

**APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE CONTRIBUYAN A  
DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**Rosario Bolaños Montalvo**

*Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Maestría en Recreación y Tiempo Libre  
V, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Sangolquí – Ecuador.  
(Telf.: 0994331178, E-MAIL: rbolanos@ups.edu.ec)*

**RESUMEN.** *“Aplicación de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito, durante el periodo septiembre 2014 – febrero 2015. Investigación de tipo correlacional, que se realizó durante el periodo lectivo de la institución de septiembre 2014 a febrero del 2015, previo el grado de Maestría en Recreación y Tiempo Libre en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí, Provincia de Pichincha, República del Ecuador. El objetivo de la investigación fue Determinar las actividades recreativas que contribuyen a la disminución del sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito, para lo cual se revisó el estado del conocimiento sobre el problema del Sedentarismo especialmente en los estudiantes universitarios, que se incluyó en el marco teórico determinando la hipótesis siguiente: “Las actividades recreativas si inciden en la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito” y cuyas variables fueron: sedentarismo y actividades recreativas. La investigación es de campo de tipo descriptiva y correlacional con el propósito de establecer la relación entre las variables planteadas, para ello se utilizó los métodos descriptivo, hipotético deductivo y analítico sintético, empleando como instrumento la encuesta, para recolectar la información se elaboró un cuestionario estructurado con 9 reactivos, el cual se piloteó para detectar su confiabilidad y validez con una muestra distinta a la elegida para la investigación, procedimiento que se ejecutó antes de la aplicación definitiva a la población y/o muestra que lo constituyeron 93 estudiantes de las carreras de Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Biotecnología, Comunicación Social, Psicología y Pedagogía de la Universidad Politécnica Salesiana del Campus El Girón, de un total de 1305 estudiantes; además se utilizó la observación directa y el cuestionario IPAQ para determinar el nivel de actividad física que tienen los estudiantes antes y después de haber realizado el plan de actividades recreativas. Los resultados y confirmación de la hipótesis arrojan que existe una relación positiva entre el sedentarismo y las actividades recreativas en los estudiantes objeto de investigación en la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito.*

**Palabras claves:** *Sedentarismo, actividades recreativas, recreación.*

**ABSTRACT.** *“Application of recreational activities that will help to decrease physical inactivity in first and second level students at Salesian Polytechnic University in Quito, during the period September 2014 to February in 2015”.* Researching of correlational type that was held during the academic year of the institution from September 2014 to February 2015, before getting of master’s degree in Recreation and Leisure time at Armed Forces University ESPE in Sangolquí, Pichincha province, Republic of Ecuador. The objective of this study was to "Determine the recreational activities that contribute to the reduction of physical inactivity in first and second level students at Salesian Polytechnic University, at “El Girón” in Quito, for which they were made several studies to identify the problem of inactivity especially in college students, which was included in the theoretical framework determining the following hypothesis: "The sedentary lifestyle in the first and second level students yes is affected by recreational activities at Salesian Polytechnic University in Quito" and whose variables were: sedentary lifestyle and recreational activities. The research method was correlational, which was applied by the survey technique; the instrument developed and used for the collection of data was structured questionnaire with 9 reagents, which was piloted to detect its reliability and validity with a different sample to the chosen for this research, procedure that was conducted before the final application to the population and / or sample that was constituted by 93 students of different careers of: Business Administration, Accounting and Auditing, Biotechnology, Social Communication, Psychology and Pedagogy at Salesian Polytechnic University at El Girón in Quito from a total of 1305 students, besides direct observation and the IPAQ questionnaire was used to determine the level of physical activity with students before and after making the plan recreational activities The results and confirmation of the hypothesis is show that there is a positive relationship between the sedentary lifestyle and recreational activities in students under investigation at Salesian Polytechnic University, in Quito.

**Key-words:** *sedentary lifestyle, recreation activities, recreation.*

## **I. INTRODUCCIÓN**

Los estudiantes universitarios presentan un cambio de estilo de vida del colegio, lugar en donde recibían dos horas semanales de Educación Física o realizaban actividades relacionadas con deportes, a una nueva etapa universitaria en donde el esfuerzo mayor no supera el subir las escaleras o levantar los pies para subirse al bus, consecuentemente va aumentando el sedentarismo en los estudiantes de la Universidad, evidenciando el cambio de actitud tanto a nivel individual como social.

De lo expuesto anteriormente, se realizó la investigación sobre el sedentarismo en los estudiantes universitarios así como lo manifiestan Gómez M, Ruíz F, García M, Granero A & Pieron M. (2009), López Bárcena, J, González de Cossio M, Rodríguez

Gutiérrez M. (2006), Márquez, S. (2006), Salazar, C, Vargas, E, Medina, R, Pérez, L Viciano, J & Figueroa, A. (2009), entre otros; también se realizó la investigación relacionada con el estudio de la recreación y las actividades recreativas como lo manifiestan principalmente Aguilar Cortéz, L. &. (2002). Cervantes, J. (2004). Cuenca, M. (2000), Kraus, R. (1997) en sus distintas publicaciones, con el propósito de aplicar actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito, durante el período septiembre 2014 – febrero 2015, para lo cual se trabajó en la fase de Diagnóstico inicial, en donde se revisó y se aplicó la encuesta instrumento de investigación, así como también el cuestionario IPAQ para determinar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes. En la segunda fase (fase de ejecución), se elaboró el procesamiento de la información, el análisis Individual y Correlacional para aprobar o desaprobar las hipótesis planteadas, redactando conclusiones y recomendaciones. Los datos obtenidos sirvieron posteriormente para constituirse en la base para la elaboración del informe de la aplicación del plan de actividades recreativas y físicas la misma que fue realizada en la tercera fase con los respectivos análisis y tabulación de datos con las conclusiones y recomendaciones respectivas.

## **II. METODOLOGÍA**

El presente artículo abarca la metodología adecuada utilizada en la investigación, así como también la evaluación de los resultados obtenidos durante el tiempo de realización en donde se procura el cambio del estilo y mejoramiento de la calidad de vida tanto personal como social de los individuos.

En la investigación sobre el Sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana y el plan de actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito, se utiliza la investigación de carácter descriptiva, correlacional (Fernández & Díaz, 2003) se recogió y se analizó los datos de la investigación analizando la relación y correlación entre el sedentarismo y las actividades recreativas.

Los métodos utilizados son descriptivo, hipotético – deductivo y el analítico sintético, el instrumento es la encuesta, el mismo que permitió la recolección y verificación de la información con la utilización de técnicas e instrumentos específicos como la observación directa y el cuestionario IPAQ para determinar el nivel de actividad física realizada.

Esta investigación es de campo, debido a que trata de responder al problema planteado en forma de preguntas. Por Ej. ¿Qué tipo de actividades recreativas contribuyen a la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana?, ¿Cuáles son las actividades a las que se dedican los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, Campus El Girón de la Sede Quito, en su tiempo libre?, ¿Qué tipo de actividades recreativas son

de preferencia para los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana, del Campus El Girón de la Sede Quito?; en este caso, para responder a los objetivos, se tuvo que seguir el camino inductivo-deductivo a partir de la formulación de las hipótesis.

A partir de las variables con su correspondiente operacionalización, surgieron las dimensiones e indicadores los cuales facilitaron la posibilidad de estructurar el instrumento práctico aplicado.

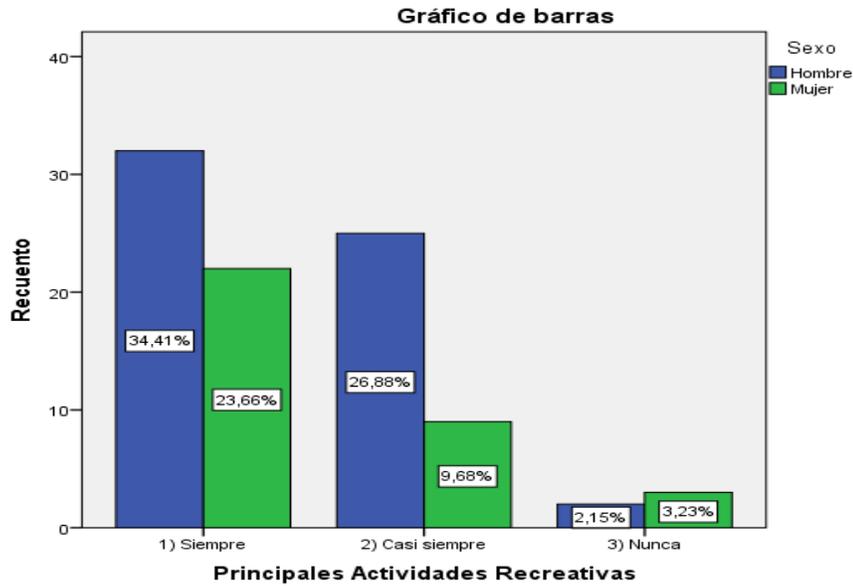
### III. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la investigación de 1305 estudiantes se tomó una muestra en la cual participaron 93 estudiantes de primero y segundo nivel de las carreras de Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Biotecnología, Comunicación Social, Psicología, Pedagogía del campus El Girón, de los cuales obtenemos los siguientes resultados.

	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
GRUPOS DE EDAD			
1) De 18 a 20 años	40	22	62
2) De 20 a 22 años	12	7	19
3) De 22 y más	7	5	12
Total	59	34	93

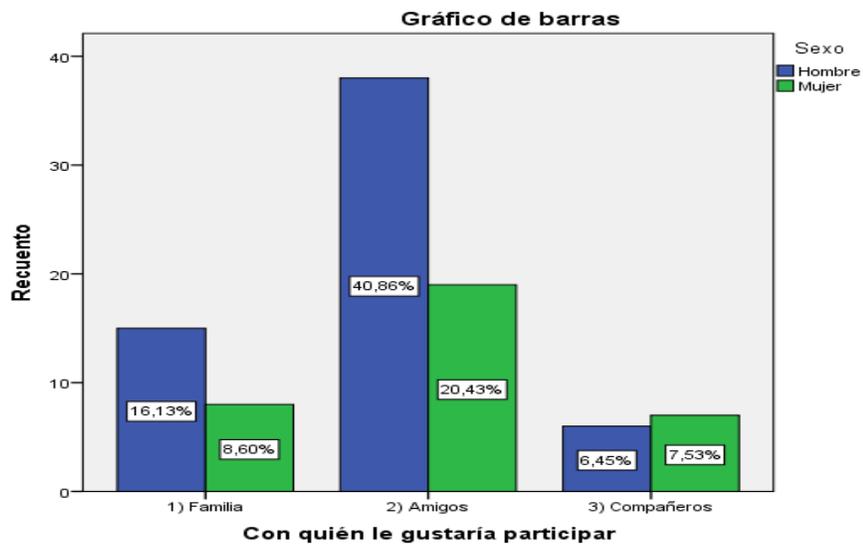
*Figura 1 por Edades y Sexo*

Dentro de la investigación se puede señalar también que más del 94% de la muestra les gustaría participar en actividades recreativas y se puede apreciar que están alejados del sedentarismo.



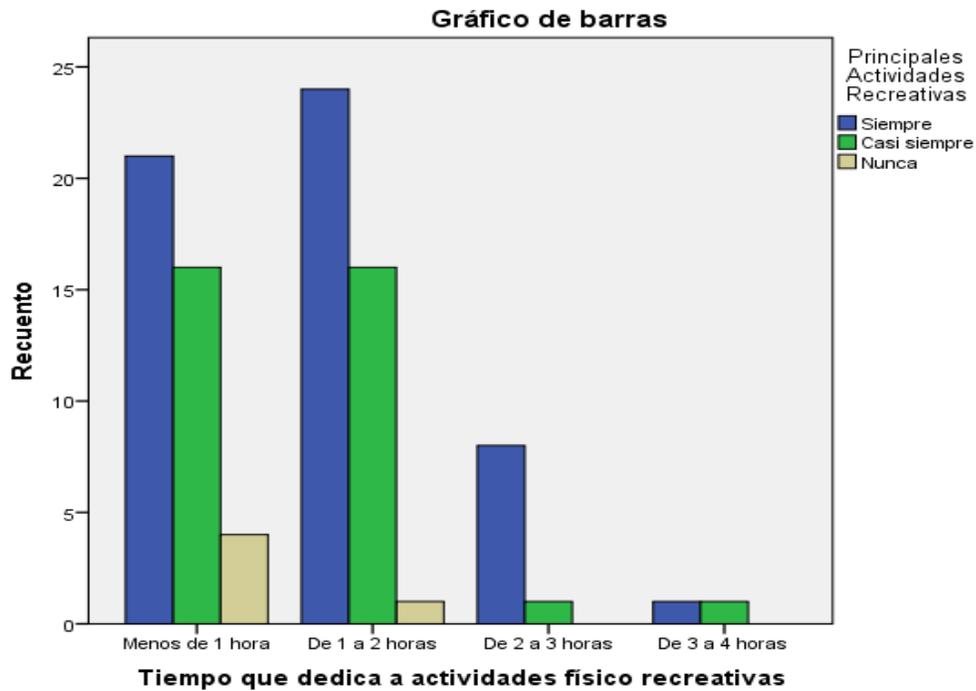
**Figura 2 Participación en actividades físico recreativas**

Dentro de la investigación se puede señalar también que más del 94% de la muestra les gustaría participar en actividades recreativas y se puede apreciar que están alejados del sedentarismo.



**Figura 3 Participación en actividades físico recreativas**

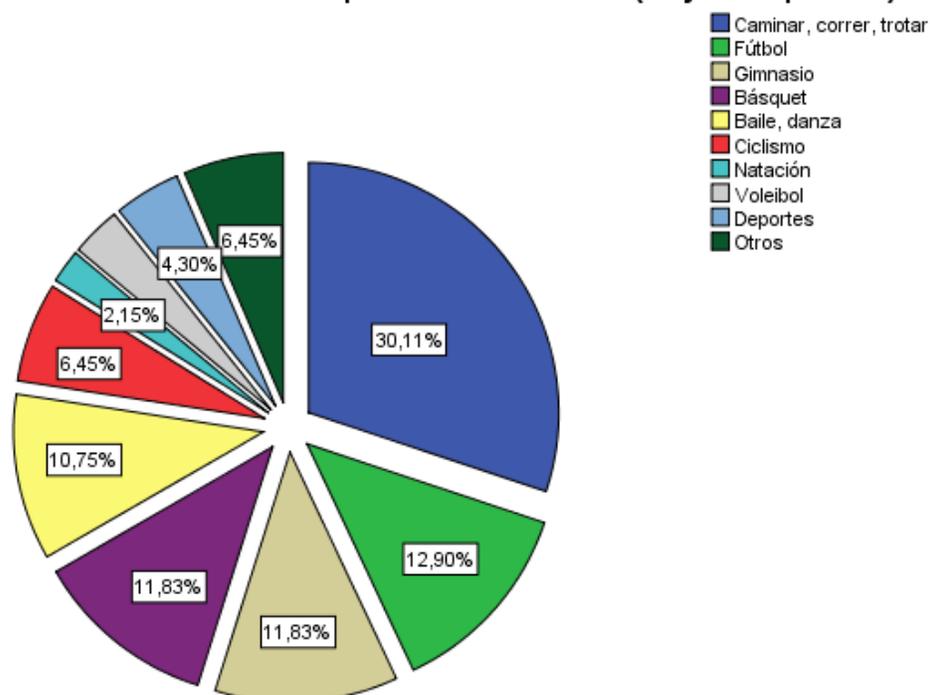
Se establece que los estudiantes en un porcentaje alto del 61% prefieren participar en las actividades con los amigos, porque pasan más tiempo con ellos compartiendo las clases, momentos libres y de esparcimiento.



***Figura 4 Tiempo de participación en actividades físico recreativas***

Menos del 50% de las personas dedican menos de una hora para las actividades físico recreativas, tomando en cuenta que existen también un porcentaje similar que dedica de 1 a 2 horas a esta práctica, que si bien es cierto, estos dos porcentajes sumados determinan que los estudiante de primero y segundo nivel de la U.P.S. sí realizan actividad física y se debe seguir motivando para que continúen con este buen hábito.

### Para evitar el sedentarismo que actividades haría (Mayor aceptación)



**Figura 5 Actividades de preferencia**

Dentro de las actividades que realizarían los estudiantes, tanto hombres como mujeres, fuera de sus horas de clases para evitar el sedentarismo en su gran mayoría señalan de preferencia las caminatas, el correr y trotar con un 30,1%, como segunda opción para hombres y mujeres es jugar fútbol en un 12,9%; en tercera opción es asistir al gimnasio así como básquet con un 11,8%; en cuarta opción está baile o danza con un 10,7%; en un menor porcentaje aparecen los deportes como ciclismo, natación, voleibol, etc.

Para validar la confiabilidad y comprobar la hipótesis se realizó el cuadro de correlación de Pearson, en la cual arrojó la correlación positiva de H1, lo que permitió validar que las actividades recreativas si inciden en el sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana de la Sede Quito, alumnos que les gusta y demuestran interés por realizar actividades físicas y recreativas las que son necesarias e importantes para la formación integral del ser humano.

En cuanto a los resultados obtenidos luego de la aplicación del Plan de actividades se determina:

Categoría	Estudiantes al	Estudiantes	Resultados	Porcentaje
-----------	----------------	-------------	------------	------------

<b>IPAQ</b>	<b>iniciar</b>	<b>el finalizar</b>		
Alta	53	56	3	3,2%
Moderada	22	29	7	7,7%
Baja	18	8	10	10,7%
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>20</b>	<b>21,6%</b>

***Figura 6 Resultados obtenidos con el IPAQ***

En la categoría alta aumentaron 3 estudiantes, lo que significa un incremento del 3,2%

En la categoría moderada aumentaron 7 estudiantes, lo que significó un incremento del 7,5%

En la categoría baja se redujo 10 estudiantes, lo que significó una disminución del 10,7%. Estableciendo el incremento de actividad física en los estudiantes y la reducción de estudiantes que se encontraban en nivel bajo y por ende la disminución del sedentarismo.

#### **IV. AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, a la Maestría en Recreación y Tiempo Libre por todos los conocimientos impartidos.

Además un especial agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por permitirme realizar la presente investigación.

#### **V. CONCLUSIONES**

De acuerdo con la investigación realizada se concluye:

- Que existe un bajo nivel de sedentarismo en los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana.
- En la muestra realizada a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, más del 94% les gustaría participar en actividades recreativas.
- En un 61% de los estudiantes, que se considera un nivel alto del porcentaje, prefieren participar en las actividades físico recreativas con los amigos, porque pasan más tiempo con ellos compartiendo las clases, momentos libres y demás.
- Se determina que la institución (U.P.S.) con sus instalaciones deportivas, facilita la práctica y realización de actividades deportivas a los estudiantes de primero y segundo nivel a través de su servicio.
- Se determina que las actividades de preferencia que realizan los estudiantes son las caminatas, el correr y trotar como mejor opción, seguida de la asistencia al gimnasio con bailo terapia y finalmente los deportes como el fútbol, el ciclismo y la natación.

- Con la ejecución del plan de actividades recreativas se consiguió disminuir el porcentaje de los estudiantes que realizan poca actividad física y se alcanzó mayor participación en cada una de las actividades propuestas en el plan.
- Existió una buena aceptación así como gran interés por parte de los estudiantes para la realización de las actividades recreativas especialmente por las actividades lúdicas así como también por las actividades al aire libre.
- Existió poca aceptación por las actividades acuáticas por la cuestión económica (pago del ingreso a la piscina) que es un limitante para los estudiantes.
- En la mayoría de actividades los estudiantes asistieron en un número mayor de lo esperado.
- Se cumplió con los objetivos planteados en cada una de las actividades, desarrollándose las mismas con total normalidad y dentro del tiempo previsto.
- Se observó creatividad y entusiasmo por parte de los estudiantes especialmente en las actividades de baile, además existió compañerismo, colaboración y unión en toda la jornada de ciclismo.
- Existió buena colaboración por parte de los señores Docentes del Departamento de Cultura Física de la institución.
- Esta investigación dentro de la Universidad Politécnica Salesiana puede servir como base para otras líneas de investigación.

## **VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aguilar Cortéz, L. &. (2002). Introducción a la programación de la recreación (Segunda edición). Mexico: Ymca.

Aguilar, L.-I. O. (2002). Animación y Juegos Recreativos. México.

Almeida Maldonado, R () Programas de estudio de educación física, deportes y recreación. Quito, Ministerio de Educación.

American college of Sport Medicine. (2008) Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicios. Barcelona.

Castañeda, M. Cabrera, A. Navarro, Y. Vries de W. (2010) Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS. Porto Alegre.

Cervantes, J (1992). Programación de actividades recreativas. México.

Cervantes, J. (2004). El tiempo que te quede libre dedícalo a la Recreación. México.

Cuenca, M. (1999). Ocio y Formación. Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio, Documentos de Estudios de Ocio. Bilbao.

Cuenca, M. (2000). Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao.

Delgado Espinoza, A. (2012) La actividad física como prevención de la obesidad. Tesis. Cuenca

Ecuador Leyes, Decretos. (1993). Leyes de Educación, Universidades y Escuelas Politécnicas, Cultura, Educación Física, Deportes y Recreación y Reglamentos. Quito.

Española, R. A (s.f). Diccionario de la Lengua Española, Madrid. Vigésima Edición.

Fernández, P. &. (2003). Metodología de la Investigación. España: Rena.

Gómez M, Ruíz F, García M, Granero A & Piéron M. (2009) Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. Universidad de Lieja. Madrid.

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P. (1997). Metodología de la Investigación. México

Heyward, V H. (2001) Evaluación y prescripción del ejercicio. (Segunda edición) España.

Londoño, L. (1981). Teoría y tendencias de la Recreación. Pamplona: Centro de Educación Virtual y a Distancia.

López Bárcena, J, González de Cossio M, Rodríguez Gutiérrez M. (2006) Artículo: Actividad Física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencias. México.

Márquez, S. (2006). Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física. Revista Apuntes. Educación Física y Deportes. 1er trimestre.

Martínez Gámez, M. (1995). Educación del Ocio y el Tiempo Libre con actividades físicas alternativas. Madrid.

Moreno J. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla España.

Kraus, R. (1997). programas de recreación, un enfoque de beneficios impulsados. Boston, USA

Pardo Merino, A & Ruíz Díaz, M. (2002). Guía para el análisis de datos. España.

Peña Quimbaya, E. (2011) Sedentarismo. Implicaciones para la vida. Caldas.

Rodríguez Estrada, M. (1999). Administración del tiempo. México.

Romero Baquero C, (2010) Propuesta Organizacional del Área de Recreación para la Universidad a distancia. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Costa Rica.

Ruíz, J. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables. Sevilla España.

Salazar, C, Vargas, E, Medina, R, Pérez, L Viciano, J & Figueroa, A. (2009). Influencia socio-cultural en los niveles de actividad física y sedentarismo de universitarios colimenses. Revista de Ciencias del Ejercicio.

Summerfield, Liane M. (2010) Nutrición ejercicio y comportamiento. España.

Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia.

Universidad del Rosario (2009) Muévase contra el sedentarismo. Universidad, Ciencia y Desarrollo. Colombia

Waichman, Pablo. (2002), Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico, Buenos Aires.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3a2.pdf> Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas Vol. 42 N° 3, 2011 (Julio-Septiembre)  
[portal.sochicar.cl/sedentarismo.html](http://portal.sochicar.cl/sedentarismo.html)

<https://es.scribd.com/doc/243668192/SEDENTARISMO-katerin-pptx>. Personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas. (20 de oct. 2014)

<http://es.scribd.com/doc/129489467/Causas-y-Efectos-de-La-Vida>

Efectos del sedentarismo en la salud. (2013). Causas y efectos de la vida sedentaria.

<http://www.natursan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>

Funlibre (2012). Categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación.

<http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios>.