pierde el interés en los participantes y por ende, no se cumplen los objetivos propuestos.



3.3.2. General

De forma general, se recomienda a todos el personal competente, capacitarse, investigar, y aplicar los conocimientos necesarios para plantear soluciones que disminuyan el sedentarismo sobre todo en los habitantes jóvenes. Además, es necesario que se realicen paulatinamente investigaciones que se orienten a analizar la forma de como influyen las actividades recreativas sobre este grupo y ante esta problemática.



CAPÍTULO IV. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Como consecuente de la investigación realizada por parte de los investigadores y en conjunto con los hallazgos encontrados sobre la variable del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15 – 20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, Provincia de Los Ríos, se obtiene como alternativa la elaboración de un plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

En este sentido, dicha propuesta se encuentra apoyada bajo las posturas teóricas de Janssen (2017) y Leblac (2019) quienes consideran pieza fundamental la socialización de los adolescentes a través de actividades recreativas porque benefician, promocionan y orientan a este ser biopsicosocial hacia una mejor calidad de vida. Asimismo, se destaca que las actividades a desarrollar se encuentran focalizadas en prevenir enfermedades comunes en este grupo: diabetes juvenil, hipertensión, obesidad, y el propio sedentarismo, entre otras; siendo la diversión, deleite y placer las características principales para que suceda.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Los investigadores manifiestan que los problemas de sedentarismo en habitantes jóvenes con edades oscilantes de 12 a 20 años, cada vez aumentan como consecuencia de



múltiples factores como: uso inadecuado de la tecnología, inseguridad, desconocimiento, responsabilidades trabajo/estudios, entre otros. En este sentido, dicha situación se considera como problema socialmente amplio, que bien puede estar presente en los barrios locales, provinciales y nacionales del Ecuador.

Por lo tanto, partiendo de lo antes mencionado, los investigadores determinan que la elaboración del plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo; estará altamente diseñado para ser aplicado de forma general por quién diagnostique, fundamente y considere intervenir ante situaciones similares a las que han sido planteadas en el presente proyecto de investigación.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

Los problemas de salud ligados al sedentarismo y los beneficios que ofrecen las actividades recreativas para contrarrestar estos efectos a través del gusto y el deleite de los participantes, han sido objetos de estudios durante décadas por diferentes especialistas de la actividad física, deportes y recreación. Asimismo, en la literatura científica se encuentran diferentes propuestas estructuradas, pero parecen no ser tan importantes para la sociedad pues los índices cada vez son más alarmantes, tanto de las personas que padecen sedentarismo y quienes cada vez realizan menos actividades físicas y recreativas.

De acuerdo con lo antes mencionado, el más reciente estudio sobre estas dos variables precisamente se relaciona al presente estudio, en el se tuvo como objetivo analizar el nivel de sedentarismo en los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



del Cantón Montalvo. Se encontraron índices bajos sobre la práctica de actividad física, interpretándose junto a otros factores (responsabilidad, trabajo y estudios) como habitantes sedentarios.

Con base a los resultados obtenidos tanto teóricos como prácticos, los investigadores consideran estos antecedentes como puntos de inflexión para la estructura y orientación de un plan de actividades recreativas en la disminución del sedentarismo de los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.

4.1.3.2. Justificación

Según la elaboración del plan de actividades recreativas, los investigadores consideran que es de suma importancia que se vea respaldada por las autoridades locales y adolescentes, por tener como finalidad brindar solución a un problema socialmente como el sedentarismo juvenil.

El plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, tienen un alto impacto por orientarlos a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades ligadas a la obesidad, sedentarismo físico, hipertensión, etc. Asimismo, el plan de actividades recreativas es de gran interés por parte de la localidad barrial porque se ejecuta fácil y sencillo, de acuerdo con las planificaciones establecidas; siendo factible por el respaldo brindado por las personas inmersas en el (adolescentes, autoridades y padres de familia).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Por último, los beneficiarios directos son los adolescentes y autoridades locales de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, Provincia de Los Ríos; mientras que, como beneficiarios indirectos se tienen a los padres de familia y personas cercanas a los adolescentes que padecen de sedentarismo físico.

4.2. Objetivos

4.2.1. General

Proponer un plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

4.2.2. Específicos

1. Diagnosticar el nivel de sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo, Provincia de Los Ríos.

2. Categorizar según sexo, edad, gustos, intereses y nivel de sedentarismo los habitantes jóvenes quienes forman parte el plan de actividades recreativas.

3. Determinar las actividades recreativas pertinentes previo al análisis de los factores: edad, sexo, gustos, intereses y nivel de sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15 – 20 años.

4. Aplicar los principios metodológicos pertinentes para desarrollar y ejecutar las actividades recreativas presentadas en el plan de actividades recreativas.



5. Evaluar la significancia del plan según los resultados encontrados luego de la aplicación de las actividades recreativas en función de la disminución del nivel de sedentarismo y el tiempo estimado, en los habitantes jóvenes de 15-20 años que participan.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

4.3.2. Componentes

A continuación, se establecen los componentes del plan de actividades recreativas para disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años, de la ciudadela “11 de Mayo”, del Cantón Montalvo.

Tabla 24. Componentes generales de la propuesta

Componentes generales	
Objetivo	Disminuir el sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.
Acciones	Desarrollar las actividades progresivamente según las planificaciones (gustos e intereses) Evitar la deshidratación y medir la frecuencia cardiaca. Ritmo
Indicaciones	de trabajo por actividad entre 45% y 50%; pudiéndose regular conforme se desarrolle el plan.
Tiempo de ejecución	3 meses (Inicio 01/Septiembre/2022 – Finaliza 01/Noviembre/2022).
Frecuencia	3 veces por semana (Martes, Jueves y Sábado)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Materiales	Balones (voleibol y futbol), Parlantes, Sogas).
Especialista a cargo	Especialista en educación física, deporte y recreación.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Tabla 25. Modelo Operativo del Plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización	Orientar a los adolescentes, autoridades y padres de familias para que respalden las actividades propuestas en el plan de actividades recreativas.	Realizar foros y debates para la socialización de las actividades recreativas propuestas.	Computadora, proyector.	Investigadores	60 minutos, tres veces a la semana (Primer semana)
Planificación	Estructurar los contenidos pertinentes para la respectiva ejecución, considerando los responsables y recursos disponibles.	Coordinar con las autoridades locales y barriales para la ejecución del plan de actividades recreativas.	Ficha de seguimiento, calendario y planificaciones. Esferos y hojas.	Investigadores y autoridades locales.	120 minutos 2 veces a la semana (Primer semana).
Ejecución	Aplicar el plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de 15-20 años de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.	Seguimiento de cada actividad recreativa propuesta en el plan.	Materiales y recursos descritos en el plan.	Investigadores	3 veces por semana desde el momento que se ejecutan las actividades recreativas propuestas en el plan.
Evaluación	Determinar la significancia de las actividades recreativas en la disminución del sedentarismo en los habitantes jóvenes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo.	Seguir detenidamente las actividades consideradas y realizar modificaciones en caso de ser necesario.	Control de cada actividad. Ficha	Investigadores	Cada mes

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



El plan de actividades recreativas está compuesto por siete grupos de actividades con estructuras diferentes y variadas, en donde se considera el objetivo, organización, desarrollo, medios y reglas; desarrollándose los martes, jueves y sábados, dependiendo de la frecuencia.

Tabla 26. Actividades recreativas propuestas para la ejecución

N.º	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Juegos predeportivos	Ciudadela 11 de Mayo (Canchas de uso múltiple)	X	X		1 vez por semana
2	Festivales de recreación	Ciudadela 11 de Mayo (Canchas de uso múltiple)	X		X	2 veces al mes
3	Maratón popular (inclusiva)	Delimitación del recorrido sobre las calles del Cantón Montalvo.	X			1 vez al mes
4	Plan de la calle	Ciudadela 11 de Mayo.		X	X	2 vez al mes
5	Juego de mesa	Ciudadela 11 de Mayo (Canchas de uso múltiple)			X	1 vez a la semana
6	Juegos tradicionales	Ciudadela 11 de Mayo (Canchas de uso múltiple)	X	X		2 veces a la semana
7	Actividades de cultura-recreación	Ciudadela 11 de Mayo (Canchas de uso múltiple)			X	2 veces al mes

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Tabla 27. Distribución semanal

Mes	Semana	Martes	Jueves	Sábado
Septiembre	Semana 1 y 2	Juegos de mesa	Juegos predeportivos	Festival de recreación
	Semana 3 y 4	Juegos tradicionales	Plan de calle	Maratón popular
Octubre	Semana 5 y 6	Juegos tradicionales	Juegos predeportivos	Actividades cultura y recreación
	Semana 7 y 8	Plan de calle	Juegos de mesa	Maratón popular
Noviembre	Semana 9 y 10	Festival de recreación	Festival de recreación	Juegos tradicionales
	Semana 11 y 12	Plan de calle	Juegos predeportivos	Maratón popular

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Descripción de las actividades propuestas en el plan

Tabla 28. Actividad 1 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 1	Actividades predeportivas
Objetivo	Competir con fraternidad y compromiso con todos los miembros del grupo. Mejorar la condición física.
Organización	Se considera el deporte (futbol, baloncesto, voleibol, etc). Se hacen grupos mixtos (Hombres y mujeres) que deberán cumplir con el objetivo.
Desarrollo	El especialista a cargo del grupo de trabajo deberá establecer los parámetros dentro de esta actividad, apegado al reglamento oficial del deporte y ajustando las modificaciones de acuerdo con los principios de la recreación.

Duración	30 minutos de organización y 60 minutos de ejecución.
Reglas	Son determinadas por el especialista y debatidas con los adolescentes.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Tabla 29. Grupo de actividades 2 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 2	Festivales de recreación (trasladando el balón)
Objetivo	Incentivar a los adolescentes tanto activos como pasivos en la ejecución de festivales de recreación según sus gustos y preferencias.
Organización	Ubicación de dos o más equipos detrás de la línea de salida, con el balón en medio de las cabezas de ambos.
Desarrollo	Se emite una señal y salen las parejas con el balón entre sus cabezas, ejerciendo presión sin dejarla caer hasta llegar a la línea de meta donde le esperara la próxima pareja.
Duración	30 minutos de organización y 60 minutos de ejecución.
Materiales	Un balón de aire
Reglas	Si el balón cae al piso, los jugadores se detienen y para luego continuar. Gana el equipo que más rápido termine el recorrido.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Tabla 30. Grupo de actividades 3 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 3	Maratón popular
Objetivo	Mejorar las condiciones físicas en los adolescentes y alimentar el espíritu de competencia.
Organización	El recorrido deberá estar trazado en la ciudadela 11 de Mayo del Cantón Montalvo y sectores aledaños. Se

Desarrollo	considera un tramo de no mayor de 5 km. Puede regularse según la disposición de los adolescentes. Los adolescentes deberán llegar a la meta corriendo o caminando, lo importantes es que pasen por todos los puntos trazados y culminen la maratón.
Duración	Sin definir
Materiales	Ninguno
Reglas	No evitar pasar por los tramos señalados, culminar la maratón.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Tabla 31. Grupo de actividades 4 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 4	Plan de calle
Objetivo	Desarrollar actividades basadas en los juegos de organización y predeportivos a libre selección por parte de los adolescentes.
Organización	Cada grupo de adolescentes elegirá y desarrollará un juego con las características antes mencionadas.
Desarrollo	Cada participante mostrara las habilidades que más le caractericen.
Duración	30 minutos de organización y 60 minutos de ejecución.
Materiales	Según la actividad a ejecutar. Son las mismas que presiden a la actividad seleccionada por los adolescentes.
Reglas	

Tabla 32. Grupo de actividades 5 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 5	Juegos de mesa
Objetivo	Incorporar a la mayoría de los adolescentes de manera sana y educada sobre el juego limpio.

Organización	Se harán grupos según los miembros disponibles. Se ubicarán en las mesas por parejas y los demás se sentarán cuando alguno pierda.
Desarrollo	El especialista o docente dará la señal y empezará el juego sin límites de tiempo. Se pueden ejecutar juegos de damas, parchís, dominó, etc.; de acuerdo con las preferencias de los participantes.
Duración	Sin límite de tiempo
Materiales	Tableros, mesas, sillas.
Reglas	No se permite ayuda por parte de los participantes que están afuera. Gana el equipo que haya sacado a todos los competidores del equipo contrario.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)

Tabla 33. Grupo de actividades 6 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 6	Juegos tradicionales
Objetivo	Contribuir en la masificación de nuestra propia identidad y folklor. Mejorar la condición física de los adolescentes.
Organización	Se trabajarán de forma colectiva. Se seleccionan parejas (hombre y mujer) para la ejecución de las actividades que se propongan.
Desarrollo	Cada adolescente manifestara su afinidad por un tipo de actividad, en función de ello, se ejecuta siguiendo los lineamiento naturales o tradicionales del juego.
Duración	30 minutos de organización y 60 minutos de ejecución.
Materiales	Sogas, platillos, balones, cintas, etc.
Reglas	Están determinadas por las características naturales del juego que se esté desarrollando.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)



Tabla 34. Grupo de actividades 7 (plan de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo)

Actividad 7	Actividades de cultura y recreación
Objetivo	Combinar el arte con el deporte para que los adolescentes puedan relacionarse de una mejor manera. Mejorar la expresión corporal
Organización	Se consideran dos grupos mixtos (hombres y mujeres) y preparara una pequeña presentación (teatro, baile, canto, oratoria, etc.).
Desarrollo	Los participantes mostraran sus mayores atributos según sus aptitudes para el canto, el baile o teatro.
Duración	30 minutos por equipo.
Materiales	Vestimenta a la elección.
Reglas	Se consideran músicas nacionales. Los participantes deberán concentrarse para la ejecución correcta.

Elaborado por: Emerson Acurio y Joel Mora (2022)



4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Después de la aplicación del plan de actividades recreativas en los adolescentes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, Provincia de Los Ríos, se esperan los siguientes resultados:

1. Que los adolescentes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, sean capaces de integrarse en las actividades recreativas según los gustos y preferencias con la finalidad de disminuir los índices de sedentarismo físico.
2. Que las autoridades locales tengan a disposición un plan de intervención para dar respuesta a los problemas de sedentarismo físico, especialmente para los adolescentes.
3. Que los adolescentes de la ciudadela 11 de Mayo, del Cantón Montalvo, vean en las actividades recreativas nuevas oportunidades de relación, mejoren su autoestima y el espíritu de una vida mayormente activa.
4. Que los padres y/o familiares apoyen el trabajo realizado por los especialistas del área de educación física, deporte y recreación.



BIBLIOGRAFÍA

- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2017). ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, Vol 12, 123–137. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>
- Bravo Carrasco, V. P., & Espinoza Busto, J. R. (2017). Sedentarismo en la Actividad de Conducción. *Cienc. Trab.*, 54–58. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00054.pdf>
- Calero Morales, S., Maldonado Velasco, I. M., Fernández Lorenzo, A., Rodríguez Torres, Á. F., & Otáñez Enríquez, N. R. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 375–386. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400008&lng=es&tlng=en.
- CARRILLO MATAMOROS, E. E. (2015). *EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DEL PARQUE LINEAL PRIMAVERA 2 DEL CANTÓN DURÁN, AÑO 2014*. [Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8200/1/tesis.pdf>
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Rev Med Chile*, 1089–1090. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>
- GIRALDO PALACIO, A. (2016). *VALORES DE LA RECREACIÓN. RECREACIÓN Y DEPORTE*. <http://licenciadoalexgiraldo.blogspot.com/2009/08/valores-de-la-recreacion-cuando.html>
- GUZMÁN ALVAREZ, C. S. (2015). *MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL SEDENTARIO DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR POR MEDIO DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS, PERIODO DICIEMBRE, 2014- FEBRERO, 2015* [UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR]. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/950/1/T-UIDE-0797.pdf>
- Hernández Cordero, E. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad Caucahua, sector Legón. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 1–1. <https://www.efdeportes.com/efd160/plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-adolescentes.htm#:~:text=El plan de actividades físico,a su propio entorno comunitario%2C>
- HURTADO VALLADOLID, M. E. (2016). *LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y SUS INCIDENCIAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS MAESTROS/AS DE LA ESCUELA ISABEL LA CATÓLICA DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2016* [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO]. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5954/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000080.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López Rodríguez, P. E. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas* [Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El sedentarismo.pdf>
- Mateo Sánchez, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.Com, Revista Digital. Buenos Aires*, 1–1. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm#:~:text=En este sentido se considera,y desarrollo de>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



la personalidad.

- Pisco Alcívar, E. J. (2016a). *PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS DE EDAD DEL SECTOR LOS “GAVILANES” DEL CANTÓN MANTA* [UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ]. <https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/3503/1/ULEAM-ED.FIS-0086.pdf>
- Pisco Alcívar, E. J. (2016b). *PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS DE EDAD DEL SECTOR LOS “GAVILANES” DEL CANTÓN MANTA*.
- Ramos Rodríguez, A. E., Ojeda Suárez, R., Báez Fernández, D., Martínez García, R., & Núñez Varona, E. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 1–1. <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm#:~:text=La recreación se define como,y de las obligaciones cotidianas.>
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., & Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, Vol. 14, 393–400. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/170263002004.pdf>
- SÁNCHEZ CARRIÓN, Z. I. (2021). *ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE BÁSICA* [UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL]. [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/54453/1/Sánchez Carrión Zoila Ismenia 005Mg-2021.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/54453/1/Sánchez%20Carrión%20Zoila%20Ismenia%20005Mg-2021.pdf)
- Sánchez Pérez, M., Alfonso Trujillo, E., Sánchez Pérez, E., & Vantil Castrillo Sánchez, Y. (2017). Plan de actividades físico-deportivo-recreativo-cultural para los estudiantes de la ELAM. *Panorama Cuba y Salud*, Vol. 2, 59–60. <https://www.redalyc.org/pdf/4773/477355613018.pdf>
- Santillán Obregón, R. R., León Sinche, J. C., Mariño Zaruma, G. A., Lomas Badillo, P. L., Santillán Altamirano, H. R., & Obregón Vite, G. A. (2018). Diagnóstico preliminar para diseñar actividades físico-recreativas para promocionar la salud en estudiantes de la ESPOCH. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 15–30. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/991>
- Scott, H. M., Tyton, T. N., & Horswill, C. A. (2016). CONDUCTA OCUPACIONAL SEDENTARIA Y SOLUCIONES PARA AUMENTAR LA TERMOGÉNESIS NO ASOCIADA AL EJERCICIO (Versión traducida al español) PENSAR EN MOVIMIENTO. *Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, Vol. 14, 22–43. <https://www.redalyc.org/pdf/4420/442047416008.pdf>
- Sepúlveda, A. (2019). *¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS?* Parques Alegres. Dale Vida a Tu Parque L.A.P. <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/las-actividades-recreativas/>
- Solís Torres, M., & Marsal Matos, T. (2013). Actividades físicas-recreativas para promover la salud en los adultos mayores de la Universidad de Artemisa. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 1–1. <https://www.efdeportes.com/efd185/promover-la-salud-en-los-adultos-mayores.htm#:~:text=Las actividades físicas recreativas son,llevar el oxigeno a los>
- VARELA, M. T., DUARTE, C., SALAZAR, I. C., LEMA, L. F., & TAMAYO, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Vol. 42, 269–277.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



<https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Anexo 1. Instrumento 1 para la recogida de información

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS HABITANTES JÓVENES DE LA CIUDADELA 11
DE MAYO, DEL CANTÓN MONTALVO

Pregunta N-1 ¿Utiliza usted dispositivos inteligentes durante horas prolongadas?

SI () NO ()

Pregunta N-2 ¿Piensa usted el uso del celular, televisión, computador o videojuegos son un apoyo en el tiempo libre?

SI () NO ()

Pregunta N-3 ¿Cree usted que las redes sociales pueden ser ocupadas como entretenimiento?

SI () NO ()

Pregunta N-4 ¿Haces uso del celular, televisión, computador o videojuegos por más de 2 horas diarias?

SI () NO ()

Pregunta N-5 ¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo en los jóvenes?

SI () NO ()

Pregunta N-6 ¿Sabes qué es el sedentarismo?

SI () NO ()

Pregunta N-7 ¿Realizas un deporte diario después de usar celular, televisión, computador o videojuegos?

SI () NO ()

Pregunta N-8 ¿Sabe usted que las actividades físicas traen ventajas para la salud?

SI () NO ()

Pregunta N-9 ¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse?

SI () NO ()

Pregunta N-10 ¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?

SI () NO ()

Anexo 2. Instrumento 2 para la recogida de información (IPAQ)



Imprimir formulario

Enviar por correo electrónico

PROMOCIÓN
DE LA
SALUD
EN EL
LUGAR
DE TRABAJO

VERSIÓN PARA LOS USUARIOS/AS DE LA EMPRESA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

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

Muchas gracias por su colaboración

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

- Actividad Física Moderada:
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.
- Actividad Física Vigorosa:
 1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
 2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre Mujer

EDAD: _____

EMPRESA/INSTITUCIÓN: _____

CENTRO DE TRABAJO: _____

POBLACIÓN: _____

PROFESIÓN: _____

CATEGORÍA PROFESIONAL: _____

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA: _____

Anexo 3. Fotografías



Valoración de IMC



Valoración de IMC

SOCIALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

