



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TÍTULO DEL TEMA**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE 20 A 35 AÑOS DEL BARRIO**

**25 DE SEPTIEMBRE, LA LIBERTAD, 2022**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

**LICENCIADA DE ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**JENNIFER TATIANA RAMIREZ DUCHI**

**TUTORA**

**LCDA. ZULLY SHIRLEY DÍAZ ALAY, MSC.**

**PERÍODO ACADÉMICO**

**2022 – 2**

# TRIBUNAL DE GRADO



Firmado electrónicamente por:  
MILTON MARCOS  
GONZALEZ SANTOS

---

Lcdo. Milton González Santos, Mgt.  
**DECANO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS SOCIALES**



Firmado electrónicamente por:  
NANCY MARGARITA  
DOMINGUEZ RODRIGUEZ

---

Lic. Nancy Domínguez Rodríguez, MSc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE ENFERMERÍA**



Firmado electrónicamente por:  
SONNIA APOLONIA  
SANTOS HOLGUIN

---

Lic. Sonia Santos Holguin,  
MSc  
**DOCENTE DE ÁREA**



Firmado electrónicamente por:  
ZULLY SHIRLEY  
DIAZALAY

---

Lic. Zully Shirley Díaz Alay, MSc  
**DOCENTE TUTOR**



Firmado electrónicamente por:  
LUIS ALBERTO CASTRO  
MARTINEZ

---

Abg. Luis Castro Martínez, Mgs.  
**SECRETARIO GENERAL (E)**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación: **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE 20 A 35 AÑOS DEL BARRIO 25 DE SEPTIEMBRE, LA LIBERTAD, 2022**. Elaborado por la Srta. **RAMIREZ DUCHI JENNIFER TATIANA**, estudiante de la **CARRERA DE ENFERMERÍA. FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD** perteneciente a la **UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**, previo a la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo **APRUEBO** en todas sus partes.

Atentamente



---

Lic. Zully Shirley Díaz Alay, MSc.  
**Tutor de trabajo de titulación**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme brindado durante todos estos años una educación de calidad y excelencia. A mis docentes por poner su esfuerzo y dedicación en cada una de sus clases impartidas, por tener la paciencia en explicar cuando no entendíamos.

A Dios por haberme brindado salud y bienestar durante todo el trayecto de mi vida universitaria, por ser mi guía y brindarme fortaleza en los momentos de adversidad, por darme las fuerzas necesarias para convertirme en una profesional de calidad.

Y a mis padres por estar a mi lado, brindándome su amor y apoyo incondicional, por todo el esfuerzo que han realizado para poder darme una educación de calidad, por la paciencia que han tenido en cada una de las decisiones que he tomado, a mis hermanas por brindarme su apoyo incondicional para lograr ser una profesional con vocación, convirtiéndolos en un pilar fundamental para continuar con mis estudios universitarios.

Jennifer Tatiana Ramirez Duchi

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por tener la oportunidad de seguir con vida; a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por la oportunidad de haber estudiado en sus instalaciones, con docentes de calidad, que impartieron todos sus conocimientos con la finalidad de crear a excelentes profesionales para el futuro del país.

A mis padres, María y César por estar conmigo en cada momento de mi vida, por apoyarme económicamente en mis estudios universitarios. A mis hermanas, Nicole, Naomy, Elizabeth y Camila que cada día me incentivaron a convertirme en un profesional que brinde un servicio de excelencia. A mis demás familiares por brindarme su apoyo incondicional.

A Denisse, Perla, Tatiana y Joel que estuvieron conmigo en todos estos años de estudio, a los que considero como mi familia por haber tenido paciencia durante el desarrollo de esta tesis y siempre darme fuerzas para continuar. A mi tutora, que fue una parte importante para poder desarrollar este trabajo de investigación, corrigiendo en cada momento.

## DECLARATORIA

El contenido del presente estudio de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



---

Jennifer Tatiana Ramirez Duchi  
2450349689

# ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO .....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	II
DEDICATORIA .....	III
AGRADECIMIENTOS .....	IV
DECLARATORIA .....	V
ÍNDICE GENERAL .....	VI
ÍNDICE DE TABLAS .....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	IX
RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN .....	3
CAPÍTULO I .....	5
1. El problema .....	5
1.1. Planteamiento del problema .....	5
1.2. Formulación del problema .....	7
2. Objetivos .....	7
2.1. Objetivo general .....	7
2.2. Objetivos específicos .....	7
3. Justificación .....	8
CAPÍTULO II .....	9
2. Marco lógico .....	9
2.1. Fundamentación referencial .....	9
2.2. Fundamentación teórica .....	12
2.3. Fundamentación legal .....	22
2.4. Formulación de la hipótesis (si procede) .....	23
2.5. Identificación y clasificación de variables .....	23
2.6. Operacionalización de variables .....	24
CAPÍTULO III .....	25
3. Diseño metodológico .....	25

3.1. Tipo de investigación .....	25
3.2. Métodos de investigación.....	25
3.3. Población y muestra .....	25
3.4. Tipo de muestreo .....	25
3.5. Técnicas recolección de datos .....	26
3.6. Instrumentos de recolección de datos.....	26
3.7. Aspectos éticos .....	27
CAPÍTULO IV .....	29
4. Presentación de resultados .....	29
4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	29
4.2. Comprobación de hipótesis (si procede) .....	33
5. Conclusiones .....	34
6. Recomendaciones.....	35
7. Referencias Bibliográficas .....	36
8. Anexos .....	40



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de actividad física .....	14
Tabla 2 Tipos de actividad física de acuerdo con su intensidad.....	15
Tabla 3 Cualidades de la Actividad Física .....	16
Tabla 4 Dimensiones e indicadores del autocuidado.....	19
Tabla 5 Identificación de variables.....	23
Tabla 6 Matriz de Operacionalización de variables .....	24
Tabla 7 Pregunta 1 .....	41
Tabla 8 Pregunta 2.....	41
Tabla 9 Pregunta 3.....	41
Tabla 10 Pregunta 4.....	42
Tabla 11 Pregunta 5.....	42
Tabla 12 Pregunta 6.....	42
Tabla 13 Pregunta 7.....	43
Tabla 14 Pregunta 8.....	43
Tabla 15 Pregunta 9.....	43
Tabla 16 Pregunta 10.....	44
Tabla 17 Pregunta 11.....	44
Tabla 18 Pregunta 12.....	44
Tabla 19 Pregunta 13.....	45
Tabla 20 Pregunta 14.....	45
Tabla 21 Pregunta 15.....	45
Tabla 22 Pregunta 16.....	46
Tabla 23 Pregunta 17.....	46

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Actividad vigorosa en el trabajo (pregunta 2) .....	29
Gráfico 2 Actividad moderada en el trabajo (pregunta 5) .....	30
Gráfico 3 Actividad física al desplazarse (pregunta 8).....	30
Gráfico 4 Actividad en su tiempo libre (pregunta 11).....	31
Gráfico 5 Tiempo libre dedico a un deporte (pregunta 14) .....	31
Gráfico 6 Tiempo que pasa sentado o recostado (Pregunta 17) .....	32
Gráfico 7 Sexo de la población encuestada (pregunta 1) .....	47
Gráfico 8 Veces de la actividad física vigorosa (Pregunta 3).....	47
Gráfico 9 Tiempo de la actividad física vigorosa (pregunta 4) .....	48
Gráfico 10 Veces de la actividad física moderada (pregunta 6).....	48
Gráfico 11 Tiempo de la actividad física moderada (pregunta 7) .....	49
Gráfico 12 Veces que le dedica al desplazarse caminando o en bicicleta (pregunta 9) .....	49
Gráfico 13 Tiempo que le dedica al desplazarse caminando o en bicicleta (pregunta 10) .....	50
Gráfico 14 Veces que le dedica a un deporte en su tiempo libre (pregunta 12) .....	50
Gráfico 15 Tiempo que le dedica a un deporte en su tiempo libre (pregunta 13) .....	51
Gráfico 16 Veces de la actividad física en el tiempo libre (pregunta 15).....	51

## RESUMEN

La actividad física cumple un rol muy relevante en el bienestar físico y mental del ser humano, debido a que trae beneficios para su salud, sin embargo, sino es practicada tiene como consecuencia el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Por tal razón, el objetivo de estudio de esta investigación es determinar el nivel de actividad física en personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre del cantón La Libertad, 2022. La metodología utilizada es diseño no experimental con enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo de corte transversal, la muestra escogida comprende de 90 personas que pertenecen a este sector; en este trabajo de investigación se usó el instrumento conocido como el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) que se enfocan en aspectos donde la persona puede practicar actividad física como el trabajo, al desplazarse y en su tiempo libre. Los resultados obtenidos de esta investigación confirman, la negación de la hipótesis planteada sobre si el trabajo determina el nivel de actividad física en este grupo etario. Finalmente, se llegó a la conclusión de que el nivel de actividad física en este grupo poblacional es deficiente, debido a que el 64,44% no realiza actividad física de intensidad vigorosa o moderada en su lugar de trabajo; asimismo el 74.44% no realiza ningún tipo de ejercicio en su tiempo libre y el 52,22% pasa más de 3 horas sentados durante el día, por lo tanto no cumplen con lo mínimo de tiempo establecido por las OMS que es de 150 a 300 minutos durante la semana, como forma para tener un estado de salud en óptimas condiciones.

**Palabras claves:** actividad física; ECNT; GPAQ

## ABSTRACT

Physical activity plays a very important role in the physical and mental well-being of human beings because it brings health benefits; however, if it is not practiced, it can lead to the development of chronic noncommunicable diseases (NCDs). For this reason, the objective of this study is to determine the level of physical activity in people between 20 and 35 years of age in the neighborhood of 25 de septiembre in the canton of La Libertad, 2022. The methodology used is a non-experimental design with a quantitative approach, with a cross-sectional descriptive design, the sample chosen comprises 90 people who belong to this sector; in this research work, the instrument known as the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) was used, which focuses on aspects where the person can practice physical activity such as at work, when moving around and in their free time. The results obtained from this research confirm the negation of the hypothesis on whether work determines the level of physical activity in this age group. Finally, it was concluded that the level of physical activity in this population group is deficient, due to the fact that 64.44% do not perform vigorous or moderate intensity physical activity in their workplace; also 74.44% do not perform any type of exercise in their free time and 52.22% spend more than 3 hours sitting during the day, therefore they do not comply with the minimum time established by the WHO, which is 150 to 300 minutes during the week, as a way to have a state of health in optimal conditions.

**Key words:** physical activity; NCDs; GPAQ.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define como actividad física al movimiento que realizan los músculos esqueléticos que a su vez producen un gasto energético mayor al que se tiene en estado de reposo. (OMS, 2022) Dependiendo de la intensidad y tiempo que la persona le dedique al ejercicio este traerá consigo beneficios para su salud tanto física como mental. El nivel de actividad física a nivel mundial es un tema de gran importancia en la actualidad. Según un estudio reciente realizado por la OMS, más de un tercio de los adultos en todo el mundo no están lo suficientemente activos físicamente.

Un factor clave en el nivel de actividad física a nivel mundial es la disponibilidad de espacios al aire libre seguros para los ejercicios. Según la OMS, muchos países no tienen suficientes espacios para realizar este tipo de actividades. Esto significa que muchas personas carecen de los medios para ser físicamente activas. Otro factor importante es el acceso a los equipos deportivos adecuados.

Muchas personas en los países en desarrollo no tienen acceso a los equipos deportivos adecuados, lo que limita su capacidad para realizar actividades físicas adecuadas. Además, muchos países no tienen la infraestructura adecuada para organizar eventos deportivos o programas de actividad física. Esto afecta negativamente el nivel de actividad física a nivel mundial.

El déficit de actividad física es una preocupación cada vez mayor. Individuos de todas las edades están pasando más tiempo sentados frente a una pantalla, ya sea una computadora, televisión, teléfono o tablet. Esto está teniendo un efecto negativo en la salud y el bienestar de la población. Estudios recientes han demostrado que el déficit de actividad física puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y la hipertensión.

Además, se ha demostrado que el déficit de actividad física está asociado con una disminución de la función cognitiva y la memoria. Por lo tanto, es importante hacer cambios en el estilo de vida para aumentar la cantidad de ejercicio que se realiza. Esto puede significar incorporar algunas actividades simples como caminar, correr o andar en bicicleta al menos tres veces por semana. También se recomienda realizar ejercicios de fortalecimiento muscular como levantar pesas dos veces por semana ya que estos cambios ayudarán a mejorar la salud y el bienestar de la población.

El Ecuador es uno de los países a nivel mundial que está experimentando un déficit de actividad física esto se debe a una combinación de factores que incluyen un estilo de vida sedentario, el cambio en los patrones de alimentación, el uso cada vez mayor de dispositivos electrónicos, y el aumento en el tiempo que se dedica al trabajo. Esto está teniendo un efecto negativo en la salud de la población ecuatoriana siendo reflejado a través del aumento de morbilidades como obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La población escogida en este trabajo de investigación es perteneciente un barrio del cantón La Libertad, esto con la finalidad de determinar el nivel de actividad física de este sector actualmente y observar si cumple con lo establecidos por la OMS, en cuestión a tres aspectos de la actividad física que son el tiempo, la intensidad y el número de veces a lo largo de la semana.

El diseño de investigación escogido en este trabajo investigativo cumple con los métodos para la obtención de datos de parte de la población escogida, como el instrumento de la encuesta, utilizando el Cuestionario Mundial de Actividad Física, que busca determinar el nivel de actividad física en relación con las actividades que realiza en el trabajo, al desplazarse de un lugar a otro y en el tiempo libre o de ocio, además del consentimiento informado.

Los resultados obtenidos a través de la encuesta tienen relación con el análisis y negación de la hipótesis presentada en este trabajo de investigación, que concluye que los habitantes del barrio 25 de septiembre tienen un nivel de actividad física deficiente debido a que no cumplen con el rango mínimo de actividad física durante la semana que es de 150 a 300 minutos.

En el presente estudio se propuso como pregunta de investigación ¿Cuál es el Nivel de actividad física en personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre, La Libertad, 2022?; de esta manera el objetivo de investigación es el “Determinar el nivel de actividad física de las personas entre 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre” por lo tanto la propuesta es aplicar un programa de actividad física que determine la intensidad y tiempo del ejercicio que necesita cada persona en función a sus características físicas.

# CAPÍTULO I

## 1. El problema

### 1.1. *Planteamiento del problema*

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física se define como cualquier tipo de movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos, que ocasiona un consumo de gasto energético en la persona. Por lo tanto, la actividad física consiste en realizar cualquier movimiento, desde los que se ejecutan en el tiempo de ocio, hasta los que se usan para poder desplazarse de un lugar a otro como el caminar; además se incluyen las actividades que realizan durante el horario laboral. (OMS, 2022)

De acuerdo con la OMS (2022), dentro de las actividades físicas más frecuentes se encuentran el caminar, trotar, correr, montar en bicicleta, nadar y realizar deportes de baja intensidad. Además, se ha demostrado que debido al déficit de AF este grupo etario es más propenso a desarrollar sobrepeso y enfermedades crónicas no transmisibles siendo las más habituales, la hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, diabetes y accidentes cerebrovasculares afectando así a su calidad de vida.

A nivel mundial más de una cuarta parte de la población (1400 millones) no alcanza los niveles suficientes de actividad física para mantener una salud óptima. Según la OMS, el 28% de las personas que corresponden a las edades entre 18 años y más, no son lo suficientemente activos, siendo de este porcentaje un 23% hombres y un 32% mujeres. Dando como resultado que no se cumplieron las recomendaciones mundiales al realizar actividad física, ya sea moderada de al menos durante 150 minutos a la semana, o de alto impacto durante 75 minutos a la semana. (OMS, 2022)

En los países de altos ingresos un 26% de hombres y un 35% de mujeres, no realizan actividad física suficiente, en comparación con el 12% en hombres y el 24% en mujeres de países de ingresos bajos. Los niveles altos de inactividad física corresponden en su mayoría a países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento, es decir países desarrollados. Esto es debido a la inactividad en el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario ya sea en el trabajo o en el hogar, además del aumento en el uso de transportes pasivos (automóviles o autobuses) en vez de transportes activos (caminar e ir en bicicleta).

Alrededor de 22 países de América Latina y El Caribe, el 35% de la población adulta no realiza suficiente actividad física. En países como Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Barbados y Bahamas la tasa de inactividad supera el 40%. En cambio, en República Dominicana y Uruguay tienen las tasas más bajas con un 23%. Las mujeres de estos países por lo general realizan menos actividad física representando un 42 %, en comparación con los hombres que tienen un promedio de 30% de actividad insuficiente. (OECD, 2020)

En 2021, León y Arguello realizaron un sondeo en América latina y el Caribe después de la pandemia de COVID – 19 en U-Report una plataforma que fomenta la participación de los jóvenes y adolescentes en temas que afecten su salud, se logró evidenciar una disminución de la actividad física, donde el 52% de los encuestados reportó que era menos activo físicamente en comparación con los tiempos de pre – pandemia. Mientras que el 33% reportó no practicar ningún tipo de actividad física, el 25% practicaba alrededor de una hora a la semana y el 7% sólo practicaba mínimo 6 horas a la semana.

En Ecuador se aplicó la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU, 2022), la misma que posee un módulo de actividad física y comportamiento sedentario, dando como resultado que 3.4 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente, siendo en la zona urbana un total de 2.1 millones y en la zona rural un total de 1.3 millones. En cambio, en adultos 1.7 millones de habitantes entre 18-69 años, realizan actividad física insuficiente, correspondiendo 1.4 millones a la zona urbana y 334 mil a la zona rural. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) la provincia de Santa Elena se encuentra dentro de las 6 localidades que posee altos niveles de sobrepeso y obesidad en su población con un total de 66%.

En 2015, Maggi et al., determinaron en su estudio que el 47% del barrio 25 de septiembre posee comportamientos sedentarios, además de una alimentación inadecuada, siendo más vulnerables a contraer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como accidentes cardiovasculares, cardiopatías, diabetes o hipertensión. Por tal razón es necesario conocer los niveles de actividad física de las personas de 20 a 35 años en diferentes ambientes de la vida diaria; como su lugar de trabajo, al desplazarse o en sus momentos de ocio.



## **1.2. *Formulación del problema***

¿Cuál es el Nivel de actividad física en personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre, La Libertad, 2022?

## **2. Objetivos**

### **2.1. *Objetivo general***

Determinar el nivel de actividad física de las personas entre 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre.

### **2.2. *Objetivos específicos***

- Valorar las actividades físicas en el trabajo de las personas entre 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre.
- Evaluar las actividades físicas al desplazarse de las personas entre 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre.
- Evaluar las actividades físicas en el tiempo libre de las personas entre 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre.

### **3. Justificación**

El déficit de actividad física se considera un problema de salud pública, debido a que es un factor importante que influye en la salud del individuo. Según la OMS, 1 de cada 4 personas no alcanza los valores recomendados de AF, esta tiene grandes beneficios para el mantenimiento y bienestar del cuerpo humano, por tal razón es necesario realizar estudios con el objetivo de conocer el tiempo que le dedican las personas al ejercicio, ya sea de manera diaria o semanal y así lograr determinar en qué nivel de AF se encuentran, de igual modo ayuda en probabilidad de conocer que tan propensos son a desarrollar enfermedades asociadas a los bajos niveles de actividad física. (OMS, 2022)

Dentro de las enfermedades más frecuentes relacionadas con el déficit de ejercicio se encuentran el sobrepeso, la obesidad, hipertensión arterial o diabetes siendo estas conocidas como enfermedades crónicas no transmisibles las mismas que poseen una alta incidencia en Ecuador, debido a que la población no tiene hábitos saludables. A esto se suma los espacios recreativos insuficientes para la práctica de actividad física.

En el barrio 25 de septiembre no se han implementado proyectos o programas sobre la motivación hacia la práctica del ejercicio, por ende, no se conoce cuál es el nivel de AF que tiene la población de este sector actualmente, convirtiéndose en un grupo vulnerable a la presencia de patología asociadas a la insuficiente práctica de ejercicio, además de que el barrio no cuenta con espacios públicos donde puedan realizar estas actividades. Por tal motivo se realiza este estudio que contribuirá como aportación científica para futuras investigaciones relacionadas con la problemática planteada.

## CAPÍTULO II

### 2. Marco lógico

#### 2.1. *Fundamentación referencial*

De acuerdo con Perea et al., 2019 dentro de las causas más frecuentes del déficit de actividad física en la población mexicana, se encuentra la sobrepoblación, aumento de los índices de pobreza, falta de tiempo, calidad del medio ambiente, acceso a instalaciones y zonas deportivas. En México un 55,5% de la población adulta entre las edades de 20 a 69 años pasan alrededor de 2 horas al día frente a las pantallas, esto relacionado con los avances tecnológicos y nuevos estilos de vida en un ambiente laboral sedentario.

La actividad física en épocas de pandemia por COVID-19, fue escasa esto debido a las restricciones sociales, académicas y laborales debido a la contingencia. En 2020, Esparza et al., aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que consta de 7 preguntas, que evalúan 3 características de la actividad física: intensidad (leve, moderada o intensa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día), concluyendo que el 46,35% de la población realiza una actividad física baja, el 29,89 % una actividad moderada y un 31,76% una actividad física de alta intensidad.

En 2019, Chales-Aoun y Merino Escobar aplicaron el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU), a un total 331 estudiantes entre hombres y mujeres comprendidos entre las edades de 20 a 24 años, que pertenecían a La Universidad del centro-sur chileno. Dando como resultado que el 74,2% de la población escogida no practica ninguna clase de deporte, además afirma que el 51,8% de los estudiantes universitarios tienen prácticas de actividades físicas no saludables, asimismo que el 47,2% no realiza ejercicio físico durante 30 min tres veces a la semana.

El cuestionario Rapid Assessment of Physical Activity Scale (RAPA), se divide en dos categorías: RAPA 1, que determina el nivel de actividad física y RAPA 2, que evalúa el tipo de ejercicio. De acuerdo con Tárrega et al., (2022) el nivel de actividad física de los 555 estudiantes de la Universidad de Castilla-La Mancha que respondieron el cuestionario, dieron como resultado que el 2,5% de la población de universitaria se consideran activos, sin embargo, el 29,9% se consideran suficientemente activos y el 35,1% realiza ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Según el estudio de Rodríguez et al. (2020) aplicado a estudiantes de enfermería de la Universidad de Córdoba en relación con la práctica de actividad física, obtuvo como resultado que el 68,6% de los participantes practica actividad física, dado que el 35,6% lo realizaba entre 3 y 5 días a la semana, y el 23,1% solo dos veces por semana. Del total de participantes que realizan AF, las mujeres son menos inactivas físicamente con un 35,2% en comparación con los hombres con un 11,4%. Además, el 52,2 % de los estudiantes universitarios realizan actividades de resistencia y el 32,8% realizan varios tipos de actividades físicas de menor impacto.

De acuerdo con el estudio de Morais et al. (2022) sobre el nivel de actividad física en relación con la educación y la renta de los adultos en espacios públicos abiertos de Cricúma en Brasil, dieron como resultado que el 74,9% de los residentes no alcanzan los niveles recomendados por la OMS, y solo el 25,1% llega a la recomendación. Además, refiere que de la población encuestada el 70% no realiza caminatas en su tiempo libre, el 89,6% no practica ningún tipo de actividad física semanal y el 89,3% no realiza actividad física moderada. Respecto a la frecuencia de la AF, solo el 6,3% de la población lo realiza tres veces por semana.

Según el estudio de Barrionuevo et al. (2021), aplicando la encuesta IPAQ a 354 estudiantes de la Universidad del Norte de la ciudad de Lima en Perú obtuvo como resultado un predominio de la AF moderada con un 57,6 %; sin embargo, el 29,9 % obtuvo un bajo nivel de AF. De acuerdo con el sexo, el nivel de AF moderada, vigorosa y AF total es mayoritario en personas del sexo masculino. El bajo nivel de AF se presentó principalmente en las mujeres con edades menores a 30 años y en los solteros.

De acuerdo con Rodríguez et al., (2021) tras aplicar el cuestionario IPAQ a 13.754 estudiantes de las 16 universidades que participaron en el estudio, obtuvieron como resultado que la intensidad del ejercicio aeróbico fue de un 51,3% y de fuerza un 38,8%, siendo este valor menor durante el periodo de confinamiento. Además, el 45,5% de los participantes no disfrutó realizar actividad física durante el confinamiento, en cambio sólo el 27,1% disfrutó realizarlo. Dentro de los principales motivos para realizar actividad física fueron la reducción del estrés (65,5 %) y la promoción de la salud (74,4 %) mientras que las principales razones para no realizar actividad física fueron las restricciones legales para realizar actividades al aire libre (9,3 %) y la falta de tiempo (7,6 %).

Ramírez, Rivera y Ríos (2019) aplicaron el cuestionario IPAQ a 190 docentes de la Universidad del Quindío en Colombia, evidenciaron que más de la mitad de la población encuestada se clasificaba como físicamente activo debido a que el 38,9% realizaba AF moderada y el 40% AF alta. Según el sexo, los hombres realizan mayor actividad física (68%) que las mujeres (32%), es decir fueron más activos en comparación con las mujeres.

Según Vásquez (2020), en su estudio un total de 199 estudiantes seleccionados de la Universidad Central del Ecuador lograron cumplir con los criterios de inclusión a quienes se les aplicó la encuesta para medir su nivel de actividad física, dando como resultado que el 40% de los participantes realizan poca o nula AF; seguida del 35% que practica AF moderada y el 25% AF de alta intensidad.

## **2.2. *Fundamentación teórica***

### **Generalidades**

La actividad física se considera a todo movimiento que requiera un gasto de energía mayor al de estado de reposo. Asimismo, la AF se puede realizar de diversas maneras: caminar, trotar, práctica de deportes e incluso actividades recreativas activas como la danza, yoga o taichi. También puede hacerse actividad física en el trabajo y en el hogar, siempre y cuando se realicen con regularidad y con suficiente intensidad y duración. (OMS 2018)

La AF puede medirse de acuerdo con la frecuencia, intensidad, tiempo y el tipo de actividad que realiza. De acuerdo con su intensidad puede calcular a través de equivalentes metabólicos (MET), donde un MET equivale a 1 Kcal/kg x minuto. También se puede medir a través de la escala Borg, que consiste en cuantificar la percepción subjetiva del esfuerzo con un puntaje de 0 a 10 puntos, donde 0 corresponde a estar en reposo y 10 a realizar el máximo esfuerzo posible, a su vez las subdivide en tres categorías intensidad leve (3 – 4), intensidad moderada (5 - 6) e intensidad vigorosa (7 – 8). (Rioja Salud, s.f.)

La OMS recomienda en los adultos entre 18 a 64 años realicen actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada por lo menos 150 a 300 minutos; o ejercicios cardiovasculares de intensidad alta durante al menos 75 a 150 minutos, esto durante toda una semana, además de incluir actividades de fortalecimiento de los músculos (OMS, 2022). Esto con el fin de poder contribuir a mejorar o mantener su salud y así obtener los mayores beneficios de la AF.

La actividad física comprende la realización de todo movimiento que hace el ser humano durante el día, con el fin de evitar el sedentarismo, el cual es considerado una de las más importantes causas para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), asimismo la AF planificada, organizada y repetitiva, tiene como objetivo mantener o mejorar su calidad de vida. (Carrillo, 2020)

En cuanto a las consecuencias de la actividad física en adultos son grandes ya que el cuerpo libera endorfinas que dan una sensación de alivio o bienestar, mejorar la calidad de sueño, aumenta el autoestima, reducen el estrés, disminuye la ansiedad, mejorar la memoria dando beneficios a su la salud mental y física, además sirve como método de prevención del sobrepeso u obesidad y la hipertensión. También es importante que los

adultos realicen ejercicios de forma de fortalecimiento muscular ya sean de intensidad moderada o alta ya que aumenta la resistencia de los músculos al hacer ejercicio.

La actividad física ofrece beneficios multifactoriales en la mujer que afectan a los sistemas inmunológico, hemostático, autónomo, metabólico y hormonal que se puede aplicar a diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer. Por lo tanto, cada una de estas etapas del ciclo de vida requiere un enfoque específico para obtener el máximo beneficio del entrenamiento físico.

El déficit de ejercicio se ha convertido en un problema de salud global que está afectando a personas de todas las edades. El sedentarismo se define como un estilo de vida que implica una reducción en la actividad física, incluyendo tanto una cantidad insuficiente como una ausencia de actividad física moderada o vigorosa. Esta ausencia de actividad física regular está relacionada con una serie de problemas de salud, desde el exceso de peso y la obesidad hasta el riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Se considera a un individuo sedentario cuando no realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada en cinco o más días de la semana, asimismo a aquel que no realiza tres o más ejercicios de 20 minutos. También se denomina a una persona sedentaria a aquella que no produce un gasto energético de 720 kcal por semana. (González, 2018)

La mejor forma de combatir la crisis de salud del déficit de ejercicio es promover la actividad física. Esto puede lograrse a través de la educación y la sensibilización, así como proporcionando a las personas las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida activo. Esto incluye el acceso a amenidades como parques y centros deportivos, así como la disponibilidad de programas comunitarios de actividad física.

Estas iniciativas también deben dirigirse de forma prioritaria a los grupos más vulnerables, como los niños y los adultos mayores, para garantizar que todos tengan la oportunidad de llevar una vida activa y saludable. Además, se debe hacer un esfuerzo para reducir la cantidad de tiempo que pasamos sentados. Esto significa reducir el uso de dispositivos electrónicos, hacer un esfuerzo consciente para moverse más a lo largo del día y buscar oportunidades para incorporar actividad física en nuestras vidas.

## **Tipos de Actividad física**

De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre existen tres tipos de actividades física siendo: AF aeróbica, aquellos ejercicios donde se aumentan los latidos por minutos del corazón al momento de la actividad física; AF de fortalecimiento muscular como su nombre mismo lo dice se realizan con la intención de aumentar la fuerza muscular y por último la AF de fortalecimiento óseo, se refiere ejercicios que presionan los músculos y estos a su vez ejerzan tensión sobre los huesos. (NHLBI)

***Tabla 1 Tipos de actividad física***

Tipo	Definición
Actividad de fortalecimiento muscular	Estas se refieren a aumentar la fuerza muscular con el fin de aumentar la resistencia.
Actividad de fortalecimiento óseo	Corresponde a actividades que fortalezcan la parte ósea, debido a que estos soportan el peso del cuerpo y los músculos.
Actividades de flexibilidad	Estas actividades mejoran la flexibilidad, asimismo aumenta la capacidad de mover completamente las articulaciones.

*Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre*

*Elaborado por: Ramirez Duchi Jennifer*

## **Actividad física según el gasto energético**

Según el NHLBI se puede hacer actividad aeróbica con distintos niveles de intensidad, como:

- **Actividades físicas de intensidad baja:** corresponden a las actividades de la vida diaria que no requieren de mucho esfuerzo por parte de la persona, es decir no va a haber un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca, siendo estas como labores domésticas o caminar en un periodo de tiempo mínimo que tiene equivalente de 1 a 2 MET.



- Actividades físicas de intensidad moderada: se refiere a aquellas donde se requiere un esfuerzo para realizar sus actividades, por lo que muestran un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria en la persona representando un gasto energético entre 3 y 5 MET.
- Actividades físicas de intensidad vigorosa: comprenden a ejercicios que tiene un mayor requerimiento del gasto energético, ya que implica el uso de grandes grupos musculares con un MET de 6 a 10. El ritmo cardiaco y frecuencia respiratoria aumentan debido al esfuerzo del ejercicio, una persona que realiza este tipo de actividad no puede mantener una conversación fluida debido a que le cuesta respirar.

***Tabla 2 Tipos de actividad física de acuerdo con su intensidad***

<b>Intensidad</b>	<b>Actividad</b>	<b>MET</b>
<b>Leve</b>	Dormir	0,9
	Leer	1,1
	Escribir	1,6
	Planchar	2,3
	Limpiar y quitar el polvo	2,5
	Caminar (3-4 km/h)	2,5
	Cocinar	2,7
	Ducharse	2,8
<b>Moderado</b>	Pintar/ Decorar	3,0
	Caminar (4.6 km/h)	3,3
	Limpiar ventanas	3,7
	Planchar	3,7
	Caminar (5-6 km/h)	3,8
	Baile	6,0
	Ir en bicicleta paseo	6,0
Calistenia	6,0	
<b>Vigorosa</b>	Baile aeróbico	6,5
	Bicicleta estacionaria	7,0
	Caminar (8 km/h)	8,0
	Caminar cuesta arriba	8,5

---

Nadar Crawl (rápido)	11,0
Correr a 10-12 km/h	11,5
Fútbol	12
Baloncesto	12

---

**Fuente:** *Mediciones de la Actividad Física y tipos según intensidad. (s. f.). Rioja Salud*  
**Elaborado por:** *Ramirez Duchi Jennifer Tatiana*

### **Actividad física según la escala de Borg**

En 1973, Gunnar Borg creó una escala con la finalidad de valorar las percepciones respecto la actividad física que realiza una persona, por lo que logró determinar la intensidad del ejercicio a un nivel psicofisiológico, sin depender necesariamente de parámetros complejos, esta consta de una valoración de 0 a 10 puntos que estima el esfuerzo que utiliza el individuo al hacer una actividad.

La escala de esfuerzo percibido o escala de Borg comprende tres niveles de intensidad, leve (ninguno, muy muy ligero, muy ligero) que corresponde a un MET <3, moderado (ligero, algo pesado/duro, moderado/duro) con un MET entre 3 – 6 y vigorosa (algo vigoroso, vigoroso, muy intenso, máximo) con un MET >6. Esta se complementa con el Talk Test, que mide la capacidad o dificultad del habla al momento de hacer ejercicio. (Araya, s.f.)

### **Cualidades de la actividad física**

Las cualidades físicas son funciones corporales que permiten realizar diversas actividades de la vida diaria como: desplazarse, vestirse, asearse o alimentarse. Estas determinan un conjunto de capacidades atribuidas al individuo que lo hace ser apto para el entrenamiento, teniendo la posibilidad de mejorar el rendimiento físico de la persona.

**Tabla 3 Cualidades de la Actividad Física**

---

<b>Cualidad</b>	<b>Definición</b>
Fuerza	Se considera fuerza aquella que permite alterar el estado de reposo de una persona y convertirlo en movimiento
Flexibilidad	Se entiende por flexibilidad a la capacidad que tienen las articulaciones del cuerpo para poder realizar movimientos.

---

Resistencia muscular	Se define como la capacidad que ejerce la física, es decir que permite llevar a cabo una actividad de esfuerzo mayor durante un periodo de tiempo más extenso al normal.
Velocidad	Es considerada la capacidad más importante al momento de realizar actividad física de alto rendimiento debido a que permite realizar acciones motrices en un periodo de tiempo menor.

*Fuente: Valenzuela (2020)*

*Elaborado por: Ramirez Duchi Jennifer Tatiana*

### **Instrumento para valorar los niveles de actividad física**

Con la finalidad de valorar los niveles de actividad física y el grado de sedentarismo que tienen las personas, la OMS recomienda el uso de cuestionarios para llevar a cabo la recopilación de información debido a que son más fáciles de manejar además de tener bajo costo al momento de ser implementados en la población.

Los cuestionarios sirven para valorar a corto plazo sin embargo en algunos países estos son implementados a largo plazo ya que invierten tiempo para poder obtener datos sobre el nivel de actividad física de su población de manera más precisa, los más reconocidos son el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

#### **Cuestionario GPAQ**

El cuestionario GPAQ tiene como finalidad recoger información sobre la actitud sedentaria y los niveles de actividad física en tres aspectos como, el trabajo, al desplazarse y en el tiempo libre. La OMS recalca que al usar este cuestionario se deben realizar todas las preguntas que contiene ya que cualquier modificación va a provocar cambios en los resultados. El método de calificación de este cuestionario es a través del equivalente metabólico que se define como kcal/kg/hora que equivale a la energía que se gasta cuando se está en estado de reposo.

#### **Cuestionario IPAQ**

Este cuestionario consta de alrededor de 7 preguntas que se enfocan en la frecuencia, duración e intensidad de la actividad que realiza, sin enfocarse exactamente en los diferentes aspectos como lo hace el cuestionario GPAQ. En este caso el investigador tiene la posibilidad de estar en contacto con su población de estudio a través

de una entrevista o por vía telefónica, la cual debe estar dirigida a edades entre los 18 y 65 años. Este cuestionario posee dos versiones una corta y una larga.

La versión corta consta de 7 preguntas y recopila información del tiempo que la persona dedica a sus actividades de intensidad moderada y vigorosa, asimismo del tiempo que emplea caminando y el tiempo de descanso. En cambio, la versión larga consta de 27 ítems, que tienen como objetivo recopilar información sobre actividades como el transporte, el tiempo libre, actividades domésticas, ocupacionales e incluso prácticas sedentarias. Ambas versiones miden la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física y lo hacen en METS. (López et al., 2020)

### **Beneficios de la actividad física**

Dentro de los beneficios de practicar actividad física a nivel neurológico están la disminución de la ansiedad y la depresión, reducción del riesgo de demencia y de accidentes cardiovasculares, también promueve la función cognitiva. A nivel cardiovascular disminuye la mortalidad y la probabilidad de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión. (Perea et al., 2020)

A nivel endocrino ayuda con el peso, además de reducir el riesgo de diabetes, aumentar el colesterol HDL y disminuir el colesterol LDL. En cuanto al musculoesquelético previene la osteoporosis, fractura de caderas o discapacidad. Asimismo, contribuye a la prevención del cáncer de próstata, mama, colon y pulmón. Estos beneficios aportan en la salud del individuo afectando tanto a nivel físico como mental. También sirve como método para prevenir el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco o alcohol. (Perea et al., 2020)

### **Teoría del autocuidado (1969)**

La teoría del autocuidado creada por Dorothea Orem (1969) está muy relacionada con el actual proceso de investigación, debido a que esta teórica establece que la salud del individuo depende de los cuidados que se brinde así mismo ya sea para mejorarla o mantenerla en óptimas condiciones, por tal razón la iniciativa de practicar algún tipo de actividad física ya sea de leve, moderada o vigorosa intensidad traerá consigo beneficios que influyen en el bienestar de la persona.

La actividad física sirve como un método de prevención y promoción de conductas saludables ya que el individuo es capaz de reconocer que el ejercicio es una parte importante para su autocuidado, esto debido a que tiene en cuenta los beneficios de

esta, como son la prevención o mejora de las condiciones relacionadas con las enfermedades crónicas no transmisibles y a su vez a aquellas que están asociadas al sedentarismo.

### **Metaparadigmas**

- Persona: es considerada aquella capaz de poder brindar cuidados a sí misma para el mantenimiento de su salud. En este caso poder realizar ejercicio físico por cuenta propia
- Cuidado: se refiere a los cuidados que se proporcionan para la conservación de la salud cuando este no es capaz de brindarse a sí mismo. En este caso si es consciente de que realizar actividad física tiene beneficios para su salud.
- Salud: es aquel estado de completo bienestar físico y mental.
- Entorno: son factores externos sean físicos, químicos, biológicos o sociales que influyen en las decisiones sobre las prácticas del autocuidado o impiden poder realizarlas. En relación con la actividad física esto se refiere a aquellas cuestiones que impiden o favorecen la práctica de ejercicio.

***Tabla 4 Dimensiones e indicadores del autocuidado***

Dimensiones	Indicadores
Física	Ejercicio físico
	Alimentación
	Control de la salud
	Hábitos nocivos
	Sueño y descanso
	Conocimiento de la enfermedad
Psicológica	Estados emocionales predominantes
	Funcionamiento cognitivo
	Autoevaluación
	Estrategias de afrontamiento
	Proyectos futuros

---

Social

Redes de apoyo

Uso del tiempo libre

Actividades de ocio y esparcimiento

Relaciones con familia, pareja y compañeros de trabajo

---

**Fuente:** Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (2020).

**Elaborado por:** Jennifer Ramirez Duchi

Dentro de las dimensiones del autocuidado se encuentran; física, conjunto de acciones direccionados a la práctica del cuidado físico; psicológica, acciones encaminadas al cuidado psicológico y social, encaminadas al cuidado social. Cada una de estas dimensiones valora el estado de salud del individuo desde las esferas física, mental y psicosocial con la finalidad de realizar un análisis de su propia salud.

En la dimensión física se encuentra el conocimiento de la enfermedad, que se refiere al nivel de cognición que tiene la persona respecto a su enfermedad, en relación a su entorno y en función de su experiencia; sueño y descanso, siendo esta una de las actividades fundamentales para una óptima salud; hábitos nocivos, la disminución del consumo de tabaco, alcohol o drogas como un método de prevención para el desarrollo de enfermedades relacionadas a este tipo de sustancias; control de la salud, acciones que se realizan para mantener o mejorar la salud del individuo, familia o comunidad; alimentación, esta puede ser adecuada o inadecuada todo depende de su forma de consumir diariamente y por último el ejercicio físico, que es cualquier forma de actividad física que sirva para el mantenimiento o restablecimiento de la salud.

La dimensión psicológica tiene como indicador los estados emocionales predominantes, refiriéndose a las reacciones psicofisiológicas que ocurren de forma continua en respuesta a las diversas situaciones que se le presentan al individuo en el día a día, siendo estas percibidas ya sean de manera positiva o negativa.

El funcionamiento cognitivo se refiere a los procesos cognitivos de atención como la percepción, memoria, pensamiento, lenguaje propias del ser humano independientemente de si son conservados es decir sin ninguna alteración o no conservados refiriéndose a alguna alteración evidente. Respecto a la autoevaluación esta comprende un conjunto de pensamientos o ideas que tienen la finalidad de evaluarse a sí

mismo, es decir desde un punto de vista personal el cual va a estar relacionado con los valores, creencias y principios.

Las estrategias de afrontamiento son consideradas acciones llevadas por el individuo con la finalidad de hacer frente a su situación ya sea de salud o enfermedad. Los proyectos futuros corresponden a los objetivos planteados en la vida de cada persona, sus aspiraciones y expectativas que desea alcanzar en un futuro.

En la dimensión social se comprenden indicadores como las redes de apoyo que tiene el objetivo de contribuir con la ayuda económica, social y emocional del individuo. Dentro del indicador del uso del tiempo libre corresponde al tiempo que dispone una persona para poder realizar actividades voluntarias que contribuyen al mantenimiento de su salud física y mental.

Las actividades de ocio y esparcimiento corresponden a actividades que son motivadoras es decir que son realizadas con el fin de disfrutar de ellas, ya sean estas por motivo de descanso, recreación, diversión, relajación o distracción, como por ejemplo la práctica de algunos deportes como el fútbol, baloncesto, o AF de intensidad leve como el caminar o dar un paseo.

En cuanto a las relaciones con la familia, pareja y compañeros de trabajo comprende a las interacciones con estos grupos de personas y si son armónicas o conflictivas. Ya que el individuo depende de estar relaciones para una buena convivencia, sí estas son negativas lograrán una convivencia ineficaz que terminará influenciado de manera negativa en la salud de la persona.

Por tal razón los indicadores como el ejercicio físico y las actividades de ocio son considerados de gran importancia esto debido a que el individuo es capaz de reconocer que la práctica de actividad física ya sean leve, moderada o intensa ayuda en el mantenimiento y cuidado de su propia salud, además que si estas prácticas se realizan en tiempos de ocio y por voluntad propias trae consigo mayores beneficios para sí mismos.

### **2.3. *Fundamentación legal***

#### **Constitución de la República del Ecuador**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. (Constitución de la República del Ecuador, 2018)

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Constitución de la República del Ecuador, 2018)

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, parroquial y parroquial; auspiciar la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitución de la República del Ecuador, 2018)

#### **Ley orgánica de salud**

**Art. 3.-** La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransmisible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (Ley Orgánica de la Salud, 2006)

**Art. 11.-** Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomisionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimulen y prevengan conductas nocivas. (Ley Orgánica de la Salud, 2006)



#### **2.4. *Formulación de la hipótesis (si procede)***

Las acciones en el trabajo determinan el nivel de actividad física en las personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre

#### **2.5. *Identificación y clasificación de variables***

***Tabla 5 Identificación de variables***

<b>Tipos</b>	<b>Descripción</b>
Unidad de estudio	Personas de 20 a 35 años el barrio 25 de septiembre
Variable	Actividad física

*Elaborado por: Ramirez Duchi Jennifer Tatiana*

## 2.6. Operacionalización de variables

Tabla 6 Matriz de Operacionalización de variables

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
El déficit de ejercicio influye en el nivel de actividad física en las personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre	V. D. Actividad física	Se define como toda actividad o ejercicio producido por los músculos esqueléticos que requieren un gasto de energía mayor a que hay en reposo	Al trabajo	SI 1 NO 2	Encuesta Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ)
			Al desplazarse	SI 1 NO 2	
			Al aire libre	SI 1 NO 2	

Elaborado por: Ramirez Duchi Jennifer Tatiana

## CAPÍTULO III

### 3. Diseño metodológico

#### 3.1. *Tipo de investigación*

El presente trabajo de investigación es un estudio cuantitativo, dado que la información presentada es en valores numéricos, estos siendo recolectados tras aplicar la encuesta a los participantes, con la finalidad de obtener datos estadísticos sobre los niveles de actividad física que realizan las personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre, que posteriormente serán analizadas y así reafirmar o refutar la hipótesis planteada.

Es un estudio no experimental, puesto que solo se basa en la observación y recopilación de información del objeto de estudio en su contexto natural, sin llegar a la manipulación. Asimismo, es de diseño descriptivo de corte transversal dado que se pretende describir el nivel de actividad física que realizan las personas además de que la recolección de datos se realiza en un solo momento.

#### 3.2. *Métodos de investigación*

El método de investigación de este trabajo fue de tipo hipotético deductivo, lo cual implica que el investigador realice una serie de procedimientos desde la observación del objeto de estudio, luego la creación de una hipótesis, y la deducción de consecuencias o proposiciones para posteriormente hacer la comprobación o verificación de esta. Además, se hace un análisis desde lo general a lo particular de los sucesos presentados durante la entrevista mediante la encuesta aplicada.

#### 3.3. *Población y muestra*

La población de estudio está conformada por un total de 120 personas del barrio 25 de septiembre, correspondientes a las edades de 20 a 35 años, por lo que la muestra para esta investigación es de un total de 90 personas que accedieron a participar de manera voluntaria, siendo 43 hombres y 46 mujeres, de este grupo se obtendrá la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables, además de que cumplir con los criterios establecidos para este proyecto.

#### 3.4. *Tipo de muestreo*

Es tipo de muestreo de este trabajo de investigación es el no probabilístico por conveniencia, debido a que las 90 personas cumplen con los criterios de investigación

para el desarrollo del proyecto, puesto que disponen de tiempo para realizar la entrevista, además son un grupo etario donde es mejor la comprensión lectora de las preguntas, por ese motivo es más fácil obtener una adecuada respuesta del parte objeto de estudio sobre la problemática que se plantea.

### **3.5. *Técnicas recolección de datos***

La primera técnica es la encuesta, ya que es un instrumento que permite obtener la información directamente de la población seleccionada, además sirve para la recolección de datos estadísticos a través de un cuestionario de preguntas, esto con la finalidad de obtener las diversas opiniones de los residentes del barrio sobre la problemática. En segundo término, se encuentra la técnica de la observación que se basa en poder utilizar los sentidos para observar los hechos tal y como se acontecen en el lugar de estudio sin ningún tipo de intervención del investigador.

### **3.6. *Instrumentos de recolección de datos***

El instrumento utilizado para la recolección de datos en este trabajo de investigación es el Cuestionario mundial de actividad física, por sus siglas en inglés significa Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), que ha sido desarrollado por la OMS en el año de 2002, con el objetivo de la vigilancia de la actividad física en los diferentes países del mundo. Es capaz de recopilar información sobre los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario.

Actualmente en el barrio 25 de septiembre no se ha realizado ninguna clase de estudios sobre el nivel de actividad física que posee la población. Se pretende que con la utilización de cuestionario GPAQ, se logre conocer los diversos niveles de AF y así lograr determinar la cantidad de gasto energético que utilizan las personas en las diferentes actividades de la vida diaria.

Para poder utilizar el GPAQ se debe realizar una serie de preguntas que están establecidas en el cuestionario, no se deberá saltar o eliminar alguna pregunta debido a que los resultados se verán afectados de manera negativa, dando resultados equivocados. El nivel de actividad física será medido a través del Equivalente Metabólico (MET), que es la medida para analizar la AF es decir la proporción del índice metabólico en estado de reposo. Un MET se define como 1 kcal/kg/hora, que equivale a la energía que es consumida por el cuerpo en un estado de reposo. (OMS, 2021)

El cuestionario mundial sobre actividad física consta de 10 preguntas en donde se evalúan tres aspectos de la vida diaria que incluyen la actividad en el trabajo, actividad al desplazarse, actividad en el tiempo libre; para clasificar los diferentes niveles de AF se utiliza el MET:

1) Actividad física alta: se refiere cuando se logra cumplir cualquiera de los dos siguientes criterios: (a) >3 días de actividades vigorosas en una semana típica, acumulando un mínimo de 1.500 MET por minutos por semana de AF total o (b) >7 días de actividades moderadas en una semana típica, acumulando un mínimo de 3.000 MET-minutos por semana de AF total. (Rodríguez et al., 2011)

(2) Actividad física moderada: cuando no se reúnen los criterios establecidos para ser incluido en el nivel “alto” pero se cumple los siguientes criterios: (a) >3 días de actividades vigorosas en una semana típica, con una duración mínima de 20 minutos por día o (b) >5 días de actividades vigorosas y moderadas en una semana típica, con una duración de mínima de 30 minutos por día o (c) >5 días de actividades vigorosas y moderadas en una semana típica, acumulando un total de 600 MET- minutos por semana de AF total. (Rodríguez et al., 2011) b

3) Bajo: cuando no se reunieron los criterios establecidos para ser incluido en los niveles “alto” o “moderado”. (Rodríguez et al., 2011)

### **3.7. Aspectos éticos**

Este proyecto investigativo se realizó gracias a la confirmación del anteproyecto de investigación, el mismo que fue aprobado por el Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud y a su vez por la directora del Centro de Salud Venus de Valdivia la Dra. Wendy Cochea y al presidente barrial el Lic. Juan Carlos Reyes los mismos que permitieron realizar la encuesta de forma anónima a los habitantes de este sector.

De igual manera se aplicó el consentimiento informado al momento de realizar las encuestas a cada uno de los habitantes del barrio, esto con la finalidad de que tengan conocimiento sobre su libre decisión de participar o de retirarse en cualquier momento de la investigación, siempre teniendo en cuenta que la información recolectada es confidencial y que su uso es exclusivamente educativo.

Además, durante la investigación se aplicó varios principios bioéticos como son la no maleficencia que consiste en no hacer daño y prevenirlo, por lo que se logró minimizar cualquier situación que dañe a las personas, asimismo está el principio de la beneficencia el cual se define como “Hacer el bien”, es decir una obligación moral que tiene como finalidad beneficiar a los demás. En este caso el resultado de esta investigación beneficiará a los habitantes de este barrio 25 de septiembre para tomar medidas sobre su nivel de actividad física en la vida diaria.

## CAPÍTULO IV

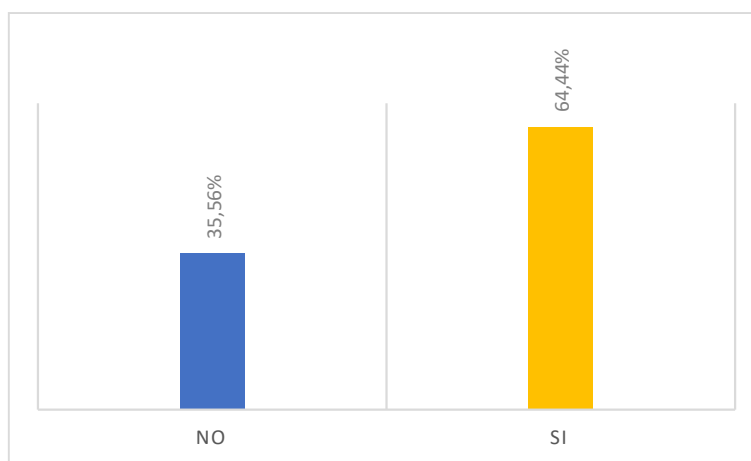
### 4. Presentación de resultados

Una vez aplicada la herramienta para la recolección de datos se procedió a su respectivo análisis, ya que la información recolectada indicará el nivel de actividad física que practica este grupo etario perteneciente al barrio 25 de septiembre del Cantón La Libertad, en los tres aspectos fundamentales que valora el cuestionario que son en el trabajo, al caminar y en el tiempo de ocio. La primera parte del cuestionario corresponde a datos demográficos como edad, y sexo, el cual busca determinar qué edad es la que practica más ejercicio, y que sexo es el que más actividades realiza. En la segunda parte del cuestionario tiene como objetivo conocer el tipo de ejercicio leve, moderado o vigoroso y el tiempo que le dedica a esta actividad, en los diferentes aspectos mencionados anteriormente.

#### 4.1. *Análisis e interpretación de resultados*

A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante la aplicación de la encuesta para determinar el nivel de actividad física en los habitantes del barrio 25 de septiembre, la misma que se divide en 4 segmentos:

**Gráfico 1** *Actividad vigorosa en el trabajo (pregunta 2)*

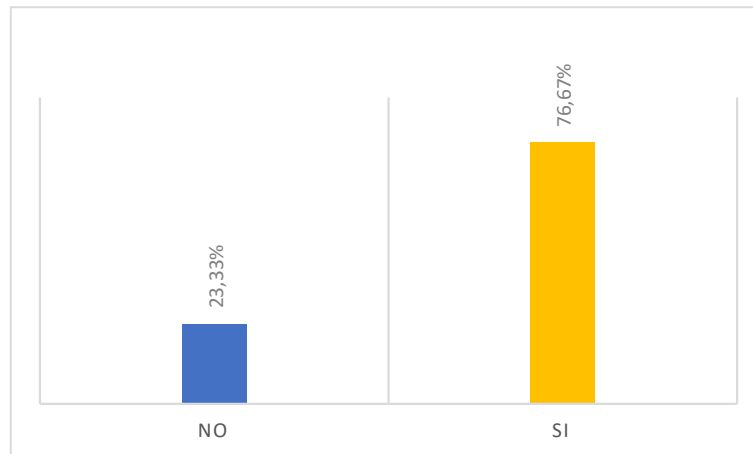


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** según las respuestas del cuestionario se observa que el 64,44 realiza actividad física de intensidad vigorosa en su trabajo ya que aumenta su frecuencia respiratoria y ritmo cardiaco al momento de realizar estas actividades en su horario laboral, sin embargo, el 35,56% refiere que su trabajo no cumple con estas características.

**Gráfico 2 Actividad moderada en el trabajo (pregunta 5)**

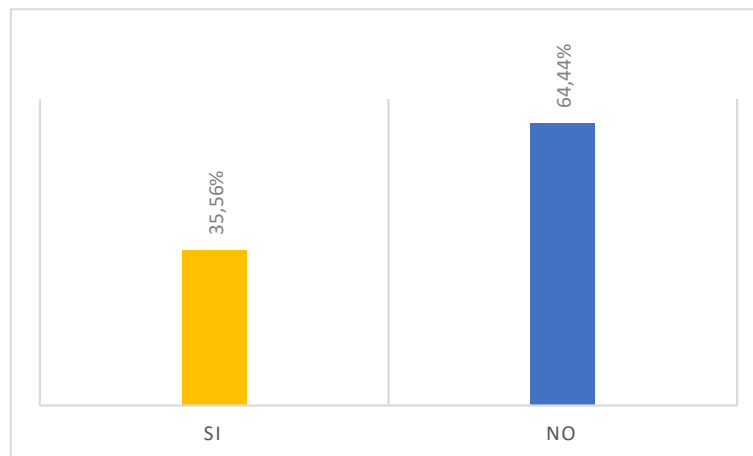


**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes

**Elaborado por:** Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** se refleja que de la población encuestada el 76,67% realiza actividad física moderada en su lugar de trabajo, la misma que le genera un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria debido a las actividades que realiza, sin embargo, el 23,33% refiere que en su trabajo no demanda tal cantidad de actividad física.

**Gráfico 3 Actividad física al desplazarse (pregunta 8)**



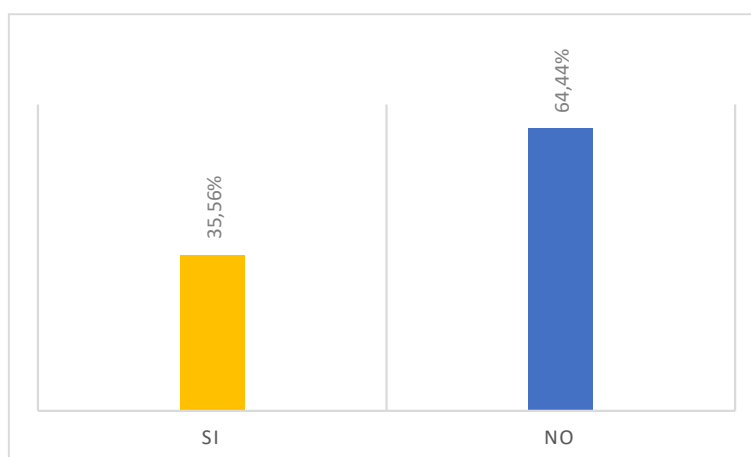
**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes

**Elaborado por:** Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** se observa que de la población encuestada el 64,44% no realizan actividades físicas como el caminar o andar en bicicleta como un medio para desplazarse de manera frecuente durante al menos 10 minutos y solo el 35,56% de esta población refiere usar estos medios como forma de desplazarse de un lugar a otro.



**Gráfico 4 Actividad en su tiempo libre (pregunta 11)**

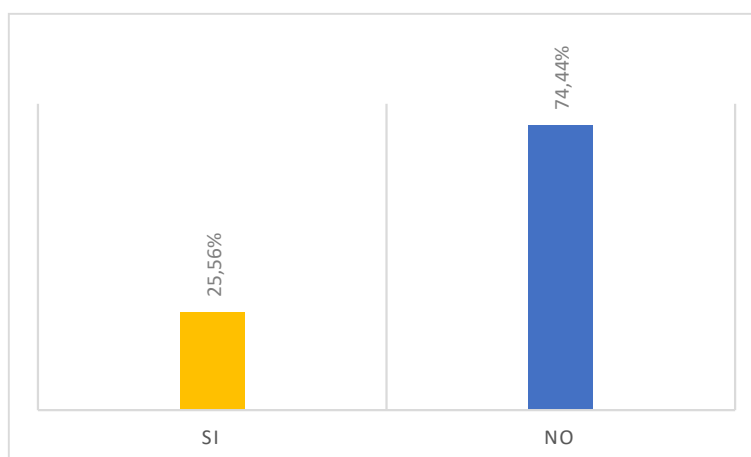


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** En el tiempo libre que posee cada una de las personas estas puede dedicarle al menos 30 minutos al ejercicio para tener un estado de salud óptimo, sin embargo, en este grupo de personas solo el 35,56% refiere hacerlo, en cambio el 64,44% prefiere descansar o hacer otra actividad que no implica realizar esfuerzo físico, como el revisar redes sociales o ver series.

**Gráfico 5 Tiempo libre dedico a un deporte (pregunta 14)**

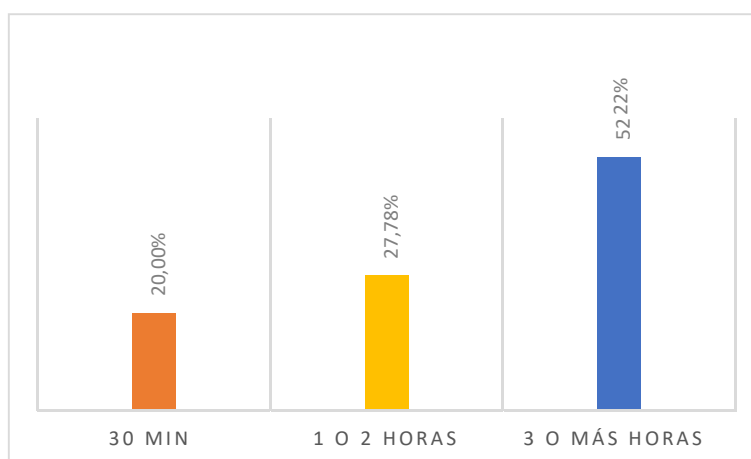


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas encuestadas el 25,56% refiere que realiza actividad física ya sea vigorosa o moderada en su tiempo libre, sin embargo, el 74,44% manifestó que no practica ninguna clase de ejercicio en su tiempo libre y que prefiere pasar su tiempo viendo una película o jugando en sus teléfonos.

**Gráfico 6 Tiempo que pasa sentado o recostado (Pregunta 17)**



*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** el tiempo que pasa sentado o recostado, aquí se incluye las horas de su trabajo, es de 3 o más horas al día con un total de 52,22%, a su vez el 27,78% refiere a estar 1 o 2 horas sentado, asimismo de este grupo encuestado solo el 20% manifiesta que está 30 minutos sentado ya que el resto del día se mantiene de forma activa.

#### **4.2. *Comprobación de hipótesis (si procede)***

Este trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de actividad física que realiza este grupo etario de 20 a 35 años, en los diferentes aspectos de su día a día, como el trabajo, al desplazarse, en su tiempo libre, e incluso si realiza algún deporte o actividad fitness en su tiempo de ocio, además de conocer el tiempo que pasa sentado o recostado en un día típico sin incluir sus horas de descanso.

Mediante el análisis descriptivo que se realizó a cada variable y con ayuda del Cuestionario Mundial de Actividad física (GPAQ), se logró negar la hipótesis de que el nivel de actividad física se determina por las acciones realizadas en su lugar de trabajo, esto debido a que si bien realizan actividad física ya sea de intensidad vigorosa o moderada, el número de veces y el tiempo que le dedican a estas actividades son mínimas.

Por ende, al aplicar el cuestionario para conocer su nivel de actividad física en los diferentes aspectos, estas personas no cumplían con lo mínimo de actividad durante la semana, esto asociados a diferentes factores que impiden realizar algún tipo de ejercicio tales como: la falta de disponibilidad de tiempo debido a su carga laboral, la inseguridad en el barrio y la ausencia de infraestructuras adecuadas para realizar estas actividades.

## 5. Conclusiones

En base a este trabajo de investigación, el primer objetivo se puede concluir que las actividades realizadas ya sean intensas o moderadas en el lugar de trabajo no son suficientes para tener una óptima salud física, dado que en su horario laboral solo lo realizan durante un periodo de 15 minutos al día, asimismo las veces que realizan esta actividad a lo largo de la semana es solo una o dos veces dando como resultado un deficiencia de la práctica de actividad física durante la semana debido a que no cumplen con el rango establecido para la OMS.

En el segundo objetivo planteado en esta investigación sobre las actividades físicas al desplazarse, se concluye que la gran mayoría de este grupo de personas no utilizan medios de transportes activos como el caminar o andar en bicicleta esto debido a que no poseen este medio o a que le es más práctico y rápido utilizar medios de transportes pasivos como automóviles o buses para llegar a su lugar de destino, además que la frecuencia en que utilizan estos medios es de manera diaria.

En cuanto al último objetivo específico planteado sobre las actividades físicas en el tiempo libre, se logró determinar que la gran parte de la población no realiza ejercicio o practica algún deporte en su tiempo de ocio debido a que no existe la infraestructura adecuada en este sector, además de la inseguridad y que prefieren utilizar ese tiempo en otras actividades. Asimismo, se logró determinar que gran parte de la población pasa sentado o acostada durante más de 3 horas al día, trayendo consigo consecuencias a su estado de salud.

## **6. Recomendaciones**

Fomentar a la población del barrio 25 de septiembre a realizar actividad física, ya sea vigorosa o moderada durante un periodo de mínimo 30 minutos al día, para así lograr cumplir con lo mínimo de tiempo establecido por la OMS que es de 150 a 300 minutos a lo largo de la semana.

Impulsar a los habitantes que en su tiempo libre realicen actividades que promuevan la práctica de ejercicio físico, como el caminar, andar en bicicleta o incluso realizar excursiones, además de evitar estar sentado en un lapso mayor a 30 minutos; del mismo modo incentivar a que usen medios de transportes activos con mayor frecuencia durante la semana.

Proponer un programa de actividad física que determine la intensidad y tiempo del ejercicio que necesita cada persona en función a sus características físicas, creando agrupaciones organizadas que busquen cada fin de semana realizar algún tipo de actividad en el barrio, donde se incluyan a toda la población, esto con la finalidad de tener mayores beneficios para su salud y prevenir enfermedades asociadas a la inactividad física o sedentarismo.

## 7. Referencias Bibliográficas

- Araya, J. I. (s.f.). Percepción de esfuerzo físico mediante uso de escala de Borg. Sección Ergonomía. Departamento Salud Ocupacional. Instituto de Salud Pública de Chile
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E. . ., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E., & Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(1). Recuperado a partir de <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/76>
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A. , & Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carrillo Barrantes, S. (2020). El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia?. *Revista Costarricense de Cardiología*, 22, 27-29.
- Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25, 0-0.
- Ecuador, C. d. (2018). Constitución de la República del Ecuador. Ecuador: LEXISFINDER. <https://www.ambiente.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/Actividad\\_fisica/Actividad\\_Fisica.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/Actividad_Fisica.pdf)
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2022). Actividad física y Sedentarismo. Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf)

- Esparza, V., Poblete-Valderrama, G., Felipe, A., Rico-Gallegos, J., & Mena-Quintana, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista ESPACIOS*. ISSN, 798, 1015.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2021). Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- Geiziane Laurindo de Morais, Cassiano Ricardo Rech, Antônio Augusto Schäfer, Fernanda de Oliveira Meller y Joni Marcio de Farias. Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [online]. 2022, v. 44 [Acessado 27 Dezembro 2022], e010021. Disponible em: <<https://doi.org/10.1590/rbce.44.e010021>>. Epub 09 Mar 2022. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e010021>.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131. <https://www.salud.gov.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICADE-SALUD4.pdf>
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2022). La actividad física y el corazón. National Heart, Lung, and Blood Home. Recursos de educación para la salud.
- López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020). El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica.
- Maggi Garcés, B. L., France Jiménez, S. A., & González Tomalá, E. G. (2015). Riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2 en personas del barrio 25 de Septiembre del cantón La Libertad.
- Orem, D. (1983). *Normas prácticas en enfermería*. Barcelona: Ediciones Pirámide.
- Organización Mundial de la Salud (2021). Cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ), Vigilancia y Prevención basada en la población Organización Mundial de la Salud. 20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza

Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad física. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Perea-Caballero AL, López-Navarrete GE, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes LM, Ríos- Gallardo PA, Lara-Campos AG, González-Valadez AL, García-Osorio V, Hernández-López MA, Solís-Aguilar DC y de la Paz-Morales C. Importancia de la Actividad Física. *Sal Jal.* 2019;6(2):121-125.

Ramírez González, N, Rivera Rojas, V y Ríos Flórez, L. (2019). Niveles de actividad física de los docentes de planta de la Universidad Del Quindío, a través del cuestionario IPAQ.

Rioja Salud. (s. f.). Mediciones de la Actividad Física y tipos según intensidad.

<https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/profesionales/mediciones-de-la-actividad-fisica-y-tipos-segun-intensidad?highlight=WyJpbmZvZ3JhZlx1MDBlZGFzIl0=>

Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, Serrano-Sánchez JA, Vera-García FJ, González-Lamuño D, Ara I, Carrasco-Páez L, Castro-Piñero J, Gómez-Cabrera MC, Márquez S, Tur JA, Gusi N, Benito PJ, Moliner-Urdiales D, Ruiz JR, Ortega FB, Jiménez-Pavón D, Casajús JA, Irazusta J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la actividad física y el sedentarismo Comportamiento en estudiantes universitarios españoles: papel del género. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*; 18(2):369. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>

Rodríguez-Muñoz, Pedro Manuel, Carmona-Torres, Juan Manuel y Rodríguez-Borrego, María Aurora. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Revista Latinoamericana de Enfermagem* [online]. 2020, v. 28 [Accedido 27 De diciembre 2022], e3230. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>>. Epub 03 Feb 2020. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>.

Rodríguez-Romo, G., Cordente, C. A., Mayorga, J. I., Garrido-Muñoz, M., Macías, R., Lucía, A., & Ruiz, J. R. (2011). Influencia de determinantes socio-demográficos



en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid: Madrid, Spain. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 351-362.

Salud, L. O. (2017). *Ley Orgánica de Salud*. Ecuador: LEXISFINDER.

Tárraga López, P. J., Tárraga Marcos, A., Panisello, J. M., Herencia Carbayo, J. A., Tárraga Marcos, M. L., & López-Gil, J. F. (2022). Actividad física y su asociación con los patrones de dieta mediterránea en universitarios españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 39(3), 603-609.

The Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2020). *Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020*. Oecd-ilibrary. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/bb392bd3-es/index.html?itemId=/content/component/bb392bd3-es>

Vásquez Méndez, G. L. (2020). *Evaluación del nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Física de 4to a 8vo semestre de la Facultad de Ciencias de la Discapacidad, Atención Prehospitalaria y Desastres de la Universidad Central del Ecuador mediante la utilización de Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) durante el periodo octubre 2019-febrero 2020* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

## 8. Anexos

Anexo 1. Solicitud para el permiso para realizar la encuesta a los habitantes del barrio 25 de septiembre.



### Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud Enfermería

Oficio No.604- CE-UPSE-2022.

La Libertad, 28 de diciembre de 2022

Lic.  
Juan Carlos Reyes  
PRESIDENTE BARRIO 25 DE SEPTIEMBRE

Dra.  
Wendy Cochea  
DIRECTORA DEL CENTRO DE SALUD VENUS DE VALDIVIA

En su despacho. –

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La presente es para comunicar a usted que, en sesión de Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, fue aprobado el tema para el desarrollo del trabajo de investigación previa a la obtención al título de Licenciada en Enfermería al estudiante:

No-	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR
1	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE 20 A 35 AÑOS DEL BARRIO 25 DE SEPTIEMBRE, LA LIBERTAD, 2022	RAMIREZ DUCHI JENNIFER TATIANA	Lic. Zully Diaz Alay, M.Sc

Por lo antes expuesto, solicito a usted se sirva autorizar el ingreso a las áreas correspondientes para que la Srta. RAMIREZ DUCHI JENNIFER TATIANA, proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual usted dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación antes indicado

Particular que remito para los fines pertinentes.

Atentamente



FIRMA AUTENTICADA POR  
NANCY DOMINGUEZ RODRIGUEZ



Lic. Nancy Dominguez Rodriguez, M.Sc  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA

NDR/POS

Dirección: Campus matriz, La Libertad - prov. Santa Elena - Ecuador  
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 781732 ext 131  
www.upse.edu.ec



## Anexo 2. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la Carrera de Enfermería – Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud - Universidad Estatal Península de Santa Elena. La meta de este estudio es conocer el “*Nivel de actividad física en personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre, La Libertad, 2022*”.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá realizar una encuesta de manera virtual el cual puede acceder desde su correo electrónico ya sea desde su teléfono celular o su computadora. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Yo ..... con cédula de identidad..... acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por La Carrera de Enfermería - Universidad Estatal Península de Santa Elena. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es el “*Nivel de actividad física en personas de 20 a 35 años del barrio 25 de septiembre, La Libertad, 2022*”

Me han indicado también que tendré que responder una serie de preguntas contempladas en una encuesta de manera virtual.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a *la Srta. Jennifer Tatiana Ramirez Duchi* al número telefónico *0960492081*.

-----  
Nombre del Participante                      Firma del Participante                      Fecha

### Anexo 3. Instrumento “Encuesta Mundial de la Actividad Física”

Actividad física				
A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.				
Pregunta		Respuesta		Código
En el trabajo				
61	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2	Si No, Salta a P4	P 1
62	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días	□	P 2
63	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	□□□ : □□□ hrs mins	P 3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [ <i>o transportar pesos ligeros</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2	Si No, Salta a P7	P 4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días	□	P 5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	□□□ : □□□ hrs mins	P 6 (a-b)
Actividad física				
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]				
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2	Si No, Salta a P 10	P 7

56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	<input type="text"/>	P 8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas: minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P 9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>				
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].				
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [ <i>correr, jugar al fútbol</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2	Si No, Salta a P 13	P 10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	<input type="text"/>	P 11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P 12 (a-b)
<b>SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>				
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ <i>ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2	Si No, Salta a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	<input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>				
64	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas: minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

## Anexo 4. Tablas y gráficos estadísticos

### Tablas

**Tabla 7 Pregunta 1**

<b>Sexo</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Masculino	46	51,11%
Femenino	44	48,89%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 8 Pregunta 2**

<b>¿Exige su trabajo una actividad física intensa (vigorosa) que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
No	32	35,56%
Si	58	64,44%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 9 Pregunta 3**

<b>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 veces a la semana	30	51,72%
3 o 4 veces a la semana	19	32,76%
5 o más veces a la semana	9	15,52%
<b>Total general</b>	<b>58</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 10 Pregunta 4**

<b>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
15 minutos	27	46,55%
30 minutos	24	41,38%
Más de 1 hora	7	12,07%
<b>Total general</b>	<b>58</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 11 Pregunta 5**

<b>¿Exige su trabajo una actividad física intensidad moderada que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>frecuencia</b>	<b>%</b>
No	21	23,33 %
Si	69	76,67%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 12 Pregunta 6**

<b>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 veces a la semana	36	52,17%
3 o 4 veces a la semana	27	39,13%
5 o más veces a la semana	6	8,70%
<b>Total general</b>	<b>69</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 13 Pregunta 7**

<b>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
15 minutos	38	55,07%
30 minutos	26	37,68%
Más de 1 hora	5	7,25%
<b>Total general</b>	<b>69</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 14 Pregunta 8**

<b>¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	32	35,56%
No	58	64,44%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 15 Pregunta 9**

<b>En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 veces a la semana	26	46,43%
3 o 4 veces a la semana	17	30,36%
5 o más veces a la semana	13	23,21%
<b>Total general</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*



**Tabla 16 Pregunta 10**

<b>En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
10 min	28	50,00%
15 min	15	26,79%
30 minutos	13	23,21%
<b>Total general</b>	<b>56</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 17 Pregunta 11**

<b>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	32	35,56%
No	58	64,44%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 18 Pregunta 12**

<b>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 veces a la semana	31	53,45%
3 o 4 veces a la semana	22	37,93%
5 o más veces a la semana	5	8,62%
<b>Total general</b>	<b>58</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 19 Pregunta 13**

<b>En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
15 min	31	53,45%
30 min	17	29,31%
1 hora	10	17,24%
<b>Total general</b>	<b>58</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 20 Pregunta 14**

<b>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	23	25,56%
No	67	74,44%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 21 Pregunta 15**

<b>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 o 2 veces a la semana	36	53,73%
3 o 4 veces a la semana	28	41,79%
5 o más veces a la semana	3	4,48%
<b>Total general</b>	<b>67</b>	<b>100,00%</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 22 Pregunta 16**

---

**En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?**

---

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
10 minutos	16	46,43%
15 minutos	18	30,36%
30 minutos	33	23,21%
<b>Total general</b>	<b>67</b>	<b>100,00%</b>

---

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

**Tabla 23 Pregunta 17**

---

**¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?**

---

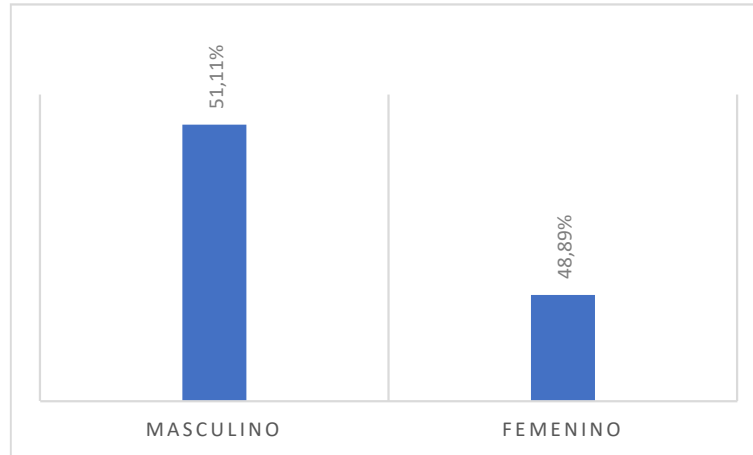
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
30 min	18	20,00%
1 8 horas	25	27,78%
3 o más horas	47	52,22%
<b>Total general</b>	<b>90</b>	<b>100,00%</b>

---

*Fuente: Encuesta aplicada a los habitantes*

## Gráficos

**Gráfico 7 Sexo de la población encuestada (pregunta 1)**

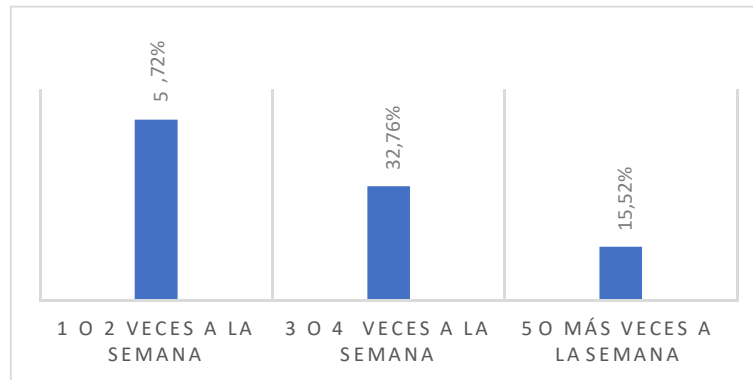


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** Del 100% de la población encuestada se puede apreciar que el 51,11% pertenece al sexo masculino, en cambio solo el 48,89% representa al sexo femenino, por lo que se puede observar que el rango predominante en esta investigación es el masculino.

**Gráfico 8 Veces de la actividad física vigorosa (Pregunta 3)**

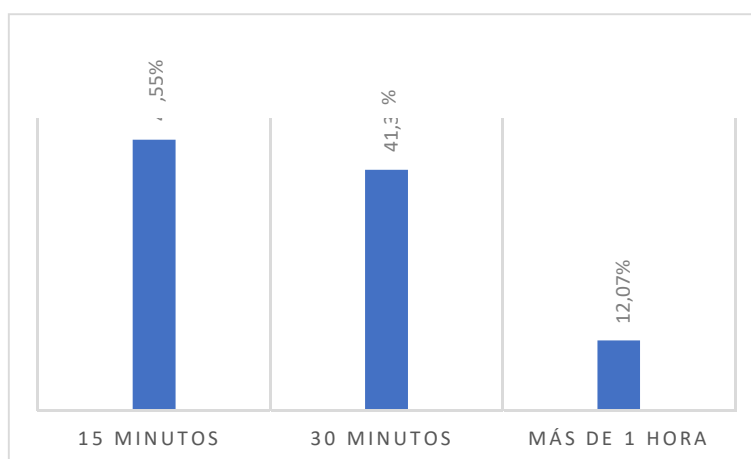


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física de alta intensidad que aumentan tanto su frecuencia respiratoria como la cardiaca debido a su trabajo; solo un 51,17% lo hace de 1 a 2 veces a la semana, asimismo solo el 15,52% lo realiza de 5 o más veces durante una semana típica.

**Gráfico 9 Tiempo de la actividad física vigorosa (pregunta 4)**

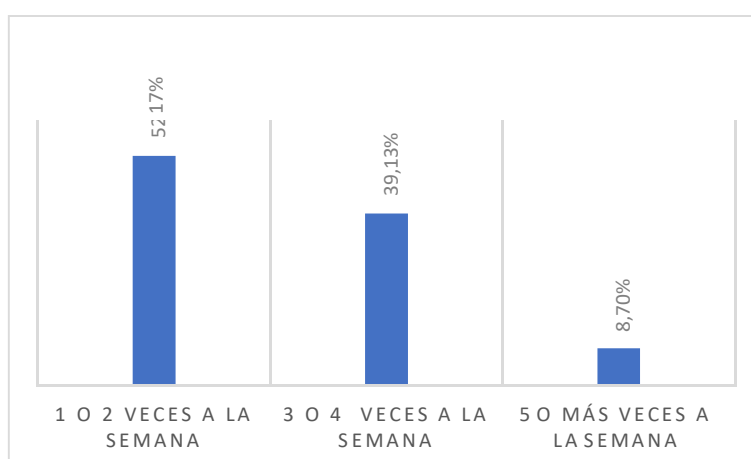


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física de alta intensidad que aumentan tanto su frecuencia respiratoria como la cardíaca debido a su trabajo; el 46,55% lo realiza durante 15 minutos en su jornada laboral, sin embargo, el 41,38% lo realiza durante al menos 30 minutos en su trabajo y solo el 12,07% lo realiza durante más de 1 hora.

**Gráfico 10 Veces de la actividad física moderada (pregunta 6)**

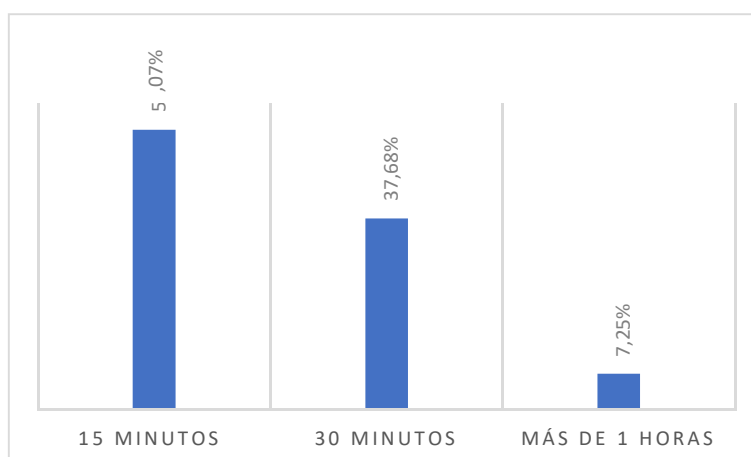


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física moderada que les produce un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria debido al esfuerzo de su trabajo; el 52,17% lo realiza de 1 a 2 veces a la semana, en cambio solo el 8,70% de la población lo realiza 5 o más veces durante una semana típica de trabajo.

**Gráfico 11 Tiempo de la actividad física moderada (pregunta 7)**

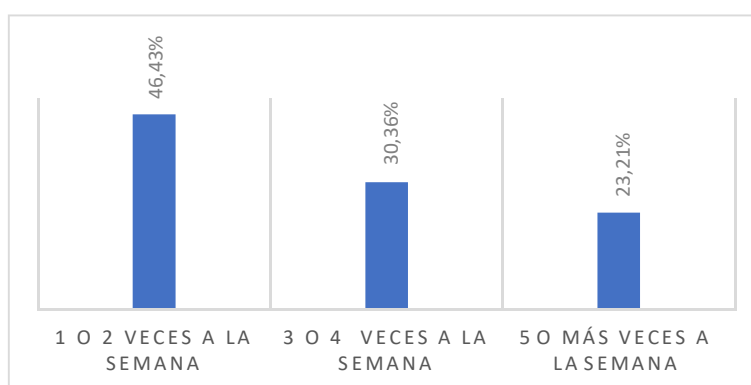


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física moderada que les produce un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria debido al esfuerzo de su trabajo; el 55,07% respondió que el tiempo que realiza esta actividad es de 15 minutos, a su vez sólo el 7,25% de la población lo realiza durante un período de más de 1 hora.

**Gráfico 12 Veces que le dedica al desplazarse caminando o en bicicleta (pregunta 9)**

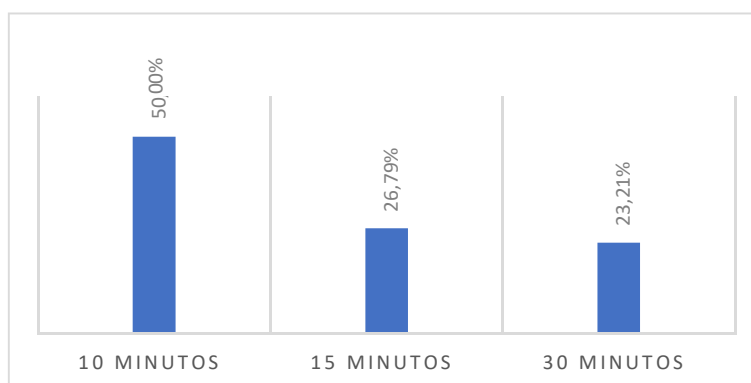


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que para desplazarse caminan o andan en bicicleta, un total de 46,43% de la población lo realiza 1 o 2 veces a la semana y solo el 23,21% utiliza 5 o más veces durante la semana típica, además de referir que el resto de los días usa medios de transportes como taxi o autobuses para desplazarse de un lugar a otro.

**Gráfico 13 Tiempo que le dedica al desplazarse caminando o en bicicleta (pregunta 10)**

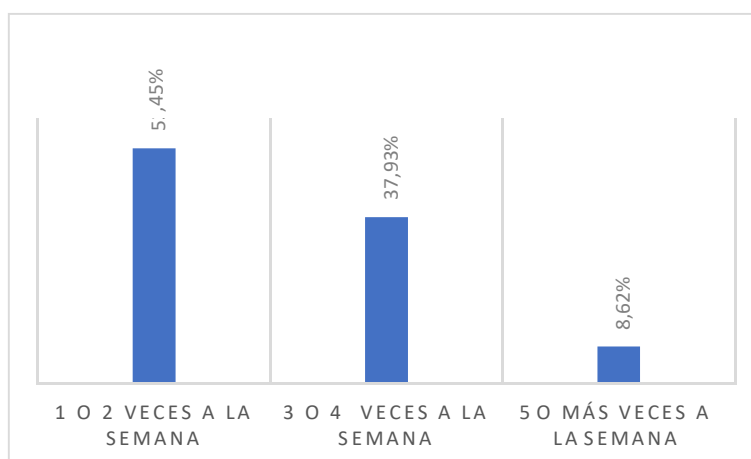


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que caminan o andan en bicicleta el 50% de lo realiza durante 10 min, de la misma manera solo el 26,79% lo hace durante 15 min y solo el 23,21% lo realiza durante más de 30 minutos al momento de desplazarse de un lugar a otro. Cabe destacar que el tiempo que realizan esta actividad es durante todo el día ya que como medio para transportarse usan buses o taxis debido a que estos son más prácticos y van más rápido a su destino.

**Gráfico 14 Veces que le dedica a un deporte en su tiempo libre (pregunta 12)**

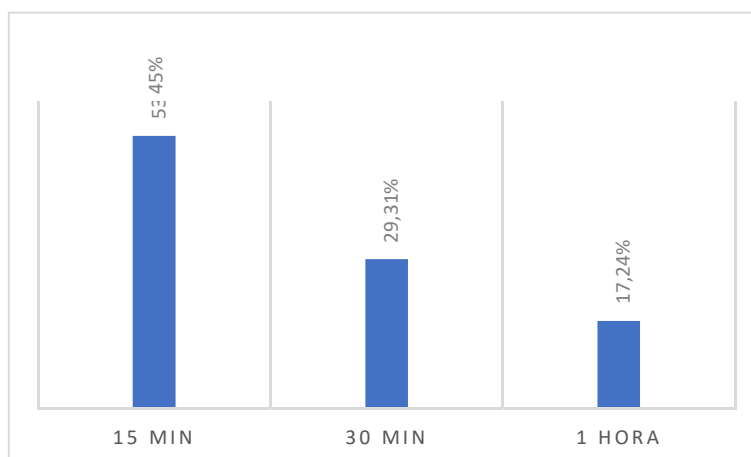


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física relacionadas a algún tipo de deporte, se observa que el 53,45% lo realiza durante 1 o 2 veces en la semana, sin embargo, solamente el 8,62% lo realiza 5 o más veces durante el lapso de una semana típica.

**Gráfico 15 Tiempo que le dedica a un deporte en su tiempo libre (pregunta 13)**

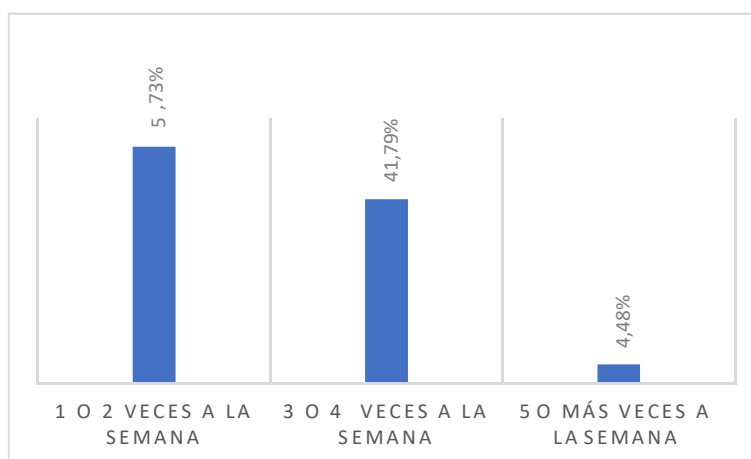


*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** de la misma manera es importante reconocer el tiempo que le dedican a estos deportes durante la semana, en este caso el 55,45% de la población le dedicó un periodo de min 15 minutos al día, el 29,31% un período de 30 minutos al día y solamente el 17,24% le dedica 1 hora al día, logrando demostrarse que este último grupo al final de la semana cumple con el tiempo mínimo de actividad física durante la semana.

**Gráfico 16 Veces de la actividad física en el tiempo libre (pregunta 15)**



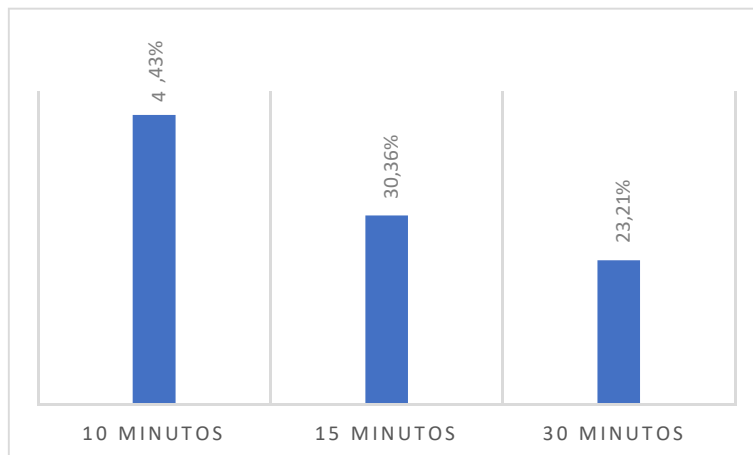
*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que realizan actividad física en su tiempo libre, el 55,73% se dedica a practicarlo 1 o 2 veces a la semana, el 41,79% lo hace de 3 a 4 veces a la semana y solamente el 4,48% de la población se dedica a realizar 5 o más veces a la semana. Esto debido ya sea a su trabajo o a la disponibilidad de tiempo.



**Gráfico 17 Duración de la actividad física en el tiempo libre (pregunta 16)**



*Fuente:* Encuesta aplicada a los habitantes

*Elaborado por:* Ramirez Duchi Jennifer

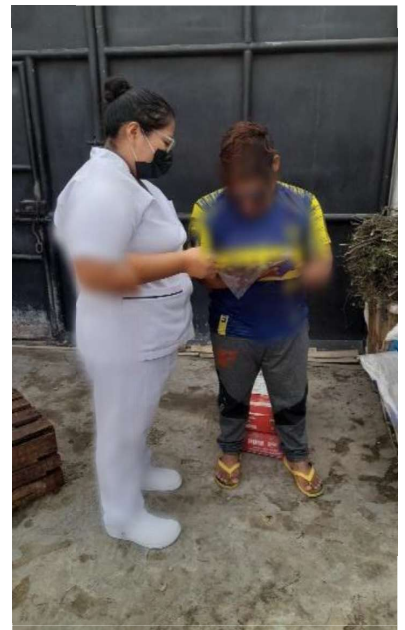
**Análisis e interpretación:** del grupo de personas que practican actividad física en su tiempo libre el 46,43% tiene una duración de 10 minutos/día, según refiere esto debido a la falta de tiempo para realizar esta actividad, el 30,36% una duración de 15 minutos/día y solamente el 23,21% le dedica 30 minutos/día a su actividad física.

## Anexo 5. Evidencia fotográfica

### Aplicación del consentimiento informado a los habitantes del sector



### Aplicación de la encuesta a los habitantes del sector



## Anexo 6. Reporte del sistema antiplagio URKUND.



La Libertad, 07 de febrero de 2023

**002-TUTOR ZDA-2023**

### **CERTIFICADO ANTIPLAGIO**

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE 20 A 35 AÑOS DEL BARRIO 25 DE SEPTIEMBRE, LA LIBERTAD, 2022, elaborado por JENNIFER TATIANA RAMIREZ DUCHI estudiante de la Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud perteneciente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente trabajo de titulación, se encuentra con el 2 % de la valoración permitida, por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Lic. Zully Shirley Díaz Alay, MSc.  
**Tutor de trabajo de titulación**



### Reporte Urkund.

**URKUND**

Document: [7-02-2023\\_JENNIFER\\_RAMIREZ.pdf](#) (D158119953)  
Submitted: 2023-02-07 22:26 (-05:00)  
Submitted by: tatianaupse99@gmail.com  
Receiver: zdiaz.upse@analysis.orkund.com  
Message: tesis [Show full message](#)

2% of this approx. 24 pages long document consists of text present in 7 sources.

Navigation icons: [PDF] [Zoom] [95] [Close] [Up] [Left] [Right]

### Fuentes de similitud

Sources	Highlights	Login
<input type="checkbox"/>	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO / D38621613	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	FUNIBER / D133521419	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	FUNIBER / D133866638	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	FUNIBER / D150383353	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	FUNIBER / D146185835	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	UNIVERSIDAD DE CUENCA / D15677094T	<input type="checkbox"/>

0 Warnings   Reset   Share