



**Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los  
estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de  
Loja**

Macao Minga, Karen Natasha

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre

PhD. Charchabal Pérez, Danilo

09 de junio del 2020



## Document Information

---

**Analyzed document** ESPE%20TESIS%20KAREN%20MACAO.docx (D79279771)  
**Submitted** 9/17/2020 3:20:00 AM  
**Submitted by**  
**Submitter email** sscalero@espe.edu.ec  
**Similarity** 7%  
**Analysis address** sscalero.espe@analysis.arkund.com

## Sources included in the report

---

<b>SA</b>	<b>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS FINAL WALTER VIVAS 2018.docx</b> Document TESIS FINAL WALTER VIVAS 2018.docx (D37542118) Submitted by: prsotomayor@espe.edu.ec Receiver: prsotomayor.espe@analysis.arkund.com	 6
<b>W</b>	URL: <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6399859.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6399859.pdf</a> Fetched: 10/14/2019 5:27:50 AM	 11

---



.....  
**PhD. Charchabal Pérez, Danilo**

**Director**



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "Las actividades fisico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja", fue realizado por la señora Macao Minga, Karen Natasha, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, analizado, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 02 de junio del 2020

.....  
PhD. Charchabal Pérez, Danilo  
Director  
C.C. 0151322757



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo, **Macao Minga, Karen Natasha**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1104680424**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, metodológicos establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 02 de junio del 2020

.....  
**Macao Minga, Karen Natasha**

**C.C: 1104680424**



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Macao Minga, Karen Natasha**, con cédula de identidad **Nro. 1104680424**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación “**Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja**”, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 02 de junio del 2020

.....  
**Macao Minga, Karen Natasha**  
C.C: 1104680424

### **Dedicatoria**

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, mi guía, fortaleza y su mano de amor y fidelidad ha estado siempre a mi lado.

A mis padres Efraín y Teresa, que me brindaron apoyo y comprensión para poder terminar esta maestría y de esta forma cumplir con mi objetivo trazado.

A mis hermanos Gabriela y Josué por su cariño y soporte incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias.

A mi esposo Luis Vinicio, pilar fundamental en mi vida, quien estuvo apoyándome en cada decisión que tomara, demostrando su amor, paciencia y entrega para conmigo.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mi familia y amistades por su apoyo incondicional, por extender su mano en momentos difíciles y estar presentes en cada peldaño de mi vida.

**Macao Minga, Karen Natasha**

### **Agradecimiento**

A la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, en las personas de sus autoridades e ilustres docentes, por haberme permitido cumplir con una etapa más de mi vida profesional.

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja en forma especial a la Facultad de la Educación, el Arte y la comunicación, Carrera de Cultura Física y Deportes, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de los Talleres de cultura física que ofertan.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al PhD. Danilo Charchabal Pérez, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo y culminación de este trabajo.

**Macao Minga, Karen Natasha**

## Índice

Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja .....		1
Urkund.....		2
Certificación.....		3
Responsabilidad de autoría .....		4
Autorización de publicación .....		5
Dedicatoria .....		6
Agradecimientos.....		7
Índice.....		8
Índice de tablas .....		12
Índice de figuras .....		14
Resumen.....		15
Abstract.....		16
Capítulo I.....		17
Introducción.....		17
Planteamiento del problema .....		17
Preguntas de investigación.....		20
Sub preguntas de investigación .....		20
Objetivos .....		20
Objetivo general.....		20
Objetivos específicos .....		20
Hipótesis .....		21
Hipótesis general .....		21
Hipótesis de trabajo .....		21



Hipótesis nula .....	21
Justificación.....	21
VARIABLES DE ESTUDIO .....	23
Operacionalización de la variable .....	23
ALCANCES, APORTES Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	26
Alcances .....	26
Aportes .....	26
Delimitación del problema.....	26
Capítulo II.....	28
Marco Teórico .....	28
Actividades físicas – recreativas.....	28
Conceptualización de la Actividad Físicas Recreativas .....	28
Antecedentes de estudios relacionados con la actividad física y el sedentarismo. ....	32
Legal .....	33
Beneficios de la recreación.....	34
Áreas de la recreación .....	36
El sedentarismo.....	37
Epistemológico .....	37
Conceptual .....	38
El sedentarismo .....	38
Concepto de senderismo.....	38
El sedentarismo en la conducta de los universitarios. ....	38
Relación entre actividad física y los comportamientos sedentarios.....	41
Inactividad física.....	42
Dimensiones de la actividad física y el comportamiento sedentario. ....	44

	10
Capítulo III.....	46
Metodología.....	46
Tipo de estudio .....	46
Diseño de investigación .....	46
Materiales y métodos.....	46
Universo de estudio y muestra.....	48
Técnica e Instrumentos.....	48
Capítulo IV .....	51
Análisis de los Resultados.....	51
Recopilación de datos estadísticos .....	51
Discusión.....	71
Capítulo V .....	75
Propuesta de programa recreativo .....	75
Análisis de la realidad.....	75
Justificación.....	76
Objetivos de la propuesta.....	77
Objetivo general.....	77
Objetivos específicos .....	77
Desarrollo.....	78
Plan de capacitación.....	78
Plan de actividades físicas recreativas.....	78
Plan de actividades (1).....	81
Plan de actividades (2).....	82
Capítulo VI .....	91
Conclusiones.....	91

	11
Recomendaciones.....	92
Bibliografía .....	93

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de V1 “Sedentarismo”.....	24
<b>Tabla 2</b> Operacionalización de V2 “Actividades Físicas recreativas”.....	25
<b>Tabla 3</b> Distribución de la muestra según la edad.....	51
<b>Tabla 4</b> Niveles por género en el diagnóstico inicial.....	52
<b>Tabla 5</b> Por rango de edades en el diagnóstico Inicial.....	53
<b>Tabla 6</b> Niveles por género para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min. ....	55
<b>Tabla 7</b> Niveles por género para la segunda carga y segundo nivel de 24 pasos/min. ...	56
<b>Tabla 8</b> Niveles por género para la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min. ....	57
<b>Tabla 9</b> Por rango de edades en el Diagnóstico Inicial.....	57
<b>Tabla 10</b> Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario .....	58
<b>Tabla 11</b> Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario .....	59
<b>Tabla 12</b> Frecuencia de practica fisico – deportiva – recreativa .....	60
<b>Tabla 13</b> Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio.....	62
<b>Tabla 14</b> Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes .....	63
<b>Tabla 15</b> Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el sedentarismo .....	64
<b>Tabla 16</b> Practica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico	65
<b>Tabla 17</b> Frecuencia de actividad física recreativa–deportiva fuera del horario .....	66
<b>Tabla 18</b> Frecuencia de practica fisico – deportiva – recreativa .....	67
<b>Tabla 19</b> Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio.....	68
<b>Tabla 20</b> Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes .....	69
<b>Tabla 21</b> Aplicación de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de sedentarismo de los estudiantes .....	70

<b>Tabla 22</b> <i>Plan de actividades (1). Periodo de noviembre a mayo</i> .....	81
<b>Tabla 23</b> <i>Plan de actividades recreativas y físicas para disminuir el sedentarismo.</i> .....	82
<b>Tabla 24</b> <i>Guía para el desarrollo del Taller</i> .....	83
<b>Tabla 25</b> <i>Plan de actividades de recreación física para los estudiantes</i> .....	84
<b>Tabla 26</b> <i>Presupuesto de gastos</i> .....	85
<b>Tabla 27</b> <i>Ejemplo de juegos recreativos 1</i> .....	86
<b>Tabla 28</b> <i>Ejemplo de juegos recreativos 2</i> .....	87
<b>Tabla 29</b> <i>Ejemplo de juegos recreativos 3</i> .....	88
<b>Tabla 30</b> <i>Ejemplo de juegos recreativos 4</i> .....	89
<b>Tabla 31</b> <i>Ejemplo de juegos recreativos 5</i> .....	90

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Distribución de la muestra según la edad.</i> .....	52
<b>Figura 2</b> <i>Niveles por género en el diagnóstico inicial.</i> .....	53
<b>Figura 3</b> <i>Por rango de edades en el diagnóstico Inicial.</i> .....	54
<b>Figura 4</b> <i>Niveles por género para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min. ....</i>	55
<b>Figura 5</b> <i>Niveles por género para la segunda carga y segundo nivel de 24 pasos/min.</i>	56
<b>Figura 6</b> <i>Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario.....</i>	59
<b>Figura 7</b> <i>Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario .....</i>	60
<b>Figura 8</b> <i>Frecuencia de practica físico – deportiva – recreativa.....</i>	61
<b>Figura 9</b> <i>Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio .....</i>	62
<b>Figura 10</b> <i>Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes .....</i>	63
<b>Figura 11</b> <i>Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el sedentarismo ...</i>	64
<b>Figura 12</b> <i>Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario .....</i>	65
<b>Figura 13</b> <i>Frecuencia de actividad física recreativa–deportiva fuera del horario .....</i>	66
<b>Figura 14</b> <i>Frecuencia de practica físico – deportiva – recreativa.....</i>	67
<b>Figura 15</b> <i>Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio .....</i>	68
<b>Figura 16</b> <i>Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes .....</i>	69
<b>Figura 17</b> <i>Aplicación de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de sedentarismo de los estudiantes .....</i>	70

## Resumen

Este tema de investigación “Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja”, el objetivo general propuesto es: Determinar los niveles de sedentarismo en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera de Derecho. La investigación se basó en el modelo mixto (cualitativo y cuantitativo), y se fundamentará en datos tomados del sector bajo el procedimiento de la observación del comportamiento de los universitarios y datos bibliográficos de estudios previos, además del diseño de un cuestionario de preguntas cuyos resultados permitieran hallar las determinantes y componentes del sedentarismo en la población y justificar la propuesta planteada en el presente proyecto. Se determinó la población del VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja y la muestra se consideró del tipo intencional constituyendo el grupo completo a relación de 122 estudiantes. Los métodos que se emplearan en la investigación son: deductivo, histórico-lógico, comparativo, analítico- sintético y la utilización del método científico. Los resultados fueron. El mayor nivel de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, se ubican en la población que pasó la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 20 estudiantes de género masculino evaluados de sedentarios severos que representa un 59,92%. En el caso del sexo existen 49 estudiantes del género femenino que se evalúan de sedentarias severas y representan el 58,33 %.

Palabras clave:

- **SEDENTARISMO.**
- **ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS.**
- **TEST**

### Abstract

This research topic Physical-Recreational Activities Focused to decrease the Sedentarism of the students of cycle VIII of the race of Law of the National University of Loja, the general objective proposed is: To determine the levels of sedentarism in the students of the VIII cycle of the law career. The research was based on the mixed model (qualitative and quantitative), and will be based on data taken from the sector under the procedure of observing the behavior of university students and bibliographic data from previous studies, in addition to the design of a questionnaire of questions whose results allow to find the determinants and components of sedentary lifestyle in the population and justify the proposal presented in this project. The population of the eighth cycle of the Law career of the National University of Loja was determined and the sample was considered of the intentional type constituting the complete group in relation to 122 students. The methods that will be used in the investigation are: deductive, historical-logical, comparative, analytical-synthetic and the use of the scientific method. The results were: It is concluded that the highest level of sedentary lifestyle in the students of the Law career at the National University of Loja, are located in the population that passed the first load and the first level of 17 steps / min, a total of 20 male students evaluated from severe sedentary lifestyle, which represents 59.92%. In the case of sex, there are 49 female students who are evaluated as severely sedentary and represent 58.33%.

Keywords:

- **SEDENTARISM.**
- **RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES.**
- **TEST**



## Capítulo I

### Introducción

#### Planteamiento del problema

El sedentarismo es uno de los mayores contribuyentes para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y obesidad, por lo tanto, es un factor claramente relacionado con una menor calidad de vida y con un aumento de la mortalidad (Cabrera de León, Rodríguez, Anía-Lafuente, Brito, & Muros, 2017).

Constituye una problemática de primer orden el crecimiento años tras años el sedentarismo a nivel mundial, donde la OMS, reconoce que más del 60% de los jóvenes padecen de esta patología, ya no existe el interés por el juego en movimiento, no practican deportes, y mucho menos hacen actividades recreativas espontaneas. Los índices del sedentarismo han aumentado en la última década; cada vez es más común ver a jóvenes cansado, agotados, con sueño en pleno día. La falta de actividades recreativas es uno de los detonantes. El sedentarismo juvenil es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales.

Las conductas de tipo sedentario son cada vez más comunes y son motivadas por el entorno. Los cambios en los medios de transporte, los sistemas de comunicación, la tecnología y la manera de quemar el tiempo libre están asociadas con una disminución en el gasto energético y por lo tanto con un bajo nivel de actividad física (Hanley, 2010)

El estilo de vida sedentario es predominante en prácticamente todas las zonas urbanas del mundo (Cornejo & Llanas-Rodríguez, 2018) y según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud , 2012) es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo. Según la OMS, en el 2012, el 63% de muertes fue a

causa de las ECNT, siendo la mayor responsable las enfermedades cardiovasculares (48%). La alta tasa de mortalidad por ECNT se debe principalmente a factores de riesgo relacionados con la conducta, entre ellos el sedentarismo (6%). Además, se estima que cada año 2.8 millones de personas mueren a causa del exceso de peso.

La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de sobrepeso (62%) y obesidad (26%). Ambos factores de riesgo se asocian con el sedentarismo y pueden causar graves trastornos metabólicos (Organización Mundial de la Salud , 2012).

En el último sondeo realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición publicada entre 2014 y 2015, se informa que en Ecuador el 29,9 % de niños entre 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad. Este dato incrementa al 62,8 % en adultos (de 19 a 59 años). Por ello ha suscitado elevados niveles de sedentarismo, propiciando daño en las articulaciones de los jóvenes.

Los individuos con índices de obesidad presentan complicaciones en la salud pues desarrollan enfermedades crónicas tales como: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y tipos de cáncer, lo que va de la mano con altos niveles de sedentarismo. De acuerdo a las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2010), estas son algunas de las principales causas de muerte en Ecuador.

La investigación pretende vincular la recreación y el sedentarismo en estudiantes del VIII ciclo de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja. El empleo de sustancias dañinas sumado a una vida poco activa que carece de actividades físicas recreativas, participación en carreras y maratones organizados, contribuyen a que se genere altos niveles de sedentarismo en los estudiantes.

Tras el análisis de estudios efectuados en la Universidad Nacional de Loja, dirigidos por la Carrera de Cultura Física y Deportes sobre la recreación y el

sedentarismo, se logró evidenciar que se presentan bajos niveles de actividad física recreativa, ya que los estudiantes están relacionados íntimamente con la tecnología, en más del 80% mal utilizada; dígase computadoras, celulares, internet, etc.; presentándose repercusiones en el ámbito social y familiar de los estudiantes, lo cual conlleva a enfrentar problemas en el área física, social, psicológica, axiológica pero sobre todo de salud, al existir un incremento del sedentarismo que facilita la inmovilidad articular sistemática los sujetos investigados.

Uno de los pocos factores de riesgo modificables que puede padecer el ser humano es el sedentarismo el cual amenaza a la salud de las personas. Por lo tanto, se debería incluir la actividad física dentro de las planificaciones de políticas de salud y entre las propuestas que se podrían tomar se destaca la práctica regular de actividad física, ejercicio y deporte. Teniendo en cuenta estos aspectos antes mencionado, podemos formular el siguiente problema científico:

### **Formulación del problema**

¿Cómo incide un programa de actividades físico-recreativas en el nivel de sedentarismo de los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja?

En el sistema de Operacionalización de variables se aplicó una variable independiente que es el programa de actividades físicas- recreativas y una dependiente que es el nivel de sedentarismo. Sus indicadores son de relación por el tipo de investigación descriptiva que se ejecutó, con un diseño pre experimental.

Se presentó objetivos generales y específicos para la variable independiente y dependiente y la relación entre variables la cual nos permitió tener una visión clara a la consecución favorable del estudio.

## **Preguntas de investigación**

¿Cómo utilizar las actividades físico- recreativas en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja para disminuir su nivel de sedentarismo?

## **Sub preguntas de investigación**

¿Qué fundamentos teóricos sustentan las investigaciones relacionadas con el programa de actividades físico- recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes sujetos a la investigación?

¿Cuál es la situación actual de la participación de los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, en las actividades físico- recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo?

¿Qué actividades se incluirán en el programa de actividades físico- recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar el impacto de un programa de actividades físico -recreativas para minimizar los niveles de sedentarismo los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.”.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar teóricamente las actividades físico- recreativo y los niveles de sedentarismo que inciden en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

- Diagnosticar el estado actual de los niveles de sedentarismo que inciden en los estudiantes participantes en esta investigación.
- Proponer la creación de un programa actividades físico- recreativas para minimizar los niveles de sedentarismo en los estudiantes investigados.
- Aplicar un programa de actividades físico- recreativas que garanticen la minimización de los niveles sedentarismo de los estudiantes universitarios de la carrera de derecho y evaluar el impacto del programa propuesto en la investigación.

### **Hipótesis**

#### **Hipótesis general**

Determinar la incidencia de un programa de actividades físico- recreativas para minimizar los niveles de sedentarismo en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja

#### **Hipótesis de trabajo**

El Programa de actividades físicas recreativas, minimiza el sedentarismo en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

#### **Hipótesis nula**

El Programa de actividades físicas recreativas, No minimiza el sedentarismo en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

### **Justificación**

La Universidad Nacional de Loja y en especial la carrera de Derecho, acogen con mucha cordialidad la aplicación de esta investigación, la misma tiene gran importancia ya que con la propuesta de un programa de actividades físico- recreativas y la participación de los estudiantes en este estudio, se garantiza elevar los niveles físicos

de cada uno de ellos y además, disminuir los niveles de sedentarismo, a través de la práctica de los diferentes deportes, en las escampadas, excursiones, que rescaten los juegos tradicionales, de forma consciente, dirigidos por sus docentes. El programa estará diseñado a partir de un enfoque participativo a través del cual la implicación de los sujetos en el diagnóstico, diseño y evaluación de sus actividades influye en su participación de una forma positiva.

Las razones que nos llevaron a desarrollar esta investigación se relacionan con el alto nivel de sedentarismo que se manifiesta en los jóvenes investigados participantes en los talleres de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja en el año lectivo 2017-2018, y que a su vez ha generado un alto índice de sedentarismo en los alumnos sujetos en la investigación. Estas patologías mencionadas, en la actualidad es un problema social, que afecta a la población en general, sin ver límites de edad, género y clase social, influyendo positivamente el uso inadecuado de la tecnología que se ha convertido en una herramienta fundamental para el desarrollo del hombre, pero a su vez ha contribuido negativamente en el individuo, reduciendo la movilidad y actividad de los mismos, creando una sociedad con alto niveles de sedentarismo

La sociedad con los nuevos adelantos científicos, tecnológicos ha provocado que los jóvenes universitarios sean apresados por estos procesos, ya que en la actualidad su mundo gira entorno a la tecnología, dedicando la mayor parte de su tiempo libre al empleo de Internet, chateando, jugando en la computadora o el celular, en algunas ocasiones genera placer activo en ellos pero en otras oportunidades, les ocasionan daños y retrocesos en su desarrollo integral, agotamiento físico y mental que provocan las largas horas dedicadas a accionar con estos medios.

Por tal razón, es necesario implantar soluciones a esta problemática, ya que contribuirá a fomentar una cultura de movimiento, gozo de las diversas actividades que

componen el programa recreativo, de esta manera se logrará contrarrestar los niveles de sedentarismo en los estudiantes.

El estudio es factible, ya que se cuenta con estudios y antecedentes que nos permiten conocer resultados de otras investigaciones, lo cual facilita adéntranos en los problemas que no han sido generadas por esos estudios proponiendo nuevas metodologías que garanticen mejorar los niveles de sedentarismo. Además, se tiene los recursos y los medios adecuados para garantizar el desarrollo de la investigación. Así como el apoyo de los estudiantes universitarios, la dirección de la carrera de Derecho y las instalaciones para llevar a cabo todo el proceso investigativo.

Esta investigación trae beneficio a los estudiantes universitarios del área de Derecho, con la finalidad de detectar a tiempo los niveles de sedentarismo como factor predisponente a desarrollar enfermedades teniendo en cuenta la importancia que representa el ejercicio físico para la salud y la relevancia de implementar estrategias de promoción de estilos de vida saludables. Esta investigación aportará al sistema educativo ecuatoriano para que pueda ser usado como herramienta de enseñanza alterna de esta materia y romper viejos esquemas de malas prácticas pedagógicas

#### **Variables de estudio**

- Actividades físico-recreativas
- Sedentarismo

#### **Operacionalización de la variable**

Tabla 1

Operacionalización de V1 "Sedentarismo"

Variable	Definición	Indicador	Dimensión	Instrumento
VARIABLE DEPENDIENTE NIVEL DE SEDENTARISMO	Sedentarismo: "El sedentario" desde el campo de la salud es normalmente definido como "aquellas actividades que requieren de un bajo gasto energético que ocurre mientras estas sentado o tumbado" (Hanley, 2010) Por otro lado, desde el campo de las ciencias del deporte y del ejercicio, una persona sedentaria es definida "como aquella que tienen bajos niveles de actividad física moderada-vigorosa"	No venció la carga (17 p/7min)	Sedentario severo	Se utiliza Test propuesto de clasificación del sedentarismo (Pérez, 1966)
		Si venció 1ra carga y no la 2da de (26 p/min)	Sedentario Moderado	
		Venció la 2da carga, y no logro vencer la 3ra de (34 p/min)	Activo	Encuesta
		Venció la tercera carga (34 p/min). Cuantas horas al día sueles jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio	Muy activo	Encuesta
		¿Cuál es la frecuencia de practica físico – deportiva – recreativa? ¿Cuántas horas al día sueles jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio?	Prevalencia actividades sedentarias (50 estudiantes).	



Tabla 2

Operacionalización de V2 “Actividades Físicas recreativas”

Variable	Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDADES FISICO/RECREATIVAS	El concepto de actividad física ha sido aceptado científicamente como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema musculoesquelético del que resulta un gasto energético”  (Caspersen , Powell, & Christenson, 1985)	¿Practica actualmente alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico	Cantidad de participantes % en las actividades recreativas y deportivas mensuales.	Encuesta
		¿Con qué frecuencia sueles practicar actividad física recreativa – deportiva fuera del horario de clase?	Cantidad de actividades recreativas, deportivas mensuales realizadas	Encuesta
		Programa recreativos área Físico deportiva	Controlar el Nivel de satisfacción, gustos e intereses Por las actividades	Encuesta
		¿Cuál es la frecuencia de practica físico – deportiva – recreativa?	Horarios de clases de Educación Física y en el recreo estudiantil	Encuesta
			Duración del programa de recreación física deportivas	Encuesta
		¿Cuál es la frecuencia de practica físico – deportiva – recreativa?	Cantidad de participantes % en las actividades danza, teatro, música literaturas mensuales. Cantidad de presentaciones artísticas mensuales realizadas Controlar el Nivel de satisfacción, gustos e intereses Por las actividades	Encuesta

## **Alcances, aportes y delimitación del problema**

### **Alcances**

El estudio permitirá establecer si las limitaciones de las actividades físicas recreativas en los Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja provocan estado de sedentarismo en su vida diaria desempeño laboral y por lo tanto baja productividad.

Aportar a la carrera un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho.

Brindar la información de la relación que existe entre la práctica de actividades físicas recreativas y el sedentarismo.

### **Aportes**

El aporte practico que se desea contribuir a la carrera de Derecho de la Universidad Nacional la propuesta de un Programa de Actividades Físicas Recreativas para los estudiantes de la carrera de Derecho en fin de reducir sus niveles sedentarismo

Como una fuente de inspiración para que otros profesionales continúen investigado las diferentes consecuencias que tiene el sedentarismo dentro de las los estudiantes universitarios.

Generalizar este tipo de investigación a otras carreras de la Universidad Nacional, que posibilite mejorar el estado y niveles de sedentarismo en sus estudiantes,

### **Delimitación del problema**

**Espacial:** El proceso de investigación tendrá lugar en los grupos de estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

**Temporal:** La investigación se desarrollará del 11 de noviembre del 2019, hasta el 11 de mayo del 2020.

**De campo:** La recreación juega un rol importante en el bienestar social, físico y

mental de los estudiantes, quienes manifiestan un alto nivel de sedentarismo por la poca práctica de actividades físicas recreativas durante sus estudios universitarios.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### Actividades físicas – recreativas

#### Conceptualización de la Actividad Físicas Recreativas

(Aranceta, 2004) Manifiesta: “Desde el punto de vista médico la actividad física se define como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos q requiere consumo de energía” (p. 83). Al analizar la afirmación expuesta por (Aranceta, 2004) la actividad física asociada a la competitividad deportiva contempla una variedad de medidas o normas a ser aplicadas dentro de un lugar o zona específica.

Dicha actividad se caracteriza por lograr que el cuerpo accione más de lo habitual.

Tomando en cuenta que la cantidad exacta va a depender de las metas personales y salud; pues se debe analizar si la finalidad es adelgazar el estado de salud actual.

#### **La actividad física puede ayudar a:**

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

La actividad física brinda importantes beneficios como reducir de peso, obteniendo mejores resultados si esta va acompañada de una alimentación baja en calorías.

Para la investigadora, los aportes que ofrece la actividad física en la salud del ser humano son altamente favorecedores, tanto que debe constituirse en una práctica habitual de cada individuo, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, pues mejoran la salud orgánica, emocional y psíquica.

Se entiende que las actividades físicas recreativas es la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre y por

medio de las cuales las personas pueden desarrollarse tanto en el plano físico como en el social, emocional y mental.

Sin duda alguna, la práctica de actividades recreativas sistemáticas genera en el individuo el desarrollo de su creatividad y valores, el sentimiento de alegría y regocijo disminuyendo los niveles de estrés, estableciéndose en una necesidad vital que permite alcanzar una vida plena.

(Kisnernan, 2001) afirma que:

Es cualquier movimiento que realiza el ser humana de una forma voluntaria, obedeciendo a un impulso natural y propio, causando una satisfacción inmediata a realizar algo en lo cual se logra un deleite y una nueva oportunidad de expresar la propia personalidad. (p. 45)

Es de conocimiento general que el ritmo de vida actual resulta gravemente estresante por las innumerables exigencias a las que son sometidas constantemente las personas en diversos ámbitos de la vida diaria, por tal motivo las actividades recreativas establecen una forma de descanso y aprendizaje, que procuran el equilibrio humano, estabilizando el ámbito físico y psicológico logrado a través de acciones físicas-recreativas a la vez que enriquece nuestra personalidad.

Sin embargo, una inadecuada orientación de dichas actividades física – recreativas podría suscitar efectos negativos, pues estas ofrecen diversión, salud física y salud mental mediante actividades formativas, que se encuentran dentro de lo moral individual y social. Una correcta práctica de estas propicia la participación dentro de la comunidad, tratando de superar el YO, para pensar en los demás, compartir y divertirse sanamente.

Por su naturaleza, el ser humano desde su nacimiento es un individuo social que forma parte de una comunidad, a través de la interacción descubre y aprende a trabajar

colaborativamente, conoce los importantes valores de las actividades físicas recreativas al formarse una idea cabal de las condiciones de la comunidad.

### **¿Qué es la actividad física?**

Actividad física se refiere a un movimiento producido por la acción voluntaria de un músculo, provocando un aumento en el gasto de energía (Merino & Gonzalez). Por lo general, el gasto energético se mide en equivalentes metabólicos (METs). Un MET representa la cantidad de oxígeno que es gastada en reposo. Esta cantidad equivale a 3,5mL de O<sub>2</sub>/kg/min (Cornejo & Llanas-Rodríguez, 2018). La actividad física abarca actividades cotidianas como por ejemplo caminar, subir gradas, tareas domésticas, etc. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2010).

La actividad física engloba al ejercicio físico, el cual se refiere a “actividad física planificada, estructurada y repetitiva que se realiza con una meta”. Usualmente, esta meta es la de mejorar o mantener la condición física de una persona (Merino & Gonzalez).

La condición física o fitness es un estado fisiológico de bienestar en el cual existe un nivel de protección hacia las ECNT y describe a los atributos relacionados con el rendimiento de una persona en sus actividades cotidianas (Merino & Gonzalez).

El ejercicio físico da pie a la definición de deporte, ya que este término se refiere a “actividades o ejercicio físico que se realiza dentro de reglas establecidas (...) y se encamina a un objetivo de competitividad” (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2010). La cantidad de actividad física que una persona realiza depende de la frecuencia, tiempo, tipo de actividad e intensidad:

- La frecuencia se refiere a “la cantidad de veces que una persona realiza actividad física”, generalmente se expresa en días a la semana (Merino & Gonzalez)

- Tiempo se refiere a la “duración de una sesión de actividad física”, usualmente, expresada en minutos (Merino & Gonzalez).
- Tipo se refiere a la modalidad de ejercicio que realiza una persona, como ejercicio aeróbico, de flexibilidad, fuerza, etc. (Merino & Gonzalez).
- Intensidad se refiere al grado de esfuerzo requerido para realizar la actividad (Merino & Gonzalez).
- Según la intensidad, la actividad física puede clasificarse como vigorosa, moderada o sedentaria.
- Las actividades físicas vigorosas son repetitivas e implican el uso de grandes grupos musculares, causando un incremento en la frecuencia respiratoria y en el ritmo cardíaco.
- En niños y adolescentes, este tipo de actividad es 7 o más veces intensa que un estado de reposo (World Health Organization, 2010) o La actividad física moderada también produce un aumento en la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco.
- En este tipo de actividad generalmente una persona puede hablar pero no puede cantar y representa un gasto energético de 3 a 5.9 veces mayor que en reposo (World Health Organization, 2010).
- Las conductas de tipo sedentario son aquellas que requieren poco gasto de energía, por ejemplo, estar acostado o sentado. Las conductas sedentarias más comunes son estar mucho tiempo sentado viendo la televisión, utilizando la computadora o estar en la escuela o trabajo. Generalmente, los METs de este tipo de conductas son de 1 a 1.5 (Hanley, 2010).

Según la definición de la OMS, una persona es sedentaria cuando realiza menos de 30 minutos semanales de actividad física moderada o vigorosa (Ministerio de Salud

Pública del Ecuador, 2010). El Center for Disease Control and Prevención (CDC) clasifica a un sujeto como sedentario si realiza menos de 10 minutos de actividad física moderada o vigorosa (Cornejo & Llanas-Rodríguez, 2018).

### **Antecedentes de estudios relacionados con la actividad física y el sedentarismo.**

Importante son los estudios realizados en relación al tema que nos ocupa, entre ellos encontramos un estudio realizado a nivel latinoamericano por la OMS, señala que: “Chile y Venezuela presentaron la tasa más alta de sedentarismo infantil en Latinoamérica” (Organización Mundial de la Salud , 2012). También da a entender que, sin importar el nivel económico del país, el grado de “holgazanería” de los jóvenes ha aumentado notablemente, siendo el 23,8% en los chicos y el 28,7% en las chicas, que realizan poca o ninguna actividad física.

En el contexto nacional, diversos estudios como: Promoción de Salud y Actividad Física en Ecuador ( arroja una tasa de sedentarismo en jóvenes de 15 años y más, en un 91%), la población ecuatoriana no hace ningún tipo de actividad física, la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población en el 2012 (Señalando que un 86,4% de la población realiza menos de 3 sesiones de 30 minutos a la semana), relevan las elevadas cifras de sedentarismo en Ecuador y lo más alarmante, es que esta avanza a pasos agigantados.

Varo (2013) en su tema: Las actividades físicas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Alberto Guerra del cantón Cevallos”, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Investigar la incidencia de las actividades recreativas en el desarrollo físico de los jóvenes de bachiller de la Escuela Alberto Guerra del Cantón Cevallos. Se concluye que: el resultado de las actividades



recreativas es la mejora del desarrollo físico de los estudiantes investigados, se aplicó mediante juegos dando como resultados mejoras integrales en el desarrollo que fue notorio 10 debido que en la Unidad Educativa no se utilizaba actividades recreativas en clases de Cultura Física.

En la investigación de López I. (2014), con el tema: “actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes de la Escuela América de la Provincia de Pastaza”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Implementar un proyecto de actividades físicas recreativas que permita una utilización eficiente y eficaz del tiempo libre para jóvenes de la escuela América de la provincia de Pastaza. Se concluye que: al no existir en la Unidad Educativa investigada un plan de actividades recreativas, se elabora un método detallado de las mismas con prácticas para cada edad con la metodología de enseñanza que sirva de instrumento para los docentes de la Unidad Educativa América (López, 2006).

## **Legal**

### **Actividades físicas recreativas de la recreación**

**Art. 89.-** De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Uno de los mayores beneficios de la actividad física constante para el ser humano es que ayuda a mantener un buen estado de salud, disminuyendo el desarrollo de enfermedades y por ende la muerte prematura.

Actividad física. Existen múltiples definiciones de actividad física y es importante no confundirla con la práctica deportiva exclusivamente o la forma física que se define como la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

La actividad física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal (Corbin , Pangrazi, & Franks , 2015).

Si bien, esta no es la única concepción, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros” (Corbin , Pangrazi, & Franks , 2015).

Considerando cada una de estas definiciones, se podría decir que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías (Corbin , Pangrazi, & Franks , 2015) Por todo lo anterior, podríamos decir que el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia la mejora de la capacidad atlética y/o las habilidades.

Por lo manifestado en renglones anteriores se establece el ejercicio físico se constituye en cualquier movimiento corporal y que su práctica perenne mejora la capacidad atlética y habilidades, de igual forma coadyuva a conservar el buen esta de salud de un individuo, pues es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardiacos, enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, dolores de espalda... entre otras.

### **Beneficios de la recreación**

Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades

físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros (Pérez, 1966).

Es recurrente que por las diversas responsabilidades laborales, académicas, sociales y familiares que a lo largo de la vida una persona va adquiriendo, los momentos de recreación vayan disminuyendo, a sabiendas de los beneficios que pueden aportar y de las terribles consecuencias que se generan al eliminarlas del estilo de vida.

También es definida como actividad por Kraus, quien la considera como “(...) una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella” (pág. 187). Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un Programa de una Agencia o institución pública, privada o comercial.

Está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad (Siegrist & Marmot, 2014).

Dentro de los beneficios de la recreación laboral se distinguen dos grupos divididos en psicológicos y fisiológicos, (Hermes, 2001) expresa:

- Psicológicos: aumento de la creatividad; adaptabilidad; conocimiento, aprendizaje y apreciación cultural e histórica; conocimiento y comprensión laboral; tolerancia; competitividad balanceada; calidad de vida.
- Fisiológicos: reducción de enfermedades cardiovasculares, incremento de la expectativa de vida, mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune,

reducción del consumo de alcohol y reducción del uso del tabaco.

### **Áreas de la recreación**

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio.

La recreación deja ser solo entretenimiento, se plantea un objetivo mucho más grande que es el de ser partícipe y facilitador del desarrollo humano (Lee & Wang, 2012).

Desarrollar alguna conducta, tomar conciencia de lo que queremos ser, conciencia de nuestras conductas, modificación de nuevas conductas, descubrimos como personas, que deseamos, que necesitamos. La recreación es necesaria en todos los estadios de la vida y en un alto grado para mejorar su calidad de vida. De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

1. El ocio, que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción. La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura

económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción. Esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinada por la base. Si las relaciones de producción son capitalistas, la clase dominante que ostenta el poder económico, ostenta también el poder jurídico, político, ideológico y buscará reproducir las condiciones de producción capitalista, y otro tanto podemos decir para relaciones de producción socialista. Esta finalidad de reproducción general a la que nos referimos la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura

2. “La actividad más elevada, relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales” (Torres, 1988).

## **El sedentarismo**

### **Epistemológico**

#### **Prevalencia del sedentarismo en los jóvenes universitarios.**

El sedentarismo y la inactividad física son considerados factores de estilos de vida que afectan la carga global de enfermedad. Se estima que en el mundo existe un billón de adultos con sobrepeso y sedentarios, de los cuales 310 millones pueden ser clasificados como sedentarios. El sedentarismo en la adolescencia ha sido asociado a diversas patologías, además de tener consecuencias psicológicas y sociales negativas. Se ha proyectado que para el año 2030 el número de personas sedentarias aumentaría a 360 millones de personas en todo el mundo (López, 2006).

El sedentarismo es una condición ocasiona una inmovilidad articular, constituyendo un factor de riesgo clave para el desarrollo de enfermedad crónicas no transmisibles, especialmente enfermedad cardiovascular y diabetes (Esta enfermedad

ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, razón por la que la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud , 2012) denomina al sedentarismo y a la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

Los datos de sedentarismo en la población infantil son escasos, pero se sabe que el estilo de vida sedentario está incrementando debido al proceso de urbanización, reducción del número de espacios libres para realizar actividad física y la delincuencia e inseguridad. Estos cambios incitan a los jóvenes a permanecer en casa realizando actividades sedentarias como ver televisión. Según (Hernandez, 2012)

## **Conceptual**

### **El sedentarismo**

El sedentarismo representa una patología que aqueja a un gran porcentaje de la humanidad debido a las exigencias y actividades que frecuentemente deben realizar, siendo más representativa en la juventud quienes han desarrollado una vida poca activa.

### **Concepto de senderismo.**

#### **El sedentarismo en la conducta de los universitarios.**

La actividad física (AF), esta estrechamente vinculada con el movimiento, mientras que el sedentarismo se basa justamente en lo contrario. Dentro de los patrones sedentarios se puede incluir una larga lista de actividades, con la característica comun de ausencia de movilidad articular o de un gasto energetico por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física.

El Sedentarismo, “sedentario” desde el campo de la salud es normalmente definido como “aquellas actividades que requieren de un bajo gasto energético que ocurre mientras estas sentado o tumbado” (Hanley, 2010). Por otro lado, desde el campo de las ciencias del deporte y del ejercicio, una persona sedentaria es definida

“como aquella que tienen bajos niveles de actividad física moderada-vigorosa” (World Health Organization, 2010).

La determinación del tiempo dedicado a conductas de carácter sedentarias no existe a nivel nacional ni internacional una metodología que defina de forma exacta su evaluación. Por ello, es habitual el análisis del tiempo dedicado a conductas como ver la televisión, jugar con juegos en el ordenador, videoconsola, conectarse en internet por razones que no fuesen de estudio. A veces también se incluye el dedicado a realizar los deberes universitarios y más esporádicamente el tiempo escuchando música.

La definición del sedentarismo, de acuerdo a (Biddle S. , 2001) sobre el sedentarismo: conjunto de conductas individuales en las que la posición sentada o acostada es el modo dominante y en el que el gasto energético es bajo que en muchas ocasiones origina acumulación anormal o excesiva de grasa, el indicador más común que se utiliza para identificar el exceso de peso es el índice de masa corporal (IMC) y clasifica como sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25 y la obesidad cuando es igual o superior a 30, convirtiendo así a una persona sedentaria y obesa.

Las actividades sedentarias son todas aquellas realizadas en tiempo de ocio, tales como: ver televisión, jugar videojuegos, uso de la computadora, etc. Por lo que es indudable que el nivel de sedentarismo en estudiantes universitarios es bastante alarmante. Revisando el aumento del sedentarismo en universitarios de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja se cree importante tomar conciencia sobre esto, ya que se ve que conduce directamente a la obesidad.

El sedentarismo en este sector resulta mayormente preocupante pues a esta edad están formados los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que se van moldeando de acuerdo a la conducta del estudiante universitario, que en definitiva son los determinantes de los hábitos de vida que trascienden a la vida adulta.

Sedentarismo: No existe una definición clara y universal del sedentarismo, quizás porque siempre ha sido más fácil hablar del concepto contrario, de la actividad física. Tesis Doctoral M<sup>a</sup> Antonia Rodríguez Pareja. Algunos autores toman la totalidad del gasto energético diario y derivan el sedentarismo como fracción entre el consumo energético realizado en actividades que requieren al menos 4 equivalentes metabólicos (MET) y el consumo energético total

El MET es la unidad de medida del índice metabólico y se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado por metro cuadrado de piel, aunque sobre este concepto se profundizará más adelante. Otros lo centran en el gasto durante el tiempo libre, definiéndolo en función del cociente entre las actividades de ocio realizadas con gasto de 4 ó más MET y la energía total consumida durante el tiempo de ocio (Varo, 2003)

Pero, en la práctica clínica, los conceptos basados en el gasto energético son de difícil aplicación porque requieren cálculos laboriosos y la lucha contra el sedentarismo precisa un concepto de más fácil utilización. Cabrera de León en 2017 publicó en la revista española de cardiología un artículo en el que compara dos definiciones diferentes de sedentarismo para averiguar cuál es más efectiva para detectar su relación con el síndrome metabólico (SM) y otros factores de riesgo cardiovascular, el objetivo del estudio era averiguar si el concepto de sedentarismo basado en el tiempo de ocio activo es tanto o más efectivo que el concepto basado en el porcentaje de energía consumida para detectar la relación de la inactividad física con el SM y otros factores de riesgo cardiovascular.

Entendemos que, dada su mayor eficiencia, en la práctica clínica es recomendable el uso del concepto de sedentarismo basado en averiguar si el paciente



realiza 25-30 min diarios de ocio activo, ya que, según la OMS, un adulto sedentario obtiene beneficios de salud si realiza 30 min de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días (OMS 2006). La prevalencia de sedentarismo en mujeres (70%) es superior a la de los varones (40%) (Cabrera de León, Rodríguez, Anía-Lafuente, Brito, & Muros, 2017).

### **Relación entre actividad física y los comportamientos sedentarios**

El concepto de actividad física ha sido aceptado científicamente como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema musculo-esquelético del que resulta un gasto energético” (Caspersen , Powell, & Christenson, 1985). El gasto energético está relacionado con la actividad física y es el único componente que influye en el gasto energético total diario incluyendo el gasto energético en reposo.

Dado que la actividad física es un comportamiento que incluye todos los movimientos, es importante considerar la actividad física del tiempo libre, el ejercicio, el deporte, el transporte activo (ej. a pie o bicicleta), la actividad laboral, etc. La actividad física es un comportamiento del ser humano, complejo y multidimensional (World Health Organization, 2010) ya que en él se engloban varios elementos o subcomponentes (Caspersen , Powell, & Christenson, 1985).

La actividad física engloba diferentes tipos de categorías: actividades deportivas y no deportivas. Las actividades deportivas son aquellas que son consideradas como un subcomponente del ejercicio y se caracterizan por ser competitivas, estructuradas y estar sujetas a unas normas definidas (ej. baloncesto, fútbol etc.), mientras las actividades no deportivas son aquellas que pueden ser englobadas dentro de actividades de ocio o de trabajo de la vida diaria que dependen en parte de las circunstancias personales (ej. actividades del hogar, actividades recreativas, ejercicio)

(Hanley, 2010).

El ejercicio también es considerado un subcomponente de la actividad física que se caracteriza por ser una actividad planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo externo de mantener o mejorar los componentes de la condición física y salud (ej. fuerza, velocidad, resistencia) (Merino & Gonzalez). Por lo tanto, el ejercicio es considerado una parte de la actividad física, constituyendo una parte de la actividad física diaria, excepto dormir, y está relacionada con la salud (Caspersen , Powell, & Christenson, 1985).

### **Inactividad física**

El concepto de inactividad física ha sido definido como ausencia de actividad. Teniendo en cuenta esta definición este estado solo podría ocurrir cuando estamos durmiendo (Corbin , Pangrazi, & Franks , 2015). El concepto de inactividad física no es fácil de delimitar y se han dado diferentes enfoques. Por un lado, podríamos hablar de individuos activos o insuficientemente activos cuando se comparan los niveles de actividad física de un grupo de personas, considerando insuficientemente activos aquellos que hacen menos actividad física. Por otro lado, se ha considerado ser insuficientemente activo si no se alcanzan el mínimo de actividad física recomendado por alguna institución pública relacionada con la salud (Corbin , Pangrazi, & Franks , 2015).

Este último enfoque ha sido el más utilizado en los estudios epidemiológicos porque evalúa la prevalencia de la actividad física para obtener beneficios para la salud (López, 2006). Ya que se han dado interpretaciones confusas en la literatura relacionados con este término es importante clarificar que el término de ser insuficientemente activo es diferente que ser inactivo físicamente al igual que es

importante diferenciar que la persona clasificada como físicamente inactiva es diferente a ser una persona con altos niveles de sedentarismo (Lee & Wang, 2012). Así, el término de inactividad física haría referencia a bajos niveles de actividad física.

Sedentarismo Existe una gran diversidad e inconsistencias con el término “sedentario”. Por un lado, el concepto “sedentario” desde el campo de la salud es normalmente definido como “aquellas actividades que requieren de un bajo gasto energético que ocurre mientras estas sentado o tumbado” (Cornejo & Llanas-Rodríguez, 2018).

Bajo este concepto se engloban a una persona que dedica mucho tiempo a comportamientos sedentarios. Por otro lado, desde el campo de las ciencias del deporte y del ejercicio, una persona sedentaria es definida “como aquella que tienen bajos niveles de actividad física moderada-vigorosa” (World Health Organization, 2010).

Debido a que ha habido un incremento en las investigaciones relacionadas con el impacto del sedentarismo en la salud, es importante tomar un término común para este concepto en todos los campos. Para ello, la “Red de Investigación sobre Comportamientos Sedentarios” sugiere definir formalmente la conducta sedentaria como “cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto de energía  $\leq 1,5$  MET, mientras está despierto”. Estas definiciones nos ayudan a comprender los diferentes comportamientos del ser humano, entendiendo que la actividad física y el sedentarismo son comportamientos diferentes (López, 2006). Altos niveles de actividad física y sedentarismo pueden coexistir en el estilo de vida de una misma persona. Por ello, los esfuerzos para aumentar los niveles de actividad física o reducir los niveles de sedentarismo deben ser diferentes.

## **Dimensiones de la actividad física y el comportamiento sedentario.**

La actividad física presenta cinco dimensiones: tipo, modo, frecuencia, intensidad y duración. Siendo el sedentarismo un subcomponente de la actividad física, estos dominios pueden ser también usados para caracterizar el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios (Lee & Wang, 2012).

- Tipo. Hace referencia, por un lado, al dominio fisiológico utilizado (ej. aeróbico, anaeróbico, etc.), pero por otro, también se refiere al tipo de actividad (ej. andar, saltar, correr, etc.).
- Modo. Hace referencia al contexto en donde tiene lugar la actividad realizada (ej. extraescolar, transporte, tiempo libre, etc.).
- Intensidad. La intensidad hace referencia a la respuesta fisiológica del organismo, cuantificado en relación al gasto energético total en una actividad (Hanley, 2010). Debido a que el gasto energético es difícil de cuantificar, la intensidad también puede ser clasificada en relación a otros indicadores como la frecuencia cardíaca o el esfuerzo realizado (ej. intensidad muy ligera, ligera, moderada, vigorosa y muy vigorosa).

La intensidad de la actividad física puede ser expresada en términos relativos y absolutos. La intensidad relativa es definida como porcentaje de máxima capacidad individual (ej. porcentaje de frecuencia cardíaca, porcentaje de VO<sub>2</sub> máxima capacidad aeróbica) y tienen en cuenta parámetros como la edad, el sexo, la composición corporal o condición física, mientras la intensidad absoluta es definida como el gasto de energía gastada en una actividad (ej. una frecuencia cardíaca > 155 latidos/minutos) (Biddle S. , 2004).

- Frecuencia. Hace referencia a la periodización de las sesiones de la actividad

física (ej. bouts por semana, meses o años).

- Duración. El tiempo (normalmente en minutos) que dura la actividad física realizada.

## Capítulo III

### Metodología

#### Tipo de estudio

Se trata de un estudio cuali - cuantitativo con enfoque descriptivo, la información se obtuvo en un tiempo determinado, realizando la recolección de datos de forma sistémica y numérica, la información obtenida de la prueba piloto permitió que las variables se analizarán de acuerdo a las situaciones y hechos en forma estadística.

#### Diseño de investigación

El diseño de investigación que utilizaremos es pre experimental. El mismo se inicia con un pretest para diagnosticar nivel de sedentarismo en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera de derecho de la Universidad Nacional de Loja, posteriormente aplicaremos una propuesta alternativa para mejorar las patologías que afectan a los alumnos, y luego haremos un postest para comprobar la efectividad de la alternativa propuesta. El trabajo lo realiza el mismo profesor y la diplomante y no existe comparación con otros grupos, sino con el mismo grupo.

#### Materiales y métodos

Valorando las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en esta investigación, nos proponemos trabajar con los siguientes métodos:

**Método deductivo:** En el mismo llevaremos a cabo las generalidades mediante una categoría cualitativa, una metodología analítica utilizando técnicas de investigación documental y estrategias de lectura, interpretación y decodificación de documentos seleccionados al igual que organización de la información.

**Método histórico lógico:** La fundamentación teórica se desarrollará a través del método histórico-lógico, categoría cualitativa una metodología analítica mediante técnica de análisis de contenidos y estrategias como bases de datos, scopus, Google scola,

documentos que reposan en secretaria de la Carrera de Cultura Física y una bitácora de búsqueda.

**Método comparativo:** El diagnóstico del programa se llevará a cabo a través de un método comparativo con una categoría mixta, metodología analítica evaluativa mediante una técnica de investigación exploratoria y un test estadística con la ayuda de estrategias tales como observación directa, encuesta, valoración del índice de masa corporal, SPSS V21 y gráficas.

**Método perceptivo motor y juego:** El diseño del programa se efectuará a través del método perceptivo motor y el método del juego propios de la actividad física y recreación a través de una categoría cualitativa, metodología analítica evaluativa, mediante técnica de observación y estudio de caso y con estrategias tales como observación sistemática, bitácora y diario de campo.

**Método Científico.** En la presente investigación se utilizará desde el enfoque del problema, levantar información, que consistirá en la recopilación de datos históricos extraídos de las bases de datos del periodo que se evaluará sobre la relación de las actividades físico- recreativas y el sedentarismo en los estuantes universitarios investigados, con los métodos e instrumentos diseñados para esta fase en el análisis e interpretación de datos, con la compilación de campo y difusión de los resultados que servirán para obtener las conclusiones y propuestas que ayuden a ser más activo y desarrollar los movimientos en los estudiantes universitarios.

**Método comparativo:** para la evaluación del programa se realizará a través de un método comparativo con una categoría mixta, metodología analítica evaluativa y mediante un test estadístico con la ayuda de estrategias tales como prueba de los rangos

**Analítico sintético;** se llevará a cabo la implementación del programa con una

categoría mixta, metodología analítica evaluativa se utilizará la técnica de validación de resultados apoyando en estrategias como triangulación de resultados.

### **Universo de estudio y muestra**

La investigación se llevará a cabo en los estudiantes universitarios de la carrera de Derecho, ciclo VIII de la Facultad de Educación, Arte y Comunicación de la Universidad Nacional de Loja integrado por un universo de 122 alumnos.

Se tomó una muestra intencionada a los 122 estudiantes de la carrera de Derecho del VIII ciclo, integrada por (87 Mujeres y 35 hombres).

### **Técnica e Instrumentos**

Observación Directa: Es aplicada en la investigación que se propone, es una técnica que consistirá en observar atentamente el fenómeno, la relación existente y cómo influye la recreación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, que permita, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

**Encuesta.** - Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado. Se aplicará a las estudiantes, para determinar los obstáculos que influyen en la relación de la recreación con el desarrollo cognitivo.

Prueba de diagnóstico y evaluación del sedentarismo de Pérez-Rojas-García (modificación de la Prueba de Manero)

#### **Datos previos.**

1. Medir la frecuencia cardíaca (FC) en reposo (la persona que se va a examinar no puede haber fumado ni tomado café 30 minutos antes de la realización de la prueba).
2. Medir la tensión arterial.

#### **Ejecución de la prueba.**



1. Se utiliza un escalón de 25 cm de altura. 2. Se efectúan hasta tres (3) tipos de “cargas” o de determinada actividad que demanda esfuerzo físico que se corresponden a su vez con un nivel dado.
2. En cada nivel la duración de la actividad física es de tres (3) minutos.
  - Primera carga y primer nivel: 17 pasos / minuto.
  - Segunda carga y segundo nivel: 26 pasos / minuto.
  - Tercera carga y tercer nivel: 34 pasos / minuto. Se considera como un paso la acción de subir el escalón de 25 cm de altura con la pierna derecha, subir la izquierda, hasta bajar ambas.
3. Se utiliza para el conteo de los pasos un metrónomo o un cronómetro.
4. Medir la FC en 15 segundos al concluir los 3 minutos para cada carga.
  - Si la FC está por debajo del 65% de la FCM se procede a descansar un minuto, y se pasa a la siguiente carga/nivel.
  - Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda. Una vez concluida esta prueba se puede clasificar a los sedentarios de la siguiente forma:

Se considera óptimo para una persona adulta no deportista alcanzar la clasificación de activo o llegar hasta el tercer nivel

#### **Instrumentos criterios de inclusión**

Estudiantes universitarios que cursaron 8° ciclo.

Estudiantes presentes durante la aplicación del cuestionario

Que los estudiantes estuvieran de acuerdo en participar en el proyecto de investigación, y en firmar el consentimiento informado.

**Criterios de exclusión**

Universitarios ausentes en el momento de la aplicación del cuestionario.

Que no firmaron el consentimiento informado.

Que los estudiantes no contestaran completo el cuestionario

## Capítulo IV

### Análisis de los Resultados

#### Recopilación de datos estadísticos

Los datos fueron recolectados en dos instancias, que fueron determinadas a partir de la Clasificación de los individuos sedentarios del test de Pérez Rojas, así como de la encuesta aplicada a los estudiantes de VIII Ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional, relacionado con la participación en las actividades físicas recreativas. A continuación, se ponen de manifiesto los resultados relacionados con el Test de Calcificación del sedentarismo del Pérez Rojas.

La Población estudiada estaba constituida por 122 estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, donde 84 pertenecen al género femenino y 38 al masculino.

**Tabla 3**

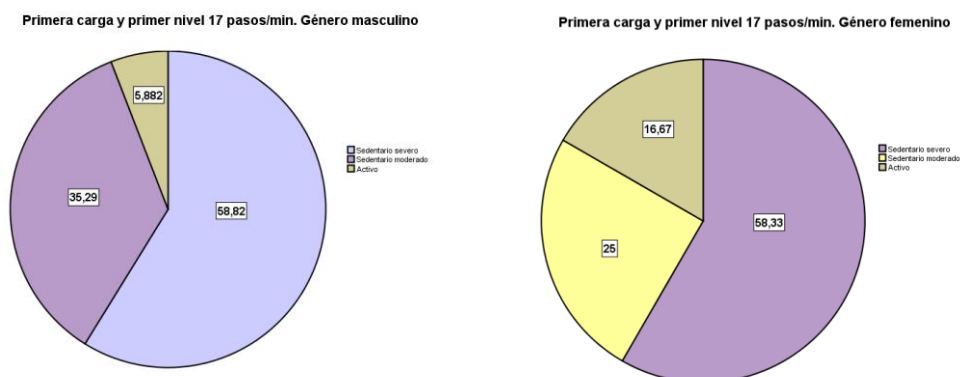
*Distribución de la muestra según la edad.*

Edades	Masculino		Femenino		Total
	f	%	f	%	
<b>18 a 21</b>	14	36,84	21	25,00	<b>122</b> <b>Estudiantes</b>
<b>22 a 25</b>	24	63,16	63	75,00	
<b>Total</b>	38		84		
<b>PROFESOR</b>					
<b>45</b>	1				1 profesor
<b>MÉDICO</b>					
<b>45</b>	1				1 médico



**Figura 2**

*Niveles por género en el diagnóstico inicial.*



La tabla 4 frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión no sobre pasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 20 estudiantes de género masculino que representa un 59,92%, evaluándolos de sedentarios severos. En el caso del sexo femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que existen 49 estudiantes del género femenino que se evalúan de sedentarias severas y representan el 58,33 %.

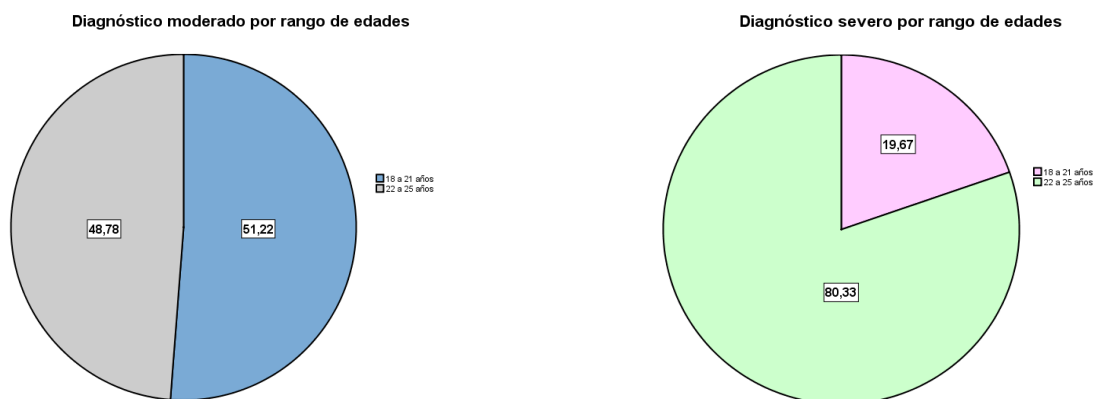
**Tabla 5**

*Por rango de edades en el diagnóstico Inicial.*

Edades	Sedentarios moderados		Sedentarios severos		Total	
	f	%	f	%	f	%
18 a 21	21	51,22	12	19,67	33	27,0
22 a 25	20	48,78	49	80,33	69	56.6
<b>Total</b>	<b>41</b>		<b>61</b>		<b>102</b>	<b>83,6</b>

### Figura 3

*Por rango de edades en el diagnóstico Inicial.*



La tabla. 5 indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que del conjunto de estudiantes con una edad comprendida entre 18 a 21 años, el 19,67% son diagnosticados como sedentarios severos y con el mismo resultado el 40,2% de estudiantes ubicados dentro del rango de 22 a 25 años. De forma similar, se evidenció que del conjunto de estudiantes con una edad comprendida entre 18 a 21 años, el 51,22% son evaluados como sedentarios moderados y con el mismo diagnostico se encuentra el 48,78% de estudiantes ubicados dentro del rango de 22 a 25 años.

#### **Resultados del postest.**

Luego de aplicada la alternativa: Propuesta de un programa de ejercicios físicos para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, los resultados fueron los siguientes.

**Tabla 6**

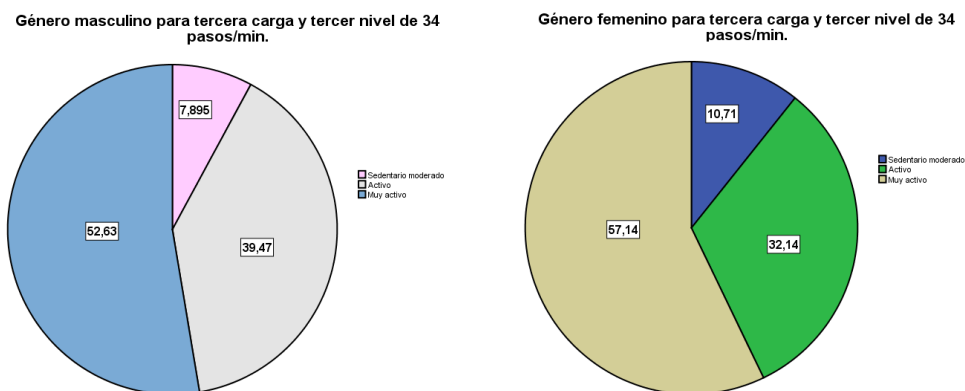
*Niveles por género para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min.*

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sedentario severo	0	0	0	0	0	0
sedentario moderado	3	7,89	9	10,71	12	9,80

La tabla 6 frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la primera dimensión sobrepasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 3 estudiantes del género masculino que representan el 7,84%. En el caso del género femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que 9 estudiantes que representan el 10,71% que sobrepasaron la carga.

**Figura 4**

*Niveles por género para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min.*



**Tabla 7**

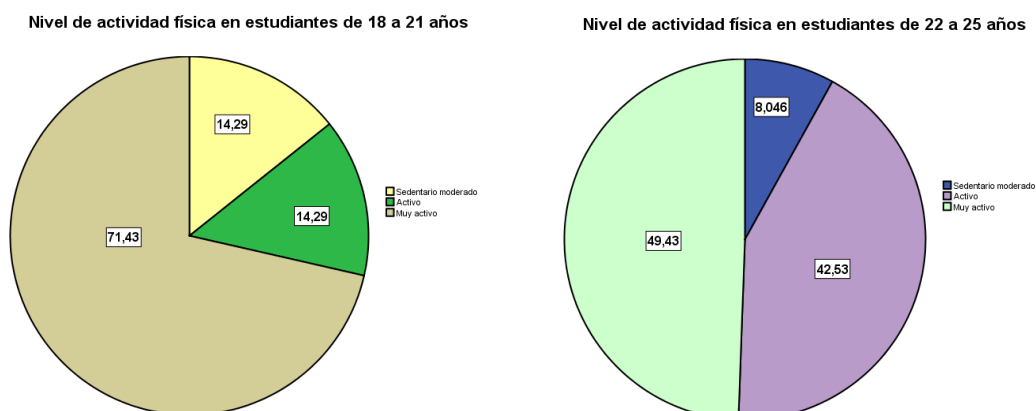
*Niveles por género para la segunda carga y segundo nivel de 24 pasos/min.*

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sedentario severo	0	0	0	0	0	0
Sedentario moderado	3	7,89	9	10,71	12	9,80
Activo	15	39,47	27	32,14	42	34,40

La tabla 7 frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la segunda dimensión sobrepasaron la segunda carga y segundo nivel de 24 pasos/min, un total de 15 estudiantes del género masculino que representa el 39,47%. En el caso del género femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que 27 estudiantes que representan el 32,14% sobrepasaron la carga.

**Figura 5**

*Niveles por género para la segunda carga y segundo nivel de 24 pasos/min.*





**Tabla 8**

*Niveles por género para la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min.*

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sedentario severo	0	0	0	0	0	0
Sedentario moderado	3	7,89	9	10,71	12	9,80
Activo	15	39,47	27	32,14	42	34,40
Muy activo	20	52,63	48	57,14	68	55,80
<b>Total</b>	<b>38</b>		<b>84</b>		<b>122</b>	<b>100</b>

La tabla 8 frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que en la segunda dimensión sobrepasaron la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min, un total de 20 estudiantes del género masculino que representan el 52,63%. En el caso del género femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que 48 estudiantes que representan el 57,14% que sobrepasaron la carga

**Tabla 9**

*Por rango de edades en el Diagnóstico Inicial. Después aplicada la dimensión*

Edades	Sedentarios severos		Sedentarios moderados		Activos		Muy activos		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
18 a 21	0	0	5	14,29	5	14,29	25	71,43	35	28,70
22 a 25	0	0	7	8,04	37	42,53	43	49,43	87	71,20
<b>Total</b>	<b>0</b>		<b>10</b>		<b>42</b>		<b>68</b>		<b>122</b>	<b>100</b>

Los resultados demuestran que luego de aplicada la intervención “Programa de ejercicios físicos y juegos recreativos” diseñada para los alumnos sujetos al proceso de investigación, resultó efectiva.

Se destaca el avance de los estudiantes comprendidos en el rango de 18 a 21 años de edad, pues 5 de ellos llegaron al nivel activo que representa 14,29% y 25 alcanzaron el nivel muy activo para un 71,43%; en el caso de los estudiantes comprendidos en el rango de 22 a 25 años de edad, 37 de ellos llegaron al nivel activo que representa 42,53% y 43 alcanzaron el nivel muy activo para un 49,43%. Los porcentajes se manejaron en los resultados comparativos entre cada rango de edad.

### **Encuesta aplicada**

#### **Pre test**

#### **Cuestionario para estudiantes**

Estimado estudiante de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, les ofrecemos un cuestionario de preguntas que esperamos usted, con responsabilidad y seriedad responda, en función de conocer su comportamiento en las actividades extracurriculares. Con el propósito de que sea crítico a la realidad de sus acciones en el campo de las actividades recreativas y el nivel de movimiento que posee, no colocar nombre.

#### **Tabla 10**

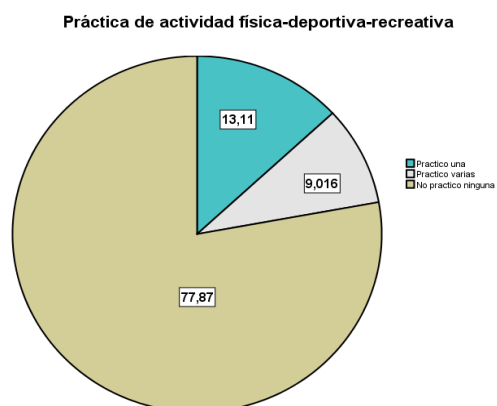
##### *Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario*

<b>Indicador</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Practico una	16	13,11
Practico varias	11	9,01
No practico ninguna	95	77,87
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Los resultados que aparecen en la tabla 10 y gráfica 6, reflejan que el 13,11% de los estudiantes practica actualmente alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico; el 9,01% practica varias actividades y el 77,87% no practica ninguno, esto confirma que el nivel de sedentarismo en los jóvenes estudiantes es bastante elevado

**Figura 6**

*Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario*



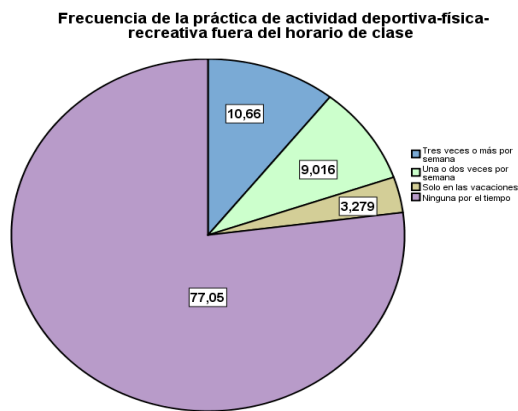
**Tabla 11**

*Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario*

Indicador	f	%
Tres veces o más por semana	13	10,66
Una o dos veces por semana	11	9,01
Solo en las vacaciones	4	3,27
Ninguna por el tiempo.	94	77,05
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 7**

*Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario*



Los resultados de la tabla 11 y grafico 7 guarda estrecha relación con los anteriores, debido a que, se manifiesta que el 77,05% de los estudiantes no suele realizar actividades físicas recreativas y deportivas fuera del horario académico; el 3,27% realizan actividades solo en vacaciones; el 9,01% una o dos veces por semana; y, solo el 10,66% tres veces o más por semana.

**Tabla 12**

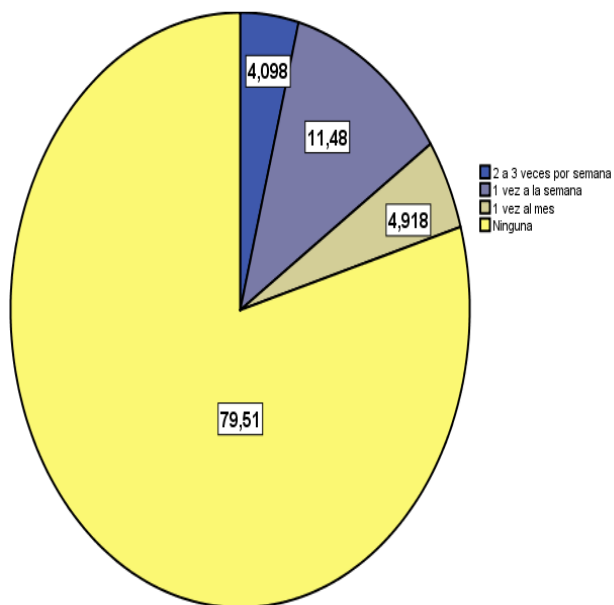
*Frecuencia de practica fisico – deportiva – recreativa*

Indicador	f	%
Todos los días	0	0
4 a 6 veces por semana	0	0
2 a 3 veces por semana	5	4,09
1 vez a la semana	14	11,48
1 vez al mes	6	4,91
Ninguna	97	79,51
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

## Figura 8

### *Frecuencia de práctica físico – deportiva – recreativa*

#### Frecuencia de la práctica de actividad física-deportiva-recreativa



La tabla 12 y gráfico 3 guardan una estrecha relación con las anteriores, 79,51% de los estudiantes manifestaron no realiza ninguna práctica deportiva y recreativa; el 4,91% evidencia que su frecuencia de práctica deportiva y recreativa es una vez al mes; un 11,48% una vez a la semana; y tan solo el 4,09% de 4 a 6 veces por semana. Esto demuestra el nivel bajo de movilidad articular de estos jóvenes, los cuales deben presentar problemas en el desarrollo de sus capacidades físicas y por ende ser propensos a padecer alguna patología como sedentarismo, diabetes, hipertensión u otras.

**Tabla 13**

*Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio*

Indicador	f	%
Ninguna	0	0
Menos de media hora	0	0
Una hora al día	0	0
De 2 a 3 horas al día	8	6,55
De 3 a 4 horas al día	16	13,11
Más de 5 horas al día	14	11,48
No realizo por el tiempo	84	68,85
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 9**

*Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio*



En la pregunta ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio?, el 6,55% manifiesta de 2 a 3 horas; un 13,11% de 4 a 5 horas; el 11,48% más

de 5 horas al día; y, el 68,85% no realiza por no poseer tiempo, es normal que la tecnología, el celular, internet y demás roban todo el tiempo a los jóvenes perjudicándolos en sus actividades de estudio generando una vida muy sedentaria, que en muchos casos repercute en problemas de salud.

**Tabla 14**

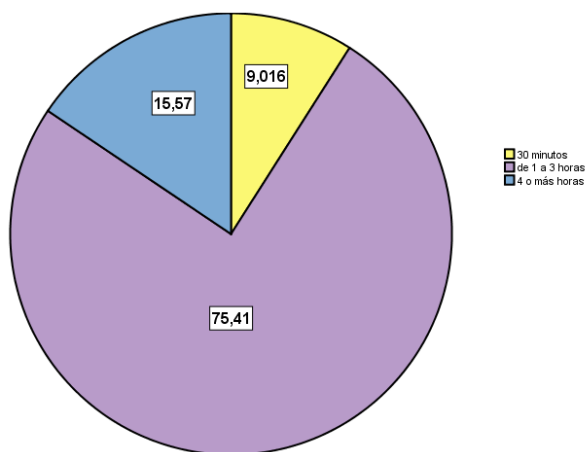
*Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes*

<b>Indicador</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ninguna	0	0
30 minutos	11	9,01
1 a 3 horas	92	75,41
4 o más horas	19	15,57
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 10**

*Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes*

**Número de horas diarias dedicadas a estudiar o hacer deberes**



En la pregunta ¿Cuál es el número de horas diarias a estudiar o hacer deberes?, se puede observar que el 9,01% de los investigados estudia alrededor de 30 minutos; otro 75,41% estudia de 1 a 3 horas; y, un 15,57% estudia 4 o más horas, esto

demuestra primero que de forma general realizan una planificación para estudiar, pero si analizamos las preguntas 1, 2 y 3, en realidad estos jóvenes mantienen una conducta sedentarias, ya que están en el aula y en casa más de 10 a 11 horas sentados y con un alto gasto mental, que se agudiza por la falta de ejercicios físicos y juegos recreativos, que le facilite un gasto de energía adecuado para su organismo, que le dé movimiento y active sus músculos en sentido general.

**Tabla 15**

*Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el sedentarismo*

Indicador	f	%
Si	82	67,21
Tal vez	40	32,79
No	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 11**

*Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el sedentarismo*





Como se observa en la tabla 15, el 67,21% de los estudiantes manifiestan que sí es necesario aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos para disminuir el estado de sedentarismo de los estudiantes de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, mientras que el 32,79% de los discentes no presentan una motivación real por transformar su vida sedentaria diaria; empleando otros medios que les son más interesantes para desarrollar su recreación, aunque les genere estrés.

### Post test

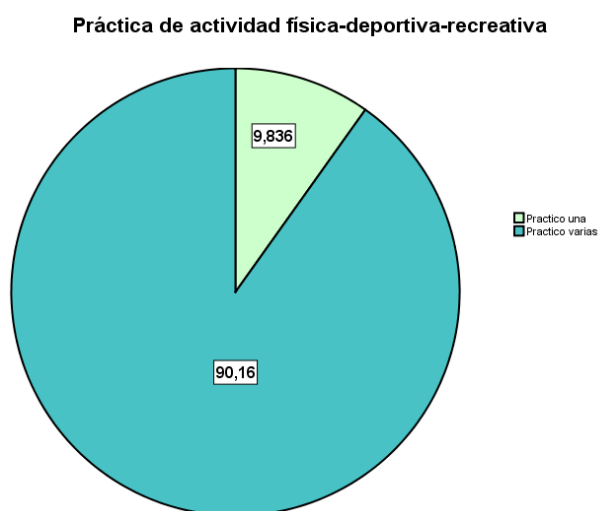
**Tabla 16**

*Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico*

Indicador	f	%
Practico una	12	9,83
Practico varias	110	90,16
No practico ninguna	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 12**

*Práctica de actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico*



Los resultados reflejan que el 90,16% de los estudiantes practica actualmente varias actividades físico-deportiva-recreativas fuera del horario académico y el 9,83% practica una actividad, esto confirma que en los estudiantes se ha despertado el interés por realizar actividades.

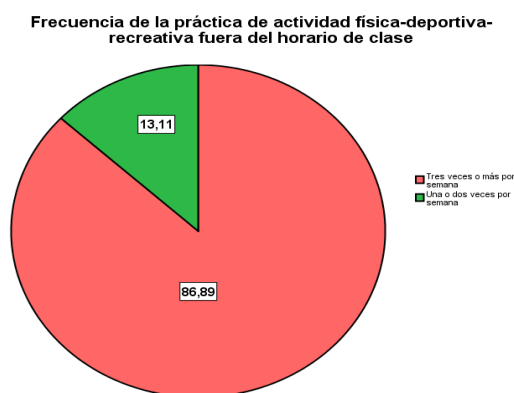
**Tabla 17**

*Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario de clase*

Indicador	f	%
Tres veces o más por semana	106	86,89
Una o dos veces por semana	16	13,11
Solo en las vacaciones	0	0
Ninguna por el tiempo.	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 13**

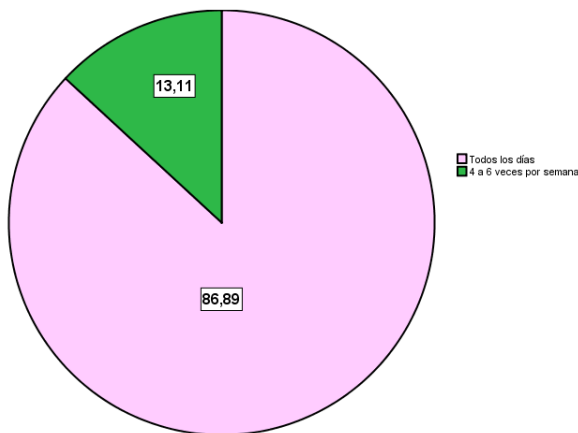
*Frecuencia de actividad física recreativa –deportiva fuera del horario de clase*



A través de los datos obtenido se evidencia que el 86,89% de los estudiantes practica tres veces o más por semana actividades física-deportiva-recreativas fuera del horario de clases y el 13,11% realiza dichas actividades una o dos veces por semana.

**Tabla 18***Frecuencia de practica fisico – deportiva – recreativa*

<b>Indicador</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Todos los días	106	86,89
4 a 6 veces por semana	16	13,11
2 a 3 veces por semana	0	0
1 vez a la semana	0	0
1 vez al mes	0	0
Ninguna	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 14***Frecuencia de practica fisico – deportiva – recreativa***Frecuencia de la práctica de actividad física-deportiva-recreativa**

Los resultados obtenidos guardan una estrecha relación con las anteriores, el 86,89% de los estudiantes sostienen que realizan prácticas físico – deportiva – recreativas todos los días y el 13,11% ejecutan dichas actividades 4 a 6 veces por semana. Esto demuestra que los jóvenes, tienen una vida activa lo que les permitirá gozar de una vida saludable.

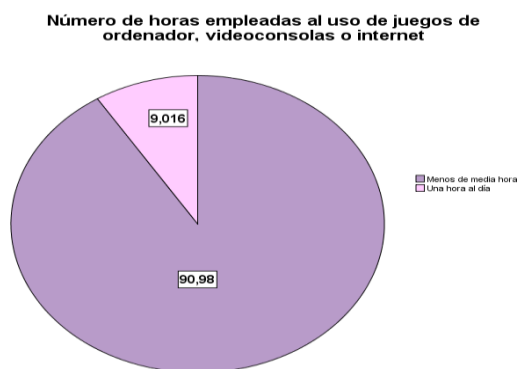
**Tabla 19**

*Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estàs conectado a internet por razones que no sean de estudio*

Indicador	f	%
Ninguna	0	0
Menos de media hora	111	90,98
Una hora al día	11	9,01
De 2 a 3 horas al día	0	0
De 3 a 4 horas al día	0	0
Más de 5 horas al día	0	0
No realizo por el tiempo	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 15**

*Horas al día para jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estàs conectado a internet por razones que no sean de estudio*



En la pregunta ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador videoconsolas o estàs conectado a internet por razones que no sean de estudio?, el 90,98% manifiesta que lo hace menos de media hora al día y el 9,01% una hora al día.

Pese a que actualmente la tecnología resulta imprescindible en algunos casos se evidencia que los estudiantes han logrado organizar mejor su tiempo y disminuir el

empleo de dicha tecnología para tiempo de ocio.

**Tabla 20**

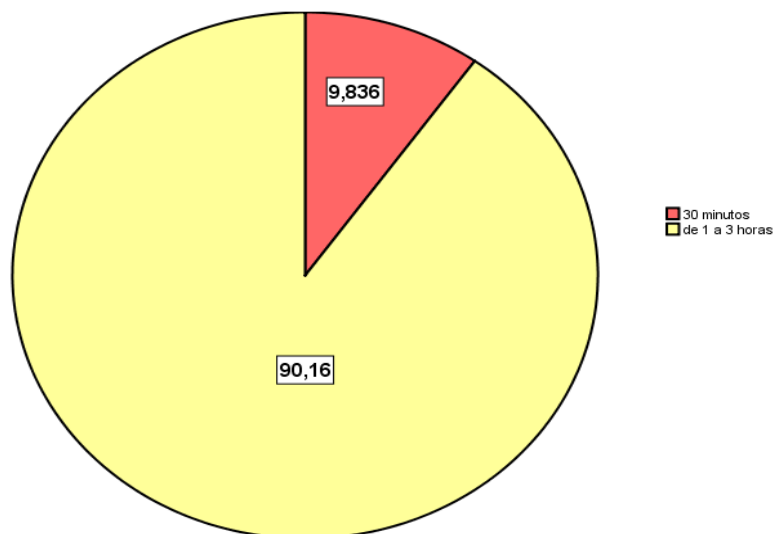
*Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes*

Indicador	f	%
Ninguna	0	0
30 minutos	12	9,83
1 a 3 horas	110	90,16
4 o más horas	0	0
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Figura 16**

*Número de horas diarias a estudiar o hacer deberes*

**Número de horas diarias dedicadas a estudiar o hacer deberes**



En la pregunta ¿Cuál es el número de horas diarias a estudiar o hacer deberes?, se puede observar que el 9,83% de los investigados estudia alrededor de 30 minutos y el 90,16% lo realiza de 1 a 3 horas.

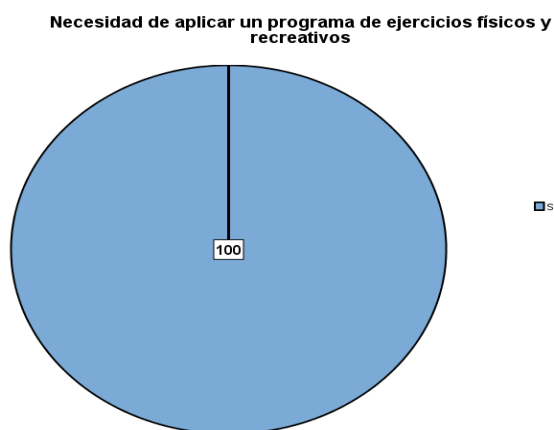
**Tabla 21**

*Aplicación de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de sedentarismo de los estudiantes*

Indicador	f	%
<b>Si</b>	122	100
<b>Tal vez</b>	0	0
<b>No</b>	0	0
Total	122	100

**Figura 17**

*Aplicación de un programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar el estado de sedentarismo de los estudiantes*



Como se observa, el 100% de los estudiantes exponen que sí es necesario aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos para disminuir el estado de sedentarismo en los estudiantes de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, evidenciándose la satisfacción que han sentido al implementar en su ida diaria actividades físicas y recreativas, que sin duda alguna les permitirá transformar su vida y cuidar su salud.

## Discusión

A continuación, se presenta la discusión de los resultados más relevantes de cada objetivo específico abordados en cada uno de los componentes que forman la presente de tesis de maestría:

- **Objetivo 1.** Fundamentar teóricamente las actividades físico- recreativo y los niveles de sedentarismo que inciden en los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

Los resultados de la presente tesis mostraron que existen muchas teorías relacionado con el tema que presentamos en esta investigación, se revisaron varios antecedentes que nos permitieron orientarnos en la fundamentación de las actividades físicas recreativas y los problemas actuales del sedentarismo, en estudiantes jóvenes y especialmente los universitarios.

Como se puede observar estos criterios aportados, demuestran de que aún estamos en una situación crítica que impide la inactividad física de nuestros estudiantes universitarios, pendiente siempre de su celular, el internet, la televisión y de una vida sedentaria que cada día lo lleva más a una vida con menos calidad de vida y menor bienestar físico, social y mental.

- **Objetivo 2.** Diagnosticar el estado actual de los niveles de sedentarismo que inciden en los estudiantes participantes en esta investigación.

Se realizado un estudio minucioso en el diagnóstico inicial del pretest, observándose que, de una muestra de 34 chicos y 84 chicas, Indicador de frecuencia cardiaca por debajo de las 120 pulsaciones x minutos, se pudo comprobar que del conjunto de estudiantes con una edad comprendida entre 18 a 21 años, el 19,67% son diagnosticados como sedentarios severos y con el mismo resultado el 40,2% de estudiantes ubicados dentro del rango de 22 a 25 años. De forma similar, se evidenció

que del conjunto de estudiantes con una edad comprendida entre 18 a 21 años, el 51,22% son evaluados como sedentarios moderados y con el mismo diagnóstico se encuentra el 48,78% de estudiantes ubicados dentro del rango de 22 a 25 años.

Podemos observar que aún persisten muchos problemas y poca cultura de la práctica de las actividades físicas, que han generado efectos muy complicados en la salud de los jóvenes universitarios en diferentes campos, como es el caso de los estudios propuesto por Moreno et al. (2014) realizaron una investigación en estudiantes de Fisioterapia, Enfermería y Medicina en Colombia, encontrando que los estudiantes de mayor edad (20 a 27 años) presentan una prevalencia de sedentarismo de 2,5 (IC 95% 1,2-5,2) veces comparado con los estudiantes de menor edad (17-19 años). No se encontró diferencias estadísticamente significativas según sexo; ni tampoco por carrera que cursan los estudiantes. Se demuestra que los resultados iniciales en el pretest de esta investigación son parecidos a lo logrado en el pretest inicial de los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

- **Objetivos 3 y 4.** Proponer y aplicar un programa de actividades físico-recreativas que garanticen la minimización de los niveles sedentarismo de los estudiantes universitarios de la carrera de derecho y evaluar el impacto del programa propuesto en la investigación.

Para lograr proponer y aplicar un programa de actividades físicas recreativas que garanticen la minimización de los niveles sedentarismo de los estudiantes universitarios, nos apoyamos en estudios realizados en Argentina, por Farinola y Bazán (2011) mostró que las mujeres permanecen más tiempo sentadas que los varones, El 50% estaba entre 6 7 10 horas en posición de sentado y el 34% expreso que pasaban sentados más de 10 horas por día.



Al comparar estos datos con nuestra investigación observamos que en los estudiantes la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, son parte de esta misma deficiencia por el tiempo que permanece sentados, o que no practican actividades físicas recreativas de forma sistemática, como lo reflejan los resultados del pretest inicial: cuando se les preguntaba que si *Practica actualmente alguna actividad físico-deportiva-recreativa fuera del horario académico* 79,51% de los estudiantes manifestaron no realizan ninguna práctica deportiva y recreativa, además el 68,85% no realiza por no poseer tiempo de 6,70 horas lo que coincide con lo encontrado por los autores antes mencionados.

Luego de encontrar estas problemáticas en el pretest inicial a los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, se aplicó un programa de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en, y al aplicar el postest se observaron avances significativos después de aplicado dicho programa entre los que se destaca:

Los resultados reflejan que el 90,16% de los estudiantes practica actualmente varias actividades físico-deportiva-recreativas, además el 86,89% de los estudiantes practica tres veces o más por semana actividades física-deportiva-recreativas, manifestaron que suelen jugar con juegos de ordenador videoconsolas o están conectado a internet por razones que no sean de estudio el 90,98% manifiesta que lo hace menos de media hora al día, y el 100% de los estudiantes exponen que sí es necesario aplicar un programa de ejercicios físicos y recreativos para disminuir el estado de sedentarismo en los estudiantes de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

Los resultados del pretest y la propuesta de alternativa de un Programa de Actividades Física Recreativa favorecieron para dar cumplimiento del objetivo general, ya que se logró: Determinar el impacto de un programa de actividades físico -recreativas

para minimizar los niveles de sedentarismo los estudiantes de VIII ciclo de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.”, los resultados alcanzados permiten confirmar la hipótesis planteada.

## Capítulo V

### **Propuesta de programa recreativo**

Propuesta de un programa de actividades físicas – recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de derecho de la Universidad Nacional de Loja.

### **Análisis de la realidad**

El Programa de Actividades Físicas Recreativas, se llevará a cabo en la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja (UNL), cuenta con todas las facilidades para llevarlo a efecto, su periferia posee áreas recreativas y deportivas aledañas. La cantidad de alumnos que recibirán dicho programa son 38 chicos y 84 chicas, todas pertenecientes al grupo del taller de Educación Física dictado por la carrera de Cultura Física de la UNL.

Los estudiantes participantes en el programa, no practican sistemáticamente actividades físicas, reciben dos horas de clases de Educación física por el Programa que orienta la Carrera de Cultura Física, utilizaremos las instalaciones de la institución universitaria, para toda la planificación y ejecución del mismo.

El principal problema que hemos podido detectar a través de la observación directa e indirecta de los estudiantes, se relaciona con la práctica de actividades física fuera de la jornada académica, donde ellos en intercambios con el docente han manifestado que el tiempo de internet y el celular les ocupa mucho tiempo y por ende permanecen mucho tiempo sentado y en inactividad física, que solo las clases de Educación Física de dos horas que reciben en la Universidad es la única actividad de movimiento que realizan en el día.

## **Justificación**

La implantación del programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, tiene una gran importancia, ya que hemos podido comprobar a través de la observación, que es una necesidad la práctica de estas actividades de forma sistemática. La enfermedad del sedentarismo es reconocida mundialmente por los efectos negativo que aporta a nuestro organismo y lo que se deriva de ellos.

Las razones que nos motivan a plantear este tema de investigación, están dadas por el aumento paulatino que existe de sedentarismo en la universidad ecuatoriana, primero motivado por la poca estimulación que existe hacia la práctica de diferentes deportes y actividades recreativas en las universidades, donde incluso, hay instituciones que no aplican estas actividades en el campo o en las áreas deportivas, sino que, con una prueba digital, lograr aprobar dicha asignatura.

Otro aspecto que interfiera en la actividad física recreativa de los jóvenes universitarios, tiene que ver con el uso de los medios digitales, que les roba más del 60% de su accionar diario, llevándolos a estar mucho tiempo en postura de sentado, que impide el movimiento, generándoles enfermedades que posteriormente dañaran su salud y bienestar.

Según Martínez (2012), Esta situación acarrea una falta de alternativas y creatividad en la utilización del tiempo libre lo que desemboca en situaciones patológicas que aquejan al estudiante como el sedentarismo, el estrés, falta de motivación, relaciones conflictivas, actividades rutinarias o sin sentido.

El programa es factible porque ha sido explicado con detalle a los participantes, sobre la necesidad de realizar actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo, se les han dado charlas con ejemplo de cómo afecta el sedentarismo a

los seres humanos, y en especial a los jóvenes con los nuevos avances de la tecnología que cada día impide que estén en movimiento a través de prácticas saludables. Esto ha despertado el interés en los estudiantes para la mejora de los hábitos saludables y una correcta calidad de vida, que les permitan el disfrute del tiempo de ocio y los aprendizajes significativos de su aprovechamiento teniendo el apoyo de cada estudiante, así como de las diferentes áreas para su ejecución. Además, se cuenta con espacios óptimos dentro de la UNL, para las distintas actividades.

Luego de los intercambios que hemos tenido con los estudiantes, directivos, profesores de Educación Física, podemos decir que el programa de actividades físicas recreativas tendrá un gran impacto, ya que va a proporcionar una reflexión constructiva, que les permita la utilización de su tiempo libre a través de las actividades, garantizando así la disminución del sedentarismo en los estudiantes participantes en la investigación.

### **Objetivos de la propuesta**

#### **Objetivo general**

Diseñar un programa de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en los Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

#### **Objetivos específicos**

- Profundizar en las teorías y estudios relacionados con las actividades físicas y recreativas, así como los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios.
- Proponer el diseño del programa de actividades físicas y recreativas, así como los niveles de sedentarismo a estudiantes de la UNL.
- Aplicar el programa de actividades físicas recreativas a los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja

## **Desarrollo**

### Plan de capacitación

Dirigido a directivos y estudiantes sujetos al proceso investigativo, sobre la importancia de las actividades físicas y recreativas para disminuir el sedentarismo en jóvenes universitarios.

**Taller:** Actividades físicas y recreativas en los jóvenes universitarios para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.

Este taller abarcará 5 temas relacionados con la recreación y el sedentarismo, direccionados hacia el personal administrativo y estudiantes de los paralelos seleccionados, así como información de la metodología que aplicaremos sobre los niveles de sedentarismo del autor Pérez Rojas. Las temáticas a tratar son:

1. Derechos de los estudiantes a las prácticas de las actividades físicas recreativas para disminuir las enfermedades especialmente el sedentarismo.
2. El sedentarismo y su impacto en la vida y el organismo de los jóvenes en la actualidad.
3. La tecnología y el impacto negativo que ocasiona en los jóvenes debidos a su inmovilidad articular.
4. Motivación estudiantil por mejorar su calidad de vida.
5. La práctica del deporte como medio de utilizar el ocio y el tiempo libre fuera de la jornada académica

### **Plan de actividades físicas recreativas**

Objetivo: Disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de derecho de la UNL.

Dirigidos a: estudiantes de la carrera de Derecho de la UNL.

El programa abarcará las áreas: recreativas, físicas y deportivas. El mismo contara con una programación variada, según los intereses y necesidades de los estudiantes, como resultados de los pretest realizados al inicio de la investigación, así como de las observaciones directas e indirectas que se realizaron. Estas actividades planificadas garantizarán que los estudiantes durante estén en el programa tengan un ambiente activo, creativo, expresivo, solidario enmarcado en la educación en y para el tiempo libre mediante la recreación física y recreativa.

#### Recursos humanos:

En el programa participarán los 38 chicos y las 84 chicas que forman parte de la investigación que se lleva a cabo sobre las actividades físicas y recreativas y el impacto en los niveles de sedentarismo que tiene en los estudiantes de la carrera de Derecho de la UNL.

#### Beneficiarios:

1. Decano de la Facultad de Derecho (1): Es el responsable de la formación integral de los estudiantes de la Carrera de Derecho de la UNL.
2. Estudiantes de la Facultad de Derecho: Son los participantes directos que recibirán los beneficios teóricos y prácticos durante la investigación.
3. Dirección de la carrera de Cultura Física: Se beneficia por tener un grupo de estudiantes practicando actividades físicas sistemáticas, lo cual le va a permitir generalizar esta investigación al resto de los estudiantes de la UNL.
4. Universidad Nacional de Loja: Institución representativa de los estudiantes, que se beneficiara por tener estudiantes integrarles con una formación multilateral, que facilitara su bienestar social, mental y físico para enfrentar su vida cotidiana con buena salud y calidad de vida.
5. Gerente de Proyectos (1): Es el encargado de formular, diseñar y desarrollar

el Plan de Difusión y/o Campaña de Prensa del proyecto, organizando los recursos necesarios para su implementación y ejecución. Equipos - Comisiones: es muy importante formar equipos por áreas y temas específicos de producción que requieren de un trabajo más detallado (Manifestaciones artísticas, seguridad, montaje, transporte, alojamiento, entre otros). Cada Equipo deberá tener un Coordinador Responsable.

6. Director del Departamento Médico, Es el encargado de la salud en el trabajo, establecido en la normativa legal ecuatoriana, mediante la planificación, supervisión, coordinación y evaluación de procedimientos, normas y programas orientados a la seguridad y salud de los trabajadores.

**Equipo de trabajo proponente:**

1. Director de tesis de la investigación: Es el encargado de orientar y guiar al diplomante en toda la planificación y ejecución del programa de actividades físicas y recreativas para los estudiantes de la carrera de Derecho.
2. Diplomante: Es la responsable de cumplir y hacer cumplir todos los procesos de la investigación, así como de la coordinación del programa de actividades físicas y recreativas en toda su magnitud.
3. Instructores de recreativos estudiantiles (1), Son los encargados de la aplicación práctica del programa junto con la Diplomante: son quienes trabajaran directamente con la Diplomante.





## Plan de actividades 2

**Tabla 23**

*Plan de actividades recreativas y físicas para disminuir el sedentarismo.*

Nombre de la tarea	Duración	Comienzo	Fin
<b>Fase 0. Previa</b>	2 meses	11 de Nov. 2019	20/12/2020
<b>0.1 Recopilación de información de los estudiantes</b>	15 días	1 de nov. 2019	20/12/2020
<b>0.2 Revisión teórica de la problemática que afecta a los estudiantes</b>	15 días	1 de nov. 2019	20/12/2020
<b>0.3 Elaboración y validación de instrumentos</b>	15 días	01 de enero. 2020	20/12/2020
<b>0.4 Acercamientos con el personal estudiantil</b>	1 mes	01 de enero. 2020	20/12/2020
<b>0.5 Socialización del programa</b>	1 mes	01 de enero. 2020	20/12/2020
<b>Fase 1. Organización de la capacitación, acuerdos y compromisos</b>	1 mes	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.1 Diseño de dossier del programa</b>	4 días	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.2 Acuerdos y compromisos con los beneficiarios</b>	8 días	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.3 Elaboración del Plan de capacitación</b>	8 días	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.4 Diseño de impresos (afiches y trípticos)</b>	8 días	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.5 Desembolso financiero (primera parte)</b>	8 días	01 de enero. 2020	31/01/2020
<b>1.6 Aplicación de cuestionario a los estudiantes (diagnóstico)</b>	2 días	20 de febrero. 2020	28/02/2020
<b>1.7 Análisis de datos del cuestionario aplicado.</b>	5 días	28/02/2020	10/03/202
<b>Fase 2. Proceso de capacitación (aporte teórico)</b>	3 meses	1 de febrero. 2020	30 de nov. 2019
<b>2.1 Taller 1: Derechos de los estudiantes</b>	9 días	1 de sep. 2019	9 de sep. 2019

Tabla 24

## Guía para el desarrollo del Taller

Tema	Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos a utilizar / participantes	Fecha / hora
<b>Tema1: El sedentarismo y su impacto en la vida y el organismo de los jóvenes en la actualidad</b>	Presentar diferentes teorías y conceptos sobre la actividad física recreativa y el sedentarismo	Normativas que amparan al trabajador ecuatoriano Derecho al tiempo libre y	Presentación - exposición	Computador portátil, retroproyector, Sala maestra de la UNL;	15 diciembre 2019/
<b>Tema2: Derechos de los estudiantes a las prácticas de las actividades físicas recreativas para disminuir las enfermedades especialmente el sedentarismo.</b>	Exponer la normativa legal que respalda al tal estudiante a practicar actividades físicas para su bienestar y salud.	Teorías X y Y Pirámide de Maslow Factores internos y externos de la motivación Efectos de la motivación	Presentación- exposición	Computador portátil, retroproyector, Sala maestra de la UNL; Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja	18 diciembre 2019/40 a 50 minutos
<b>Tema 3: La tecnología y el impacto negativo que ocasiona en los jóvenes debidos a su inmovilidad articular.</b>	Explicar los principales problemas de salud que genera el uso inadecuado de la tecnología en los estudiantes universitarios	Datos estadísticos a nivel mundial y en el Ecuador sobre los problemas que más afectan al estudiante con el uso inadecuado de la tecnología Estrés Sedentarismo Actividades rutinarias y repetitivas Otros	Presentación - exposición	Computador portátil, retroproyector, Sala maestra de la UNL; Personal administrativo y trabajadores de LA UNL	5 enero 2020/40 a 50 minutos
<b>Tema 4: Motivación estudiantil por mejorar su calidad de vida</b>	Presentar los fundamentos teóricos de la sobre la motivación y la calidad de vida por medio de las actividades físicas recreativas.	Recreación y Tiempo libre ¿Qué es la recreación? Beneficios de la recreación	Presentación - exposición	Computador portátil, retroproyector, Sala maestra de la UNL Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja	6 enero 2020/40 a 50 minutos
<b>Tema 5: La práctica del deporte como medio de utilizar el ocio y el tiempo libre fuera de la jornada académica</b>	Presentar los fundamentos teóricos de la sobre el deporte y su práctica en el tiempo libre fuera de la jornada estudiantil.	El deporte en la juventud La práctica deportiva y su impacto en la sociedad El deporte como medio social en las interrelaciones de las personas.	Presentación - exposición	Computador portátil, retroproyector, Sala maestra de la UNL Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja	7 enero 2020/40 50 minutos

Tabla 25

*Plan de actividades de recreación física para los estudiantes*

<b>Expresiones</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Materiales</b>
	Objetivo:1 Promover la recreación física a través del juego como un recurso para salir de la cotidianidad y generar actitudes positivas, alegres, divertidas pero que a la vez los acerque a la recuperación de tradiciones, a la cooperación como fuente de la comunidad y a la actividad física en un ambiente de integración estudiantil universitaria.	Juegos de competencias	15 de diciembre 2019 al 15 de marzo 2020	Recursos y materiales deportivos, conos, cintas, aros, Pliegos de papel, vasos plásticos, papeles, aros, globos, cucharas, limones, sacos, sillas, cuerdas, pelotas de vóley, bolos, globos, pelotas de fútbol, música, equipo de sonido.
<b>Recreación Física</b>	Objetivo 2: Promover estilos de vida saludables mediante charlas didácticas que provoquen la reflexión y toma de conciencia de los participantes.	Juegos de Azar		
<b>Lúdicas</b>		Grandes juegos y ludotecas Juegos acuáticos y pre- deportivos Juegos de mesas Juegos intelectuales Juegos acuáticos y pre- deportivos Juegos de mesas Juegos intelectuales Juegos cooperativos Techo humano. Pirámides Búsqueda del tesoro Barcos y naufragos Juegos Tradicionales Cuchara y limón. Ensacados Baile de las sillas Carrera de tres pies Juegos Pre-deportivos Vóley con sábanas Tenis con globos Bolos Fútbol loco (pelotas varias) Dinámicas recreativas y deportivas		
<b>Expresión artística</b>	Objetivo 3: Desarrollar la expresividad, emotividad y creatividad en los participantes propiciando encuentros escénicos, poéticos, de descubrimiento de posibilidades comunicativas y espirituales para que en lo posterior busquen alternativas	Teatro Acondicionamiento corporal Improvisación teatral Danza Coreografías Sonidos musicales a través del cuerpo Sonidos musicales a través del cuerpo Ensayos grupales		

**Tabla 26***Presupuesto de gastos.*

<b>Rubros</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Total</b>
Suministros de oficina			
Hojas de papel y pliegos de papel.	10 resmas	5,00	<b>50,00</b>
marcadores de punta fina y gruesa	20	0,40	<b>8,00</b>
Tijeras	10	0,35	<b>3,50</b>
grapadora y grapas	4	4,50	<b>18,00</b>
esferográfico	20	0,25	<b>5,00</b>
Goma	3 galones	20,00	<b>60,00</b>
Materiales para programa			
camisetas	125	8,00	<b>1000,00</b>
Limones, cucharas, costales, sogas, vasos plásticos, cuerdas, palos de escoba, platos y cubiertos desechables.	varias	-	<b>250,00</b>
globos	50 fundas	2,00	<b>100,00</b>
Aros	40	2,00	<b>80,00</b>
Conos	40	2,50	<b>100,00</b>
pelotas de vóley, básquet, futbol	60	15,00	<b>900,00</b>
sábanas	30	10,00	<b>300,00</b>
Bolos	60	8,00	<b>480,00</b>
Frutas y verduras varias	varias	-	<b>215,00</b>
papel periódico	30	1,00	<b>30,00</b>
Telas	130 metros	2,00	<b>260,00</b>
trípticos	1000	0,16	<b>160,00</b>
afiches	50	2,00	<b>100,00</b>
Tecnológicos			
equipos de computación y audiovisuales	Apoyo UNL		
proyectores	Apoyo UNL		
Cds	130	0,50	<b>65,00</b>
amplificadores	<b>2</b>	<b>1000,00</b>	<b>2000,00</b>

Tabla 27

*Ejemplo de juegos recreativos 1*


---

<b>JUEGO: cruzar el puente</b>	
<b>RECREADORA: Lic. Karen Natasha Macao</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	Mejorar la fuerza de brazos
<b>OBJETIVO ESPECIFICOS:</b>	Incentivar el trabajo en equipo.
	Desarrollar la confianza.
	Conocer mejor a sus compañeros
<b>MATERIALES:</b>	Espacio físico adecuado
<b>NÚMERO MÍNIMO</b>	<b>NÚMERO MÁXIMO</b>
<b>5 personas</b>	<b>10 personas</b>
<b>METODOLOGÍA-DESARROLLO</b>	
Formamos grupos de acuerdo al número de participantes que se encuentran presentes, se inician con 4 o más grupos a la vez con igual cantidad de integrantes, sentado se agarran de los tobillos y a la voz de YA, de parte del profesor, los chicos inician su movimiento de avance y arrastre, hasta llegar a la meta, el equipo ganador será el que logre llegar primero a tres veces a la meta.	
<b>TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 5 a 7 minutos</b>	
<b>MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.</b>	

---

**Tabla 28***Ejemplo de juegos recreativos 2*


---

<b>JUEGO: Dame tu corazoncito.</b>	
<b>RECREADORA: Lic. Karen Natasha Macao</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	Favorecer la presentación e integración para crear un ambiente de confianza entre los miembros del grupo.
<b>OBJETIVO ESPECIFICOS:</b>	Incentivar el trabajo en equipo. Desarrollar la confianza. Participar activamente.
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio físico adecuado.</li> <li>• Corazones de papel</li> <li>• Bolígrafos o lápices</li> </ul>
<b>NÚMERO MÍNIMO</b>	<b>NÚMERO MÁXIMO</b>
<b>10 estudiantes</b>	<b>30 estudiantes</b>
<b>METODOLOGÍA-DESARROLLO</b>	
Desarrollo:	
1. El facilitador solicitará a los integrantes que dibujen un corazón y lo recorten, adicionalmente, deberán escribir su nombre en el centro.	
2. Posteriormente, indicar a los integrantes que se coloquen en círculo con su corazón y señalar que se acercarán unos con otros y se realizarán preguntas, aquellas donde la respuesta sea “sí” entregarán su corazón al compañero, procurando entonces decir “no” para evitar dar el corazón.	
3. Gana quien más corazones reciba.	
<b>TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 8 a 10 minutos</b>	
<b>MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.</b>	

---

**Tabla 29***Ejemplo de juegos recreativos 3*


---

<b>JUEGO: Guerra de brazos</b>	
<b>RECREADORA: Lic. Karen Natasha Macao</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	Mejorar la velocidad de los miembros superiores
<b>OBJETIVO ESPECIFICOS:</b>	Incentivar el trabajo en equipo. Participar activamente en la clase.
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio físico adecuado</li> <li>• Un pañuelo</li> </ul>
<b>NÚMERO MÍNIMO</b>	<b>NÚMERO MÁXIMO</b>
<b>2 personas</b>	30 personas
<b>METODOLOGÍA-DESARROLLO</b>	
Podemos trabajar dos variantes, las mismas que tienen igual inicio: los participantes se colocan frente a frente en parejas, en la posición de plancha.	
Guerra de brazos: a la orden del profesor, los chicos deben tratar de tumbar al compañero retirándole el brazo de su apoyo en el piso, se harán tres intentos, ganará el que obtuvo dos logros.	
Agarra el pañuelo: tiene el mismo inicio, pero ahora entre las parejas se coloca un pañuelo, el mismo que deberán alcanzarlo y llevárselo a la señal del profesor, igualmente se hacen tres repeticiones, quien retira más veces el pañuelo gana.	
<b>TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos</b>	
<b>MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.</b>	

---



**Tabla 30***Ejemplo de juegos recreativos 4*


---

**JUEGO: El gran cabo**
**RECREADORA: Lic. Karen Natasha Macao**
**OBJETIVO**                      Desarrollar y mejorar la fuerza estática, tren superior

**GENERAL:**
**OBJETIVO**                      Incentivar el trabajo en equipo.

**ESPECIFICOS:**              Participar activamente

---

**MATERIALES:**

- Espacio físico adecuado
- Un cabo.

**NÚMERO MÍNIMO**
**NÚMERO MÁXIMO**
**10 personas**
**30 personas**
**METODOLOGÍA-DESARROLLO**

Formar grupos de acuerdo al número de participantes presentes, y los dividimos en equipos con el igual número de miembros, los mismos que se colocarán frente a frente y en medio de ellos se dibujará una línea, los chicos sostienen un cabo que el profesor les entregará, y a la señal del profesor empezarán a tirar del cabo con la finalidad de que el equipo contrario pase la línea.

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos**
**MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.**


---

**Tabla 31***Ejemplo de juegos recreativos 5***JUEGO: carrera de sacos****RECREADORA: Lic. Karen Natasha Macao****OBJETIVO** Desarrollar y mejorar la fuerza explosiva de miembros**GENERAL:** inferiores**OBJETIVO** Incentivar el trabajo en equipo.**ESPECIFICOS:** Mejorar las relaciones del equipo.

Alcanzar seguridad para no caerse.

**MATERIALES:**

- Espacio físico adecuado

- Sacos

**NÚMERO MÍNIMO****NÚMERO MÁXIMO****5 personas**

10 personas

**METODOLOGÍA-DESARROLLO**

Es un juego popular en el cual todos los chicos deben tener un saco grande cada uno y deben meterse dentro. Todos los participantes, deben colocarse detrás de la línea de partida indicada por el profesor, al dar la orden de salida, los participantes deben comenzar a saltar y avanzar con el saco, agarrándolo con las manos, para mantenerlo firme encima de las rodillas, la carrera lo gana quien cruce primero la línea de llegada, siempre y cuando llegue con el saco y haya terminado saltando todo el recorrido

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos****MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.**

## Capítulo VI

### Conclusiones

- Se llega a la conclusión que el mayor nivel de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja, se ubican en la población que pasaron la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min, un total de 20 estudiantes de género masculino que representa un 59,92%, evaluándolos de sedentarios severos. En el caso del sexo femenino aplicando la misma dimensión se pudo comprobar que existen 49 estudiantes del género femenino que se evalúan de sedentarias severas y representan el 58,33 %.
- Se concluye que en el sexo masculino hay un 51,22%, de sedentario severos, mientras que en el sexo femenino hay un 80,33% de sedentarios severo, lo que quiere decir que el sexo femenino es más sedentario que el masculino, fundamentalmente en las edades comprendidas entre 22 a 25 años.
- Se llega a la conclusión que el posttest, que luego de aplicado el Programa de Actividades Físicas y Recreativas, los resultados cambiaron ya que se logró que pasado la 3ra carga y tercer nivel de los 34 pasos por minutos, se disminuyera a 0% los estudiantes sedentarios severos, a 9,80 % los estudiantes en el nivel de sedentarios moderados, a un 34,40 % subieron a nivel de activos y un 55,80%, escalaron al nivel muy activo, lo que indica que el 91 % de los estudiantes dejaron de estar en los niveles de sedentarios moderados y severos.

## Recomendaciones

- Los resultados iniciales en el pretest demostraron que el sedentarismo es un problema de salud en nuestros estudiantes, por lo que sugerimos impartir charlas a todos los estuantes sobre la importancia de la práctica de las actividades físicas recreativas y especialmente en el sexo femenino en los estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja.
- Se recomienda la Dirección de la Carrera de Cultura Fisca y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, realizar juegos deportivos, actividades fisca recreativas, competencias internas de larga duración donde estén comprometido de forma obligatoria todos los estudiantes de la UNL.
- Es pertinente realizar investigaciones similares, para continuar con esta línea de investigación en las demás Facultades de la Universidad Nacional de Loja, como medio de prevención dirigida a la práctica de actividades físicas y recreativas en los estudiantes universitarios.
- Es recomendable que la Carrera de Derecho replique las charlas/información de la influencia de las Actividades físicas en el sedentarismo y los cambios positivos logrados en la población investigada, como medio para adoptar un estilo de vida saludable.

## Bibliografía

- Aranceta, B. (2004). *Actividad Física Recreativa*. Vilvao: Municipio de Vilvao.
- Biddle , S. (2004). *Physical activity and sedentary behaviotu•s in youth:.* *J R Soc Health*, 2933.
- Biddle, S. (2001). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews.* *Bmj Journal*.
- Cabrera de León, A., Rodriguez, M., Anía-Lafuente, B., Brito, B., & Muros, M. (2017). *Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. Revista Española*. Obtenido de Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético.
- Caspersen , C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). *Definitions and distinctions for health-related research.* Public Health Reports. *Physical activity, exercise, and physical fitness*, 126-310.
- Corbin , C., Pangrazi, R., & Franks , B. (2015). *Definitions*. Obtenido de Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest.
- Cornejo, J., & Llanas-Rodríguez, J. (2018). *Scielo.org. Obtenido de Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en niños.*
- Hanley, J. (2010). *The meanmg and use of the area under a receiver operatmg charactefistic (ROC) curve.* *Radiology* 1982; 143: 2936.
- Hermes, Y. (2001). *El programa recreativo*. Buenos Aires: Paidos.
- Hernandez. (2012). *La recreación en las mujeres* . Mexico DF: Deportes .
- INEC. (2010). *INEC*. Obtenido de Estadísticas del Instituto INEC.
- Kisnerman, N. (2001). *Grupos Recrativos con adolescentes* . Buenos Aires : Paidos .

- Lee, I., & Wang, H. (2012). Perceived occupational stress and relate factors i public health nurses. *Journal of Nursing Research*, 253-260.
- López, N. (2006). *Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia*.  
Obtenido de Nutrición Saludable y prevención de los Trastorno Alimentarios:  
<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/d>
- Merino, B., & Gonzalez, E. (s.f.). *MSSI*. Obtenido de Actividad Física y Salud en la Infancia y Adolescencia:  
<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2010). *Ministerio de Salud Pública del Ecuador*. Obtenido de Coordinación Nacional de Nutrición.
- Organización Mundial de la Salud . (2012). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de Ginebra: OMS, 2010.
- Pérez, R. (1966). *Test de clasificación de sedentarismo*. Cuba : efdeportes.com.
- Siegrist, J., & Marmot, M. (2014). Health inequalities and the psychosocial environment – two scientific challenges. *Social Science & Medicine*, 1463-1473.
- Torres, J. (1988). *Epidemol*. Obtenido de La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos del siglo XXI.
- Varo. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Cenarruzabeitia*.
- World Health Organization. (2010). Evaluación de riesgos psicosociales y prevención del estrés laboral: algunas experiencias holandesas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 147.