



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO CON LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA U.N.L, LOJA 2024.

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.

AUTORA:

Saskya Jasbeth Pineda Macas

DIRECTOR:

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

**Loja – Ecuador
2024**

Certificación

Loja, 02 de agosto del 2024

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO CON LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA U.N.L, LOJA 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Saskya Jasbeth Pineda Macas**, con cédula de Identidad Nro. **1150338042**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

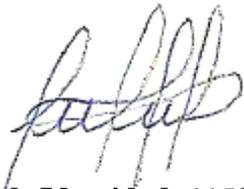


Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Saskya Jasbeth Pineda Macas**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de Identidad: 1150338042

Fecha: Loja, 21-10-2024

Correo electrónico: saskya.pineda@unl.edu.ec

Teléfono: 0968414010

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Saskya Jasbeth Pineda Macas**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Ejercicios Físicos Aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del Programa de Actividad Física de la U.N.L, Loja, 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veintiún días del mes de octubre del dos mil veinticuatro.



Firma:

Autor: Saskya Jasbeth Pineda Macas

Cédula: 1150338042

Dirección:

Correo electrónico: saskya.pineda@unl.edu.ec

Teléfono: 0968414010

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga
Mg. Sc.

Dedicatoria

Con profundo agradecimiento mi Trabajo de Integración Curricular lo dedico en primer lugar a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, quien con su infinita bondad me ha otorgado la sabiduría, para llegar a cumplir esta meta en mi vida.

A mis padres de corazón Libia Macas y José Pineda quien me cuida desde el cielo, por su amor incondicional y enseñanzas que han sido el cimiento de mis logros. A mi madre María Cecilia Pineda Macas, con todo mi amor y cariño, por su incansable apoyo y sacrificio desde mi infancia, y a la vez por darme una carrera universitaria para mi futuro y por creer en mí y en mis sueños.

A mi hermana Paula por ser mi compañera y apoyo constante con palabra de aliento y su Padre Marcelo Ponce, por su apoyo y cariño durante todo mi proceso de formación universitaria.

A mis tíos maternos, quienes siempre me apoyaron moral y económicamente, por brindarme sus consejos y amor incondicional, el cual ha sido mi fortaleza en el camino de la vida

Finalmente, a mis compañeros y amigos, por su compañía, sus risas y su ayuda en momentos difíciles, quienes sin esperar nada a cambio me brindaron su ayuda y apoyo emocional en mi vida universitaria.

Con gratitud y cariño

Saskya Jasbeth Pineda Macas

Agradecimiento

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la dirección, al personal administrativo. A mis profesores y mentores, por su dedicación, paciencia y por compartir su vasto conocimiento y experiencia. Sus enseñanzas han sido una fuente de inspiración y guía a lo largo de este camino.

De igual manera, considero oportuno agradecer al Lic Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc., Director del Trabajo de Integración Curricular, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, además de ser guía fundamental para el desarrollo del mismo con sus conocimientos y orientaciones.

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos al director de proyecto de vinculación con la sociedad al Lic Edwin Geovanny Ochoa Granda Mg. Sc., y a los participantes del Programa de Actividad Física de la U.N.L, por su colaboración, amabilidad y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de una u otra manera aportaron para el desarrollo de la presente investigación.

Saskya Jasbeth Pineda Macas

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenidos	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Índice de anexos	xiii
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	7
4.1. Ejercicios físicos aeróbicos	7
4.1.1. Definición de los ejercicios físicos aeróbicos	7
4.1.2. Características de los ejercicios aeróbicos	8
4.1.3. Tipos de ejercicios aeróbicos	9
4.2. Sedentarismo	11
4.2.1. Definición de Sedentarismo	11
4.2.1. Causas del sedentarismo	12

4.2.2. Consecuencias de Sedentarismo	13
4.2.3. Tipos de Sedentarismo	14
4.2.4. Estrategias de prevención del sedentarismo	16
4.3. Recursos para la práctica del ejercicio	17
4.3.1. Recursos para realizar los ejercicios aeróbicos.....	17
4.3.2. Evaluación de resultados de los ejercicios aeróbicos	18
4.3.3. Monitoreo y seguimiento.....	19
4.4. Educación y concienciación sobre la importancia de la actividad física.....	20
4.4.1. Promoción de hábitos saludables	20
4.4.2. Responsabilidad individual para el sedentarismo.....	21
4.4.3. Apoyo Institucional	22
4.4.4. Evaluación de impacto del sedentarismo	22
5. Metodología	24
5.1. Área de estudio	24
5.2. Procedimiento.....	25
5.2.1. Enfoque de investigación.....	25
5.2.2 Tipo de estudio de investigación.....	26
5.2.3. Diseño de investigación.....	27
5.2.4. Métodos	27
5.2.5. Línea de investigación.....	29
5.2.6. Técnicas para la recolección de información.....	29
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de datos.....	30
5.2.8. Población y muestra	30
5.2.9. Criterios de inclusión.....	31

5.2.10. Criterios de exclusión.....	31
5.3. Procesamiento de los datos obtenidos	32
5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de pedagógica de intervención	33
6. Resultados	39
6.1. Análisis de la encuesta realizada a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja.....	39
6.2. Análisis del test cooper a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja	57
6.3. Análisis del IMC a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja	60
7. Discusión	62
8. Conclusiones	67
9. Recomendaciones	68
10. Bibliografías.....	69
11. Anexos	76

Índice de tablas:

Tabla 1. Clasificación de los ejercicios aeróbicos	10
Tabla 2. Tipos de sedentarismo	14
Tabla 3. Población del Trabajo de Integración Curricular.....	31
Tabla 4. Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica.....	33
Tabla 5. Población con la que se trabajó en la investigación.....	39
Tabla 6. Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al objeto de estudio	41
Tabla 7. Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a la población de estudio.....	43
Tabla 8. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la población de estudio.....	45
Tabla 9. Actividades físicas o deportivas	47
Tabla 10. Horas promedio que duermen las personas por la noche	50
Tabla 11. Nivel de actividad física actual para mantener buena salud	52
Tabla 12. La tecnología afecta tu nivel de actividad física.....	54
Tabla 13. Medio de transporte que utiliza	56
Tabla 14. Datos de la aplicación del test	57

Índice de figuras:

Figura 1. Universidad Nacional de Loja. Escenario en el cual se realizó la investigación	25
Figura 2. Edad y género de la población selecciona correspondiente a los participantes de la comunidad universitaria de Loja.....	40
Figura 3. Periodo de tiempo que emplean los participantes de la investigación para dormir	42
Figura 4. En sus labores diarias Cuántas horas al día pasas sentado/a)?.....	44
Figura 5. Excluyendo sus horas laborables ¿Cuántas horas al día pasa frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, Tablet, etc.)?.....	46
Figura 6. Con qué frecuencia realiza actividades físicas o deportivas de intensidad moderada a vigorosa (ej. caminar a paso ligero, correr, nadar, ¿hacer ejercicio o gimnasio)?.....	48
Figura 7. Cuántas horas duermes en promedio por noche	51
Figura 8. Consideras que tu nivel de actividad física actual es suficiente para mantener una buena salud	53
Figura 9. Consideras que la tecnología afecta tu nivel de actividad física.....	55
Figura 10. Para su movilidad diaria ¿Qué medios de transporte utiliza?	57
Figura 11. Aplicación del test IMC.....	83
Figura 12. Aplicación de la propuesta.....	83
Figura 13. Aplicación de la propuesta.....	83
Figura 14. Aplicación de la propuesta.....	84
Figura 15. Aplicación de la propuesta.....	84
Figura 16. Aplicación de la propuesta.....	84
Figura 17. Aplicación de la propuesta.....	85
Figura 18. Aplicación de la propuesta.....	85
Figura 19. Aplicación de la propuesta.....	85

Figura 20. Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL.....	86
Figura 21. Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL.....	86
Figura 22. Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL.....	86

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución.....	76
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	77
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	78
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular	79
Anexo 5. Encuesta realizada a los participantes del programa de actividad física de la U.N.L.	80
Anexo 6. Tabla del test de IMC	82
Anexo 7. Tabla del test de Cooper	83
Anexo 8. Evidencias Fotográficas	83
Anexo 9. Propuesta Pedagógica.....	87

1. Título

Ejercicios Físicos Aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del programa de Actividad Física de la U.N.L, Loja, 2024.

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular denominado Ejercicios Físicos Aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del programa de Actividad Física de la U.N.L, Loja, 2024. Adopto una metodología de enfoque mixto, de tipo descriptivo y correlacional con diseño de investigación cuasi experimental. Las técnicas aplicadas para recopilar información fueron: encuesta, test cooper y IMC. Los datos obtenidos determinan los participantes del programa de Actividad Física de la U.N.L presentaron niveles elevados de sedentarismo asociados al estilo de vida laboral, la falta de motivación y la carencia de información sobre los beneficios de la actividad física. Sin embargo, tras el diseño y la aplicación del programa basado en ejercicios aeróbicos se logró que los participantes mejoren su condición física y una disminución considerable en comportamientos sedentarismo. Finalmente, se concluye que incorporar programas basados en ejercicios aeróbicos es necesario para la sociedad, debido a que no solo se consigue que los participantes mejoren su nivel físico sino también les permite tener las herramientas apropiada para enfrentar los diferentes problemas que podría surgir a nivel mental, social, educativo y con ello problemas psicológicos.

Palabras claves: Sedentarismo, Resistencia, Desarrollo Integral, Ejercicios Aeróbicos

Abstract

The present Curricular Integration Work called Aerobic Physical Exercises as an alternative to prevent sedentary lifestyle with the participants of the Physical Activity program of the U.N.L, Loja, 2024. I adopt a mixed approach methodology, descriptive and correlational type with quasi-experimental research design. The techniques applied to collect information were: survey, cooper test and BMI. The data obtained determine the participants of the Physical Activity program of the U.N.L presented high levels of sedentary lifestyle associated with the work lifestyle, lack of motivation and lack of information on the benefits of physical activity. However, after the design and application of the program based on aerobic exercises, the participants improved their physical condition and a considerable decrease in sedentary behaviors. Finally, it is concluded that incorporating programs based on aerobic exercises is necessary for society, because it not only helps participants improve their physical level but also allows them to have the appropriate tools to face the different problems that could arise at a mental, social, educational level and therefore psychological problems.

Keywords: Sedentary lifestyle, Resistance, Comprehensive Development, Aerobic Exercises

3. Introducción

Actualmente, el sedentarismo se ha convertido en un problema latente para la sociedad debido a que ha duplicado el riesgo de adquirir enfermedades catastróficas y severas como diabetes, obesidad, osteoporosis, colón, hipertensión arterial, cáncer de mama, entre otros, originadas por la falta de actividad física. Esta inactividad suele pasar factura con el paso del tiempo y provocar no solo la aparición de dichas enfermedades mencionadas sino también empeorar la calidad de la vida de la persona y con esto el resto de sus contextos. Para la Organización Mundial de la Salud (2023) indica que realizar actividad física de forma regular puede contribuir a la reducción de muerte prematura, adoptar hábitos de vida saludable y tener mejores condiciones de vida. De hecho, el sedentarismo, al igual que el tabaquismo, el alcoholismo y la obesidad, se considera un elemento de riesgo por sí mismo y para muchos investigadores del campo de la salud y la actividad física.

En este sentido, incorporar un programa basado en ejercicios aeróbicos para el prevenir el sedentarismo será fundamental, ya que al hacerlo se ofrecerá a la persona una vida en movimiento y será básico aplicarlo a cualquier edad. Esto a su vez evitara que se perjudique los vasos capilares, células y se establezca mejor circulación sanguínea, además de incrementar la movilidad articular, flexibilidad y la fuerza muscular de todo quien los realice. Sin embargo, antes de ejecutarlos es vital considerar tres elementos esenciales que son: edad, necesidad de las personas, y la costumbre, esto ayudara a que el ejercicio se realice de forma pertinente, se alcance resultados deseados, pero primordialmente evitar futuras lesiones.

De acuerdo a lo establecido posteriormente se ha considerado pertinente establecer la siguiente pregunta ¿La implementación de ejercicios físicos aeróbicos permitirán prevenir el sedentarismo con los integrantes de la Comunidad Universitaria? Esta interrogante se empleó para consolidar el tema de investigación, el cual se denominó: Ejercicios Físicos Aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del programa de Actividad Física de

la U.N.L, Loja, 2024.

Los ejercicios aeróbicos resultan ser una herramienta valiosa para dar una respuesta a la grave problemática que enfrenta la comunidad lojana con respecto al sedentarismo, ya que de no ejecutar acciones al respecto la población continuará llevando una vida sedentaria y su situación de salud se verá afectada en mayores índices, además al emplearlos de forma cotidiana ayudará a que las personas mejoren su salud física, emocional y mental.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica de acuerdo con la ley del deporte, educación física y recreación en cuyo artículo, 141 de accesibilidad, se establece que: Las instalaciones públicas y privadas para el deporte, educación física y recreación estarán libres de barreras arquitectónicas, garantizando la plena accesibilidad a su edificación, espacios internos y externos, así como el desarrollo de la actividad física deportiva a personas con dificultad de movimiento, adultos (a) mayores y con discapacidad. Por tanto, se permite la creación de espacios para la ejecución de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo. (Mendoza, 2020)

Para desarrollar el presente trabajo investigativo se estableció como objetivo general: Implementar ejercicios físicos aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo en los integrantes de la Comunidad Universitaria, Loja 2024, y como objetivos específicos: Diagnosticar los niveles de sedentarismo que presentan los integrantes de la Comunidad Universitaria; Diseñar una propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los integrantes de la Comunidad Universitaria; Aplicar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los integrantes de la Comunidad Universitaria y Evaluar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los integrantes de la Comunidad Universitaria, Loja 2024.

Con la presente investigación, se logró identificar que los participantes de la Universidad

Nacional de Loja presentaban niveles elevados de sedentarismo, debido a factores como el estilo de vida laboral, la falta de motivación y la insuficiente conciencia sobre los beneficios que implica la actividad física. Sin embargo, tras el diseño de la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos basado en las necesidades específicas y el nivel de condición física de los participantes conjuntamente con su respectiva aplicación se mostró una alta aceptación entre los participantes, con una mejora notable en su nivel de actividad física y una disminución en los comportamientos sedentarios. Los resultados conseguidos fueron positivas en virtud de que se contó con la colaboración y apoyo de cada docente encargado por día, además, se reflejó un incremento en la satisfacción y el bienestar general de los respectivos participantes.

4. Marco Teórico

4.1. Ejercicios físicos aeróbicos

4.1.1. *Definición de los ejercicios físicos aeróbicos*

Los ejercicios aeróbicos son actividades físicas de mayor y mediana intensidad que emplea las personas en su vida cotidiana para quemar grasa de su cuerpo con mayor rapidez durante periodos prolongados sin interrupciones, y empleando una adecuada coordinación entre la respiración y la coordinación, a su vez dichos movimientos suelen ocupar más oxígeno de lo normal.

A parte de eso, Rodríguez (2017) afirma que:

El aeróbico es un sistema de ejercicio enfocado en mejorar las condiciones cardiovasculares. De hecho, establece que un programa diseñado en base a aeróbicos puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, y esto aumentar el vigor e incrementar la resistencia de la persona, siempre y cuando se lo realice de 3 a 5 veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora para evidenciar grandes resultados. (p. 45)

De esta forma, se considera que los ejercicios aeróbicos son movimientos monótonos con los músculos largos de las piernas y de los brazos, en estos movimientos se necesita más oxígeno de lo normal (de allí el nombre aeróbico) porque hacen respirar con más profundidad (Zegarra, 2020, p.1).

Por otro lado, Pico (2017), manifiesta que

Los ejercicios aeróbicos se realizan con el propósito de quemar grasa mediante un consumo elevado de oxígeno, al mismo tiempo que mejoran la resistencia de las personas, aunque no son extremadamente intensos. Sin embargo, cuando se realizan de manera prolongada, ofrecen resultados óptimos más significativos (p.25)

De manera que, los ejercicios aeróbicos son actividades físicas que cotidianamente las

personas realizan de manera paulatina para quemar grasa en grandes cantidades y mejorar su condición física. Del mismo modo, dichas actividades suelen requerir de más oxígeno de lo normal debido a que son muy intensos y de que se establecen en periodos largos para alcanzar óptimos resultados y un bienestar general.

En síntesis, los ejercicios físicos aeróbicos son actividades en las cuales las personas suelen implementar más oxígeno de lo normal, para ejecutar una serie de los mismos durante periodos prolongados o a veces cortos, pero extremadamente fuertes. Investigaciones recientes sobre los ejercicios determinan que al aplicarlos se conseguiría no solo mejora el nivel del estado físico sino también mantener pulmones, corazón y vasos sanguíneos saludables.

4.1.2. Características de los ejercicios aeróbicos

Los ejercicios físicos aeróbicos son actividades organizadas, repetitivas y estructuradas que tiene como fin mejorar y mantener la salud física y mental de la persona en buen estado, considerando para ello a la parte física esencial a nivel de vitalidad y de energía que permite que cuerpo realice las tareas de la vida diaria de manera más fluida y con el disfrute de los tiempos libres, como de prevenir enfermedades causadas por el estilo de vida sedentario.

Para esto, Zegarra (2020) propone algunas características de los ejercicios aeróbicos como:

Los ejercicios aeróbicos pueden durar de 30 a 60 min

- Son ejercicios dinámicos no estáticos
- Son cuantificables
- Queman calorías y promueven la pérdida de grasa
- Movimiento cíclicos y rítmicos
- La intensidad parte de la frecuencia cardíaca
- Requiere de mayor oxígeno para su desarrollo

Con base a lo dicho, antes de realizar los ejercicios aeróbicos las personas deben considerar estas características antes de establecer la clase de actividades para conforme a ello analizar si estas se adaptan a las necesidades que tienen y quieren contrarrestar como para determinar si estas se encuentran encaminadas a los resultados que esperan alcanzar.

Por lo tanto, las características de los ejercicios aeróbicos ayudaran de forma positiva dentro de la vida de la persona, ya que no solo ayudan físicamente a la misma sino también aporta a nivel mental y emocional y a prevenir enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo. Así mismo, al ser dinámicos con movimientos rítmicos le permitirán al cuerpo quemar grasa, y ofrecer al individuo una calidad de vida más activa y en la cual pueda realizar sus labores con mejor actitud y desempeño.

4.1.3. Tipos de ejercicios aeróbicos

El ejercicio aeróbico permite que los músculos se mantengan fuertes, como también que la persona adquiera mejor movilidad durante su desarrollo hasta la adultez, puesto que al realizar algún tipo de actividad física o de practicar los mismos le reducirá el riesgo de sufrir lesiones en la edad adulta como de tener caídas. Dicho esto, existen diferentes tipos de ejercicios aeróbicos que se pueden adaptar según las necesidades, forma física y gustos de la persona que lo práctica.

En este sentido Mendoza (2020) propone tres tipos de ejercicios aérobicos descritos en la siguiente tabla:

Tabla 1. *Clasificación de los ejercicios aeróbicos*

TIPO DE EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
Ejercicio Aeróbico	Es un acondicionamiento cardiovascular que implica movimientos rítmicos y repetitivos, que trabaja eficientemente el corazón, pulmones, vasos sanguíneos y músculos, y aumenta la fuerza y resistencia.	Caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, nadar, etc.
Ejercicios de Flexibilidad	Mejoran la elasticidad muscular y la amplitud de movimiento de las articulaciones, reducen el estrés y la rigidez, facilitan los movimientos cotidianos.	Estiramientos, yoga, Taichí, pilates
Ejercicios de Fuerza o Resistencia	Hacen que los músculos trabajen más duro mediante el uso de peso o resistencia fortalecen los huesos, mejoran el equilibrio y la calidad de vida.	Levantamiento de pesas, ejercicios con bandas, ejercicios con peso corporal (flexiones, lagartijas), etc.

Autor: *Mendoza (2022)*

Fuente:<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34209/1/1.11.1%20EL%20ENTRENAMIENTO%20AER%C3%93BICO%20CON%20STEP%20Y%20LAS%20LESIONES%20EN%20EL%20TREN%20INFERIOR%20DE%20PERSONAS%20ENTRE%2040%20Y%2060%20A%C3%91OS%20V11-signed-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>

De acuerdo a mencionado en la tabla, este tipo ejercicios se los clasifica por lo general como de bajo o alto impacto según los resultados que el individuo pretenda lograr, además dentro de estos ejercicios de bajo impacto o moderado se encuentran: nadar, subir gradas, caminar, bailar, esquiar, remar, y montar en bicicleta, mismos que a su vez permiten no solo reducir el sufrir un infarto de miocardio u otra enfermedad coronaria, sino también prevenir lesiones óseas, y quemar grasa rápidamente.

Por lo tanto, se debe considerar que independientemente del ejercicio que se emplea sea aeróbico, flexible o de resistencia fortalecerán los huesos de la persona y le proporcionara una mejora calidad de vida y de bienestar general, siempre y cuando el mismo sea aplicado de manera cotidiana y supervisado por un profesional de salud.

4.2. Sedentarismo

4.2.1. Definición de Sedentarismo

El sedentarismo se refiere aquel estilo de vida en el cual las personas acostumbran a realizar sus actividades la mayor parte del tiempo reclinadas o sentadas y sin invertir mucha energía. Es decir, cuando no se realiza un mínimo de actividad física de forma regular, como una caminata intensa durante treinta minutos, una carrera durante quince minutos o algún deporte durante tres horas, tres veces por semana se considera sedentarismo.

En este sentido, Moreta (2020) manifiesta que:

El sedentarismo es considerado como la falta de actividad física regular definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicios regular y menos de tres días a la semana, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades con tecnologías avanzadas en donde ha predominado la facilitación del esfuerzo físico y como consecuencia

del sedentarismo provoca la obesidad. (p.22)

Por otra parte, el sedentarismo se define como la práctica insuficiente de actividad física, formándose un hábito de inmovilidad durante largos periodos de tiempo, donde la persona pasa la mayor parte de su vida sentada, viendo la televisión, durmiendo, conduciendo, etc., asociando estas actividades a un menor gasto energético de 1,5 unidades metabólicas en reposo.

En síntesis, se puede considerar al sedentarismo, como aquella acción en la cual la persona pasa la mayor parte de su tiempo sentada y sin realizar ningún tipo de actividad física que a medida que pasa sigue persistiendo en la actualidad y afectando significativamente a la población generando trastornos relacionados a la actividad física, de obesidad y fuertes problemas de salud.

4.2.2. Causas del sedentarismo

En la actualidad, el sedentarismo se ha convertido en un estilo de vida muy común entre las personas, caracterizado principalmente por la falta de ejercicio o actividad física. Este a su vez puede ser causado por una variedad de razones, incluida la falta de planificación y organización personal, el estrés y la presencia de enfermedades.

Así mismo, García (2022) manifiesta que algunos factores que podrían generar el sedentarismo son:

- Falta de motivación interna o falta de iniciativa
- Enfermedades o lesiones persistentes
- Excesivo uso de la tecnología
- Teletrabajo
- Falta de motivación
- Problemas de autoestima
- Cambio en la percepción de las propias capacidades y habilidades
- Temor a sufrir daños

- Pérdida de confianza, seguridad y motivación para superarse
- Soledad y problemas de autoestima que la acompañan

De modo que, conocer sobre las diferentes causas que originan el sedentarismo ayudara a que las personas obtengan mayor comprensión sobre los fenómenos que ocasionan la vida sedentaria y por otro, como dichos factores pueden llegar afectar la salud tanto física, social, familiar e incluso personal.

Por lo tanto, el sedentarismo no es una condición que se torne de la misma manera en todas las personas, sin embargo, se puede afirmar que el no saber manejar a tiempo las causas que originan este estilo de vida puede repercutir en la persona y con el tiempo ir deteriorando su salud y la forma de vivir, siendo más sencillo para las mismas pasar por desapercibido que su cuerpo necesita de ejercicio y de otros estímulos para permanecer sano y listo para contrarrestar las múltiples edades q se pueden presentar con la edad y el tiempo.

4.2.3. Consecuencias de Sedentarismo

El sedentarismo al ser un estilo de vida en el cual la persona pasa la mayor parte de su tiempo sentada o realizando sus actividades sin utilizar mayores cantidades de energía puede ocasionar una serie de complicaciones negativas tanto a nivel físico como mental.

Por su lado, Amagua (2023) señala que:

La persona al pasar mucho sin realizar actividad física y llevando hábitos sedentarios puede reflejar con el paso del tiempo varios tipos de cáncer, como de mamá, de colon, de pulmón, endometrio y el cáncer de próstata que suele ser el más mortal o diabetes tipo 2 que también se torna en otra consecuencia potencialmente fatal. (p.13)

Sin embargo, Martínez (2023) resalta que, “desde la niñez hasta la adolescencia, los adultos que llevan un estilo de vida sedentario tienen un mayor riesgo de muerte, enfermedades

cardiovasculares, obesidad y enfermedades neurodegenerativas” (p.2)

De modo que, las personas con bajos niveles de actividad física tienen más probabilidades de tener una proporción muy rica de grasas y volverse obesas, así como de desarrollar retinopatía diabética y cáncer de colon, que son dos factores de riesgo de mortalidad que representan el 42% de todas las enfermedades. La falta de actividad física o el estilo de vida sedentario pueden causar enfermedades catastróficas que amenazan la salud y son una de las principales causas de muerte en todo el mundo.

Por otro lado, Garzón y Aragón (2021) determina otras consecuencias adicionales que se produce debido al sedentarismo como:

- Mayor riesgo de enfermedades crónicas
- Aumento del riesgo de mortalidad
- Incidencia de problemas de salud relacionados con el tiempo de pantalla:
- Carga económica de la inactividad física

En síntesis, la inactividad física y el sedentarismo representan una grave amenaza para la salud mundial, en vista de que sus consecuencias van desde enfermedades crónicas hasta un aumento significativo en la mortalidad. Por lo tanto, será imperativo abordar este problema desde las instituciones educativas y bajo la seriedad pertinente que lo amerita, a fin de promover un estilo de vida activo por parte de las personas y así prevenir enfermedades catastróficas que atenten contra su salud general, pero también considerando la práctica de deportes y actividades de manera responsable y cotidiana.

4.2.4. Tipos de Sedentarismo

El sedentarismo ocurre en el momento que no existe la suficiente cantidad de actividad física por parte de la persona que la induzca a permanecer saludable, dicho ello este fenómeno puede presentarse de distintas formas y estas a su vez afectar los diversos contextos dentro de las

diferentes etapas de vida y razón por la cual existen algunos tipos de sedentarismo que se clasifican según el nivel de moderado o vigoroso.

Por su parte, Colomer y Ribera. (2022) describen algunos tipos de sedentarismo como:

Tabla 2. *Tipos de sedentarismo*

Tipos de sedentarismo	Descripción
Sedentarismo Laboral	Se refiere a la falta de actividad física durante las horas de trabajo, típicamente debido a trabajos que implican largos periodos de tiempo sentado en una oficina.
Sedentarismo Recreativo	Ocurre cuando las personas eligen actividades de ocio que no requieren esfuerzo físico, como ver televisión, jugar videojuegos o navegar por internet.
Sedentarismo de Transporte	Implica el uso excesivo de medios de transporte pasivos, como automóviles, autobuses o trenes, en lugar de caminar, andar en bicicleta u otros medios activos.
Sedentarismo Social	Se produce cuando las personas pasan largos periodos de tiempo en reuniones sociales o eventos que no incluyen actividad física, como cenar con amigos o familiares.

Sedentarismo Por Enfermedad

Es aquel que se produce debido a condiciones médicas que limitan la capacidad de una persona

Autor: Colomer y Ribera (2022)

Fuente:

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf

De esta manera se puede identificar diversos tipos de sedentarismo, que van desde el laboral y recreativo hasta el sedentarismo por enfermedad, y que pueden llegar a afectar de forma radical la vida de la persona sino son tratados a tiempo e incluso si no se recibe la ayuda de profesionales de la salud expertos en la materia.

Por lo tanto, la importancia de conocer sobre los mismos permitirá abordar este problema bajo un enfoque multifacético, reconocer los riesgos a los cuales se expone la persona según su estilo de vida, implementar intervenciones asertivas que se orienten a contrarrestar los diversos efectos del tipo de sedentarismo e inclusive gestionar barreras personales, promover la salud y hacer un llamado a la concientización sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable como activo.

4.2.5. Estrategias de prevención del sedentarismo

Las estrategias de prevención del sedentarismo se refieren aquellas técnicas, pautas o modelos que se emplean para disminuir el tiempo que suelen pasar las personas en actividades sedentarias como de ofrecer nuevos estilos de vida más saludables y activos, además suelen ser medidas que aportan de forma positiva a prevenir lesiones, enfermedades y problemas que generen impacto negativo en bienestar general, pero sobre todo a la salud.

En este sentido, el Ministerio de Educación (2022) propone las siguientes estrategias que podrían realizar las personas jóvenes y adultas para prevenir el sedentarismo como:

- Realizar 150 min de actividad aeróbica moderada, en periodos de 10 min continuos y si se

realizan actividades intensas hacerlo durante 75 min combinando con ejercicios de fortalecimiento muscular, 2 veces por semana.

- Las personas deberán reducir periódicamente las actividades que les generen pasar largos periodos sentados o sin actividad física.
- Las personas deben empezar a cambiar actividades sedentarias por actividades como caminar, trotar, correr subir gradas, ir de comprar entre otras.
- En caso que las persona sea sedentaria deberá comenzar a realizar actividad física de manera paulatinamente hasta que se vaya acoplando y conforme las posibilidades y necesidades que tenga en su vida, puesto que si realiza los ejercicios de manera rápida podría tener sensaciones, dolores de musculo y perder el interés de volver a realizar ejercicio.

Con base a lo establecido, dichas actividades sugeridas por el autor serán pieza clave para la vida de la persona, debido a que disminuye el estilo de vida sedentario y ofrece mejoras en la salud, además en caso de que la persona no este acostumbrada a realizar ejercicios puede pedir ayuda o comenzar con pequeños pasos, a fin de que las actividades físicas no se vean forzadas y sean aplicadas con naturalidad e interés para conseguir excelentes resultados.

Por lo tanto, las estrategias para el sedentarismo son esenciales para la vida de la persona, en vista de que permiten no solo salir de la rutina diaria, sino también cambiar los estilos de vida y reducir las enfermedades tanto a nivel fisiológico como psicológico, además lo más relevante de estas es que pueden implementarse a nivel individual, comunitario, institucional y gubernamental.

4.3. Recursos para la práctica del ejercicio

4.3.1. Recursos para realizar los ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son actividades de alta y baja intensidad que se suelen realizar para reducir elevados niveles de grasas del organismo a diferencia de otros tipos de ejercicios estos

permiten incrementar la capacidad pulmonar, masa muscular y mantener un adecuado estado físico.

Para esto Chávez (2022) manifiesta que los implementos que se debe utilizar en los ejercicios aeróbicos son: “mancuernas, lastres, colchoneta, el xertube, balones o pelotas y bandas elásticas, entro otros elementos para ejecutarlos de forma correcta, pero sobre todo para que las personas logren conseguir las metas deseas” (p.1).

Esto quiere decir que si se desea realizar este tipo de ejercicio se necesitara emplear estos recursos para que su desarrollo sea fácil de ejecutar como para que la persona pueda empezar y culminarlos adecuadamente como también para que resultados sean acertados y contribuyan a ofrecerle un mejor bienestar general y en su salud. Por lo tanto, antes de realizar este tipo de ejercicio será necesario que las personas hagan uso de los recursos adecuados, puesto que así lograran alcanzar los resultados deseados, prevenir lesiones, hacer que los ejercicios sean eficientes, tener seguridad al realizarlos, y por último conseguir mejor estado físico y salud.

4.3.2. Evaluación de resultados de los ejercicios aérobicos

La evaluación de los programas de ejercicios aeróbicos es aquel proceso que establecen los profesionales una vez finalizado el desarrollo del mismos para medir y analizar el impacto que ha generado en los participantes y comprobar tanto su validez y eficacia mediante los resultados objetivos, además dicho proceso sirve en verificar el cumplimiento de los objetivos como de parámetros que fueron establecidos, de manera previa y a fin de conseguir los resultados deseados en la persona en cuanto al aumento de la resistencia, condición física entre otros aspectos claves que se pretendía lograr tanto a nivel de salud general como dentro de la parte física.

Para esto, Escobar (2018) argumenta que:

La evaluación de los resultados de los programas de ejercicios permite medir datos a largo y mediano plazo desde el inicio, durante, una vez se finalizada la programación de los

ejercicios. Sin embargo, para su correcta aplicación se requiere de técnicas como cuestionarios, encuestas, fichas de cotejos entre otros indicadores (p.9)

En base a lo expuesto por el autor, la evaluación de los programas de ejercicios es una técnica vital que puede ser aplicada en diferentes momentos de la ejecución de los ejercicios y como comprobación de los resultados conseguidos, a fin de continuar con el diseño preliminar como para establecer cierto periodo de modificaciones a los mismos.

Por lo tanto, evaluar un programa de ejercicio es relevante no solo para garantizar la efectividad y seguridad de la misma sino también para proporcionar información sobre los resultados obtenidos, realizar ajustes necesarios, facilitar el seguimiento, detectar posibles riesgos de lesiones, y para optimizar el programa a las necesidades individuales. Además, sirve como fuente de motivación del progreso alcanzado, y para asegurar prácticas físicas saludables y beneficiosa para el bienestar general de la persona.

4.3.3. *Monitoreo y seguimiento*

El monitoreo, también conocido como seguimiento, es un proceso primordial dentro de los programas de ejercicios, debido a que en él se aplica una comparación de acciones y planificaciones recopilada de forma sistemática los datos por medio de indicadores y durante un espacio determinado que permite corroboran el adecuado funcionamiento de la actividad establecida al participante o en el deportista.

Por su parte, Lascano (2021) manifiesta que:

A diferencia de la evaluación de impacto o resultado, el monitoreo se refiere a la manera de apreciar o evaluar, el desarrollo del ejercicio denominándose este proceso como evaluación que suscita a mitad de camino o durante la intervención. (p.27)

Con base a lo establecido, esto quiere decir que un adecuado monitoreo de programas de

ejercicios permitirá instaurar las respectivas medidas de prevención para los programas nuevos de ejercicios o los que se encuentre en curso como para redefinir la distribución de ciertas actividades planificadas y de recopilar información relevante que pueda ser utilizada en el proceso de evaluación.

Por lo tanto, el monitoreo de programas de ejercicios es un paso fundamental que se debe considerar, para evaluar el correcto funcionamiento del diseño de la programación, como para evidenciar y comprobar que lo que se está ejecutando o se lo va a implementar dentro de estas planificaciones sean llevadas a cabo en su totalidad, se corrijan errores y se dé a la brevedad posibilidad soluciones a determinadas fallas que se produzcan a lo largo del camino y que sean necesarias corregirlas.

4.4. Educación y concienciación sobre la importancia de la actividad física

4.4.1. *Promoción de hábitos saludables*

La promoción de hábitos de vida saludable, se trata de un programa diseñado para orientar tanto a familias, jóvenes, niño/as y adultos a cuidar su cuerpo mediante la ingesta apropiada de alimentos altos en vitaminas, proteínas que permitan no solo fortalecer su sistema inmunológico sino también dotarlos de herramientas apropiadas que le favorezcan a un estilo de vida más saludable y optimo a su desarrollo. Dicho esto, el programa para la promoción de Hábitos de Vida Saludable recomienda que la educación sobre hábitos alimenticios sean impartidos desde la educación infantil, educación especial y educación primaria para así lograr mejorar la recepción del aprendizaje como entendimiento de los temas de salud.

Por su parte, Torres (2019) manifiesta que:

Cuando se habla de hábitos de vida saludable se habla de aquellas conductas que deben considerar las personas dentro de su diario vivir para mantener un bienestar mental, físico y social apropiados a fin de evitar la presencia de factores de riesgo y para tener como

protectores de salud que puedan actuar en un tiempo determinado o cuando el cuerpo de la persona lo requiera. Así mismo, esta promoción incluye una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a proteger la salud y la calidad de vida como de brindar solución a los problemas de salud. (p. 9)

Con base a lo establecido por el autor, la promoción de la salud es un tema importante dentro de la sociedad que hace énfasis a elementos como prácticas de autocuidado, alimentación y actividad física que deben ser empleados por las personas de forma cotidiana, ya que esto las direcciona a tener mejores estilos de vida, prevenir enfermedades y reducir factores de riesgo que pongan en riesgo su vida y que afecten a su bienestar general.

Por lo tanto, la promoción de hábitos de vida saludable, es necesario promover dentro de las diversas sociedades y mediante diferentes medios para garantizar el bienestar integral de las personas, desde la infancia hasta la adultez. Siendo imperativo para esto que se la imparta desde los hogares y fortalezcan dentro de las instituciones, a fin de fomentar una comprensión más asertiva sobre la misma y para el cuidado del cuerpo y la mente de todo aquel que la considere.

4.4.2. Responsabilidad individual para el sedentarismo

La responsabilidad individual para el sedentarismo significa que cada uno de las personas tienen el poder de decidir sobre su estilo y forma de vida sobre todo del momento en que requieren realizar actividad física o desea mantenerse quieto. Por ejemplo, si la persona decide ver televisión en lugar de salir a caminar, pero también existen cosas que influyen en que las mismas como el espacio donde se encuentra, las relaciones con su grupo de pares o incluso el tipo de actividades cotidianas que realicen.

De este modo, Colomer y Ribera (2020) agrega que “es responsabilidad de cada persona decir que desea realiza o que estilo de vida llevar” (p.1). Lo cual quiere decir que las personas serán las únicas responsables de la forma de llevar su vida y de la manera de mantenerse sanas y activas.

Por lo tanto, la responsabilidad individual para el sedentarismo es propia de cada persona ya que será la misma quien decida como realizar sus labores de manera cotidiana como la forma de mantenerse sano y saludable, además es importante señalar que no se puede obligar e imponer a los individuos a realizar las actividades físicas de manera forzarse en vista de que sí lo realizan bajos esos términos los resultados a conseguir serían erróneos y no adecuados a los propósitos fijados.

4.4.3. *Apoyo Institucional*

El sedentarismo es un problema global que se ha venido presentando en diversos países, sin embargo, puede ser tratado y disminuido a tiempo, pero para ello se requerirá de apoyo multidisciplinar en el cual participe padres de familia, niños/as, adolescentes y las instituciones, en virtud de que al contribuir todos en conjunto los resultados a conseguir serán mucho mejores y duraderos.

Villavicencio y Ávila (2022) argumenta que:

El apoyo institucional para combatir el sedentarismo se enfoca en programas educativos que promueven la actividad física desde edades tempranas. Esto incluye componentes como la Inclusividad y el factor lúdico, así como la integración de la tecnología en la planificación educativa. Se reconoce la importancia de abordar aspectos emocionales y sociales, así como de promover la equidad de género en la participación deportiva. Además, se resalta el papel de la actividad física en la salud y la supervivencia en todas las etapas de la vida. (p.9)

Con base a lo dicho por los autores, esto quiere decir que para combatir el sedentarismo de manera rápida y con bases sólidas se requería de la ayuda de la comunidad y principalmente del apoyo institucional, puesto que así se lograra fortalecer el conocimiento sobre la importancia de realizar las actividades físicas y más aún si el aprendizaje es establecido desde edades tempranas como aplicado.

Por lo tanto, el trabajo de la institución será de gran ayuda para erradicar el sedentarismo, debido a que no solo aporta aprendizajes a los individuos sobre las actividades físicas sino también ofrece estrategias apropiadas para promover una vida más activa y un futuro saludable.

4.4.4. Evaluación de impacto del sedentarismo

Actualmente, el sedentarismo tiene gran impacto negativo en la sociedad en virtud de que ha ocasionado que las personas obtén por realizar sus actividades desde casa y sin emplear ningún movimiento físico, además se evidencia el incremento de enfermedades crónicas debido a la falta de actividad y del estilo de vida que han asumido.

En este sentido, Fuentes (2020) determina que:

El sedentarismo se trata de un problema muy común dentro de la sociedad actual, puesto que cada vez afecta a más personas en todo el mundo, convirtiéndose en un factor que contribuye al desarrollo de factores de riesgo como el aumento de peso, y de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y trastornos mentales. (p.5)

Con base a lo mencionado, el autor Fuentes determinar que mantener una vida sedentaria de manera periódica aumentaría las probabilidades de adquirir distintos trastornos mentales, en virtud de que no solo afecta a la salud sino también a nivel fisiológico, mental y psicológico.

Por lo tanto, la evaluación del sedentarismo permitirá conocer el nivel de afectación en la persona y la manera de como se lo podría afrontar, puesto los problemas del mismo podrían terminar en ansiedad, depresión, baja autoestima, ideas suicidas entre otros. Es por ello que se recomienda realizar ejercicio físico ya que así la persona tendrá un mejor manejo de su salud y su parte psicológica, física como social.

5. Metodología

Para llevar a cabo el presente trabajo de integración curricular, se la realizo en la ciudad de Loja, tomando como objeto de estudio a los participantes del Programa de Actividad Física Actívate UNL de la Universidad Nacional de Loja, donde en el mismo existió apertura para su desarrollo, con la finalidad de lograr resultados favorecedores mediante las herramientas y métodos propuestos en el plan de ejercicios aeróbicos para prevenir el sedentarismo de los participantes.

Ya una vez determinado el objeto de estudio, se realizó con los participantes la socialización del tema, se aplicó un cuestionario para lograr obtener que tan sedentarios son en su día a día, para así determinar y diseñar una propuesta de aérobicos, previó a esto se aplicó el pretest del IMC, para identificar el estado de categorías de peso, con el fin de reducir el sedentarismo y favorecer el desarrollo ejercicios físicos aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo el cual es el tema central de investigación.

Con la información obtenida post aplicación de los instrumentos se procedió al diseño de la propuesta de intervención denominada: **Propuesta de ejercicios físicos aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del programa de actividad física de la U.N.L**, en la misma que se planteó actividades que trabajen de manera secuencial y desarrollen las habilidades de coordinación mediante el baile, las cuales se ejecutaran mediante tiempo de ritmos acordes a los participantes, teniendo en cuenta que la planificación está dividida en tres partes que son, el calentamiento, el desarrollo y el final con la vuelta a la calma o estiramientos.

5.1. Área de estudio

El presente programa de ejercicios aeróbicos se desarrolló en las instalaciones del complejo deportivo de la Universidad Nacional de Loja, situado en la parroquia Punzara, en las intersecciones de la Avenida Reinaldo Espinoza y el Redondel Pio Jaramillo Alvarado, dentro de

la ciudadela Argelia, que es una institución pública que brinda el servicio de educación superior en jornadas matutinas, vespertinas y nocturnas. Este complejo a su vez ofreció un espacio deportivo amplio idóneo para la realización de las sesiones de ejercicios aeróbicos, que se ejecutaron en ocho semanas constituidas desde la socialización del proyecto con los integrantes de la comunidad universitaria hasta la aplicación de los instrumentos para recolectar los datos finales.

Figura 1. *Universidad Nacional de Loja. Escenario en el cual se realizó la investigación*



Fuente:

<https://www.ubica.ec/explore/ciu/loja/#!/?q&query=Gimnasio%20de%20la%20universidad%20nacional%20de%20loja&qtype=q&reflat=-4.033945650965544&reflng=-79.20166254043579&ref=Referencia>

Además, en este estudio, se emplearon diversos recursos y dispositivos tecnológicos, tales como altavoces, instalaciones deportivas, teléfonos celulares y computadoras, cuerdas, botellas llenas de arena, balones medicinales y área de gimnasia UNL como espacio para la aplicación de la propuesta pedagógica.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación se refiere a la perspectiva o punto de vista desde el cual se aborda el estudio de un fenómeno o problema de investigación, donde guía la forma en que se recopilan, analizan e interpretan los datos, así como la elección de las herramientas y técnicas adecuadas, siendo así el enfoque mixto utilizado para el trabajo de investigación que permitió y

facilito la complementariedad de datos, validación de resultados, facilitando la obtención de datos e información de manera clara y precisa, de la misma forma a esta información se la puede analizar, interpretar y comprender de mejor manera.

5.2.2 Tipo de estudio de investigación

El tipo de estudio de investigación se refiere a la forma en que se diseña y se lleva a cabo la investigación, así como a la naturaleza de los datos obtenidos y analizados, proporcionando una estructura y un marco metodológico para abordar preguntas de investigación y alcanzar los objetivos del estudio.

El tipo de estudio de investigación que se utilizó fue el descriptivo y correlacional, el descriptivo proporcionó una descripción detallada y precisa del fenómeno de estudio, centrándose principalmente en la recopilación de datos, permitió la descripción de la población, situación o realidad entorno al estudio, en relación a lo expuesto, este tipo de investigación favorece de forma positiva a la problemática, ya que permite diagnosticar los niveles de sedentarismo que presentan los integrantes de la Comunidad Universitaria, y proponer los respectivos ejercicios físicos aeróbicos que mejoren no solo la salud de persona sino también prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el correlacional para comprender las variables de estudio, describir las relaciones existentes e identificar y cuantificar asociaciones entre las variables y fenómenos evidentes, a fin de prever ciertos comportamientos, además de explorar patrones en datos complejos, validar teorías y detectar posibles factores de confusión que podrían influir en los resultados. De este modo, dicho tipo de investigación sí favoreció a la problemática, porque es el más conveniente para el desarrollo del trabajo de integración curricular, ya que permitirá determinar la relación entre la variable independiente que es los ejercicios físicos aeróbicos y la variable dependiente el estado físico y el sedentarismo, para así obtener mayor comprensión sobre

la problemática a indagar.

5.2.3. *Diseño de investigación*

El diseño de la investigación se refiere al plan o estrategia que se utiliza para llevar a cabo un estudio con el fin de responder preguntas de investigación específicas y alcanzar objetivos predeterminados, donde el diseño utilizado en el presente trabajo investigativo fue cuasi-experimental, debido a que existe la manipulación de la variable independiente, y se mide el resultado en la variable dependiente, por ello al utilizar el método en esta investigación permitió manipular datos de manera lógica y justificada, este diseño se adaptó a la naturaleza y realidad del problema de investigación y estableció una relación causa y efecto.

En sí, este diseño posibilitó la observación y el análisis de conexión entre la variable dependiente y la variable independiente, ofreciendo así una solución precisa y definitiva a la problemática abordada en esta investigación.

5.2.4. *Métodos*

Los métodos de investigación son fundamentales para recopilar datos, analizarlos y obtener resultados válidos y confiables, cada uno con sus ventajas y limitaciones, asegurando la calidad de la información recopilada y la validez de los resultados obtenidos.

Para el proceso de razonamiento que se fundamenta en la observación y la experimentación para obtener una conclusión general a partir de datos específicos se utilizó el método inductivo, que sirvió para indagar en conclusiones específicas hasta globalizar las mismas durante el desarrollo del trabajo y de permitir entender de forma clara sobre las particulares relevante de la investigación. De manera que, este es fundamental en esta investigación al permitir una comprensión detallada del estado físico y el sedentarismo, así como de ejercicios físicos aeróbicos para mejorar este estilo de vida de los participantes de la comunidad universitaria y con ello su bienestar general.

Además, se utilizó el **método deductivo**, que se basa en el razonamiento, que parte de premisas generales o principios aceptados y aplica reglas lógicas para llegar a conclusiones específicas, que sirvió para partir de principios generales hasta llegar a establecer hipótesis más concreta y de contribuir con transparencia y claridad la presentación de los resultados, es decir se utilizó para realizar investigaciones generales sobre la problemática y así llegar a conclusiones más concretas.

El método analítico sintético: Se trata de un método que consiste en analizar un conjunto en sus componentes, fue de gran utilidad en la investigación debido a que el analítico descompone y analiza a las variables por individuales mientras que el sintético sistematiza la información, siendo así que ambos facilitaron la recopilación de información de manera específica. fundamentales, de modo que se avanza desde lo general hacia lo particular, Por tanto, sirvió como medio para estar al tanto de los beneficios que presenta los ejercicios físicos aeróbicos, en la condición física y el sedentarismo.

El método comparativo: Implica utilizar métodos rigurosos, compara elementos para comprender mejor sus similitudes y diferencias, y analizar los resultados para llegar a conclusiones significativas, presentando desafíos como la selección adecuada de casos comparativos, la identificación de variables relevantes y la interpretación de los resultados de manera precisa y clara. En este sentido, este sirvió en la presente investigación para comparar los resultados conseguidos de la aplicación de los ejercicios físicos aeróbicos en cuanto a los niveles de sedentarismos presentes en la comunidad universitaria.

El método estadístico proporciona una forma objetiva y rigurosa de analizar datos y tomar decisiones basadas en evidencia, puesto que en esta investigación permitió la recolección de información a través de tablas y gráficos de manera sistematizada, permitiendo la organización, análisis e interpretación de datos obtenidos a través de los instrumentos de investigación.

5.2.5. Línea de investigación

Este trabajo de integración curricular se suscribió bajo la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte centrada en los ejercicios físicos aeróbicos, la cual trata sobre el deporte y la recreación, haciendo referencia a la indagación de nuevas estrategias y métodos orientados a contribuir con una vida saludable para la sociedad, donde su objetivo principal es explorar nuevas estrategias, métodos y propuestas que favorezcan un estilo de vida saludable y el desarrollo de las capacidades condicionales como la fuerza, resistencia, y flexibilidad en los participantes. que motive, fomente la participación activa, dejando a un lado el sedentarismo y mejorando la condición física.

5.2.6. Técnicas para la recolección de información

En el marco del presente trabajo de integración curricular, caracterizado por un enfoque metodológico mixto, donde se implementaron diversas técnicas para la recopilación de información como:

El pre test y post test para medir, estos permitieron una valoración y evaluación de un antes y un después; con el pre test, se pudo establecer el estado físico y categorías de peso, en el que se encontraban los participantes del programa de actividad física, antes de poner en marcha el plan de ejercicios físicos aeróbicos, que estuvo encaminado para prevenir el sedentarismo y a su vez mejorar la coordinación, la flexibilidad, y la resistencia; luego el post test que sirvió para evidenciar resultados luego del desarrollo de los ejercicios físicos aeróbicos y observar cómo influyo en la condición física y a dejar los hábitos de sedentarismo de los participantes.

También para la obtención de información pertinente referente al proyecto se hizo uso de la encuesta misma que facilito la recolección de datos necesarios, propios que fueron elaborados

previamente para la recolección de información necesaria dentro del desarrollo y partir con información pertinente para obtener todos los datos necesarios, con base a ello la encuesta sirvió

como técnica para conocer el estado físico y el nivel de sedentarismo que presentan los integrantes de la Comunidad Universitaria.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de datos

Para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos en esta investigación, se empleó instrumentos de recolección de datos diseñados específicamente para abordar los objetivos del estudio, donde se utilizaron los siguientes:

Para recolectar la información necesaria para el avance de la investigación, se aplicó un cuestionario de preguntas a los integrantes del programa de actividad física objeto de estudio, con el mismo se interrogaba el nivel de actividad física que realiza y el nivel de sedentarismo que presenta cada participante durante toda la semana. Estos datos facilitaron el posterior diseño de la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos.

Otro de los instrumentos utilizados fue el test IMC, en donde se ubicaron parámetros específicos para estimar los niveles de peso presentes en el participante. Para el uso de este instrumento se utilizó el peso y la estatura de una persona que resultó confiable para identificar las categorías de peso que son: bajo, normal, sobrepeso, obesidad I, obesidad II, y obesidad extrema III.

Y por último instrumento que se utilizó para recolectar información fue el test de Cooper, que evalúa la capacidad de una persona para sincronizar sus movimientos en el espacio y tiempo, mismo que tiene como fin recabar información mediante pruebas de aptitud o condición de las facultades físicas, con este test se recolecto información sobre la resistencia, fuerza y velocidad.

5.2.8. Población y muestra

La presente investigación realizada, se efectuó con los participantes del programa de actividad física de la UNL, periodo 2024, que comprende una población de 30 personas donde la muestra será de 15 personas, que se encuentran entre los 25 a 60 años de edad, los cuales son

idóneos para realizar el trabajo de investigación, donde para la recolección de datos se empleó diferentes técnicas e instrumentos. Se utilizó el muestreo por conveniencia en donde se hace énfasis que en la muestra se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, ya que le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede ser parte del estudio.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Predisposición de los integrantes del programa de actividad física de la UNL.
- El periodo de tiempo necesario para el cumplimiento de las acciones propuestas en el proyecto.
- Permiso por parte de los integrantes del programa de actividad física de la UNL, para realización de las diferentes actividades.
- Mantener un compromiso personal y enfrentar los retos diarios dentro del desarrollo de la actividad.

5.2.10. Criterios de exclusión

- Participantes que por voluntad propia no desearon participar de la propuesta de intervención.
- Condiciones médicas preexistentes
- Embarazos
- Otros factores de riesgo

Así, pues la tabla 1 presenta de manera detallada la población y la muestra de este estudio con el objetivo de facilitar su comprensión:

Tabla 3. *Población del Trabajo de Integración Curricular*

POBLACIÓN
Los integrantes de la comunidad

universitaria	
Mujeres	20
Hombres	10
Total	30
MUESTRA	
Hombres	05
Mujeres	10
Total	15

5.3. Procesamiento de los datos obtenidos

Para el desarrollo de la propuesta de intervención basada en ejercicios físicos aeróbicos, se usaron elementos propios del ejercicio aeróbico, siendo así una forma de mejorar la eficiencia del sistema cardiovascular de absorber y transportar oxígeno, realizados mediante el baile, ejercicios, funcionales, aeróbicos, entre otros. Los instrumentos surgen de la aplicación del cuestionario para tener en cuenta la actividad física que los participantes realizan en su vida cotidiana, para así lograr cumplir con el objetivo plasmado en la propuesta.

Por ello se organizó al grupo de integrantes, en filas constanding del mismo número de participantes por fila, logrando que tengan mayor visibilidad de las actividades realizadas, donde para la recolección de los diferentes datos de los ejercicios aeróbicos como plan para prevenir el sedentarismo sirviendo a la vez para desarrollar la fuerza, la flexibilidad y resistencia se aplicó una técnica de evaluación a través de 2 diferentes test que son el Test del IMC y el test de Cooper, lo cual nos sirvió para la valoración de estado físico en el que se hallaba el objeto de estudio.

Luego de a ver obtenidos los datos con la aplicación del pretest con el análisis estadístico se continuo con la elaboración del plan de ejercicios aeróbicos, tomando en cuenta el estado físico de cada participante, además se eligió una amplia variedad de temas para poder llevar a cabo la propuesta, motivándolos a participar activamente en cada planificación establecida por semana.

Y por último se realizó un análisis comparativo con el pretest establecido al inicio de la investigación y el post test para ver cuál fue la influencia de la propuesta de investigación y analizar si mejoraron en la condición física, la resistencia, su salud mental.

5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de pedagógica de intervención

En la presente investigación relacionada a los ejercicios aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los integrantes del programa de actividad física de la U.N.L, se diseñó una propuesta pedagógica de intervención enfocada en los siguientes puntos:

Objetivo específico 2: Diseñar una propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024.

Objetivo específico 3: Aplicar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024.

Objetivo específico 4: Evaluar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024.

Tabla 4. *Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica*

Taller I: Socialización	
Tema:	Presentación del proyecto de investigación
Objetivo:	Socializar el proyecto con los administrativos de la institución, docente director del proyecto Actívate UNL.
Taller II: Recopilación de datos	
Tema:	Recopilación de información
Objetivo:	Aplicar una encuesta para obtener dicha información
Taller III: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de propuesta de intervención
Objetivo:	Plantear una propuesta pedagógica de intervención basada en ejercicios físicos aeróbicos como estrategia para prevenir el sedentarismo.
Taller IV: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de propuesta de intervención

Objetivo:	Plantear una propuesta pedagógica de intervención basada en ejercicios físicos aeróbicos como estrategia para prevenir el sedentarismo.
<hr/>	
Taller V: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Enseñar los ejercicios básicos fundamentales de aeróbicos, incluyendo la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
Estrategia:	Realización de varios ejercicios aeróbicos según la música.
<hr/>	
Taller VI: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Explicar y practicar técnicas adecuadas de aeróbicos con baile, y técnicas de calentamiento y enfriamiento.
Estrategia:	Realización de varios ejercicios aeróbicos tanto en el calentamiento como enfriamiento para prevenir lesiones y varios ejercicios para mejorar el rendimiento
<hr/>	
Taller VII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Introducir la caminata rápida como una forma accesible y efectiva en los ejercicios aeróbicos.
Estrategia:	Se incluyó la caminata rápida en la parte del calentamiento, y a su vez se hizo la aplicación de ejercicios aeróbicos con la secuencia rítmica.
<hr/>	
Taller VIII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Ayudar a los participantes a establecer metas realistas y mantener la motivación durante el programa
Estrategia:	Aplicación de ejercicios aeróbicos con secuencia rítmica y a su vez motivando a terminar cada serie y diciendo para que nos sirve cada ejercicio.
<hr/>	

Taller IX: Fase de aplicación

Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Adaptar los ejercicios a diferentes grupos de edad y niveles de condición física para asegurar Inclusividad.
Estrategia:	Se aplicó la serie de ejercicios físicos aeróbicos adaptados para todas las edades con diferentes ritmos musicales.

Taller X: Fase de aplicación

Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Fomentar la participación en grupo para mejorar la motivación y la adherencia al ejercicio.
Estrategia:	Realización de grupos de diferentes edades conjunto a la aplicación de serie de ejercicios aeróbicos grupales.

Taller XI: Fase de aplicación

Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Utilizar la danza como una forma divertida y efectiva del ejercicio aeróbico.
Estrategia:	Aplicación de ejercicios aeróbicos con secuencia rítmica, para mejorar la fuerza y resistencia.

Taller XII: Fase de aplicación

Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Enseñar técnicas de prevención de lesiones y manejo adecuado para mantener la continuidad de la serie de aeróbicos.
Estrategia:	Se realizó los ejercicios aeróbicos al ritmo de un mix de canciones de diferentes géneros musicales, y a su vez se iba corrigiendo los ejercicios mal realizados, dándoles a conocer qué tipo de lesión podemos prevenir al ejecutarlos de manera correcta.

Taller XIII: Fase de aplicación

Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
--------------	--

Objetivo: Complementar el ejercicio aeróbico con entrenamiento de resistencia para mejorar la fuerza muscular y resistencia.
Estrategia: Se realizó los ejercicios aeróbicos al ritmo de un mix de canciones de diferentes géneros musicales, conjunto a ejercicios funcionales para mejorar la fuerza y resistencia.

Taller XIV: Fase de aplicación

Tema: Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo: Proveer pautas nutricionales para optimizar el rendimiento y la recuperación en ejercicios aeróbicos.
Estrategia: Trabajo de aeróbicos a base de una secuencia rítmica con pasos básicos y mejorados, para lograr un mejor rendimiento, y al final se dio pautas nutricionales que mejoren nuestro estado de salud.

Taller XV: Fase de aplicación

Tema: Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo: Enseñar a los participantes a registrar su progreso para mantener la motivación y ajustar el programa según sea necesario.
Estrategia: Se registró el progreso y a su vez se trabajó los aeróbicos con baile, motivando en cada ejercicio, para así seguir ganando más resistencia aeróbica.

Taller XVI: Fase de aplicación

Tema: Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo: Diseñar y realizar circuitos aeróbicos que combinen diferentes tipos de movimientos para un entrenamiento completo.
Estrategia: Se realizaron circuitos acordes a la fuerza y resistencia de los participantes, y como final 15 minutos de baile con aeróbicos para relajar el cuerpo.

Taller XVII: Fase de aplicación

Tema: Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo: Mejorar la coordinación y quemar calorías.

Estrategia:	10 minutos de calentamiento, 40 minutos de baile aeróbico con rutinas de zumba, y 10 minutos de vuelta a la calma o enfriamiento.
Taller XVII: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Proveer una comprensión básica del baile aeróbico y su importancia para la salud cardiovascular.
Estrategia:	Realizar una sesión informativa inicial con una presentación sobre los beneficios del baile aeróbico y ejemplos de estilos de baile con sus respectivas secuencias y repeticiones.
Taller XIX: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Introducir estilos de baile latino como salsa y merengue para mejorar la agilidad y la resistencia.
Estrategia:	Realizar sesiones de baile con su respectivo ritmo, y secuencias de movimientos y repeticiones hasta terminar con la vuelta a la calma.
Taller XX: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Incorporar el jazz en los ejercicios físicos aeróbicos para mejorar la expresión y la resistencia.
Estrategia:	Diseñar sesiones de aeróbicos de jazz que mezclen movimientos rápidos y lentos para un entrenamiento completo
Taller XXI: Fase de aplicación	
Tema:	Implementar la propuesta pedagógica de intervención que ha sido elaborada.
Objetivo:	Mejorar la coordinación y la interacción social a través del baile en pareja.
Estrategia:	Organizar la sesión de aeróbicos con baile en pareja como salsa o bachata, con énfasis en la sincronización y la comunicación.
Taller XXII: Fase de evaluación	

Tema:	Aplicación de post test tanto del IMC como el test de Cooper
Objetivo:	Evaluar los cambios en la composición corporal de los participantes al final del programa de ejercicios físicos aeróbicos con baile.
Estrategia:	Pesar y medir a cada uno de los participantes para lograr calcular el IMC y comparar el pre-test y el post- test.

Taller XXIII: Fase de evaluación

Tema:	Aplicación de post test tanto del IMC como el test de Cooper
Objetivo:	Medir la mejora en la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica de los participantes tras completar el programa de ejercicios físicos aeróbicos.
Estrategia:	Realizar la prueba en un área plana, para controlar la distancia, donde el participante debe mantener un ritmo constante durante 12 minutos, para luego poder hacer una comparación del pre-test y post-test.

Autora: Pineda, S. (2024)

6. Resultados

Los resultados que se presentan en el siguiente apartado están determinados de acuerdo a la información recopilada de los participantes del programa de actividad física de la U.N.L de la ciudad de Loja, región sierra del Ecuador, por consiguiente, no constituyen un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra.

Así que es necesario resaltar que los datos se recabaron, por el nivel de conocimiento que se tiene acerca de qué manera favorecen los ejercicios aeróbicos en una vida sedentaria, por lo cual se pretende lograr que los participantes tengan un nuevo estilo de vida dejando a un lado la vida sedentaria, viendo la necesidad de estas personas en mejorar el equilibrio y la coordinación, fuerza, teniendo en cuenta que la misma es la capacidad para escuchar lo que el propio cuerpo exhibe.

6.1. Análisis de la encuesta realizada a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja.

A continuación, en la Tabla 5 se presenta de manera detallada la edad y género de la población con la cual se trabajó la presente investigación:

Tabla 5. *Población con la que se trabajó en la investigación*

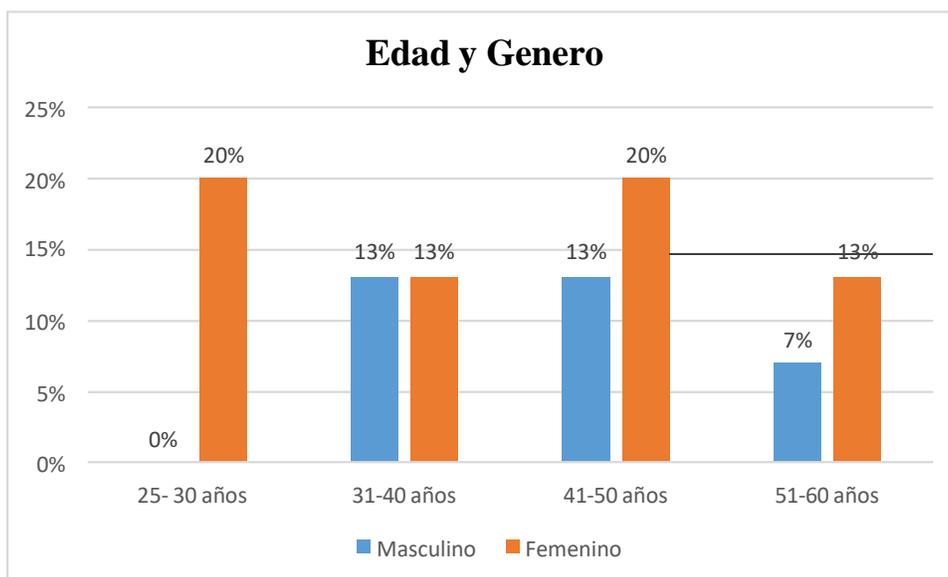
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	F	%		
25 – 30			3	20%	3	20%
31 – 40	2	13%	2	13%	4	27%
41 – 50	2	13%	3	20%	5	33%
51 – 60	1	7%	2	13%	3	20%
Total	5	33%	10	66%	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

De la misma manera, en la figura 3 se muestra la edad y género de la población estudiada, representada en porcentajes.

Figura 2. *Edad y género de la población seleccionada correspondiente a los participantes de la comunidad universitaria de Loja*



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos reflejados en figura 3, donde se muestra información relacionada a la género y edad del paralelo objeto de estudio, se evidencia que 66% de los participantes del programa de actividad física corresponde al género femenino, mientras que el 33% de ellos corresponde al género masculino. Estos resultados demuestran que el género femenino es el que más predomina en el presente proyecto de investigación.

Según los datos obtenidos, el 20% de la población del estudio tiene entre 25 y 30 años, otro 20% tiene entre 41 y 50 años, el 13 % tiene entre 31 y 40 años, y el resto equivalente a 7% tiene entre 51 y 60 años. En resumen, el género que prevalece en la población estudiada es el femenino, y el porcentaje en el que se encuentra la mayor parte de la población es de 25 a 30 y de 41 a 50 años.

Con el fin de recopilar información que ayudara al adecuado desarrollo del presente estudio, se aplicó una encuesta a la población de investigación cuyas respuestas a la primera pregunta se muestran en la Tabla 6.

Tabla 6. *Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al objeto de estudio*

Pregunta 1. Durante el día ocupa periodos de tiempo para dormir: (si su respuesta es sí, argumente el tiempo)	Encuesta	
	f	%
Si	5	33%
No	10	67%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

La tabla 6 muestra los resultados sobre el tiempo que los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja dedican para dormir, encontrándose en mayor promedio el 67% que corresponden aquellos que no duermen, mientras que el 33% representan aquellos que si duerme durante el día. Por otro lado, de las 5 personas que ocupan periodos de tiempo para dormir, 4 de ellas duermen 1 hora cada una y la quinta persona duerme 2 horas. Lo que resultan en un total de tiempo de 6 horas entre todas las que si duermen.

Figura 3. *Periodo de tiempo que emplean los participantes de la investigación para dormir*



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e interpretación

De acuerdo a la primera pregunta de la encuesta aplicada, los datos evidenciados en la figura 2 refleja que una parte de los encuestados duerme durante el día, mayoritariamente por periodos cortos de 1 hora. Además, la mayoría de los participantes no dedica tiempo a dormir durante el día, lo que significa que confían en el sueño nocturno para descansar. De persiste este espacio de tiempo para dormir podría llegar afectar negativamente al bienestar general, la salud, y la capacidad de rendimiento de las personas durante sus actividades.

Ante lo expuesto es necesario que los participantes del estudio durante el día tomen un tiempo para dormir, ya que al hacerlo favorecerán a la salud física general, sistema inmunológico, memoria, función cognitiva, y disminuirá el estrés como la ansiedad. Además, emplear siestas en el día reduce la fatiga extrema, cansancio y aumenta las energías para trabajar o para realizar las actividades diarias del hogar. En este sentido, Mouzo (2023) señala que:

Una siesta de 20 minutos en adultos jóvenes mejora el estado de alerta inmediatamente y no tiene un impacto en el sueño nocturno. En personas mayores, las siestas de 30 minutos

tampoco tienen un impacto en el sueño nocturno, pero las siestas largas sí e incluso recomienda que las siestas sean cortas y "reforzar los ritmos circadianos" en la vejez, dado que de hacer el cuerpo sabrá que está activo, y de que tiene que exponerse al sol durante el día y respetar los tiempos del reloj biológico. (p.1)

En base a lo expresado por el autor, se determina que la siesta es importante para el bienestar general de la persona, sin embargo, los individuos deben evitar excederse de los 30 minutos, puesto que de hacerlos los efectos serán contrarios a los requeridos. Es decir, si la persona duerme demasiado durante el día puede presentar problemas de salud como obesidad, agotamiento mental e incluso no rendir al 100 % durante sus actividades diarias o en las horas de trabajo.

En muchas partes del mundo, la siesta es un "breve" sueño realizado a primera hora de la tarde. Es más común entre personas mayores que entre sujetos jóvenes y puede durar desde unos minutos hasta varias horas. Anteriormente se han descrito sus posibles beneficios para las personas de corta duración en términos de salud cognitiva y disminución de riesgo cardiovascular. En resumen, la recomendación para adultos en la siesta es que no excedan los veinte o treinta minutos, dado que, de hacerlo tendría repercusiones negativas en su salud física como emocional, por lo tanto, el tiempo más recomendable será de 20 min para preparar la actividad cerebral.

La Tabla 7 muestra los resultados relacionados con la pregunta 2, continuando con el análisis de los resultados de este instrumento de investigación (encuesta).

Tabla 7. Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a la población de estudio

Pregunta 2. En sus labores diarias ¿Cuántas horas al día pasas sentado/a)?	Encuesta	
	f	%
a) Menos de 1 hora	1	7%
b) 1-2 horas	0	0%
c) 3-4	5	33%
d) 5-6 horas	8	53%

e) Más de 6 horas	1	7%
TOTAL	15	100%

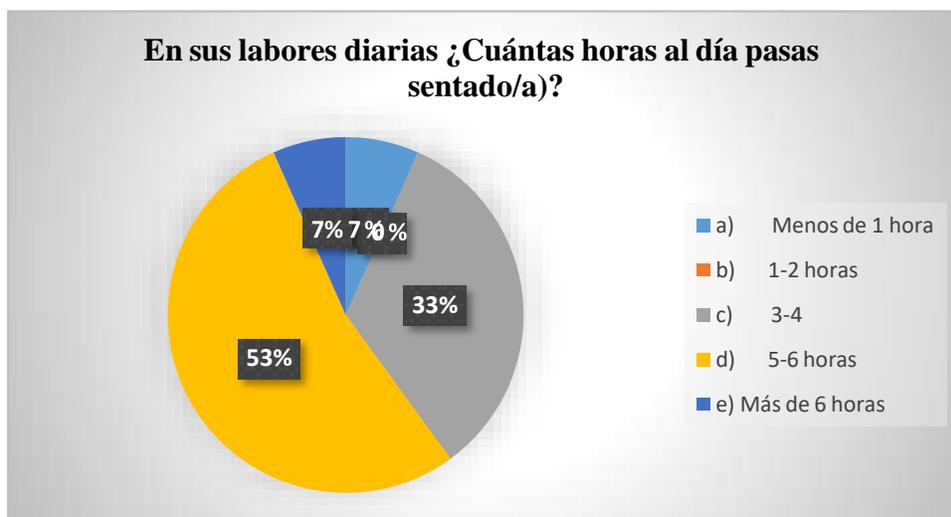
Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la tabla 7 con relación a la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los participantes contemplan diversos tipos de horas empezando desde menos de una hora hasta más de 6 horas que pasan sentados y determinándose con ello que la mayoría equivalente al 53% de la población emplea de 5 a 6 horas sentado realizando sus labores.

Para realizar el análisis y la debida interpretación sobre los datos expuestos se contemplará los porcentajes estadísticos de la tabla.

Figura 4. *En sus labores diarias Cuántas horas al día pasas sentado/a)?*



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

Teniendo en cuenta los datos de la encuesta aplicada, se evidencia que el 56% de la población pasan sentados de 5 a 6 horas diarias mientras realizan sus actividades, el 33% se sienta de 3 a 4 horas y finalmente el 7% de ellos pasan menos de 1 hora sentados. Estos datos a su vez reflejan que las labores diarias de la mayoría de los encuestados implican mientras realizan sus

actividades, lo que podría requerir intervenciones físicas, ergonómicas o de promoción a fin de no solo mejorar la actividad física del mismo sino por temas de salud.

Respecto a las horas del día de los participantes sentados, Díaz (2023) argumenta que las personas que pasan la mayor parte del día sentados tienden a experimentar un ritmo mucho más rápido de enfermedades crónicas, tales como diabetes, cardiopatías, demencia y diversos tipos de cáncer, en comparación con las personas que fallecen frecuentemente a lo largo del día. El riesgo de muerte prematura también se incrementa como un estilo de vida sedentario. La cuestión es que es posible que el mero acto de realizar actividad física diaria no tenga en cuenta los efectos perjudiciales que tiene para la salud estar quieto.

En conclusión, es importante que las personas durante la ejecución de sus actividades se muevan por ciertos periodos de tiempo, puesto que hacerlo conseguirá resultados favorables, pero si no lo hace asumirá un estilo de vida sedentario y con ello adquirir las enfermedades crónicas

Tabla 8. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la población de estudio

Pregunta 3. Excluyendo sus horas laborables ¿Cuántas horas al día pasa frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, Tablet, etc.)?	Encuesta	
	f	%
a) Menos de 1 hora	6	40%
b) 1-2 horas	6	40%
c) 3-4	3	20%
d) 5-6 horas	0	0%
e) Más de 6 horas	0	0%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

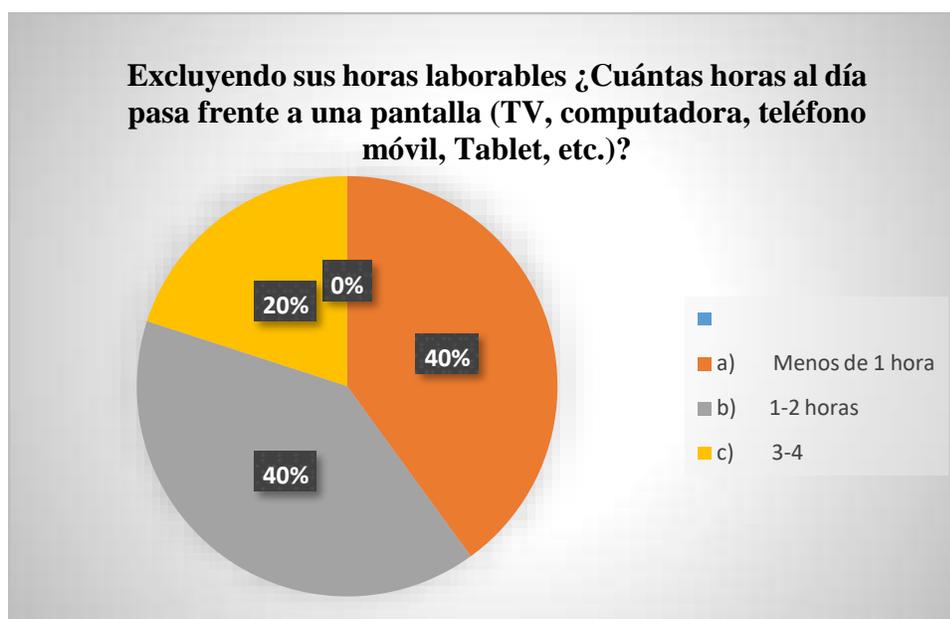
Autora. Pineda, S (2024)

En la tabla 8 se exponen los resultados obtenidos de la pregunta 3 en cuanto a la cantidad de horas que los participantes pasar frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, Tablet,

etc.), determinándose que el 40% de los encuestados pasa menos de 1 hora diaria frente a una pantalla, así como otro 40% dedica 1-2 horas.

En relación a esta misma pregunta, en la Figura 4 se muestran los datos obtenidos en porcentajes, los mismos que están relacionados a la interrogante de cuantas horas al día ocupan los participantes en estar expuesto a pantallas.

Figura 5. Excluyendo sus horas laborables ¿Cuántas horas al día pasa frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, Tablet, etc.)?



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja
Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e interpretación

Teniendo en cuenta los datos de la encuesta aplicada, se evidencia que el 40% de la población pasan frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, Tablet, etc.), de 1 a dos, el otro 40% pasan menos de 1 hora, y 20% en cambio pasan de 3 a 4 horas diarias. Esto quiere decir que una parte de la población de manera diaria pasa visualizando la pantalla y no se percatan del daño que les pueden causar debido a su alto consumo cotidiano.

En base a lo expuesto se transcribe el aporte de Villasana (2023) en donde indica que cuando una persona pasa demasiado tiempo frente a una pantalla le afectará significativamente a su cerebro, aumentará el riesgo de trastornos cognitivos, emocionales, y trastornos del comportamiento en adolescentes y adultos jóvenes, como también le generará problemas de memoria, concentración, atención en otros elementos vitales para la vida y formación del ser humano.

En conclusión, tanto niños, jóvenes, adolescentes y ancianos deben procurar establecer horarios fijos para estar expuesto a pantallas dado que no hacerlo ni supervisarlo ni establecer tiempo pertinente las experiencias serían malas y afectaría a su salud física, emocional como mental, e incluso podría generar que la persona se vuelva adicta, agresiva como dependiente de los aparatos tecnológicos.

A continuación, en la Tabla 9 se evidencian los resultados obtenidos producto de la cuarta pregunta de la encuesta aplicada a los participantes del estudio.

Tabla 9. *Actividades físicas o deportivas*

Pregunta 4. Con qué frecuencia realiza actividades físicas o deportivas de intensidad moderada a vigorosa (ej. caminar a paso ligero, correr, nadar, hacer ejercicio o gimnasio)?	Encuesta	
	f	%
a) Todos los días	2	18%
b) 3-4 veces por semana	3	20%
c) 1-2 veces por semana	6	40%
d) Menos de una vez por semana	4	22%
e) Nunca	0	0%
TOTAL	15	100%

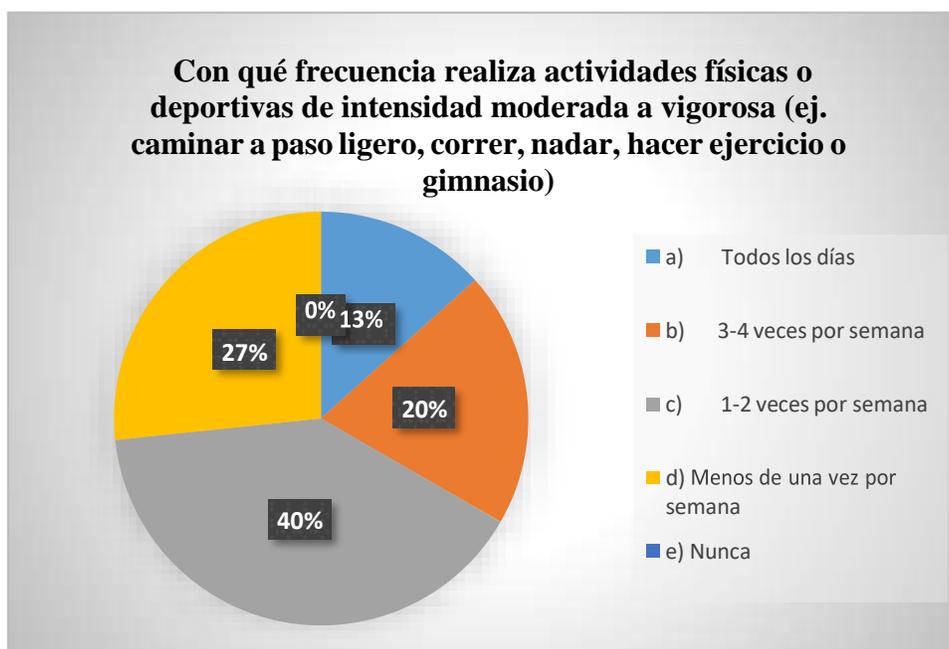
Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la Tabla 9 se presentan los datos obtenidos respecto a la cuarta pregunta de la encuesta aplicada a los participantes del programa de actividad física de la Universidad Nacional de Loja, los cuáles demuestran que un 40% de la población estudiada le importa realizar actividades físicas o deportivas puesto que lo hacen de 1-2 veces por semana.

Para realizar el respectivo análisis e interpretación, en la Figura 5 se muestran los datos estadísticos obtenidos expresados en porcentajes.

Figura 6. Con qué frecuencia realiza actividades físicas o deportivas de intensidad moderada a vigorosa (ej. caminar a paso ligero, correr, nadar, ¿hacer ejercicio o gimnasio)?



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

En la tabla 9 los resultados obtenidos demuestran que el 18% de los encuestados realiza actividades físicas o deportivas de intensidad moderada a vigorosa todos los días, el 20% lo hace 3-4 veces por semana, el 40% 1-2 veces por semana, y el 22% menos de una vez por semana. Ninguno de los encuestados indicó que nunca realiza actividad física. Esto determina que la

mayoría mantiene algún nivel de actividad física regular, aunque solo una minoría lo hace diariamente. El hecho de que los participantes realizan actividades físicas durante el día y de vez en cuando resulta muy beneficioso para su salud y evitar posibles enfermedades crónicas. Ante ello la Organización Mundial de la Salud argumenta que:

La actividad física regular ha demostrado ser beneficiosa para prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardíacas, una variedad de tipos de cáncer y diabetes. Además, recalca que con ella se puede prevenir la hipertensión, mantener un peso saludable y mejorar la salud mental, el bienestar y la calidad de vida. (OMS, 2022).

Las personas deben evitar en la medida de lo posible incrementar sus periodos de inactividad física en virtud de que si lo tendrá complicaciones en su vida personal, económica, social la calidad de vida y el bienestar. Por ello en el caso de los adultos mayores es recompensable que realicen actividad física de tres o más días a la semana con un enfoque en el entrenamiento de la fuerza muscular moderada o de mayor intensidad para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Por lo tanto, realizar actividad física regular mejora la movilidad muscular y articular, mejora la salud cardiovascular, ayuda a mantener un peso saludable, disminuye el riesgo de contraer enfermedades como diabetes, osteoporosis, colesterol el estrés y también reduce el estrés mejorando los estados de ánimo de modo que realizar de 3 veces a la semana ayudara a que el cuerpo se vaya adaptando y así genere la persona hábitos saludable para su vida como para estar bien dentro de su contexto personal, social, cognitivo y con las defensas altas para las posibles enfermedades severas.

Continuando con el análisis e interpretación de los datos obtenidos, en la Tabla 8 se muestran los resultados de la pregunta 5

Tabla 10. *Horas promedio que duermen las personas por la noche*

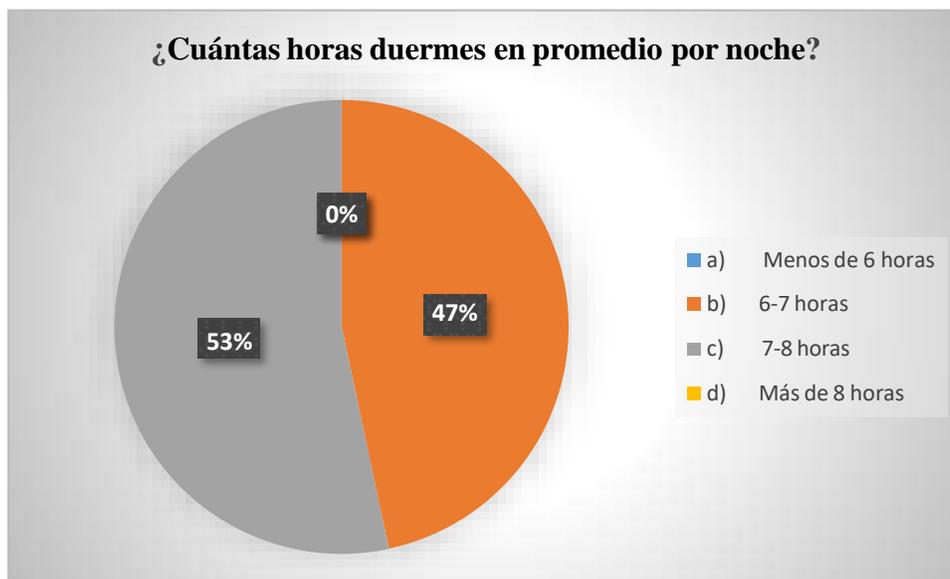
Pregunta 5. ¿Cuántas horas duermes en promedio por noche?	Encuesta	
	F	%
a) Menos de 6 horas	0	0%
b) 6-7 horas	7	47%
c) 7-8 horas	8	56%
d) Más de 8 horas	0	0%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la Tabla 10 se presentan los resultados de la pregunta 5 correspondiente a la encuesta aplicada a los participantes del estudio, en cuanto a la cantidad de horas que duerme en promedio por la noche. El indicador de 7-8 horas es el que más sobresale demostrando así que la mayoría de encuestas si descansa las horas que son recomendadas por el especialista y dentro de la cuales hace hincapié a que descansar bien significativa mejores niveles de cortisona y también mejor productividad durante el día. A continuación, en la Figura 6 se representa de manera porcentual los resultados obtenidos referentes a esta pregunta.

Figura 7. *Cuántas horas duermes en promedio por noche*



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja
Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

Según los datos obtenidos de la encuesta aplicada a los participantes y reflejados en la tabla 8 determinan que el 56% de la población de estudio duermen de 7 a 8 horas por noche mientras que el 47% ocupa de 6 a 7 horas. Esto quiere decir que ninguno de los encuestados duerme menos de 6 horas o más de 8 horas, razón por lo cual se podría decir que presentan un hábito de sueño saludable, durmiendo entre 6 y 8 horas por noche, lo cual es consistente con las recomendaciones generales para adultos.

Los institutos de nacionales de salud (2022) El Dr. Merrill Mitler, neurocientífico y experto en sueño del NIH, afirma que se debe dormir durante un periodo de 8 horas debido a que el sueño mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como la función intelectual, el estado de alerta y el humor.

Dormir durante 8 horas diarias servirá para cubrir todas las fases del sueño y así permitir la recuperación del cuerpo después del entrenamiento y el crecimiento muscular, es fundamental

dormir ocho horas. Además, cuando la persona hace ejercicio, no debe aumentar la masa muscular, sino que debes hacerlo mientras descansas. Por lo tanto, podríamos decir que el descanso es el entrenamiento invisible.

En síntesis, el sueño ayuda al cuerpo a revitalizarse, renovarse y recargarse, mantenerse en estado mental alerta y mejora su sistema inmunitario, a pesar que la mayoría de adultos requieren al menos 7 horas de sueño por noche e incluso cuando se descansa el cuerpo se recupera y reinicia. Esto significa mejorar la memoria, fortalecer el sistema inmunológico, bajar la presión sanguínea, reducir la inflamación, aumentar la concentración y la capacidad mental y recuperar la energía.

Continuando con el análisis de resultados, los datos obtenidos de la pregunta 6 del instrumento de investigación que se aplicó se presentan en la Tabla 11.

Tabla 11. *Nivel de actividad física actual para mantener buena salud*

Pregunta 6. ¿Consideras que tu nivel de actividad física actual es suficiente para mantener una buena salud?	Encuesta	
	F	%
a) Si	8	53%
b) No	7	47%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la Tabla 11 se evidencian los resultados obtenidos como resultado de la pregunta 6 de la encuesta que se aplicó a la población estudiada, la misma que se refiere a que si los participantes actualmente mantienen una buena salud. El porcentaje mayor es 53%, mismo que hace referencia a que la mayoría de los encuestados si cree que poseer buena salud, sin embargo, el restante considera que no.

Referente a esta misma pregunta, en la Figura 8 se presentan los resultados obtenidos de manera porcentual, esto con la finalidad de facilitar la comprensión de los mismos.

Figura 8. Consideras que tu nivel de actividad física actual es suficiente para mantener una buena salud



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

En la tabla 11 los resultados obtenidos de la encuesta aplicada en relación al nivel de actividad física indican que el 53% de los encuestados (8 personas) consideran que su nivel de actividad física es suficiente para mantener una buena salud, mientras que el 47% (7 personas) creen que no es suficiente. Esto muestra una división casi equilibrada, sugiriendo que casi la mitad de las personas siente que necesita mejorar su actividad física para alcanzar un nivel saludable, lo que puede indicar la necesidad de mayor concienciación y promoción de hábitos saludables.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que hacer ejercicio y comer alimentos balanceados reduce la depresión y la ansiedad, ayuda a prevenir el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares y mejora las habilidades de razonamiento, juicio y aprendizaje. La salud y el bienestar mejoran significativamente la calidad de vida general de una persona, por lo que todos debemos comprender la importancia de la salud, sin importar la edad, ya que tiene un gran impacto en nuestro rendimiento y eficiencia en general.

La buena salud es una condición que no se alcanza por sí sola y que requiere de esfuerzo y voluntad. Para conseguirla es necesario alejar los malos hábitos como fumar y beber en exceso. También es importante alimentarse de forma adecuada, llevar una vida activa y procurar el bienestar emocional, psicológico y social. Por lo tanto, cuidar nuestra salud es muy importante puesto que de hacerlo llevaremos una vida más placentera y se evitará contraer muchas enfermedades además si nos sentimos bien de manera general se rendirá de forma más óptima en todos los ámbitos y contextos de la vida.

Seguidamente, en la Tabla 10 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

Tabla 12. *La tecnología afecta tu nivel de actividad física*

Pregunta 7. ¿Cómo consideras que la tecnología afecta tu nivel de actividad física?	Encuesta	
	f	%
a) La tecnología me hace más sedentario.	10	67%
b) La tecnología no influye en mi nivel de actividad física	5	33%
c) La tecnología me motiva a mantenerme activo/a.	0	0%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la Tabla 12 se muestran los resultados de la pregunta 7 del instrumento de investigación aplicado, la misma que aborda hacer de si los participantes consideran que la tecnológica afectado su nivel de actividad física, dando como porcentaje mayor el 67% si consideran que les afectado mientras que el restante menciona que no.

Figura 9. Consideras que la tecnología afecta tu nivel de actividad física



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados reflejan en la tabla 12 se determina que la mayoría de los encuestados (67%) considera que la tecnología los hace más sedentarios, mientras que un 33% cree que no influye en su nivel de actividad física. Ninguno de los encuestados reporta que la tecnología los motive a mantenerse activos como también sugieren que, la tecnología está asociada al aumento del sedentarismo en este grupo, lo que podría tener implicaciones negativas para su salud y bienestar físico.

En este sentido Ortega (2022) indica que el uso excesivo de la tecnología puede conducir a un estilo de vida sedentario, lo que aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas con la inactividad. A pesar de los desafíos que presenta, la tecnología también puede beneficiar nuestra salud física.

La tecnología es una herramienta poderosa en la actualidad sin embargo las personas al hacer uso de la misma han optado por un estilo de vida sedentario y esto consiguió les ha generado malestar no solo a nivel físico sino también mental y personal. Por lo tanto, antes de utilizar la tecnología se lo debe hacer con la mayor responsabilidad posible y evitando que la misma se ha podere de la personalidad de la persona ya que si no se establece limite fijos la persona podría ser presa de la misma.

Finalmente, en la Tabla 13 se presentan los resultados de la pregunta 8 de la encuesta realizada a los alumnos objeto de estudio.

Tabla 13. *Medio de transporte que utiliza*

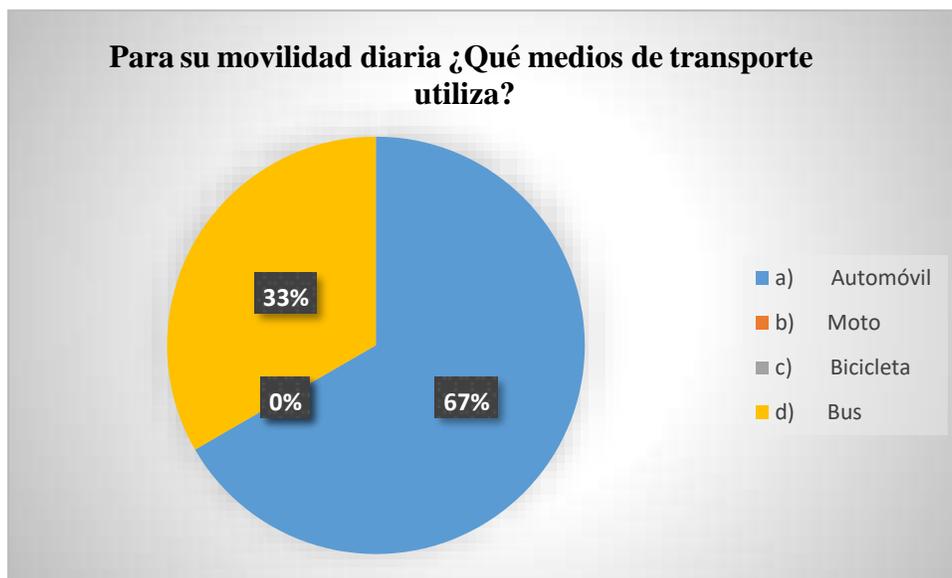
Pregunta 8. Para su movilidad diaria ¿Qué medios de transporte utiliza?	Encuesta	
	f	%
a) Automóvil	10	67%
b) Moto	0	0%
c) Bicicleta	0	0%
d) Bus	5	33%
TOTAL	15	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja

Autora. Pineda, S (2024)

En la Tabla 13 se muestran los resultados de la pregunta 8 del instrumento de investigación aplicado, la misma que se enfocó en que medio utilizan los participantes para su movilidad, los resultados reflejados determinaron que 67% usa automóvil mientras que el 33%. Se moviliza en bicicleta. Así mismo, en la Figura 10 se muestran estos resultados de manera porcentual.

Figura 10. Para su movilidad diaria ¿Qué medios de transporte utiliza?



Fuente: Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja
Autor: Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

La tabla 13 sobre medios de transporte utilizados para la movilidad diaria revela que el 67% de los encuestados (10 personas) usa el automóvil, mientras que el 33% (5 personas) usa el bus. No se reportó el uso de motos ni bicicletas. Esto indica una clara preferencia por el automóvil, seguido por el bus, lo cual sugiere una dependencia significativa en vehículos motorizados para el transporte diario, con posibles implicaciones para el tráfico y la sostenibilidad ambiental.

6.2. Análisis del test cooper a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 14. Datos de la aplicación del test

TEST DE COOPER	Abdominales		Fuerza de brazos		Resistencia	
	Cuantos en 1 min		Cantos en 1 min		Cuantas vueltas realiza en 12 minutos dentro del coliseo de gimnasia	
Nombre del participante	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test

1 Darling Gonzales	10	15	5	10	9	12
2 Oscar Maldonado	10	15	7	10	9	12
3 Jony Palacios	10	14	6	10	8	11
4 Chamba Luis	10	14	5	10	8	11
5 Espinoza Gustavo	10	13	8	12	6	10
6 Carmen Muñoz	8	13	5	10	7	9
7 Maribel Jaramillo	8	14	6	12	7	9
8 Istmenia Carrión	7	13	6	11	8	10
9 Cecilia Ledesma	7	12	7	11	6	8
10 Martha Salazar	8	14	5	13	6	9
11 Liliana Gonzaga	8	13	6	13	5	8
12 Rita Torres	7	12	5	12	5	7
13 Mónica Herrera	7	13	5	10	8	10
14 Vanesa Torres	8	12	6	10	7	9
15 Isabel Valdivieso	7	12	6	10	5	7

Nota. Datos de identificación obtenidos a través del test aplicado a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja
Autora. Pineda, S (2024)

Análisis e Interpretación

El análisis del Test de Cooper aplicado a los participantes del programa revela mejoras significativas en abdominales, fuerza de brazos y resistencia entre los participantes antes y después del programa de entrenamiento. En términos de abdominales, todos los participantes aumentaron sus repeticiones en un minuto, con mejoras que oscilan entre 2 y 7 repeticiones adicionales. Por ejemplo, Darling Gonzales y Oscar Maldonado aumentaron de 10 a 15 repeticiones. En cuanto a la fuerza de brazos, todos mostraron incrementos, con mejoras que van desde 3 hasta 8 repeticiones más. Martha Salazar y Liliana Gonzaga destacan al aumentar de 5 a 13 repeticiones. En términos de resistencia, todos los participantes aumentaron el número de vueltas realizadas en 12 minutos, con mejoras que van de 1 a 3 vueltas adicionales. Darling Gonzales y Oscar Maldonado también

destacan aquí, incrementando de 9 a 12 vueltas. Estos resultados indican que el programa de entrenamiento fue efectivo en mejorar tanto la fuerza muscular como la resistencia cardiovascular de los participantes, demostrando los beneficios del ejercicio regular y estructurado en la condición física general.

6.3. Análisis del IMC a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja.

FACULTAD DE EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN								
CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE								
Apellidos y Nombres	PESO (Kg)	ESTAT. (m)	IMC	INDICADOR	PESO (Kg)	ESTAT. (m)	IMC	INDICADOR
Darling Gonzales	78	1,78	24,62	PESO NORMAL	72	1,78	22,72	PESO NORMAL
Oscar Maldonado	68	1,73	22,72	PESO NORMAL	66	1,73	22,05	PESO NORMAL
Jony Leodan Palacios	60	1,59	23,73	PESO NORMAL	58	1,59	22,94	PESO NORMAL
Luis Chamba	57	1,56	23,42	PESO NORMAL	54	1,56	22,19	PESO NORMAL
Gustavo Espinoza	70	1,68	24,80	PESO NORMAL	68	1,68	24,09	PESO NORMAL
Carmen Muñoz	64	1,56	26,30	SOBREPESO	60	1,56	24,65	PESO NORMAL
Maribel Jaramillo	58	1,53	24,78	PESO NORMAL	55	1,53	23,50	PESO NORMAL
Istmenia Carrión	65	1,56	26,71	SOBREPESO	60	1,56	24,65	PESO NORMAL
Cecilia Ledesma	58	1,53	24,78	PESO NORMAL	56	1,53	23,92	PESO NORMAL
Martha Salazar	54	1,52	23,37	PESO NORMAL	52	1,52	22,51	PESO NORMAL
Liliana Gonzaga	55	1,52	23,81	PESO NORMAL	53	1,52	22,94	PESO NORMAL
Rita Torres	58	1,57	23,53	PESO NORMAL	55	1,57	22,31	PESO NORMAL

Mónica Herrera	60	1,55	24,97	PESO NORMAL	57	1,55	23,73	PESO NORMAL
Vanesa Torres	62	1,54	26,14	SOBREPESO	58	1,54	24,46	PESO NORMAL
Isabel Valdivieso	58	1,53	24,78	PESO NORMAL	56	1,53	23,92	PESO NORMAL

Nota. Datos de identificación obtenidos a través del test aplicado a los participantes del programa de Actividad Física de la Universidad Nacional de Loja
Autora. Pineda, S (2024)

Análisis e interpretación de resultados

La tabla presenta información detallada sobre el peso, estatura y el Índice de Masa Corporal (IMC) de individuos relacionados con los participantes de la comunidad universitaria de la UNL. Los datos muestran que la mayoría de los participantes tienen un IMC dentro del rango de "Peso Normal", con valores generalmente entre 22 y 24. En contraste, dos personas, Carmen Muñoz y Istmenia Carrión, presentan un IMC que indica "Sobrepeso". Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes en esta área mantienen un buen estado de salud en términos de peso corporal, relevante para su desempeño en actividades físicas y deportivas

7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado Ejercicios Físico Aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del Programa de Actividad Física de la U.N.L, Loja 2024, tuvo lugar en las instalaciones del complejo deportivo de la Universidad Nacional de Loja, situado en la parroquia Punzara, en las intersecciones de la Avenida Reinaldo Espinoza y el Redondel Pio Jaramillo Alvarado. En relación a los resultados obtenidos, se realiza la siguiente discusión redactada en base a los objetivos planteados.

En relación al primer objetivo diagnosticar los niveles de sedentarismo que presentan los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, se determina que la población de estudio presenta un alto nivel de sedentarismo, debido a que 53% pasa de 5 a 6 horas diarias sentados mientras que el 33% entre 3 y 4 horas, esto a razón de sus trabajos laborales como de las actividades que realizan cotidianamente. El detectar el sedentarismo de manera temprana es importante para prevenir problemas de salud, y adquirir estilos de vida más saludables. Además, la prolongación del sedentarismo puede generar no solo enfermedades crónicas y afectaciones emocionales sino también convertirse en un índice mayor mortalidad por las causas originadas.

Estos resultados se contrastan con el estudio realizado por Suarez et al. (2019) quienes en su estudio denominado Sedentarismo y Nivel de actividad física en docentes de dos Centros Educativos de Quito Ecuador descubrieron que el 55.21% de los educadores de estas instituciones permanecen sentados, el 12.08% pasan de pie, el 21.88% pasan caminando y el 7.82%, participando en programas de ejercicios estructurados, debido al número de horas de la jornada laboral, al pasar frente a sus estudiantes e incluso por realizar actividades que inducen a permanecer la mayor parte del tiempo sentados.

De mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), indica que sin

importar el nivel económico del país, Chile y Venezuela han registrado la mayor tasa de sedentarismo en Latinoamérica. El grado de "holgazanería" de las personas ha aumentado significativamente, con un 23,8% en los adultos y un 28,7% en jóvenes, que realizan poca o ninguna actividad física mientras que Colombia presenta una tasa de sedentarismo del 91% en jóvenes de 15 años y Perú, el 73% de la población no practica actividad física lo más preocupante es que esta tendencia está aumentando a un ritmo alarmante.

En base a lo establecido por los autores en cuanto a los niveles de sedentarismo se determina que es esencial abordarlo de manera temprana, ya que al hacerlo se podrá fomentar

estilos de vida saludable como también contrarrestar los efectos negativos del mismo, especialmente en vista de que se ha convertido en un problema latente dentro de la sociedad como de la mortalidad que ha generado en la sociedad.

Respecto al segundo objetivo diseñar una propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024, de acuerdo a la evaluación de los instrumentos de diagnóstico y los datos obtenidos en el IMC determina que los participantes se encuentran en rango de "Peso Normal", con valores generalmente entre 22 y 24. Sin embargo, dos personas se encontraron en "Sobrepeso". Estos resultados permitieron la construcción oportuna de una propuesta con actividades aeróbicas en base a las características y particularidades de los mismos, y más aún cumplir con propósito de disminuir los niveles de sedentarismo presente en la población.

Contrastando los resultados establecidos Agüero (2023), en su estudio resalta que el diseño de propuestas de ejercicios crea más vitalidad, mejoran las funciones de todos los sistemas de nuestro cuerpo, ayudan a reducir las conductas sedentarias que presentan las personas en un diagnóstico inicial, mejoran la fuerza, flexibilidad, estado fisiológico general, tono muscular, además sirven como medida preventiva contra enfermedades crónicas originarias de este estilo de

vida. De esta manera, la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos se diseñó y organizó de forma apropiada para los integrantes de la UNL, ya que se indagó previamente sobre los beneficios a obtener de estos programas como también se contempló con actividades ajustadas a la edad y condición de las personas del estudio.

Uranga (2023) resalta que el propósito de los programas de ejercicios físicos aeróbicos es reducir y prevenir de forma sistemática los niveles del sedentarismo y mejorar la calidad de vida en general, además considera que estos realizados y planificados eficientemente arrojarán los resultados deseados. Es decir, si un plan de ejercicios es construido considerando objetivo, metodología, recursos, pero primordialmente las características de las personas se logran no solo fomentar de manera interesante la actividad física sino también promover mejores hábitos de salud y prevenir enfermedades crónicas.

Con base a lo establecido queda en constancia que los programas de ejercicios enfocados en físicos aeróbicos contribuyen de manera significativa al bienestar general de la salud dado que por un lado disminuyen los niveles altos de sedentarismo cómo y por otra fomentan hábitos saludables. Sin embargo, antes de ser empleados será fundamental utilizar ejercicios validados según el ámbito de competencia, como cuestionarios, podómetros y acelerómetros, para medir la intensidad de la actividad física. Finalmente, se debe incluir a toda la población en este tipo de programas para lograr los objetivos e impactar en la disminución de la morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas.

Así mismo en cuanto al tercer objetivo enfocado en aplicar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024, la aplicación de la propuesta se llevó a cabo con la total colaboración y participación de los participantes. Sin embargo, durante el desarrollo de los ejercicios se presentaron desafíos ya que al inicio a las personas les resultaba complicado ejecutarlos, pero a

medida que avanzaban lograron obtener resistencia corporal y fuerza en los brazos lo cual fue favorable para el desarrollo de toda la propuesta. Esta propuesta se la realizó en un periodo de 8 semanas con un espacio de 30 min en consideración a la condición física como a la prevención de posibles lesiones con complicadas a largo plazo.

Al respecto Martínez (2024) argumenta que, las personas suelen presentar dificultades para realizar ejercicios debido a la falta de actividad física, de tiempo, el cansancio por trabajo como también al ánimo para emplearlos. La edad y género modifican los motivos y el interés hacia la práctica físico-deportiva.

En mención a lo establecido se determina que aplicar propuestas de ejercicios físicos aeróbicos de esta índole resultan ser esenciales, ya que mejoran significativamente la condición física de las personas, e incluso antes de ejecutarlos se debe tener en cuenta que las mismas se encuentren familiarizados con actividades físicas, puesto que de no estarlo se tendrán que ajustarse a su ritmo para mayor eficacia en los resultados.

Finalmente, en relación al cuarto objetivo establecido a evaluar la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos para prevenir el sedentarismo en los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, los resultados indicaron que el programa favoreció significativamente a los participantes en vista de que, mostrando mejoras en su condición física, resistencia, fuerza de brazos, y niveles de sedentarismo.

En cuanto a lo propuesto, se contrasta con el estudio de Ruiz (2023) denominado Plan de ejercicios físicos para disminuir los niveles de sedentarismo en adultos de 40 hasta 45 años de Comunidad San Martín de Porres, Barquisimeto, Lara, concluye que los resultados fueron positivos, ya que dicho plan de intervención de ejercicios diseñado redujo el sedentarismo en el 84% de la población estudiada. El programa de ejercicios destinado a reducir esta condición sedentaria es viable, según la evaluación de los especialistas y el nivel de satisfacción de los practicantes de manera

que queda demostrando su efectividad y contribución que brinda a la salud. Gómez (2023), indica en su estudio denominado actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la escuela Dieciocho de Agosto del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena en el año 2013, que luego del desarrollo de las actividades aeróbicas los padres reflejaron mejoras tanto en su capacidad respiratoria, la movilidad, el fortalecimiento muscular, la resistencia, la agilidad y la reducción del peso corporal como también disminuyeron los niveles de sedentarismo.

De modo que, en base a los resultados obtenidos se determina que los programas de ejercicios físicos aeróbicos son eficaces debido a que, permitieron reducir los niveles de sedentarios en las poblaciones mencionadas, como también mejorar la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el consumo de oxígeno, y evita el cáncer e inclusive ningún autor menciona efectos negativos del ejercicio aeróbico. Sin embargo, el progreso de cada participante como el resultado dependerá de la frecuencia con que realicen cada ejercicio como de la forma de ejecutarlo, además es importante resaltar que si la persona no está familiarizada con estos ejercicios deberá desarrollarlos de manera breve para evitar lesiones y conseguir resultados favorables a su condición física, fisiológica y mental.

8. Conclusiones

Después de analizar los resultados obtenidos y considerando los objetivos establecidos en este trabajo de investigación, se concluye que:

- El diagnóstico reveló que un porcentaje significativo de los participantes del programa de Actividad Física de la U.N.L presenta niveles elevados de sedentarismo. Factores como el estilo de vida laboral, la falta de motivación y la insuficiente conciencia sobre los beneficios que la actividad física contribuyen a esta situación.
- El diseño de la propuesta de ejercicios físicos aeróbicos se basó en las necesidades específicas y el nivel de condición física de los participantes. La propuesta incluye una variedad de actividades como clases de aeróbicos con baile, clases grupales con circuitos, asegurando un enfoque integral y adaptable.
- La aplicación de la propuesta de ejercicios físicos mostró una alta aceptación entre los participantes, con una mejora notable en su nivel de actividad física y una disminución en los comportamientos sedentarios. La implementación efectiva fue posible gracias al seguimiento constante y apoyo de cada docente encargado por día.
- La evaluación de la propuesta reveló mejoras significativas en los niveles de actividad física y una reducción en los índices de sedentarismo entre los participantes. Además, se observó un incremento en la satisfacción y el bienestar general de los mismos.

9. Recomendaciones

Basándose en las conclusiones anteriormente expuestas, se presentan a continuación algunas recomendaciones cuya implementación es viable en el programa de actividad física analizado en este trabajo de investigación:

- Implementar campañas de concienciación sobre los riesgos del sedentarismo y los beneficios de un estilo de vida activo. Además, realizar evaluaciones periódicas para monitorear los niveles de actividad física y ajustar a las intervenciones según sea necesario.
- Para maximizar la efectividad del programa, se recomienda involucrar a los participantes en la planificación y adaptación de los ejercicios según sus preferencias y necesidades individuales. Además, se sugiere incluir sesiones educativas sobre técnicas correctas de ejercicio y la importancia de mantener una rutina constante.
- Mantener un sistema de seguimiento y motivación constante, como grupos de apoyo y aplicaciones de seguimiento de actividad física. También proporcionar formación continua a los instructores para que puedan adaptarse a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto a largo plazo de los participantes. Esto permitirá ajustar la propuesta de manera más dinámica y atender las necesidades específicas de cada individuo. Además, se sugiere aumentar la variedad de ejercicios y ofrecer opciones para diferentes niveles de intensidad y capacidad física.

10. Bibliografías

- Aguilera Molina, M.L., & Vega Torrejón, M.J. (2022). Impacto de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes. *Revista de enfermería de salud mental aeesme/comunidad de Madrid*. <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2022/12/16.-Impacto-de-las-tecnolog%C3%ADas-en-la-Salud-Mental.pdf>
- Alós Colomer, F., & Puig Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *Revista científica de salud*, volumen (12), 1-11. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/sumas_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
- Alòs, F & Puig, A. (2022). *Inactividad física y sedentarismo*. [Archivo PDF]. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/sumas_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
- Amagua Maldonado, I.E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, volumen (2). <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725/4828>
- Bull, F. (31 de diciembre de 2024). *OMS revela que países latinoamericanos presentan la tasa más alta de sedentarismo*. <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/oms-revela-que-pa-ses-latinoamericanos-presentan-la-m-s-alta-tasa-de-sedentarismo> 92783
- Centros para el control y prevención de enfermedades. (2023, junio 13). *Los beneficios de la actividad física*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm#:~:text=Hacer%20actividad%20f%C3%ADsica%20regularmente%20puede,que%20ayudarte%20a%20dormir%20mejor>.

- Chávez Vaca, C.G. (2022). *Ejercicios aeróbicos en el tratamiento fisioterapéutico de adultos hipertensos*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9589/1/Ch%c3%a1vez%20Vaca%2c%20Ch%282022%29Ejercicios%20aer%c3%b3bicos%20en%20el%20tratamiento%20fisioterap%c3%a9utico%20de%20adultos%20hipertensos%282022%29%20%28Te>
- Colomer Alós, F., & Ribera Puig, A.(2022). Inactividad física y sedentarismo. *Revista de Salud*, volumen (2), pp.1-11.
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
- Cruz Sánchez, E., & Pino Ortega J. (2018). Condición física y salud. *Revista Campus Universitario de San Javier*.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Escobar, P. A. (2018, septiembre 1). *Frecuencia cardiaca y entrenamiento*. Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/calculo-y-monitorizacion/3161-frecuenciacardiaca-y-entrenamient.html>
- Fuentes Trigo, P. (2020). El problema del sedentarismo en la sociedad actual. *Revista Digital*, volumen (1). <https://www.efdeportes.com/efd12441/el-sedentarismo-en-la-sociedad-actual.html>
- García, L. (2022). Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas mayores. *Revista de Ciudadum la alternativa a las residencias*. <https://www.cuidum.com/blog/causas-del-sedentarismo-y-consejos-para-evitarlo-en-personas-mayores/#:~:text=Las%20causas%20del%20sedentarismo%20en,las%20propias%20capacidades%20y%20habilidades>

- Garzón Mosquera, J.C & Aragón Vargas, L.F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review. *Revista Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, volumen (42), 478-499
- Gómez Chipana, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, volumen (6), pp. 478-483.
- Gómez Miranda, J.S. (2023). *Antología Teoría del Entrenamiento Deportivo* [Tesis de posgrado]. Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México
- Gómez Pita, B.P. (2018). “*ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DIECIOCHO DE AGOSTO DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2013*” [Tesis de grado]. UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
- Guevara Alban, G.P., Verdesoto, A.E., & Castro Molina, N.E.(2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el conocimiento*, volumen (5), pp.163-173
- Harre D. (2017). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Stadium
- Herrera González, E., Morera Castro, M., Araya Vargas, G., Fonseca Schmidt.H., Vargas Ramírez, M.P. (2017). ANÁLISIS DEL ESTADO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DEL CANTÓN CENTRAL DE HEREDIA, COSTA RICA. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, volumen (13), pp.1-17

- Inec. (7 de abril de 2022). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- La Hora. (12 de septiembre de 2021). Cuatro de cada diez ecuatorianos son sedentarios. <https://www.lahora.com.ec/pais/sedentarismo-ecuador-america-latina/>
- Lascano, J.E. (2021). *Aplicación para la optimización del monitoreo y control del entrenamiento de deportistas. Caso de estudio: Centro de Especialización Deportiva GoSport*. [Tesis de posgrado]. Universidad de las fuerzas Armadas, Ecuador. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/25084/1/T-ESPE-044569.pdf>
- Marda, U., y Ortiz, C. (2010). El método analítico como método natural. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, volumen (1), pp1-28. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18112179017>
- Martínez Bravo, M.A. (2023). *Uso del dispositivo móvil, sedentarismo y calidad del sueño en estudiantes del colegio unidad educativa Gonzanamá* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Loja, Ecuador. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28442/1/MariadelosAngeles_MartinezBravo.pdf
- Mendoza Vásquez, A.I.(2020). La actividad física y la prescripción de ejercicio: conceptos básicos. *Revista de Psic-Obesidad Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual*, volumen (11), pp.1-5
- Ministerio de salud. (2023). *Guía para la prevención del sedentarismo*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/04/Guia-PPE-Prevencion-del-Sedentarismo.pdf>

Montserrat, M., y Valiña, D. (2020). Razonamiento deductivo: Una aproximación al estudio de la disyunción. *Revista de psicología general y aplicada*, volumen (2), pp. 225-248.

Moreta Sulca, F.I. (2020). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPÍRITU SANTO* [Tesis de pregrado]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31936/1/TESIS%20FARID%20MORETA%20%281%29.pdf>

Oñate Pico, A.F. (2017). “*EJERCICIOS AERÓBICOS Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN AL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR PELILEO.*” [Tesis de grado]. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26291/2/tesis%20Andrea%20Pico.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física: Más personas activas para un mundo más sano.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., & Rodríguez Jhenyfer, A. L. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, volumen (4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000500013&lng=es&tlng=es.

Parra, L. (2018). *Ventajas y desventajas de los aeróbicos* [Tesis de pregrado]. Universidad de Cuenca, Ecuador. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-cuenca/cultura-fisica-i/ventajas-y-desventajas-aerobicos/63106762>

- Parra, L. (2018). *Ventajas y desventajas de los aeróbicos* [Tesis de pregrado]. Universidad de Cuenca, Ecuador. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-cuenca/cultura-fisica-i/ventajas-y-desventajas-aerobicos/63106762>
- Pico Oñate, A.F. (2017). *EJERCICIOS AERÓBICOS Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN AL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR PELILEO 09* [Tesis de pregrado]. Universidad Técnica De Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26291/2/tesis%20Andrea%20Pico.pdf>
- Pineda París, O.M., Álvarez Rey, N.E., & Cárdenas Sandoval, L.K. (2019). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública*. volumen (1), 1-5
- Reloba S., Reigal R.E, Hernández A., Martínez E.J., Martín I, Chiroso L.J., (2017). Efectos del ejercicio físico extracurricular vigoroso sobre la atención de escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, volumen (1), 1-9
- Rodríguez Ruíz, S.N. (2017). *REALIZACIÓN DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN COMBINACIÓN CON BANDAS DE RESISTENCIA PROGRESIVA APLICADO A DOCENTES PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO. (ESTUDIO REALIZADO EN EL CENTRO DE ATENCIÓN PERMANENTE DE NUEVA CONCEPCIÓN, ESCUINTLA, GUATEMALA) SHENNY NOHEMÍ MAGDALENA RODRÍGUEZ RUÍZ CARNET 15135-09* [Tesis de pregrado]. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2017/09/01/Rodriguez-Shenny.pdf>
- Rodríguez, E.M. (2021, abril 30). Qué es el ejercicio aeróbico y cómo beneficia tu salud. *PuntoSeguro*. <https://www.puntoseguro.com/blog/que-es-el-ejercicio-aerobico-y-como-beneficia-tu-salud/>

sis%20de%20pregrado%29%20Universidad%20Nacional%20de%20Chimborazo%2c%20Rioba
mba%2c%20Ecuador.pdf

Torres, J., Contreras, S., Lippi, Luis., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Revista de Calidad en la educación*, volumen (50), 357-392.
<https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

Ulloa Flórez, C.P. (2018). *Qué es la observación Directa*. SCRIB.
<https://es.scribd.com/document/502019926/Que-es-la-observacion-directa#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20de%20observaci%C3%B3n%20directa,recolecci%C3%B3n%20de%20datos%20que%20consiste&text=objeto.,no%20van%20a%20ser%20v%C3%A1lidos.&text=consideran%20datos%20estad%C3%ADsticos%20originales>.

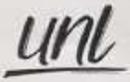
Vaca Chávez, C.G. (2022). *Ejercicios aeróbicos en el tratamiento fisioterapéutico de adultos hipertensos* [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

Villavicencio Sáez, Y.A & Ávila Mediavilla, C.M. (2022). Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes. *Revista de ciencias sociales y humanidades*, volumen (7), 1-15

Zegarra Pomareda, D. (2020, marzo 14). *Ejercicio Aeróbico*.
<https://es.scribd.com/document/429853525/Ejercicio-Aerobico>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	------------------------------------	---

Loja, 19 de marzo de 2024

Mg. Sc.
Edwin Ochoa,
**DIRECTOR DEL PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD EN LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad.

De mi consideración:

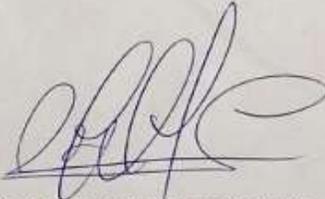
Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la Srta. estudiante **SASKYA JASBETH PINEDA MACAS con CI: 1150338042**, que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el programa de actividad física de la ciudadela universitaria, que se ejecutara dentro de las actividades del proyecto de vinculación de la carrera, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los participantes, docentes, y estudiantes del programa de actividad física del proyecto de vinculación con la sociedad

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-547234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular

  	FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00056M. Loja, 10 de abril del 2024	
Magister. Vladimir Quizhpe Luzuriaga. DOCENTE DE LAS CARRERAS PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. Ciudad.	
De mi consideración.	
Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.	
Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.	
El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: Ejercicios físicos aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo en los integrantes de la comunidad Universitaria, Loja 2024. , de la aspirante Señorita. Saskya Jasbeth Pineda Macas , alumno del Ciclo B, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.	
Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne <i>emitir el Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo</i> , pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"	
Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal	
Atentamente.	
<i>Mag. José Gregorio Picoita Quezada</i> DIRECTOR DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES. PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.	
<i>Ast JP/Elb. MCV.</i> <i>C/c. Estudiante. Saskya Jasbeth Pineda Macas.</i> <i>C/C.-Archivo.</i>	
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa" Casilla letra "S" Teléfono: 2547 – 252 Ext. 101	

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración

Curricular

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Loja, 16 de abril del 2024			
Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada. DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. Ciudad.			
De mi consideración:			
En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante SASKYA JASBETH PINEDA MACAS , bajo el tema:			
TEMA: EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO CON LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA U.N.L. LOJA 2024.			
Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.			
Sin otro particular me suscribo a usted.			
Atentamente.			
			
Lic. Vladímir Quizhpe Luzuriaga. Mg Sc. DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR			
Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado", Sector La Angélica - Loja - Ecuador 072-54 7234			

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular

 **UNL** Universidad Nacional de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00093M.
Loja, 11 de mayo del 2024

Magister,
Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga,
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
De mi consideración.

Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, LOJA 2024.**, de la autoría de la señorita. **Saskya Jasbeth Pineda Macas**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


"UNIVERSIDAD"
"PICOITA QUEZADA"

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Se Adjunta Proyecto,
C/c. **Estudiante.**
AUT.JP./EB. Mty.
C/C.-Archivo.

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa" Casilla letra "S" Teléfono: 2547 – 252 Ext. 101

Anexo 5. Encuesta realizada a los participantes del programa de actividad física de la U.N.L



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA, LOJA.

Estimados señores (as), la siguiente encuesta tiene como finalidad diagnosticar su nivel de sedentarismo para establecer los ejercicios físicos aeróbicos y así contribuir de forma eficaz a su bienestar general y salud. Además, se resalta que no existen preguntas correctas e incorrectas y la información será anónima y confidenciales

DATOS PERSONALES:

GENERO: Femenino () Masculino ()

EDAD:

- a) 25 – 30 ()
- b) 31 – 40 ()
- c) 41 – 50 ()
- d) 51 – 60 ()

1. Durante el día ocupa periodos de tiempo para dormir: (si su respuesta es sí, argumente el tiempo)

- SI
- NO

2. En sus labores diarias ¿Cuántas horas al día pasas sentado/a)?

- a) Menos de 1 hora
- b) 1-2 horas
- c) 3-4 horas
- d) 5-6 horas
- e) Más de 6 horas

3. Excluyendo sus horas laborables ¿Cuántas horas al día pasas frente a una pantalla (TV, computadora, teléfono móvil, tablet, etc.)?

- a) Menos de 1 hora
- b) 1-2 horas
- c) 3-4 horas
- d) 5-6 horas
- e) Más de 6 horas

5. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas o deportivas de intensidad moderada a vigorosa (ej. caminar a paso ligero, correr, nadar, hacer ejercicio o gimnasio)?

- Todos los días
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- Menos de una vez por semana
- Nunca

6. ¿Cuántas horas duermes en promedio por noche?

- a) Menos de 6 horas
- b) 6-7 horas
- c) 7-8 horas
- d) Más de 8 horas

7. ¿Consideras que tu nivel de actividad física actual es suficiente para mantener una buena salud?

- a) Si
- b) No

8. ¿Cómo consideras que la tecnología afecta tu nivel de actividad física?

- a) La tecnología me hace más sedentario.
- b) La tecnología no influye en mi nivel de actividad física.
- c) La tecnología me motiva a mantenerme activo/a.

9. Para su movilidad diaria ¿Qué medios de transporte utiliza?

- a) Carro
- b) Moto
- c) Bicicleta
- d) Bus

Anexo 8. Evidencias Fotográficas

Figura 11. *Aplicación del test IMC*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 12. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 13. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 14. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*
Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 15. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*
Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 16. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*
Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 17. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 18. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 19. *Aplicación de la propuesta*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 20. *Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 21. *Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL*



Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

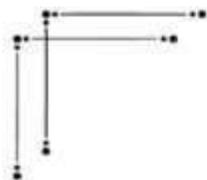
Autora: *Pineda, S. (2024)*

Figura 22. *Culminación de la propuesta aplica a los integrantes del coliseo UNL*

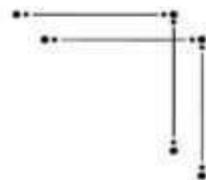


Fuente: *Imagen tomada en el coliseo de la Universidad nacional de Loja*

Autora: *Pineda, S. (2024)*



Universidad
Nacional
de Loja



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales

Propuesta de Intervención

Propuesta de ejercicios físicos aeróbicos como alternativa para prevenir el sedentarismo con los participantes del programa de actividad física de la U.N.L, Loja 2024.

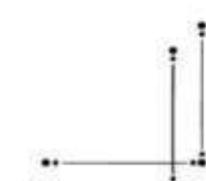
AUTORA:

SASKYA JASBETH PINEDA MACAS

ASESOR:

MGTR. VLADIMIR ESTANISLAO QUIZHPE LUZURIAGA

**Loja - Ecuador
2024**



El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mencion Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que **Saskya Jasbeth Pineda Macas** con cédula de identidad número **Cedula:** 1150338042, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del Trabajo de titulación denominado **EJERCICIOS FÍSICOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO CON LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA U.N.L, LOJA 2024.**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la estudiante hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**FRANCO GUILLERMO
ABRIGO GUARNIZO**

.....
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo
Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808
Cédula: 1104492127

email: franco.abrigo@hotmail.com

celular:0990447198