



**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:**

INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL ÍNDICE DE  
MASA CORPORAL DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS DEL SECTOR PLAYAS  
DE VINCES 2022

**AUTORES:**

MORALES CANDELARIO CINDY ISABELA

SUAREZ BAJAÑA NINIVE ROSIEL

**TUTOR:**

Lic. MATRIN GARCÍA YOEL, MSC

**BABAHOYO – ECUADOR**

**2022**



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



**DEDICATORIA**

En primer lugar, dedico este trabajo, a Dios, porque con el todo es posible.

A mi pequeña hija, Keisha Fernanda Vera Morales “como no dedicarle este trabajo de titulación de 3er nivel si ella fue la razón por la cual luché, hasta llegar a la meta”.

A mis padres Sr. Mario Morales y Sra. Graciela Candelario han sido incondicional que me han apoyado mucho, a mi hermana Sandy Morales, ella fue la que me animó a estudiar después de haber sufrido la pérdida del papá de mi hija.

Y a mis demás familiares que son mis hermanas Mayi Morales y Betsy Morales.

Sobre todo, dedico este logro profesional a mí mismo, porque sé lo que luché y lo que me costó alcanzarlo.

Cindy Isabela Morales Candelario



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



**DEDICATORIA**

Primeramente, agradecida con Dios, hoy he logrado lo que más soñé durante mucho tiempo, estoy tan agradecida con mis padres por su amor, por sus consejos, por su tiempo y sobre todo por su lucha constante para así hoy poder tener mi Título, un esfuerzo que me ha costado, pero lo conseguí.

Quiero dedicar este trabajo de tesis a mis padres mis hermanos mi sobrina mi familia y sobre todo a una persona muy especial en mi vida en memoria de ti Mami Letty, una persona que fue una inspiración para hoy estar donde estoy, como no agradecer a mi familia si son mi apoyo en todos mis momentos.

Mamá, Papá lo cumplí, sé que están orgullosos de mí y esto es para ustedes.

Nínive Rosiel Suarez Bajaña



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



**AGRADECIMIENTO**

La gratitud es uno de los sentimientos más nobles que nos ha regalado la vida, por lo cual expreso mi más profundo agradecimiento a Dios quien me dio la vida, la fe, fortaleza, salud, esperanza y me ha dotado de capacidad para poder obtener mi propósito y convertirme en Licenciada en Pedagogía de la actividad física y deporte.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, por haberme dado la oportunidad de prepararme en su prestigiosa Institución y obtener el Título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para de esta manera poder incursionar en el campo laboral con eficiencia, eficacia y responsabilidad y así contribuir a la sociedad.

A mis queridos docentes que sin su guía no podría estar aquí y demostrar los conocimientos adquiridos en la etapa estudiantil, aprendí a ser una persona luchadora para conseguir mis propósitos.

De manera muy especial mí sincero agradecimiento al MSc. Yoel García, tutor del Proyecto de tesis, quien supo guiarme muy acertadamente con indicaciones y sugerencias de buena voluntad y experiencia a lo largo de este trabajo para culminar con éxito mi investigación.

Cindy Isabela Morales Candelario



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



**AGRADECIMIENTO**

Agradezco nuevamente a Dios por permitir llegar a este momento, a mis maestros por tenerme mucha paciencia, a mis primos y amigos que se convirtieron en hermanos gracias por cada uno de sus apoyos, sus risas, hoy quiero agradecer a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por todas y cada una de sus enseñanzas

A la Universidad Técnica de Babahoyo, por haberme dado la oportunidad de prepararme en su prestigiosa Institución y obtener el Título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para de esta manera poder incursionar en el campo laboral con eficiencia, eficacia y responsabilidad y así contribuir a la sociedad.

A mis queridos docentes que sin su guía no podría estar aquí y demostrar los conocimientos adquiridos en la etapa estudiantil, aprendí a ser una persona luchadora para conseguir mis propósitos.

Nínive Rosiel Suarez Bajaña



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



**RESUMEN**

La presente investigación tuvo el propósito de analizar la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022. Se utilizó un diseño de investigación no experimental de corte transversal descriptivo. Así mismo se aplicaron mediciones antropométricas en el cálculo del índice de masa corporal y una encuesta para medir el grado de satisfacción hacia las actividades físico deportivas a una muestra no probabilística seleccionada de 20 personas sedentarias (8 adolescentes y 12 adultos), para el posterior análisis en relación a las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces mediante revisión bibliográfica e investigación de campo respectivamente. Entre los resultados obtenidos se establecieron a las actividades físico deportivas como medio incidente hacia el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces, por medio de la propuesta de un plan de actividades físico deportivas.

**Palabras claves:** Actividades físico deportivas, índice de masa corporal, sedentarias



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



**INTRODUCCIÓN**

El presente proyecto de investigación se relaciona a la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, de manera que las actividades físico deportivas son vistas como medio de solución al problema de investigación.

Por su parte, el índice de masa corporal (IMC) comprende un cálculo matemático, el cual es utilizado para aproximar la cantidad de grasa corporal que posee un individuo, permitiendo conocer si se encuentra con el peso adecuado o a su vez si tiene sobrepeso o delgadez dependiendo la edad y las tablas de valoración. En cuanto a las actividades físico deportivas, son referidas como el conjunto de expresiones corporales que mantienen aspectos lúdicos y competitivos con orientaciones deportivas que dan al individuo una dimensión corporal activa.

El sedentarismo es un aspecto incidente dentro del estudio y representa a las personas que carecen de actividad física, mantienen una desordenada alimentación, es decir una vida sedentaria, lo que afectaría al índice de masa corporal adecuado, conllevando a la problemática que se plantea en el presente estudio, donde se acoge desde aspectos referentes a la calidad de vida, salubridad, buen vivir etc.

Resulta importante atender esta problemática, ya que el sedentarismo es auspiciante de varias enfermedades que afectan a las personas en general, de manera que mediante el presente proyecto de investigación se pretende atender esa problemática desde un sector de la ciudad de Vinces, con la propuesta de un plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias.



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



En ese sentido, la investigación está compuesta en cinco capítulos detallados a continuación:

**Capítulo I:** Hace referencia al problema de investigación, donde se contextualiza la problemática desde lo internacional hasta lo local, permitiendo formular el problema, de igual manera, se hace la delimitación de la investigación, se justifica y se determinan los objetivos que permiten llevar a cabo el estudio.

**Capítulo II:** Corresponde al marco conceptual, en el cual se fundamenta teóricamente la investigación, a través de la consulta en fuentes de información, como sitios web, artículos de revista, documentos y demás, que permitan determinar la hipótesis del estudio.

**Capítulo III:** Está relacionado a la metodología de la investigación, donde se establece el enfoque del estudio, así como la modalidad, el tipo de investigación, las técnicas e instrumentos a utilizar, así mismo se define la población y muestra y se procesan los datos obtenidos.

**Capítulo IV:** Se refiere a los resultados de la investigación, donde se presenta el análisis e interpretación de los datos obtenidos, así como los procedimientos estadísticos aplicados, y la propuesta del estudio, en donde se plasman sus componentes, así como la justificación, también los objetivos generales y específicos para finalizar con la estructura general de la propuesta y los resultados esperados respectivamente.

**Capítulo V:** Representa a las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación





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



**CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA**

**1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022.

**1.2. MARCO CONTEXTUAL**

**1.2.1. Contexto internacional**

Investigadores a nivel internacional destacan la importancia de cumplir con los periodos recomendados de actividad física para la salud de las personas, así como evitar comportamientos sedentarios.

Por otro lado, en un artículo el autor Brazo-Sayavera (2021) determina que la insuficiente actividad física ha sido identificada como un factor importante de riesgo de muerte prematura durante la edad adulta. De manera que, los parámetros adversos de salud a nivel físico, psicosocial y cognitivo, así como a una menor condición física son los principales decadentes del sedentarismo común.

Una encuesta realizada por MC MUTUAL (2021) relacionada a los niveles de actividad física y sedentarismo durante la pandemia COVID-19 ha evidenciado como las personas disminuyeron su actividad física y aumentaron considerablemente el tiempo que permanecieron sentadas. Es decir que, mientras aquellas personas con un trabajo activo antes de la pandemia solo estaban sentadas 4 horas de media al día, durante la pandemia pasaron a estarlo 6 y 8 horas. En ese sentido, la pandemia de la COVID-19 ha sido uno de los factores fundamentales para el aumento del sedentarismo en la población mundial.



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



Por su parte, la corporación Fundación Lovexair (2020) basándose en la Organización Mundial de la Salud, sostiene que el 31 % de las personas con aproximadamente 15 años o más ya eran físicamente inactivas antes de la aparición de la covid-19. No obstante, el coronavirus ha hecho que la inactividad física se prolongue afectando al organismo, así como un deterioro significativo en los músculos, esqueleto e incluso en el metabolismo.

De ese modo, la Fundación Cardiológica Argentina (2020) recomienda realizar actividades físicas, para cuidar la salud, en ese sentido, nos va a permitir no solo disminuir un riesgo cardiovascular sino también brindar mayor bienestar psico-físico.

Por otro lado, y en referencia al índice de masa corporal, el autor Corredor (2013) señala que es aplicable únicamente a personas con una baja condición física, sedentarios, o personas obesas, en el sentido de evaluar los cambios que se producen una vez sean sometidos a entrenamientos físicos.

### **1.2.2. Contexto nacional**

En el Ecuador en diciembre de 2021, el Ministerio del deporte mediante la aplicación de un instrumento con el propósito de obtener indicadores de prevalencia en adultos entre 18 y 69 años, demostró que en el país ecuatoriano 1.7 millones de adultos realizan actividad física insuficiente.

De la misma manera, en un estudio desarrollado por Llerena (2015) donde se analiza los niveles de sedentarismo y actividad física en la población adolescente del Ecuador, América y Europa, los resultados demostraron que en el país hay una elevada prevalencia de sedentarismo especialmente en la población rural. En ese sentido, el sedentarismo se ha presentado en la nación desde algunos años atrás, siendo objeto de estudio con miras a la solución de esta problemática.



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



Otra investigación, llevada a cabo por Baño (2021) concibe a la actividad física y la alimentación saludable son dos parámetros fundamentales para el cuidado del peso corporal. Por lo que, las actividades físicas son primordiales para atender los problemas en cuanto al sedentarismo y en la mejora del índice de masa corporal de las personas.

En otro estudio, Moncayo et al. (2021) determinan a las medidas antropométricas como aquellas usadas para clasificar el peso corporal en humanos, considerando las categorías de la Organización Mundial de la Salud, dosificando el peso normal, bajo peso, sobrepeso y obesidad.

### **1.2.3. Contexto local**

En el sector Playas de Vinces perteneciente a la provincia de Los Ríos, las personas adultas presentan problemas de obesidad entorno al sedentarismo. Se asume que el problema parte de los desórdenes en la alimentación y la falta de actividad física, donde también se suma a la pandemia del coronavirus que de alguna manera causó el abandono de las actividades físicas que se practicaban con regular frecuencia.

Un estudio desarrollado en la localidad por Rivera (2017) mediante diagnóstico se revela la situación de las personas del sector, en cuanto a los problemas de obesidad debido al sedentarismo y el desconocimiento de los riesgos que conlleva el mismo a la salud. De manera que, es evidente la problemática presente en la localidad considerando ahora el contexto post pandémico que sería un detonante más del sedentarismo y los problemas de salud física.

## **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Las personas del sector playas de Vinces durante la pandemia de la covid-19 permanecieron en casa, viendo televisión, navegando por internet, conectándose a las distintas redes sociales de más tendencia a nivel internacional, en ese sentido, por supuesto que el contexto



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



de la pandemia, la salubridad, el abastecimiento de alimentos que primera necesidad, provocó la desesperación de las personas del sector, haciendo que estas asumieran un desorden alimenticio, inactividad física y demás aspectos desfavorecedores para la salud de estas.

De esa manera, en la actualidad, prácticamente después de un contexto post pandémico, las personas del sector playas de Vinces continuaron manteniendo esos hábitos poco favorecedores para su integridad como personas con gozo de buena salud y buen vivir. Es por eso que se considera el problema objeto de estudio con la finalidad de brindar propuestas hacia la solución del mismo.



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



### **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1. Problema general**

¿Qué incidencia tienen las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022?

#### **1.4.2. Subproblemas o derivados**

¿De qué manera se pueden fundamentar los referentes teóricos sobre las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal de las personas sedentarias?

¿Cómo diagnosticar el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022?

¿Cómo elaborar un plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias?

### **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:** Actividades físico deportivas
- **Variable dependiente:** Índice de masa corporal
- **Líneas de investigación de la carrera:** Actividad física, salud, deporte y recreación.
- **Delimitación temporal:** La investigación se desarrolla en el año 2022.
- **Delimitación Espacial:** Cantón Vinces
- **Delimitación demográfica:** Personas sedentarias del sector Playas de Vinces
-



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



### **1.6. JUSTIFICACIÓN**

Es importante desarrollar el presente estudio relacionado a la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, ya que, en ese sentido el sedentarismo es uno de los factores importante, auspiciante de varias enfermedades que afectan a la ciudadanía en general, de manera que mediante el presente proyecto de investigación se pretende atender esa problemática desde un sector de la ciudad de Vinces.

En ese sentido, es necesario señalar también que el producto de la investigación se relaciona a un plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias. Donde los beneficiarios del mismo serán las personas sedentarias de la comunidad del sector playas de Vinces.

Es factible llevar a cabo la investigación ya que hay la disponibilidad de las personas sedentarias del sector indicado, considerando una muestra satisfactoria para desarrollar el diagnóstico de la problemática de estudio, además de las bibliografías disponibles en las líneas de investigación para el sustento teórico del estudio.

Asimismo, a través de la propuesta del plan de actividades físico deportivas se espera mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces, considerando mantener un buen estado físico, así como la salubridad de las personas.



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



**1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

**1.7.1. Objetivo general**

Analizar la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022.

**1.7.2. Objetivos específicos**

- Fundamentar los referentes teóricos sobre las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal de las personas sedentarias.
- Diagnosticar el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022.
- Elaborar un plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias.



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



**CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

**2.1. MARCO TEÓRICO**

**2.1.1. Marco conceptual**

**Actividades físico deportivas**

Corresponde a la variable independiente del estudio, por la cual se deben asentar las bases teóricas que permitan sustentar su pertinencia para atender la problemática que acoge el presente proyecto de investigación.

**Definición de actividades físico deportivas**

Las actividades físico deportivas son concebidas como un conglomerado de acciones motrices que provocan un gasto energético y mantienen un carácter lúdico-competitivo desde una orientación deportiva. (Quiroz, 2002)

Por su parte, Rodríguez (2010) las define como el conjunto de realizaciones corporales que cumplen objetivo de involucrar la motricidad de quien las practica, asumiendo las condiciones que imponga el entorno donde se lleva a cabo estas.

Para Pérez y Gardey (2021) las actividades físico deportivas son aquellas que se encargan de promover el ejercicio físico y la diversión, además de direccionarse hacia alguna disciplina deportiva.

De esa manera, a las actividades físico deportivas se las puede interpretar como aquellas acciones motoras que generan un esfuerzo físico y asumen un estado de competencia sin perder el sentido de diversión e integración con otras personas.





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



### **Importancia de actividades físico deportivas**

En relación a la importancia de actividades físico deportivas, la Dirección Estatal de Deportes CETYS (2021), señala que el hecho de practicar actividad física resulta beneficioso para la salud, además se concibe a las actividades físico deportivas como una herramienta importante en el mejoramiento de las capacidades motrices básicas de los individuos, además de integrar desde lo social, emocional y físico.

De otra manera, Campillo (2016) sostiene que las actividades físico deportivas son fundamentales en el desarrollo y formación de la personalidad del individuo, asimismo permiten mantener un comportamiento social acorde al sistema ciudadano donde hay estatutos que deben ser cumplidos.

En el mismo sentido, González (2006) determina que las actividades físicas, deportivas, y recreativas tienen un gran protagonismo en la sociedad, debido a que son utilizadas como medio de educación, bienestar y convivencia desde una formación integral.

A partir de lo expuesto por los distintos autores, se puede interpretar la importancia de estas actividades físico deportivas ya que desde su práctica va impulsando valores, bienestar y desarrollo corporal, es por eso que en la actualidad este tipo de actividades mantienen un gran reconocimiento social desde donde se sugiere su práctica periódica.

### **Dimensiones de las actividades físico deportivas**

En cuanto a las dimensiones de las actividades físicas deportivas, se adaptó las que señala Roncero (2015) y están determinadas de la siguiente manera:



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



**Dimensión escolar:** Esta corresponde a aquellas prácticas deportivas que se llevan a cabo en los centros educativos, donde las actividades físico deportivas adquieren gran relevancia por el rol que se les otorga a los estudiantes tomando en cuenta su formación corporal.

**Dimensión de diversión y ocio:** Esta dimensión hace referencia a las prácticas físicas desarrolladas por placer, ya que ocupan el tiempo de ocio e impulsan la integración con las demás personas de la sociedad.

**Dimensión estética:** Se refiere a la belleza física, y abarca a aquellas personas hacen uso de las actividades físico deportivas con el propósito de mejorar su imagen corporal, en ese sentido, los deportistas de alto nivel, modelos, actores, hacen práctica de esta dimensión.

**Dimensión integradora:** Esta dimensión toma en consideración a estas actividades físico deportivas donde todos y todas pueden hacer uso de su práctica sin distinción alguna ni discriminación.

**Dimensión competitiva:** Hace referencia a la práctica deportiva de alto nivel donde están las competencias deportivas, en la cual los individuos intentan superar al rival ya sea por acciones motrices o por corpulencia dependiendo del deporte, pero siempre se buscan estrategias físicas y motoras para ganar la competencia.

**Dimensión sanitaria:** Esta dimensión se refiere a las prácticas físico deportivas que son utilizadas por una cuestión de salubridad, ya sea para poder mejorar la condición física, estilo de vida, o en si los hábitos saludables que mantienen incidencia en la salud de las personas.

**Dimensión espiritual y religiosa:** Se refiere a la práctica deportiva como actividades físicas que estimulan el sentimiento espiritual, ético y moral de un individuo.



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



De esa manera, se presentan las dimensiones de las actividades físico deportivas, por ello en el presente estudio considerando el problema de investigación se acogen las actividades físico deportivas desde una dimensión estética y sanitaria.

Por otra parte, Annicchiarico (2002) sostiene que la actividad física, la misma que se compone por el movimiento, cuerpo e interacción, mantiene tres dimensiones fundamentales; la biológica, personal y sociocultural, en ese sentido, mediante el nexo de estas tres dimensiones se define a la actividad física como un movimiento corporal, donde se utilizan los músculos esqueléticos que conlleva un desgaste físico, en la cual se interactúa con el entorno que nos rodea.

Lo expuesto por el autor permite fundamentar la práctica de actividades físicas desde el aspecto biológico, personal y sociocultural, es por eso que toma relevancia llevar a cabo actividades físico deportivas que ayuden a mejorar la salubridad de las personas.

En ese sentido, se cita algunas características propuestas por Annicchiarico (2002) las cuales permiten desarrollar actividades físicas orientadas a la salud:

- Debe ser periódica y estimulante.
- Su práctica debe formar parte del estilo de vida.
- Mantiene un proceso de práctica donde los resultados no se asemejan al más alto nivel de entrenamiento.
- Promueve la integración social.
- Su práctica debe ser de acuerdo a la edad y a las individualidades físicas y motoras.
- Habrá diferentes actividades y deportes.



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



Es decir, que estas características permiten interpretar a la práctica de actividades físicas desde un aspecto holístico, es decir que su práctica promueve la integración, es estimulante, genera beneficios a la salud, son diversas, etc.

### **Tipos de actividades físico deportivas**

En referencia a los tipos de actividades físico deportivas, la Revista de Salud y Bienestar (2022) recomienda las siguientes:

**Natación:** La natación es considerada como una de las prácticas deportivas más completas, en ese sentido, se puede adoptar esta actividad deportiva como una práctica frecuente para las personas en la cotidianidad, de manera que, mediante la natación se ejercitan todos los músculos, se mejora la resistencia cardiorrespiratoria, estimula la circulación, y permite evadir problemas con la salud. (s.p)

**Marchas por senderos y parajes naturales:** Estas actividades físico deportivas generan beneficios al sedentarismo, permite tener contacto con la naturaleza y el entorno que nos rodea. En ese sentido, se concibe que realizar caminatas es ideal para fortalecer y activar el sistema cardiovascular. (s.p)

**Salidas en bicicleta:** Las actividades físico deportivas como el ciclismo, sobre todo donde se mantiene contacto con la naturaleza, permite mejorar la resistencia, activar todo el organismo, siendo también ideal para evitar la fatiga del estrés. (s.p)

**Bailar:** Es una de las actividades más tendenciales para las personas ya que, el bailar o realizar terapias de baile, permite ejercitar los músculos, mientras te diviertes con la música,



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



también te integras con otras personas. Asimismo, esta práctica mantiene resultados importantes sobre el desarrollo cognitivo. (s.p)

**Gimnasia de mantenimiento:** Es una actividad físico deportiva, que permite realizar movimientos corporales, además de presentar beneficios con respecto al envejecimiento, y permite mantener activas a las personas que hacen uso de su práctica, logrando que éstas obtengan un mejor estado físico para las actividades cotidianas. (s.p)

### **Actividades deportivas al aire libre**

En cuanto a las actividades deportivas al aire libre el autor Moreno (2021) hace mención de las siguientes:

#### **Yoga**

El yoga hace referencia a una actividad de conexión espiritual, es un deporte que se practica al aire libre, donde existe un nexo entre el movimiento, el cuerpo y la mente. Entre los beneficios de esta práctica, están representados en el tiempo de descanso, el cual será más satisfactorio, así como el metabolismo digestivo y otros beneficios importantes en el organismo. (párr.2)

#### **Alpinismo**

Este tipo de deporte se desarrolla en montañas altas, puesto que conlleva a emociones fuertes para quienes lo practican, en ese sentido, se debe tener mucha práctica en este deporte ya que los movimientos deben ser bastante exactos para evitar tener problemas en su desarrollo, además de contar con una vestimenta adecuada y materiales necesarios para llevar a cabo el deporte con solvencia. (párr.3)



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



### **Running**

El running corresponde a una actividad deportiva de bastante tendencia en el mundo, utilizada por su factibilidad de ponerla en práctica, y sus beneficios a la salud, es decir que con una práctica moderada se mejora la elasticidad y la capacidad pulmonar. (párr.4)

### **Fútbol**

El fútbol es la actividad deportiva más popular del mundo, por lo general su práctica es al aire libre, y entre sus beneficios radica, el mejor flujo cardiovascular y la capacidad aeróbica pulmonar, así como la quema de calorías y el rendimiento físico adecuado. (párr.5)

### **Tenis**

La práctica del tenis es concebida como una actividad físico deportiva al aire libre que involucra el movimiento de todos los músculos esqueléticos, además de la quema de calorías, su práctica genera beneficios cardiacos, promueve a la mejora de la coordinación y estimula la atención. (párr.6)

### **Baloncesto**

El baloncesto hace referencia a una actividad deportiva, comúnmente llevada a cabo al aire libre, su práctica es muy bien vista hacia el hecho de mejorar la atención y los reflejos humanos, en ese sentido, el desarrollo de la actividad involucra agilidad y resistencia. (párr.7)

De manera que, las actividades deportivas que hace mención el autor, corresponden a aquellas que se ponen en práctica al aire libre y promueven el bienestar de las personas desde la salubridad, como la mejora cardiovascular, física y motora.



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



### **Beneficios de practicar deportes al aire libre**

Haciendo mención a los beneficios de la práctica deportiva al aire libre, Moreno (2021) señala los siguientes:

- Ayuda a evitar el estrés, al estar en contacto con el entorno.
- Promueve la elasticidad y la motricidad.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Mejora la calidad de vida, evitando enfermedades que perjudiquen el bienestar sanitario de la persona.
- Adquieres mayor energía y motivación para realizar actividades cotidianas u ocupacionales.
- Promueven una alimentación balanceada con miras a mantener la salubridad personal.

En ese sentido, son muchos los beneficios que promueven la práctica de las actividades físico deportivas al aire libre, es por eso que su práctica es fundamentada hacia la mejora de la salud de las personas quienes la realizan de manera periódica.

### **Importancia de las actividades físico deportivas en personas sedentarias**

En referencia a lo que señala González (2017) es notable que la actividad física habitual promueve un buen impacto en la salud de las personas, en el sentido de mejorar el aparato locomotor, así como ayuda a mantener un peso adecuado y evitar la obesidad. Es por eso, que se toma en cuenta las actividades físico deportivas por la demanda del crecimiento del sedentarismo en la sociedad.



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



Para Muñoz (2020) es importante realizar actividades físico deportivas para disponer de una buena salud, así como evitar el sedentarismo, de esa manera es determinante tener un estilo de vida saludable que permita evadir enfermedades.

El mismo autor considera que realizar actividades físicas de forma rigurosa, no define el abandono del sedentarismo, más bien las practicas físicas deben ser distribuidas de acuerdo al tiempo y la intensidad de la carga física, además de considerar las capacidades individuales.

En referencia a la problemática del sedentarismo, es claro que la forma de evitarlo es mediante la educación del ciudadano, mediante la mente y el cuerpo, es por eso que es importante la formación de los individuos desde edades tempranas, donde los padres y los docentes cumplen un rol importante en aquello, promoviendo la practica física en los niños, para que estos siendo adultos no asuman el papel de sedentarios que también se ve influenciado por factores dentro del entorno que los rodea.

Los hábitos y estilos de vida inadecuados en las personas, resultan ser un verdadero reto para autoridades y personal que responden a atender estos aspectos sociales, siendo las actividades físicas un medio fundamental para direccionar la salud de las personas en vista al problema del sedentarismo en la sociedad. Salinas et al. (2020)

### **La inactividad física**

La inactividad física es común en aquellas personas que mantienen hábitos y estilos de vida sedentarios, no obstante, el ser humano desde su naturaleza es visto como un ser que realiza actividades físicas que generan esfuerzo y se desarrollan en el entorno para conseguir fines





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



propuestos. Desde ese aspecto, Lázaro (2017) postula algunos de los efectos de la inactividad física en las personas:

- Mantener un descontrol en el peso corporal.
- Problemas en el sistema articular y muscular.
- Dificultades con la circulación sanguínea, pesadez, aparición de varices.
- Tendencia a problemas en la hipertensión arterial, obesidad y diabetes.
- Problemas de cansancio, desanimo, y poca autoestima.

### **Índice de masa corporal**

Esta hace referencia a la variable dependiente del estudio, por la cual se deben determinar las bases teóricas que permitan comprender la problemática que acoge el presente proyecto de investigación.

### **¿Qué es el índice de masa corporal?**

Según lo que señala en su artículo la Corporación Cuídate Plus (2020) el índice de masa corporal comprende un cálculo matemático, el cual es utilizado para aproximar la cantidad de grasa corporal que posee un individuo, y de esa manera conocer si se encuentra en el peso adecuado, tomando en consideración la edad y las tablas que se usen para su valoración.

El IMC es una medida que representa un nexo entre el tamaño de un individuo y su peso corporal, el cual permite diagnosticar si la persona mantiene un peso normal o si se relaciona a un sobrepeso o delgadez. (Cruz, 2019)

En relación a lo que se menciona en el sitio web [Saludsavia.com](http://Saludsavia.com) (2019) el índice de masa corporal corresponde a una medición del cuerpo humano, la cual puede ser tomada sin importar la



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



edad del sujeto, esta medición radica en una comparación entre el peso y la estatura del individuo donde la valoración es referenciada desde los estándares propuestos.

De esa manera, se puede interpretar al índice de masa corporal como una aproximación matemática que surge a partir de la relación entre el peso y la talla del individuo, con la finalidad de estandarizar la existencia de un sobrepeso o delgadez.

### **Importancia del índice de masa corporal**

Para López (2016) es importante conocer el índice de masa corporal de una persona ya que brinda la noción al hecho de que una persona se encuentre en su peso ideal en función de su estatura. De hecho, el IMC también promueve a un tratamiento más profundo, en referencia al evaluó de los problemas asociados a la salud de un individuo.

Por su parte, López J. (2020) concibe que el índice de masa corporal puede ser de gran ayuda en el sentido de alertar sobre los riesgos posibles relacionados con enfermedades u otros problemas corporales.

Para Lorenzo (2020) resulta importante saber el dato del índice de masa corporal, debido a que permite actuar en consecuencia, en ese sentido es fundamental mantener hábitos alimenticios adecuados y realizar actividades físico deportivas, considerando que el IMC adecuado en adultos ronda el 18.5 y el 24.9 respectivamente.



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



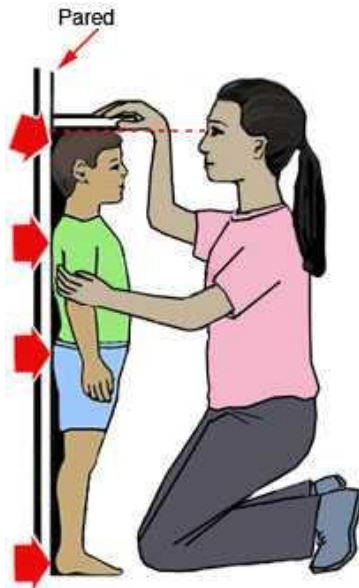
Es decir, se considera importante conocer el índice de masa corporal para tener una aproximación en cuanto al peso ideal, o en algún sobre peso, para poder determinar decisiones que ayuden a solventar la problemática.

### **¿Cómo medir la estatura?**

En cuanto a la toma de medida de la estatura para calcular el índice de masa corporal de una persona, la corporación Centros para el control y prevención de enfermedades (2015) sugiere los siguientes pasos:

- Retirarse los calzados, la vestimenta pesada, bisuterías que posea en el momento de la medición para que no interfiera en aquello.
- La medida de la estatura debe ser tomando cuando el individuo se encuentre sobre una superficie plana al igual que el dorso del cuerpo para que la medida sea eficiente.
- El individuo debe pararse con los pies juntos sobre la superficie plana, con las piernas bien direccionadas, así como los brazos a los lados y los hombros al mismo nivel.
- La mirada debe ser al frente, manteniendo una línea de visión paralela con el piso.
- La medida debe ser tomada mientras el individuo se mantenga recto, con las posiciones antes indicadas.
- Tome la medida desde la base plana donde se encuentra el talón del individuo hasta la marca de la pared en la altura de la cabeza y obtenga la medida usando una cinta métrica.
- Registre la medida del sujeto de turno.

**Figura 1.** Medición de la estatura



Centros para el control y prevención de enfermedades (2015)

### ¿Cómo medir el peso?

En referencia a la medición del peso de una persona para calcular el índice de masa corporal, la corporación Centros para el control y prevención de enfermedades (2015) plantea los siguientes pasos:

- Utilizar una báscula digital, colocarla sobre un piso firme.
- El adolescente debe quitarse los zapatos y la vestimenta más pesada.
- Subirse a la báscula con los pies equilibrados en relación al centro de la báscula, mantener los brazos al costado.
- Registrar el peso haciendo referencia a la fracción decimal más cercana, en libras o kilogramos.

**Figura 2.** Medición del peso





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



Centros para el control y prevención de enfermedades (2015)

**¿Cómo se evalúa el índice de masa corporal?**

En referencia a la evaluación del IMC, el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud (2021) establece que este parámetro se mide de la misma manera en adultos y en niños. En ese sentido, el cálculo se basa en las siguientes fórmulas:

**Tabla 1.** Fórmula para calcular el IMC

<b>Fórmula:</b>	$\text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$
<b>Ejemplo:</b>	Peso = 68 kg, Estatura = 165 cm (1.65 m)
<b>Cálculo:</b>	$68 \div (1.65)^2 = 24.98$

Es decir que, con el sistema métrico, la fórmula para el IMC es el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados.

En referencia a los niños y adolescentes, el IMC se evalúa mediante tablas de valoración distribuidas por la edad y sexo, donde se consideran los diferentes patrones de crecimiento. En ese sentido, el peso varía entre los géneros masculino y femenino. (American Heart Association, 2013)



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



**Tabla 2.** Valoración de IMC para la edad de niñas de 10 a 18 años

Edad (años: meses)	Desnutrición severa (IMC)	Desnutrición moderada (IMC)	Normal (IMC)	Sobrepeso (IMC)	Obesidad (IMC)
10:0	< 12.4	12.4–13.4	13.5–19.0	19.1–22.6	22.7 <
10:6	< 12.5	12.5–13.6	13.7–19.4	19.5–23.1	23.2 <
11:0	< 12.7	12.7–13.8	13.9–19.9	20.0–23.7	23.8 <
11:6	< 12.9	12.9–14.0	14.1–20.3	20.4–24.3	24.4 <
12:0	< 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 <
12:6	< 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 <
13:0	< 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 <
13:6	< 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 <
14:0	< 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 <
14:6	< 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 <
15:0	< 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 <
15:6	< 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 <
16:0	< 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 <
16:6	< 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 <
17:0	< 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 <
17:6	< 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 <
18:0	< 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 <

**Fuente:** Food and Nutrition Technical Assistance (2013)

**Tabla 3.** Valoración de IMC para la edad de niños de 10 a 18 años

Edad (años: meses)	Desnutrición severa (IMC)	Desnutrición moderada (IMC)	Normal (IMC)	Sobrepeso (IMC)	Obesidad (IMC)
10:0	< 12.8	12.8–13.6	13.7–18.5	18.6–21.4	21.5 <



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



10:6	< 12.9	12.9–13.8	13.9–18.8	18.9–21.9	22.0 <
11:0	< 13.1	13.1–14.0	14.1–19.2	19.3–22.5	22.6 <
1:6	< 13.2	13.2–14.1	14.2–19.5	19.6–23.0	23.1 <
12:0	< 13.4	13.4–14.4	14.5–19.9	20.0–23.6	23.7 <
12:6	< 13.6	13.6–14.6	14.7–20.4	20.5–24.2	24.3 <
13:0	< 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 <
13:6	< 14.0	14.0–15.1	15.2–21.3	21.4–25.3	25.4 <
14:0	< 14.3	14.3–15.4	15.5–21.8	21.9–25.9	26.0 <
14:6	< 14.5	14.5–15.6	15.7–22.2	22.3–26.5	26.6 <
15:0	< 14.7	14.7–15.9	16.0–22.7	22.8–27.0	27.1 <
15:6	< 14.9	14.9–16.2	16.3–23.1	23.2–27.4	27.5 <
16:0	< 15.1	15.1–16.4	16.5–23.5	23.6–27.9	28.0 <
16:6	< 15.3	15.3–16.6	16.7–23.9	24.0–28.3	28.4 <
17:0	< 15.4	15.4–16.8	16.9–24.3	24.4–28.6	28.7 <
17:6	< 15.6	15.6–17.0	17.1–24.6	24.7–29.0	29.1 <
18:0	< 15.7	15.7–17.2	17.3–24.9	25.0–29.2	29.3 <

Para El Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud (2021) adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta usando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son iguales para hombres y mujeres de todos los tipos de cuerpo y edades.

En la siguiente tabla se presentan las categorías de nivel de peso estándar asociadas a los rangos del IMC de adultos:

**Tabla 4.** Valoración de IMC en adultos

IMC	Nivel de peso
< 18.5	Bajo peso



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



18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 <	Obesidad

---

**Fuente:** Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud (2021)

### **Actividades físico deportivas e índice de masa corporal**

En relación a las actividades físico deportivas, Ortiz (2010) señala que una buena salud física corresponde a los hábitos de actividad física que se mantienen, donde el rendimiento físico puede ser medido, mediante pruebas musculares, de flexibilidad y resistencia.

De esa manera, se puede definir a la condición física como una función de energía y vitalidad que permite desarrollar las actividades habituales de manera solvente, así como mantener una vida activa, evitar la fatiga en un mínimo esfuerzo físico y evitar enfermedades provenientes del sedentarismo.

Por su parte, Lugli (2018) determina al Índice de Masa Corporal como un elemento inherente relacionado a los estudios sociales de la salud física, donde existe incidencia en el estado nutricional, la autoestima, calidad de vida y la salud física de los individuos.

En ese sentido, es importante determinar el índice de masa corporal, ya que nos da una aproximación a la salud corporal y el estado nutricional que se mantiene, siendo sujeto a cambios si resulta pertinente.

Por otro lado, Peña (2010) sostiene que la obesidad ha aumentado a nivel mundial y mantiene una relación al sedentarismo existente en la sociedad, lo cual ha sido demostrado mediante estudios, contemplando como una causa-efecto lo anterior expuesto.





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



De manera que, la poca práctica de actividades físico deportivas desencadena una disminución de las capacidades funcionales internas y externas del individuo, como la falla en el metabolismo de ácidos grasos y energéticos. De hecho, la falta de actividad física genera varias consecuencias al organismo que a priori no pueden ser identificadas, sin embargo, en un mediano plazo mantienen prevalencia en la salud de las personas.

La obesidad durante la adultez, puede representar dificultades cardiovasculares, así como la hipertensión, y otras problemáticas que surgen a lo largo del ciclo de vida humana. En por eso que la detección de la obesidad y de actividades semejantes al sedentarismo constituye un elemento fundamental para la prevención de mortalidad de la población adulta, por lo que se requiere atender los factores que rigen los estilos de vida de las personas. (Peña, 2010)

En ese sentido, las actividades físicas deportivas y el índice de masa corporal resultan fundamentales para atender estas problemáticas que se presentan en el estilo de vida de las personas, en ese sentido a partir de lo expuesto por los autores se interpreta la importancia de conocer el índice de masa corporal así como el estado nutricional de las personas, lo que permite postular a las actividades físicas deportivas como medio de solución a la problemática planteada, a partir de los beneficios que promueven estas a las personas que hacen uso de su práctica.

## **2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN**

### **2.1.2.1. Antecedentes investigativos**

A continuación, se presentan investigaciones realizadas, las cuales mantienen relación con las variables de estudio que son objeto de investigación:



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



Un estudio realizado por Modragón (2021) sobre actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 revela la situación que presentan las personas del sector Macul del cantón Vinces con problemas de sedentarismo. Donde se utilizó un diseño metodológico no experimental que permitió la descripción de las variables y el análisis en relación a su incidencia. Los resultados demostraron que mediante la utilización de herramientas metodológicas relacionadas al desarrollo un plan de actividad física, permite atender las necesidades de los adultos mayores con problemas sedentarios.

Por otro lado, una investigación desarrollada por Cerezo (2013) en relación a un plan de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores, donde mediante diagnóstico se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada, además de un proceso de observación y entrevista, que ayudaron a estudiar los fenómenos observables para validar la hipótesis planteada, determinando que las actividades físicas permiten mejorar la salud de cualquier ser humano, reduciendo la vida sedentaria y mejorar la calidad de vida.

Por su parte, Contreras (2014) desarrolló un estudio con la finalidad de determinar la importancia que tiene la educación física como vía para reducir el índice de hipertensión en los estudiantes. Donde se concibe que la práctica sistemática de ejercicios físicos, aporta indudables beneficios a la salud humana, ayudando a combatir la obesidad y el sedentarismo, en ese sentido la acción investigativa permitió analizar un plan de actividades física programadas vinculadas al objetivo planteado; empleando métodos teóricos y empíricos de la investigación científica que permitieron arribar a las conclusiones pertinentes relacionadas al ejercicio físico y la mejora de la salud.



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



En otro estudio realizado por Giler (2015) con el propósito de analizar la actividad física y su incidencia en la obesidad en los moradores del sector Los Chapúlos del cantón Quevedo. Se utilizaron métodos de nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica, así como la estadística. De esa manera, se recogen resultados diagnósticos que develan la situación que presentan las personas del sector con problemas de obesidad y su desconocimiento de los riesgos que representa esta para la salud.

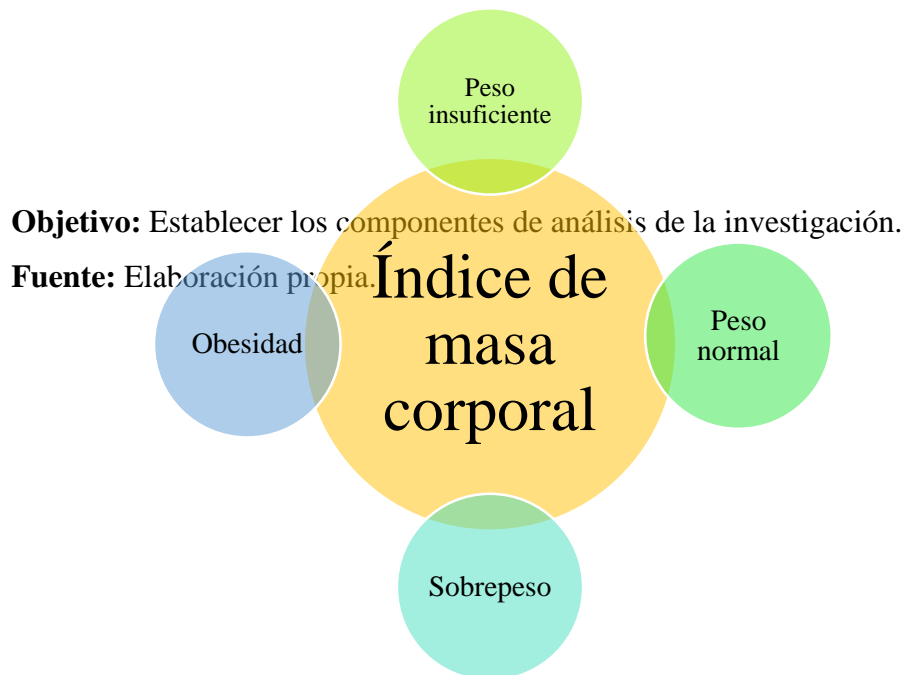
Un investigación llevada a cabo por Pinargote (2018) relacionada con el sedentarismo y su incidencia en el estilo de vida de los estudiantes, mediante revisión documental se demuestra que el sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. En la investigación se determina que enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. De la misma forma se concibe que los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo.

Otro estudio reciente desarrollado por González-Calvo et al. (2022) mediante la exposición de un artículo exhibe el papel de la Educación Física escolar en el aumento de las horas lectivas de la asignatura para contrarrestar la obesidad infantil y juvenil. Donde prioriza entre sus diferentes elementos (fines, contenidos y referentes evaluativos) aspectos relacionados con la salud, mientras que otros aspectos educativos asumen un papel diminutivo. De manera, que se defiende un modelo de Educación Física con un enfoque educativo que utilice el movimiento como medio de formación integral y de transformación de la sociedad. Este estudio es considerado desde una

visión más profunda, holística del problema del sedentarismo en personas adultas, partiendo que educación corporal debe ser fomentada desde tempranas edades y en correspondencia al área de Educación física, permitiendo mantener la disciplina física a lo largo de la vida exceptuando los factores aleatorios que se pueden presentar a lo largo de esta.

### 2.1.2.2. Categorías de análisis

**Gráfico 1.** Categorías de análisis



### 2.1.3. Postura teórica

El presente estudio que tiene como título; Incidencia de las actividades físico deportivas en



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



el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, se sustenta en la siguiente postura teórica:

### **Teoría de la autodeterminación**

Por su parte, Moreno-Murcia (2011) sostiene que la motivación ha venido siendo objeto de estudio en varios ámbitos, tal es el caso de la actividad física y deporte, donde han surgido modelos sociales y cognitivos apegados a la motivación deportiva, en consecuencia, durante los últimos años la motivación ha presentado fundamentos más sólidos dentro de la acción humana y sobre todo centrada en las actividades físicas deportivas, como la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan en 1985.

En ese sentido, la teoría de la autodeterminación permite establecer la conducta humana y la influencia de otros factores sobre ella, esta teoría se encuentra fundamentada en la noción de decidir sobre un acto humano a realizar y tiene como finalidad comprender la conducta humana en el sentido de que dichos conocimientos puedan extenderse a todas las situaciones que los seres humanos puedan encontrar, pudiendo afectar a cualquier ámbito, esfera o dominio vital.

De esa manera, esta teoría se centra en la motivación como principal elemento a analizar, donde la existencia de un cúmulo de energía es generada por las necesidades humanas, las cuales van a promover satisfacción cuando existe una finalidad propuesta.



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



Para Castellero (2018) la autodeterminación corresponde a la forma en que se asume una conducta determinada para accionar de manera voluntaria y no verse influenciado por elementos ambientales que hacen necesaria la realización de la acción. Así mismo, es importante concebir que, como humanos activos, estamos objetos al desarrollo y la integración que brindan los estímulos externos, por lo que es importante atender tanto lo externo como lo innato. En ese sentido, esta teoría permite contextualizar la visión del ser humano como ente activo y dirigido hacia propósitos y metas propias de una psicología humanista.

De acuerdo con Rodríguez E. (2022) en relación a la teoría de la autodeterminación, establece que las personas para lograr el crecimiento psicológico requieren asumir lo siguiente:

- **Competencia:** Ser capaces de dominar y aprender diferentes habilidades.
- **Conexión:** Necesitan experimentar un sentido de pertenencia y relación con otros individuos.
- **Autonomía:** Deben sentir que controlan sus propios comportamientos y objetivos.

De esa manera, los promotores de la teoría Deci y Ryan señalan, que cuando las personas experimentan estas tres cosas, se convierten en auto-determinados y asumirán una motivación intrínseca que les permite buscar a realizar acciones que cumplan sus intereses.

Es decir que, en relación a las actividades físico deportivas, la motivación auto-determinada permite a las personas comprometerse a disfrutar y a estar comprometidos a realizar ejercicios con la finalidad de cumplir un propósito planteado mediante un clima motivacional, es por eso que es esencial fomentar el sentido de competencia, autonomía y autodeterminación para realizar acciones que demande el entorno o situación en particular.



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



## **2.2. HIPÓTESIS**

### **2.2.1. Hipótesis general**

La práctica de actividades físico deportivas mejora el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vines 2022.

### **2.2.2. Subhipótesis o derivadas**

Si se fundamentan los referentes teóricos sobre las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal de las personas sedentarias se obtiene una aproximación teórica hacia la solución del problema de investigación.

Si se diagnostica el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vines se obtiene información cuantitativa del problema de investigación.

Si se elabora un plan de actividades físico deportivas se contribuye a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias.



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



**2.2.3. Operacionalización de variables**

**Variable independiente: Actividades físico deportivas**

<b>Definición</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>
Las actividades físico deportivas son concebidas como un conglomerado de acciones motrices que provocan un gasto energético y mantienen un carácter lúdico-competitivo desde una orientación deportiva. (Quiroz, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dimensión escolar</li> <li>○ Dimensión de diversión y ocio</li> <li>○ Dimensión estética</li> <li>○ Dimensión integradora</li> <li>○ Dimensión competitiva</li> <li>○ Dimensión sanitaria</li> <li>○ Dimensión espiritual y religiosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Numero de frecuencia obtenidas en respuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas para conocer el grado de satisfacción</li> <li>○ Respuestas positivas.</li> <li>○ Respuestas negativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Técnica: Encuesta</li> <li>○ Instrumento: Cuestionario</li> </ul>

**Operacionalización de la variable independiente:** Actividades físico deportivas

**Fuente:** Elaboración propia





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



---

**Variable dependiente: Índice de masa corporal**

---

<b>Definición</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>
El índice de masa corporal es un parámetro que expresa la relación entre la estatura de un individuo y su peso físico, esta relación se determina para poder establecer si una persona tiene un peso considerado normal, o si se encuentra en el rango de sobrepeso u obesidad. (Cruz, 2019)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Peso insuficiente</li><li>○ Peso normal</li><li>○ Sobrepeso</li><li>○ Obesidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Relación peso estatura</li><li>○ IMC</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Estatura</li><li>○ Peso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Técnica: Medición</li><li>○ Instrumento: Baremo, Valoraciones antropométricas</li></ul>



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



**Operacionalización de la variable dependiente:** Índice de masa corporal

**Fuente:** Elaboración propia



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



**CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

**3.1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

La metodología que se implementó en el presente estudio es de carácter mixta debido a las características que del enfoque cuantitativo y cualitativo le brinda a la investigación, por lo tanto, estos enfoques permitieron obtener datos objetivos que ayudaron a describir hechos reales desde la naturaleza del problema.

**Enfoque cuantitativo**

El enfoque cuantitativo en una investigación se basa en mediciones objetivas, análisis estadístico y la aplicación de aspectos matemáticos que permiten recopilar datos mediante diferentes técnicas como encuestas o cuestionarios, en ese sentido una investigación cuantitativa radica en la recopilación y generalización de datos numéricos para explicar fenómenos particulares. (Arteaga, 2020)

Así mismo, Del Canto y Silva (2013) especifican que la investigación cuantitativa es un tipo de investigación que parte de datos evidenciables usando la recolección de datos para comprobar hipótesis planteadas, utilizando la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer rasgos de comportamiento y comprobar posibles teorías, afirmando que las primordiales características de este enfoque están remitidas en rigurosidad durante el proceso de investigación, puesto que la información es recogida de manera estructurada y sistemática.

De esa manera, se puede interpretar al enfoque cuantitativo como el modelo de investigación que ejecuta un estudio sistemático para comprobar aspectos investigativos de una



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



manera objetiva, por lo tanto, es un aspecto que le da validez a una investigación, basando la recolección de datos en la descripción de fenómenos.

En la presente investigación se recurre a la implementación del modelo cuantitativo por el hecho de evaluar el índice de masa corporal en personas sedentarias, aspecto que necesita ser medido de una manera objetiva, por lo tanto, se direcciona la investigación en el sentido de poder obtener datos desde la naturaleza del problema.

### **Enfoque cualitativo**

Según lo que señala Mata (2019) el enfoque cualitativo se basa en un paradigma naturalista donde se lleva a cabo la investigación desde la naturaleza del fenómeno, es considerado interpretativo por describir acciones humanas y sus significados. Por lo general una investigación cualitativa mantiene subjetividad desde el contexto donde se encuentra el fenómeno de estudio donde se reflexiona sobre sus significados.

Por su parte Parra (2013) describe las siguientes características de los enfoques cuantitativos

- El proceso de investigación más flexible, por lo que pueden surgir cambios luego de plantear el problema de investigación.
- En algunos estudios cualitativos no se prueba hipótesis, estas son generadas en el proceso de la investigación.
- Los datos no son cuantificables, entre los instrumentos para la recolección de estos, están los cuestionarios abiertos, la técnica de observación etc.
- Asume un sistema de investigación holístico, su único propósito es contribuir a la realidad.
- Únicamente se evalúa el desarrollo natural de los sucesos o fenómenos de investigación.



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



### **3.2. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.2.1. Investigación bibliográfica**

Según lo señalado en el sitio web UNIR (2018) la investigación bibliográfica se encarga de proporcionar una visión panorámica y sistemática de una determinada en ese sentido, envuelve un conjunto de fases que abarcan la investigación, la indagación, la interpretación, la reflexión y el análisis para obtener bases necesarias para el desarrollo de cualquier estudio (p.1).

Es un método necesario y una fuente sustancial para obtener información de las líneas teóricas, las cuales proporcionan veracidad y sustento al trabajo de investigación.

#### **3.2.2. Investigación de campo**

Según Cajal (2020) una investigación de campo comprende aquel tipo de investigación donde se adquieren datos sobre un acontecimiento específico, es donde el investigador estudia el fenómeno desde el lugar de procedencia, con la finalidad de obtener información necesaria para la investigación.

Este tipo de investigación es utilizado para la toma y registros de información primaria relacionada al diagnóstico del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de vices.

### **3.3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El presente estudio de investigación será desarrollado desde un diseño no experimental de corte transversal, debido al periodo de tiempo determinado en el que se llevara a cabo la investigación, por lo tanto, se centra el estudio en la observación y descripción del problema al que está sujeto la investigación y se espera que con las diferentes técnicas a emplear se pueda conocer desde la naturaleza el problema de investigación, para analizar la incidencia de las



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



actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces, y desde el diagnóstico se permita determinar una propuesta que ayude a mejorar el problema encontrado.

### **3.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **3.4.1. Métodos**

##### **3.4.1.1. Método histórico-lógico**

Según Pérez (1996) lo histórico se relaciona con una investigación de una trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en una etapa o período específico, de esa manera el método lógico se basa en los datos que se proporcionan de manera que no constituyen un simple razonamiento especulativo.

##### **3.4.1.2. Método analítico**

Se lo concibe como una forma de estudio que implica habilidades como el pensamiento crítico y la evaluación de hechos e información relativa a la investigación que se está llevando a cabo (Puerta, 2002)

Este método ayuda a disgregar las bases teóricas sobre las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal, las cuales son fundamentales en la presente investigación.

##### **3.4.1.3. Método deductivo**

El método deductivo comprende aspectos desde lo más general hacia lo más específico. (Robles, 2008)

Este es un método necesario en el proyecto de investigación, ya que mediante este, las conclusiones (general) comprueban las premisas dadas (hipotesis) en la investigación.



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



#### **3.4.1.4. Método inductivo**

El método inductivo representa observaciones y medidas específicas para llegar a unas conclusiones generales. (Robles, 2008)

Este método influye en el análisis de la información recaudada para el proyecto, puesto que, indujo a manejar esa información (particular) para llegar a reflexionar sobre el tema (general).

#### **3.4.2. Técnicas**

##### **3.4.2.1. Observación**

La observación es un método de recolección de datos que consiste básicamente en observar el objeto de estudio dentro de una situación particular. (Okdiario, 2019)

Esta técnica permite evidenciar aspectos desde fuente directa la situación, características, descripción de nuestro objeto de estudio.

##### **3.4.2.2. Medición**

En referencia a la medición Sampieri et al. (2014) la determinan como un proceso de vinculación de aspectos abstractos con distintos indicadores empíricos, el mismo que se puede ejecutar mediante un plan previamente establecido para clasificar y cuantificar los datos disponibles, de la manera que el investigador crea conveniente para la investigación.

##### **3.4.2.3. Encuesta**

Es un método de investigación y recopilación de datos utilizados para obtener información de personas sobre diversos temas (Questionpro, 2013).

En la encuesta se plasman preguntas directas con relación a las variables de estudio



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



### **3.4.3. Instrumentos**

#### **3.4.3.1. Baremo**

Según Morales (2022) el baremo hace referencia a una tabla de cálculos o un conjunto de normas que determinan criterios para medir o evaluar los méritos, daños o aportes que presenta una persona o institución.

#### **3.4.3.2. Cuestionario**

El cuestionario comprende un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios que permiten alcanzar el propósito del proyecto de investigación. Asimismo, este instrumento permite integrar el proceso de recopilación de datos. (Galán, 2009)

## **3.5. ASPECTOS ÉTICOS**

**Artículo 22.- Práctica de Aspectos Éticos.** - Se garantizan de conformidad en lo establecido en el Código de Ética de la UTB.

**Artículo 23.- De los Estudiantes.** - Para la aprobación de la UIC, se generará un reporte del software anti-plagio, para garantizar la aplicación de aspectos éticos, con los que el estudiante demostrará honestidad académica, principalmente al momento de redactar su trabajo de investigación.

**Artículo 24.- De los Docentes.** - Los docentes actuarán de conformidad a lo establecido en el Código de Ética de la UTB, y demostrarán honestidad académica, principalmente al momento de orientar a sus estudiantes en el desarrollo de la UIC.

**Artículo 25.- Criterios de Similitud en la Unidad de Integración Curricular.** – En la aplicación del Software anti-plagio se deberá respetar los siguientes criterios:





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



Porcentaje de 0 al 20%: Muy baja similitud (TEXTO APROBADO)

Porcentaje de 21 al 25%: Baja similitud (Se comunica al autor para corrección)

Porcentaje de 26 al 40%: Alta similitud (Se comunica al autor para revisión con el tutor y corrección)

Porcentaje Mayor del 40%: Muy Alta Similitud (TEXTO REPROBADO)

**Artículo 26.-Certificación del Nivel de Similitud.** - Una vez registrado en el Sistema Académico Integrado, el Estudio de Caso, o el Informe Final del Trabajo de Integración Curricular, y verificado que los niveles de similitud se encuentren en el rango de 1 al 20% con criterio “TEXTO APROBADO”, el tutor elaborará el Certificado de Nivel de Similitud, el mismo que se adjuntará al documento final, lo que le permitirá al estudiante, continuar con la fase de defensa. (Coloma, 2021)

**Artículo 27.- Fraude académico o comprobación de Plagio.** - Se considerará fraude o deshonestidad académica cuando se detectare: copia; inadecuada citación de fuentes consultadas; plagio de obras ajenas considerándose como propias; apropiación de ideas; suplantación de identidad; acceso no autorizado a reactivos y/o respuestas para las evaluaciones; acciones que denoten el ánimo de alcanzar la titulación con engaños o apropiándose parcial o totalmente de creaciones de terceros; y, de comprobarse el fraude o plagio se procederá de acuerdo a lo establecido en el Estatuto Orgánico y el Reglamento de Régimen Disciplinario para Profesores Investigadores y Estudiantes de la Universidad Técnica de Babahoyo. (Coloma, 2021)



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



**3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN**

**3.6.1. Población**

Para abordar el diagnóstico del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022 a través de la aplicación de técnicas e instrumentos. Se determina la población para la presente investigación que parten de las personas sedentarias del sector playas de Vinces.

**Tabla 5.** Población y muestra

<b>Objeto de análisis</b>	<b>Adolescentes</b>	<b>Adultos</b>	<b>Total</b>
Personas sedentarias del sector playas de Vinces	8	12	20

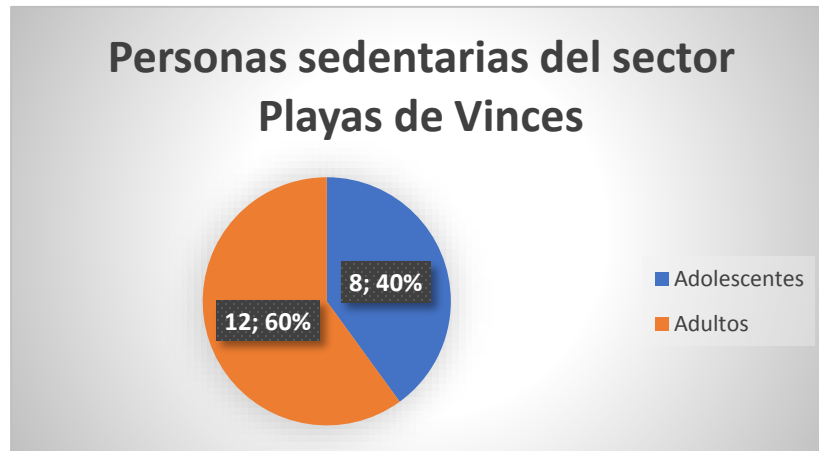
**Tabla 6.** Descripción del objeto de estudio

<b>Personas sedentarias del sector playas de Vinces</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>Total</b>
Adultos	8	4	12
Adolescentes	4	4	8
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>20</b>

**3.6.2. Muestra**

Al ser pequeña la población determinada se toma el 100% de sus integrantes como muestra de investigación relacionándose a un muestreo no probabilístico, desde una selección intencional teniendo en cuenta las particularidades del objeto de estudio.

**Gráfico 2. Población y muestra**



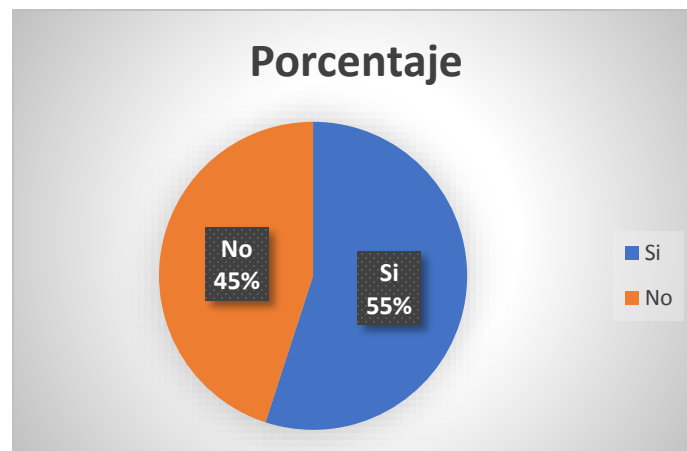
### 3.7 PROCESAMIENTO DE DATOS

**Datos obtenidos de la encuesta aplicada al objeto de estudio**

**Tabla 7. ¿Conoces sobre las actividades físico deportivas?**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	11	55%
No	9	45%
Total	20	100%

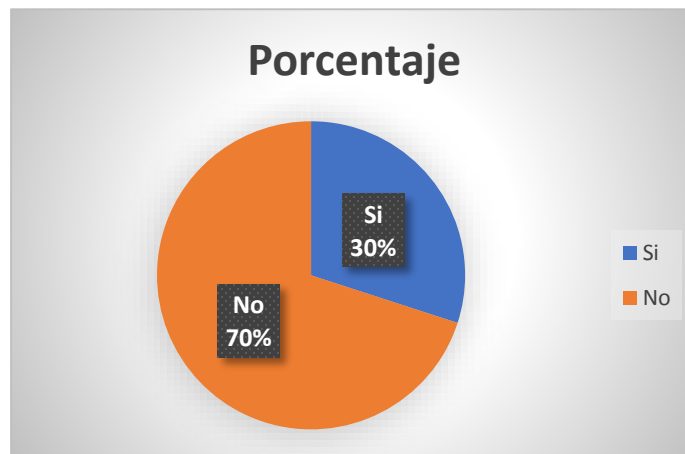
**Gráfico 3. Porcentaje pregunta 1**



**Tabla 8.** ¿Has realizado algún tipo de actividad físico deportiva?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	6	30%
No	14	70%
Total	20	100%

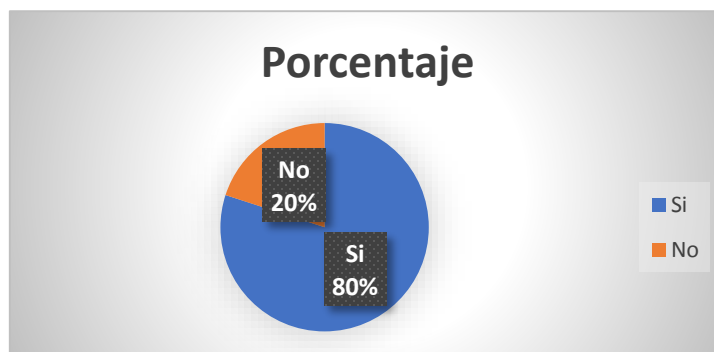
**Gráfico 4.** Porcentaje pregunta 2



**Tabla 9.** ¿Te gustaría poner en práctica actividades físico deportivas?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	16	80%
No	4	20%
Total	20	100%

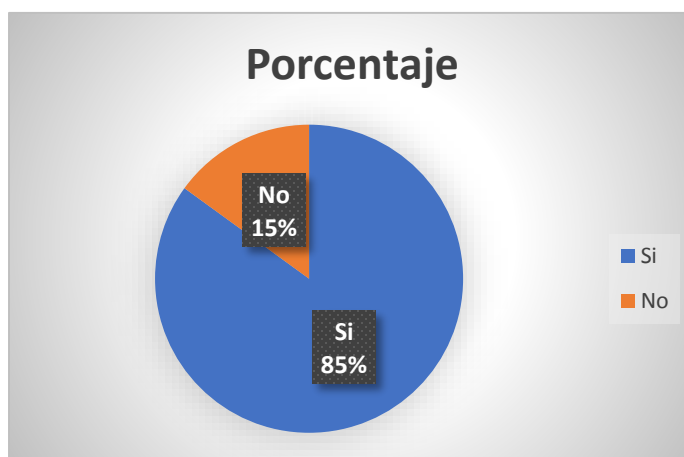
**Gráfico 5.** Porcentaje pregunta 3



**Tabla 10.** ¿Consideras que las actividades físico deportivas te ayudan a mantener un buen estado de salud?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	17	85%
No	3	15%
Total	20	100%

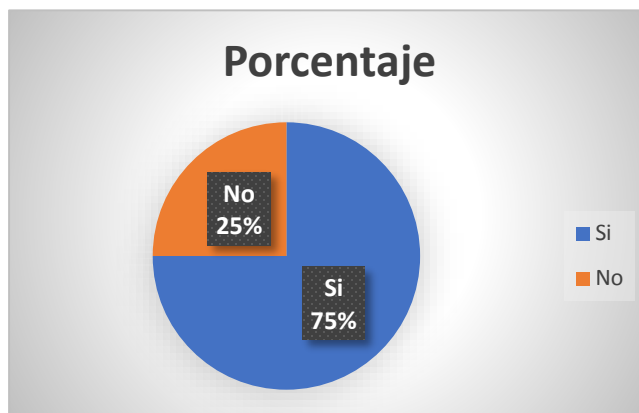
**Gráfico 6.** Porcentaje pregunta 4



**Tabla 11.** ¿Crees que las actividades físico deportivas te ayuden a mejorar índice de masa corporal?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	15	75%
No	5	25%
Total	20	100%

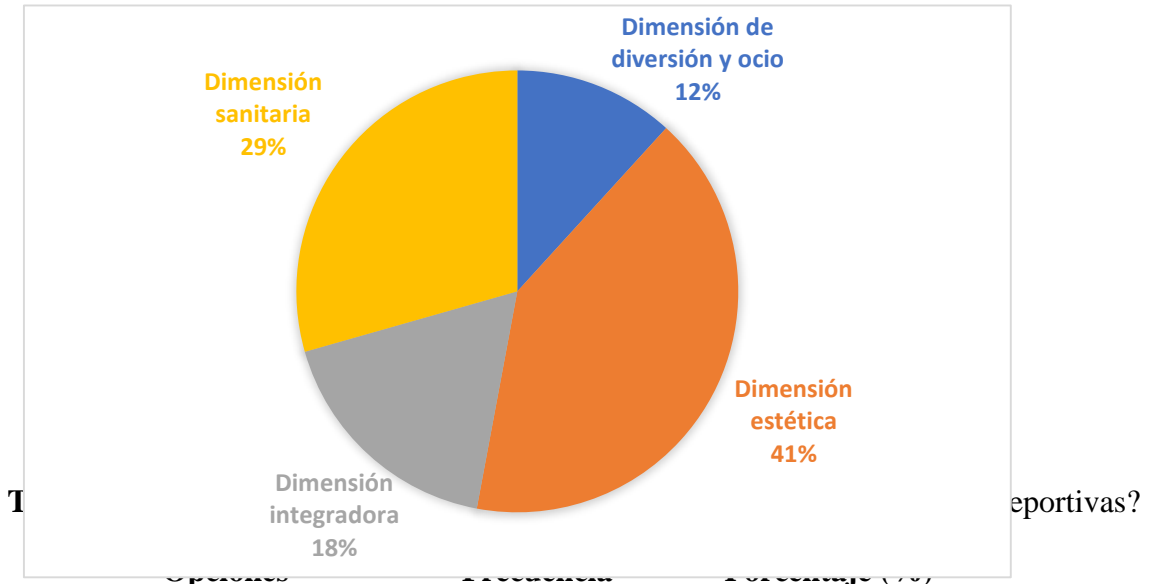
**Grafico 7.** Porcentaje pregunta 5



**Tabla 12.** De las siguientes dimensiones de las actividades físico deportivas ¿Por cuál te gustaría poner en práctica las actividades físico deportivas?

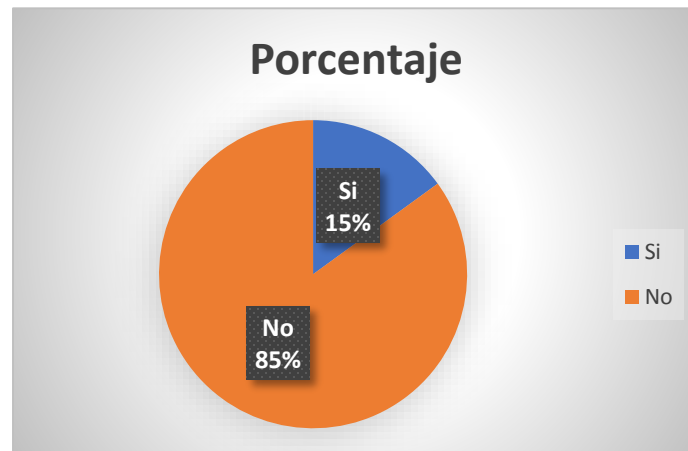
Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Dimensión de diversión y ocio	5	12%
Dimensión estética	7	41%
Dimensión integradora	3	18%
Dimensión competitiva	0	0%
Dimensión sanitaria	5	29%
Dimensión espiritual y religiosa	0	0%
Total	20	100%

**Gráfico 8. Porcentaje pregunta 6**



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	3	15%
No	17	85%
Total	20	100%

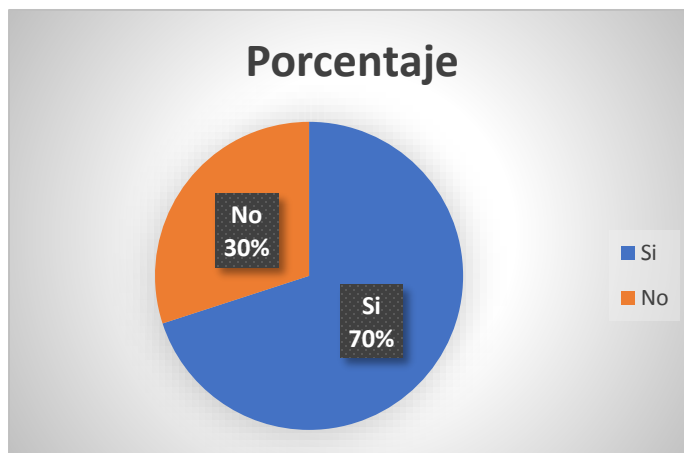
**Gráfico 9. Porcentaje pregunta 7**



**Tabla 14.** ¿Tienes tiempo para poner en práctica actividades físico deportivas?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	14	70%
No	6	30%
Total	20	100%

**Gráfico 10.** Porcentaje pregunta 8

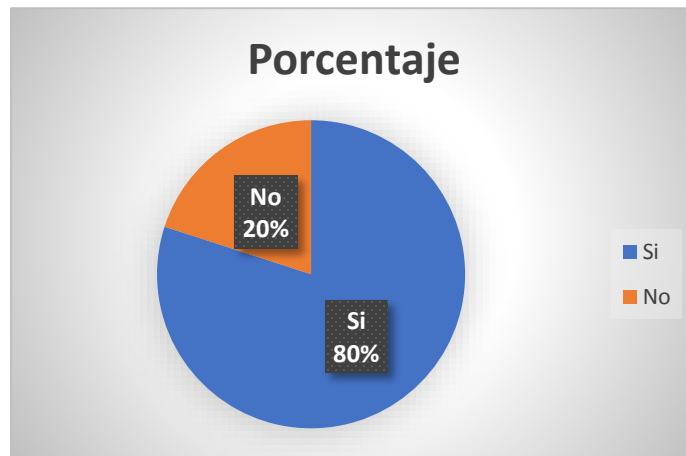


**Tabla 15.** ¿Piensas que es importante poner en práctica actividades físico deportiva?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	16	80%
No	4	20%
Total	20	100%

**Gráfico 11.** Porcentaje pregunta 9

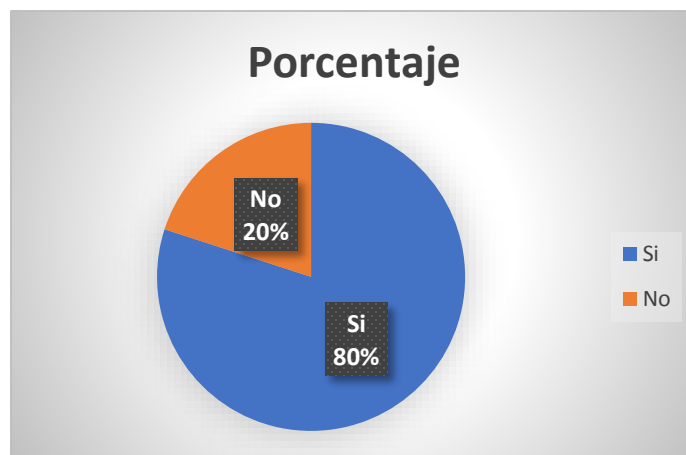




**Tabla 16.** ¿Consideras que la pandemia COVID-19 fue un factor negativo dentro de tu vida activa físicamente?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	16	80%
No	4	20%
Total	20	100%

**Gráfico 12.** Porcentaje pregunta 10





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



**CAPÍTULO IV.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

**4.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN**

**4.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas**

Luego de procesar los datos obtenidos, se utilizaron procedimientos estadísticos para analizar los resultados del diagnóstico realizado, por ello la estadística descriptiva permitió orientar los datos desde el cálculo porcentual, la moda, mediana y media aritmética que fueron aplicados para obtener una mejor descripción de los datos. De esa manera, se han utilizado los cálculos que se describen a continuación:

El cálculo porcentual es un procedimiento estadístico muy común en los procesamientos de datos, permitiendo conocer el porcentaje de los datos cuantitativos obtenidos mediante la aplicación de un instrumento de medición, para el cálculo porcentaje se utiliza la fórmula:

$$P (\%) = (P/T) \times 100$$

La moda es una medida de tendencia central, la cual se determina cuando en un grupo de datos hay un elemento que más veces se repite, sin embargo, para varios datos agrupados se utiliza la siguiente formula:

$$M_o = L_i + \frac{f_{i+1}}{f_{i-1} + f_{i+1}} \cdot a_i$$

La mediana, también es parte de la estadística descriptiva y como medida central se aplicó mediante la fórmula:

$$\text{Mediana} = (n+1) / 2$$

La media aritmética también se aplicó para calcular el centro de los datos, la fórmula es la siguiente:

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + x_4 + \dots + x_n}{N}$$



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



#### 4.1.2. Análisis e interpretación de datos

#### Resultados del diagnóstico del índice de masa corporal de la muestra de investigación

#### Índice de masa corporal en adultos

**Tabla 17.** Resultados del índice de masa corporal en mujeres adultas

N° muestra	IMC	Valoración (IMC)	Moda (Mo)	Mediana (Me)	Media ( $\bar{X}$ )
1	24.4	Normal	25.3	25.2	25.3
2	25.3	Sobrepeso			
3	28.6	Sobrepeso			
4	25.3	Sobrepeso			
5	23.1	Normal			
6	24.1	Normal			
7	26.4	Sobrepeso			
8	25	Sobrepeso			

**Tabla 18.** Análisis de los datos del IMC en mujeres adultas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Normal	3	37.5%
Sobrepeso	5	62.5%
Total	8	100%

#### Análisis



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



Los datos demuestran inestabilidad en el índice de masa corporal de la muestra de mujeres adultas sedentarias en un 62.5% mientras que un 37.5% mantiene una estabilidad en el índice de masa corporal, por su parte las medidas de tendencia central permitieron obtener un promedio de 25 de índice de masa corporal, lo cual según las tablas de valoración indican sobrepeso en la muestra antes mencionada.

**Tabla 19.** Resultados del índice de masa corporal en varones adultos

N° muestra	IMC	Valoración (IMC)	Moda (Mo)	Mediana (Me)	Media ( $\bar{X}$ )
1	25.1	Sobrepeso	25.1	25.1	25
2	25.3	Sobrepeso			
3	24.3	Normal			
4	25.1	Sobrepeso			

**Tabla 20.** Análisis de los datos del IMC en varones adultos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Normal	1	25%
Sobrepeso	3	75%
Total	4	100%

### **Análisis**

En referencia a la muestra de varones adultos sedentarios, los datos obtenidos evidencian un inadecuado índice de masa corporal en un 75%, no obstante, un 25% mantiene un adecuado índice de masa corporal, por su parte, las aplicaciones de los procedimientos estadísticos dieron a



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



conocer un promedio de 25 de índice de masa corporal entre los datos obtenidos, lo que la valoración representa como sobrepeso en la muestra varones adultos.

**Tabla 21.** Agrupación de datos del IMC en adultos

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Normal	4	33.3%
Sobrepeso	8	66.7%
Total	12	100%

### **Interpretación**

Los resultados obtenidos demuestran inestabilidad en el índice de masa corporal de la muestra adultos en un 66.7%, mientras que el 33.3% mantiene un adecuado IMC.

### **Índice de masa corporal en adolescentes**

**Tabla 22.** Resultados del índice de masa corporal en mujeres adolescentes

<b>N° muestra</b>	<b>IMC</b>	<b>Valoración (IMC)</b>	<b>Moda (Mo)</b>	<b>Mediana (Me)</b>	<b>Media (<math>\bar{X}</math>)</b>
1	24	Sobrepeso	24	23.5	23.5
2	22.9	Normal			
3	24.3	Sobrepeso			
4	23	Normal			



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



**Tabla 23.** Análisis de los datos del IMC en mujeres adolescentes

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Normal	2	50%
Sobrepeso	2	50%
Total	4	100%

### **Análisis**

En relación a la muestra de mujeres adolescentes sedentarias, los resultados obtenidos demuestran un inadecuado índice de masa corporal en un 50%, mientras que el otro 50% mantiene un adecuado índice de masa corporal, por su parte mediante aplicación de las medidas de tendencia central permitieron calcular un promedio de 23.5 de índice de masa corporal entre los datos obtenidos, lo que la valoración representa como normal sin embargo, se acerca al sobrepeso la muestra de mujeres adolescentes sedentarias.

**Tabla 24.** Resultados del índice de masa corporal en varones adolescentes

<b>N° muestra</b>	<b>IMC</b>	<b>Valoración (IMC)</b>	<b>Moda (Mo)</b>	<b>Mediana (Me)</b>	<b>Media (<math>\bar{X}</math>)</b>
1	21.4	Normal	23	22.9	22.5
2	22.8	Sobrepeso			
3	23	Sobrepeso			
4	23	Sobrepeso			



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



**Tabla 25.** Análisis de los datos del IMC en varones adolescentes

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Normal	1	25%
Sobrepeso	3	75%
Total	4	100%

### **Análisis**

Los datos obtenidos evidencian un inadecuado índice de masa corporal en la muestra de varones adolescentes sedentarios en un 75% mientras que por su parte el 25% mantiene un índice de masa corporal normal, en ese sentido, los procedimientos estadísticos aplicados indicaron que la muestra de adolescentes mantiene un promedio de 22.5 de índice de masa corporal lo cual es adecuado según las tablas de valoración.

**Tabla 26.** Agrupación de datos del IMC en adolescentes

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Normal	3	37.5%
Sobrepeso	5	62.5%
Total	8	100%

### **Interpretación**

Los resultados obtenidos de la muestra adolescentes evidencian un inadecuado índice de masa corporal en un 62.5%, mientras que el 37.5% mantiene un IMC normal.



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



#### 4.2. DISCUSIÓN

Mediante los resultados obtenidos queda en evidencia el problema de índice de masa corporal que mantienen los adolescentes y adultos sedentarios del sector playas de Vinces quienes fueron tomados como muestra en la presente investigación, en ese sentido los datos demuestran que entre los adolescentes objeto de estudio el 62.5% mantienen un inadecuado índice de masa corporal mientras que únicamente el 37.5% se acercó a un índice de masa corporal adecuado, en cuanto a los adultos existen similares porcentajes, el 66.7% presenta un inadecuado IMC y el 33.3% mantiene un IMC acorde a las tablas de valoración.

Resultados que mantienen relación con el estudio realizado por Giler (2015), donde se analizó la actividad física y su incidencia en la obesidad en los moradores del sector Los Chapúlos del cantón Quevedo, utilizando métodos de nivel teórico y del nivel empírico para la investigación. Obteniendo resultados a partir de diagnósticos, donde revelaron la situación que presentan las personas del sector con problemas de obesidad y su desconocimiento de los riesgos que representa esta para la salud.

En referencia a la presentación de propuestas para atender el problema de IMC y sedentarismo, investigaciones como las de Cerezo (2013) orientan a la aplicación de planes de actividad física para disminuir el sedentarismo, determinando que las actividades físicas permiten mejorar la salud de cualquier ser humano, reducir la vida sedentaria y promover una mejor calidad de vida.





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



**4.3. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

**4.3.1. Alternativa obtenida**

La aplicación de un plan de actividades físico deportivas que contribuya a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces, nace de la necesidad de atender el problema diagnosticado y que envuelve el presente proyecto de investigación, en referencia a un índice de masa corporal inadecuado que ostentan las personas sedentarias de la localidad antes mencionada por ello, las actividades físico deportivas son vistas como el medio de solución a dicha problemática. De esa manera bajo las bases teóricas que sustentan las actividades físico deportivas y su incidencia en el índice de masa corporal, varios autores sostienen aseveraciones que ayudan a fundamentar aquello.

En ese sentido, González (2006) determina que las actividades físicas, deportivas, tienen un gran protagonismo en la sociedad, debido a que son utilizadas como medio de educación, bienestar y convivencia desde una formación integral.

Por su parte, Roncero (2015) describe a la dimensión estética que tienen las actividades físico deportivas, la cual se dirige a la belleza física, y abarca a aquellas personas hacen uso de las actividades físico deportivas con el propósito de mejorar su imagen corporal.

La Revista de Salud y Bienestar (2022) recomienda realizar marchas por senderos y parajes naturales, ya que generan beneficios al sedentarismo, permite tener contacto con la naturaleza y el entorno que nos rodea. Se concibe que realizar estas actividades físico deportivas ayudan a fortalecer y activar el sistema cardiovascular.



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



#### **4.3.2. Alcance de la alternativa**

El plan de actividades físico deportivas en el índice de masa corporal puede tener un gran alcance en las personas sedentarias del sector playas de Vinces, las cuales son los principales beneficiarios de la propuesta de aplicación. En ese sentido, se van a establecer actividades físico deportivas que promuevan una vida activa en las personas sedentarias, evitando la aparición de enfermedades por falta de actividad física y un inadecuado índice de masa corporal.

Se espera que la alternativa propuesta contribuya a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces en un mediano plazo a partir de la ejecución de los componentes de la propuesta.

#### **4.3.3. Aspectos básicos de la alternativa**

##### **4.3.3.1. Antecedentes**

En cuanto a la actividad física y el sedentarismo, la Organización Mundial de la Salud ha hecho recomendaciones relacionadas a las sesiones de actividad física que deben ejecutar, los niños, adolescentes y adultos considerando la dosificación de tiempo e intensidad con el propósito de generar beneficios importantes en la salud y así mismo evitar problemas.

En ese sentido, Lavielle-Sotomayor et al. (2014) realizaron un estudio, el cual tuvo el propósito de determinar la asociación de las conductas sedentarias en adolescentes, considerando las características familiares y los aspectos socio-demográficos. Donde se realizó una encuesta a una muestra de adolescentes sobre la frecuencia de actividad física y conductas sedentarias. El estudio permitió establecer que las conductas sedentarias y la falta de actividad física mantienen incidencias sociodemográficas, lo que afecta a la salud de los adolescentes.



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



Por otro lado, una investigación desarrollada por Cerezo (2013) en relación a un plan de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores, donde mediante diagnóstico se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada, además de un proceso de observación y entrevista, que ayudaron a estudiar los fenómenos observables para validar la hipótesis planteada, determinando que las actividades físicas permiten mejorar la salud de cualquier ser humano, reduciendo la vida sedentaria y mejorar la calidad de vida.

En otro estudio realizado por Giler (2015) con el propósito de analizar la actividad física y su incidencia en la obesidad en los moradores del sector Los Chapúlos del cantón Quevedo. Se utilizaron métodos de nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica, así como la estadística. De esa manera, se recogen resultados diagnósticos que develan la situación que presentan las personas del sector con problemas de obesidad y su desconocimiento de los riesgos que representa esta para la salud.

#### **4.3.3.2. Justificación**

Resulta importante establecer un plan de actividades físico deportivas, ya que mediante este se pretende atender el problema de índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector Playas de Vinces, de manera que a través de las bases teóricas y diagnóstico quedo evidenciado el problema y el papel de las actividades físico deportivas sobre esta, por lo que resulta fundamental hacer uso de esta alternativa y sus componentes con el propósito de contribuir a la solución del problema especificado.

En ese sentido, la aplicación de la propuesta alternativa resulta beneficiosa para la comunidad Playas de Vinces, siendo beneficiarios directos, las personas sedentarias del sector, en la mejora de su salud corporal y en la prevención de enfermedades.



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



**4.4. OBJETIVOS**

**4.4.1. General**

Contribuir al mejoramiento del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022.

**4.4.2. Específicos**


- Establecer actividades físico deportivas para la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces
- Determinar las orientaciones metodológicas y organizativas para implementar las actividades físico deportivas.
- Implementar actividades físico deportivas con miras a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022

**4.5. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

**4.5.1. Título**

Plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022

**4.5.2. Componentes**

 <p style="text-align: center;"><b>Plan de actividades físico deportivas</b></p>	
<b>Descripción</b>	El presente es un plan de actividades físico deportivas que nace de una problemática diagnosticada, por lo que mediante este se pretende



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



	atender dicho problema en el sentido de contribuir a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias en el sector playas de Vinces.				
<b>Duración</b>	El plan de actividades físico deportivas tiene una duración estimada de 2 meses según los componentes propuestos y la dosificación de las actividades donde el ciclo debe repetirse hasta cumplir la duración estimada.				
<b>Componentes</b>					
N°	Actividades físico deportivas	Objetivos	Dosificación diaria	Participantes	Recursos
1	Bailo-terapias	Hacer uso de la corporalidad para un desgaste físico bajo sesiones aeróbicas que ayuden mantener un adecuado IMC	<b>Lunes</b> (Sesiones de 25min)	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
2	Marchas por senderos	Acondicionar el sistema cardiovascular, fortalecer el estado activo de los individuos sedentarios	<b>Martes</b> (Sesiones de 30min)	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios verdes de la localidad, parques.
3	Gimnasia rítmica	Hacer uso de la corporalidad a través de habilidades motrices básicas.	<b>Miércoles</b> (Sesiones de 20min)	Personas sedentarias del sector	Espacios libres de la localidad, canchas,



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



				Playas de Vinces	plazoletas u otras.
4	Baloncesto con carácter recreativo	Participar en actividades deportivas, que permitan mejorar el índice de masa corporal.	<b>Jueves</b> (25min)	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
5	Actividad deportiva Fútbol	Fortalecer las aptitudes motoras para la mejora de la corporalidad	<b>Viernes</b> (25min)	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
6	Actividades con juegos tradicionales	Fomentar hábitos de competencia con miras al mejoramiento del índice de masa corporal	<b>Sábado</b> (20min)	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas, parques u otros.
7	Ciclo paseo	Fomentar hábitos activos con miras al mejoramiento	<b>Domingo</b>	Personas sedentarias del sector	Espacios libres de la localidad



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



		del índice de masa corporal	20min	Playas de Vinces	
8	Actividades de Runnig	Hacer uso de la corporalidad y generar esfuerzo muscular.	<b>Lunes (2)</b> 20min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
9	Caminatas	Fomentar hábitos activos con miras al mejoramiento del índice de masa corporal	<b>Martes (2)</b> 30min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas, parques u otros.
10	Competencias de carreras con obstáculos	Fortalecer las aptitudes motoras para la mejora de la corporalidad	<b>Miércoles (3)</b> 20min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
11	Ejercicios aeróbicos; salto de la sogá	Fomentar hábitos activos con miras al mejoramiento del índice de masa corporal	<b>Jueves (2)</b> Sesiones de 5min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas,



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



					parques u otros.
12	Actividades de alpinismo	Fortalecer las aptitudes motoras para la mejora de la corporalidad	<b>Viernes (2)</b> 20min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios verdes de altura, montañas
13	Circuito de ejercicios físicos	Fomentar las habilidades motrices básicas, mejorar el índice de masa corporal	<b>Sábado (2)</b> 20min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
14	Actividades de Yoga	Mejorar la ventilación pulmonar, relajar el cuerpo y la mente	<b>Domingo (2)</b> Sesiones de 15min	Personas sedentarias del sector Playas de Vinces	Espacios verdes de la localidad, parques.

#### **4.6. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

A través de la propuesta del plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, se esperan los siguientes resultados:

- Contribuir a la mejora del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces.





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



- Promover la práctica de actividades físico deportivas en las personas sedentarias del sector playas de Vinces, para mantener un estado más activo.
- Ocupar el tiempo libre en actividades provechosas para la salud corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces.
- Integrar a las personas sedentarias del sector playas de Vinces mediante las actividades físico deportivas propuestas en el plan.



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



**CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

**3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

**3.2.1. Específicas**

Mediante las bases teóricas que fundamentan las actividades físico deportivas y el índice de masa corporal de las personas sedentarias, se concluye que las actividades físico deportivas cumplen un rol importante en el índice de masa corporal de las personas sedentarias, mejorando la condición física y la calidad de vida.

En cuanto al diagnóstico del índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces, se determinó un inadecuado índice de masa corporal tanto en los adolescentes como en los adultos sedentarios objeto de estudio.

En referencia a la elaboración de un plan de actividades físico deportivas para mejorar el índice de masa corporal de las personas sedentarias, se presenta como la propuesta del estudio ante problema diagnosticado, donde se benefician los adolescentes y adultos sedentarios del sector playas de Vinces, de esa manera mediante este plan se determinan distintas actividades físico deportivas para contribuir a la mejora del IMC y la calidad de vida de estas personas sedentarias.

**3.2.2. General**

La finalidad del presente estudio fue analizar la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, de manera que, mediante la fundamentación teórica, el diagnóstico y demás información cuantificable e interpretativa, se establece la influencia de las actividades físico deportivas y el



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



IMC, es por eso que la propuesta se encamina hacia una demostración experimental de lo mencionado en el presente estudio.

### **3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

#### **3.3.1. Específicas**

Se recomienda mantener una constante revisión teórica sobre las actividades físico deportivas y en índice de masa corporal, por la importancia de estas dos variables en el estilo de vida de las personas y la salud corporal.

Se recomienda buscar a integrar a más personas sedentarias para presentar un diagnóstico sobre sus IMC y promover las actividades físico deportivas para su práctica periódica y así mejorar problemáticas relacionadas con el sobrepeso y la inactividad física.

Es recomendable también adoptar la propuesta del plan de actividades físicas deportivas para promover la calidad de vida e incentivar a más personas a la realización de actividades físicas como un hábito activo y saludable.

#### **3.3.2. General**

En cuanto al análisis de la incidencia de las actividades físico deportivas en el índice de masa corporal de las personas sedentarias del sector playas de Vinces 2022, se recomienda experimentar la relación que mantienen las actividades físicas deportivas y el IMC para sustentar el presente estudio descriptivo y propositivo.



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



**BIBLIOGRAFÍA**

- American Heart Association. (13 de Septiembre de 2013). *IMC en niños*. Obtenido de goredforwomen.org: <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-children>
- Annicchiarico, R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *EFDeportes*, s.p. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Arteaga, G. (2020). Enfoque cuantitativo: métodos, fortalezas y debilidades. *Testsiteforme*. Obtenido de <https://www.testsiteforme.com/enfoque-cuantitativo/>
- Baño, M. (s.f de Agosto de 2021). *Actividad física y su relación con el ICM en Docentes de la carrera de enfermería durante el confinamiento*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33672/1/BA%C3%91O%20BA%C3%91O%2C%20MAYRA%20ESTHELA%20%28%20sello%29.pdf>
- Brazo-Sayavera, J. (21 de Abril de 2021). *La pandemia ha aumentado la inactividad física en los jóvenes*. Obtenido de theconversation.com: <https://theconversation.com/la-pandemia-ha-aumentado-la-inactividad-fisica-en-los-jovenes-esta-red-global-quiere-solucionarlo-157626>
- Cajal, A. (2020). Investigación de campo: características, diseño, técnicas, ejemplos. *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/>
- Campillo, N. (2016). La actividad físico-deportiva y valores de la misma en la época contemporánea. *EFDeportes.com*, 1/1. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd216/actividad-fisico-deportiva-y-valores.htm>



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



Castillero, O. (29 de Octubre de 2018). *La teoría de la autodeterminación: qué es y qué propone.*

Obtenido de psicologiamente.com: <https://psicologiamente.com/psicologia/teoria-autodeterminacion>

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. (14 de

Septiembre de 2021). *Acerca del índice de masa corporal para adultos.* Obtenido de [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)

Centros para el control y prevención de enfermedades. (15 de Mayo de 2015). *Cómo medir y pesar*

*con exactitud a los niños en la casa.* Obtenido de medbox.iiab.me:

<http://medbox.iiab.me/modules/en->

[cdc/www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/como\\_medir\\_ninos\\_adolescentes.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/como_medir_ninos_adolescentes.html)

Cerezo, Y. (s.f de s.f de 2013). *Plan de actividades físicas recreativas para disminuir el*

*sedentarismo en los adultos mayores del sector La Planta Vieja del cantón Ventanas,*

*durante el periodo 2013- 2014.* Obtenido de [http://dspace.utb.edu.ec:](http://dspace.utb.edu.ec)

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/3783>

Coloma, A. (15 de Diciembre de 2021). *Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la*

*Universidad Técnica de Babahoyo.* Obtenido de -: [https://drive.google.com/file/d/1qY5-](https://drive.google.com/file/d/1qY5-wZ3jLWf0VdQP-dJ-Oqq5RIGrecv8/view)

[wZ3jLWf0VdQP-dJ-Oqq5RIGrecv8/view](https://drive.google.com/file/d/1qY5-wZ3jLWf0VdQP-dJ-Oqq5RIGrecv8/view)

Contreras, W. (s.f de s.f de 2014). *Plan de actividades físico – deportivas para reducir el índice*

*de hipertensión en los estudiantes del segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa*



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



- Eugenio Espejo, del cantón Babahoyo, durante el periodo 2014 - 2015.* Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec>: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/3782>
- Corredor, R. (2013). ¿Qué influencia tiene el Índice de Masa Corporal sobre el rendimiento en actividades físicas en un grupo de escolares de 10 años de edad? *EFDeporte*, <https://efdeportes.com/efd182/indice-de-masa-corporal-de-escolares-de-10.htm>.
- Cruz, S. (s.f de Marzo de 2019). *Significado de índice de masa corporal.* Obtenido de [significado.com](https://significado.com): <https://significado.com/indice-de-masa-corporal/>
- Cuidate Plus. (06 de Agosto de 2020). *Índice de masa corporal.* Obtenido de [cuidateplus.marca.com](https://cuidateplus.marca.com): <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/indice-masa-corporal-imc.html>
- Del Canto, E., & Silva, A. (2013). METODOLOGIA CUANTITATIVA: ABORDAJE DESDE LA COMPLEMENTARIEDAD EN CIENCIAS SOCIALES. *Redalyc*, 25-34. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
- Dirección Estatal de Deportes CETYS. (09 de Febrero de 2021). *La importancia de incluir el deporte y la actividad física en la educación.* Obtenido de [www.cetys.mx](http://www.cetys.mx): <https://www.cetys.mx/gozorros/2021/02/09/la-importancia-de-incluir-el-deporte-y-la-actividad-fisica-en-la-educacion/>
- Food and Nutrition Technical Assistance. (s.f de Enero de 2013). *Tablas de IMC y tablas de IMC para la edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad .* Obtenido de [fantaproject.org](http://fantaproject.org): [https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL\\_0.pdf](https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf)



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



Fundación Cardiológica Argentina. (03 de Abril de 2020). *Sedentarismo, una pandemia mundial de gran impacto en tiempos de Coronavirus*. Obtenido de fundacioncardiologica.org:  
<https://www.fundacioncardiologica.org/159-Sedentarismo-una-pandemia-mundial-de-gran-impacto-en-tiempos-de-Coronavirus.note.aspx>

Fundación Lovexair . (31 de Julio de 2020). *Sedentarismo, la segunda pandemia tras la covid-19: ¿cómo volver a la actividad física?* Obtenido de consumer.es:  
<https://www.consumer.es/salud/sedentarismo-pandemia-como-volver-actividad-fisica.html>

Galán, M. (s.f de s.f de 2009). *EL CUESTIONARIO EN LA INVESTIGACION* . Obtenido de blogspot.com:  
<https://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>

Gardey, J. P. (s.f de s.f de 2021). *Actividades deportivas*. Obtenido de definicion.de:  
<https://definicion.de/actividades-deportivas/>

Giler, K. (s.f de s.f de 2015). *La actividad física y su incidencia en la obesidad en los moradores del Sector Los Chapúlos del cantón Quevedo, Provincia Los Ríos*. Obtenido de dspace.utb.edu.ec: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7246>

Gonzalez, E. (3 de Abril de 2017). *Sedentarismo y actividad física*. Obtenido de <https://www.sac.org.ar/institucional/sedentarismo-y-actividad-fisica-como-impactan-en-la-salud/>

González, M. (2006). *Educación Física, Deporte y Turismo*. Las Palmas de Gran Canaria: ACCAFIDE.



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



González-Calvo, G., Otero-Saborido, F., & Hortigüela-Alcalá, D. (2022). Discurso de la obesidad y Educación Física: riesgos e implicaciones y alternativas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 10-16 vol.148.

Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Rev. salud pública*, 161-172. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2014.v16n2/161-172>

Lázaro, F. (10 de Mayo de 2017). *Inactividad física y sedentarismo*. Obtenido de [www.upso.edu.ar](http://www.upso.edu.ar): <https://www.upso.edu.ar/inactividad-fisica-sedentarismo/>

Llerena, M. (16 de Diciembre de 2015). *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador*. Obtenido de [repositorio.usfq.edu.ec](http://repositorio.usfq.edu.ec): <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5597/1/122696.pdf>

Lopez, B. (06 de Octubre de 2016). *¿Por qué es importante conocer nuestro índice de masa corporal?* Obtenido de [www.imema.es](http://www.imema.es): <https://www.imema.es/blog-cirugia-estetica/2016/10/06/importante-conocer-indice-masa-corporal/>

López, J. (02 de Septiembre de 2020). *La importancia del índice de masa corporal* . Obtenido de [www.sitrainer.com](http://www.sitrainer.com): <https://www.sitrainer.com/salud/indice-de-masa-corporal-imc/>

Lorenzo, M. (23 de Abril de 2020). *¿Por qué es importante el Índice de Masa Corporal y cómo se calcula?* Obtenido de [okdiario.com](http://okdiario.com): <https://okdiario.com/lifestyle/que-importante-indice-masa-corporal-como-calcula-5506817>





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



- Lugli, Z. (2018). Control de la conducta en personas con diferentes índices de masa corporal. En *Pensamiento Psicológico* (págs. 83-94). doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.ccpd
- Luis Moncayo; Diana Moncayo; Christian Moncayo; Katherine Zeas; María Rosas; Fredy Pesantez. (2021). Índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura como indicadores del estado de salud. *FACSALUD*, 04-13.
- Mata, L. (28 de Mayo de 2019). *El enfoque cualitativo de investigación*. Obtenido de investigaliacr.com: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>
- MC MUTUAL. (14 de Diciembre de 2021). *El sedentarismo crece en pandemia según MC MUTUAL*. Obtenido de seguridad-laboral.es: [https://www.seguridad-laboral.es/actualidad/mutuas-servicios-prevencion/el-sedentarismo-crece-en-pandemia-segun-mc-mutual\\_20211214.html](https://www.seguridad-laboral.es/actualidad/mutuas-servicios-prevencion/el-sedentarismo-crece-en-pandemia-segun-mc-mutual_20211214.html)
- Modragón, J. (s.f de Septiembre de 2021). *Actividad Física Para Adultos Mayores Sedentarios En Tiempo De Pandemia Covid 19 Del Recinto Macul, Cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec>: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/10986>
- Morales, F. C. (s.f de s.f de 2022). *Baremo*. Obtenido de economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/baremo.html>
- Moreno, I. (08 de Marzo de 2021). *Deportes al aire libre*. Obtenido de experienciajoven.com: <https://experienciajoven.com/deportes-al-aire-libre/>



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



Moreno-Murcia, J. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, s.p. Obtenido de <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/427>

Muñoz, A. (16 de Abril de 2020). *La importancia de la actividad física diaria*. Obtenido de [www.unicajabaloncesto.com](http://www.unicajabaloncesto.com):  
<https://www.unicajabaloncesto.com/noticia/ver/id/92288/titulo/la-importancia-de-la-actividad-fisica-diaria.html>

Okdiario. (27 de Enero de 2019). *Metodo de observacion directa*. Obtenido de Okdiario.com: <https://okdiario.com/curiosidades/conoce-metodo-observacion-directa-3628568>

Ortiz, L. (2010). Influencia del índice de masa corporal en escolares. *EFDeportes.com*, s.p. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd148/influencia-del-indice-de-masa-corporal-sobre-la-condicion-fisica.htm>

Parra, J. (19 de Junio de 2013). *La investigación o enfoque cualitativo*. Obtenido de blogspot.com: <https://yamilesmith.blogspot.com/2012/06/la-investigacion-o-enfoque-cualitativo.html?m=0>

Peña, J. (2010). Programa de actividades físicas que contribuyen a la disminución del índice de masa corporal. *EFDeportes.com*, s.p. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd142/programa-de-actividades-fisicas.htm>

Pérez, G. (s.f de s.f de 1996). *Método de análisis histórico-lógico*. Obtenido de ecured.cu: [https://www.ecured.cu/M%C3%A9todo\\_de\\_an%C3%A1lisis\\_hist%C3%B3rico-l%C3%B3gico](https://www.ecured.cu/M%C3%A9todo_de_an%C3%A1lisis_hist%C3%B3rico-l%C3%B3gico)



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



Pinargote, E. (s.f de s.f de 2018). *Sedentarismo y su incidencia en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación general básica superior de la Unidad Educativa El Empalme provincia del Guayas*. Obtenido de dspace.utb.edu.ec:  
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5469>

Puerta, A. R. (16 de Enero de 2002). *Metodo Analitico*. Obtenido de Lifeder:  
<https://www.lifeder.com/metodo-analitico-sintetico/>

Questionpro. (24 de Julio de 2013). *Encuesta*. Obtenido de QuestionPro:  
<https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>

Quiroz, M. (2002). Actividades físico-deportivas de aventura (AFA). Aproximación inicial a la reflexión sobre los deportes de riesgo. *efdeportes.com*, s.p.

Revista de Salud y bienestar. (30 de Mayo de 2022). *Ejercicio en adultos*. Obtenido de webconsultas.com: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-etapas-de-la-vida/deportes-adecuados-en-la-edad-adulta>

Rivera, J. (14 de Octubre de 2017). *Efectos de los niveles de sedentarismo en la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa Procer José de Antepara*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec>: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6368/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000086.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Robles, F. (23 de Agosto de 2008). *Metodo inductivo y deductivo*. Obtenido de Lifeder:  
<https://www.lifeder.com/metodo-inductivo-deductivo/>



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



Rodríguez, E. (07 de Abril de 2022). *La teoría de la autodeterminación*. Obtenido de lamenteesmaravillosa.com: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autodeterminacion/>

Rodríguez, J. (2010). Desde el principio. ¿Qué es ‘Actividad Física y Deportiva’? *EFDeportes*, s.p. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>

Roncero, Á. (26 de Julio de 2015). *Dimensiones del deporte*. Obtenido de blogspot.com: <http://eluniverso-deportivo.blogspot.com/2015/07/dimensiones-del-deporte.html>

Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Viciano, J. (2020). Actividad Física y sedentarismo. *Redalyc*, 126-129. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>

Saludsavia.com. (04 de Julio de 2019). *Índice de Masa Corporal*. Obtenido de [www.saludsavia.com: https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/indice-de-masa-corporal](https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/indice-de-masa-corporal)

Sampieri, R. H., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. México: sexta. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

UNIR. (2018). En qué consiste la investigación bibliográfica. *Revista digital facmed.unam.mx*, 1-3.



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



**ANEXOS**

**Cuestionario de encuesta**

¿Conoces sobre las actividades físico deportivas?

Si

No

¿Has realizado algún tipo de actividad físico deportiva?

Si

No

¿Te gustaría poner en práctica actividades físico deportivas?

Si

No

¿Consideras que las actividades físico deportivas te ayuden a mantener un buen estado de salud?

Si

No

¿Crees que las actividades físico deportivas te ayuden a mejorar el índice de masa corporal?

Si



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



No

De las siguientes dimensiones de las actividades físico deportivas ¿Por cuál te gustaría poner en práctica las actividades físico deportivas?

Dimensión de diversión y ocio	
Dimensión estética	
Dimensión integradora	
Dimensión competitiva	
Dimensión sanitaria	
Dimensión espiritual y religiosa	

¿Alguna vez has participado en un programa de actividades físico deportivas?

Si

No

¿Tienes tiempo para poner en práctica actividades físico deportivas?

Si

No

¿Piensas que es importante poner en práctica actividades físico deportiva?

Si



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



No

¿Consideras que la pandemia COVID-19 fue un factor negativo dentro de tu vida activa físicamente?

Si

No

**Aplicando el diagnóstico a la muestra de estudio**









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



de inves

