



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



**DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

GIMNASIA LABORAL COMO PROPUESTA EN EL TRATAMIENTO DEL  
SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE  
BABAHOYO

**AUTOR:**

RODRIGUEZ GARCIA NAYELI LISBETH

**TUTOR:**

LCDO. MARTIN GARCIA YOEL, MSC.

**BABAHOYO – ECUADOR**

**2022**



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



**RESUMEN**

El presente estudio fue desarrollado con el objetivo de analizar la gimnasia laboral como propuesta en el tratamiento del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, ya que se logró evidenciar la presencia de una problemática, problemática asociada al sedentarismo, por lo que se desarrolló una investigación no experimental, descriptiva desde sus bases cuantitativas, con la intención de darle objetividad a los datos obtenidos, aplicando como instrumento el cuestionario internacional de actividad física IPAQ a 13 docentes de la universidad técnica de Babahoyo, 11 a tiempo completo y 2 a tiempo parcial, obteniendo como resultados niveles bajos de mets (unidades de índice metabólico) lo que clasificó a los datos en una valoración de nivel uno, lo que significa que no practican la cantidad de actividad física adecuada para superar el sedentarismo, así pues se evidenció la presencia del mismo en su estilo de vida, por lo que, se decidió elaborar un plan que contribuya al tratamiento del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo a través de la gimnasia laboral.

**Palabras claves:** Sedentarismo, gimnasia laboral y docentes.



## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN .....	II
ÍNDICE GENERAL .....	III
INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
OBJETIVO GENERAL.....	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	3
LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN .....	4
MARCO CONCEPTUAL .....	5
Gimnasia laboral .....	5
Definición de gimnasia laboral .....	5
Características de la gimnasia laboral.....	6
Beneficios de la gimnasia laboral .....	6
Objetivo de la gimnasia laboral .....	8
Sedentarismo en docentes.....	9
Definición del sedentarismo .....	9
El sedentarismo en docentes .....	10
Problemas asociados al sedentarismo .....	11



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



Cómo evaluar el sedentarismo.....	12
MARCO METODOLÓGICO.....	13
Metodología cuantitativa .....	13
Tipo de investigación.....	14
Técnicas .....	14
Encuesta .....	14
Instrumentos.....	15
Cuestionario .....	15
RESULTADOS.....	16
Análisis de los resultados.....	17
DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	21
CONCLUSIONES .....	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS .....	28



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



## INTRODUCCIÓN

Sin duda existen varios aspectos que pueden influir en el estilo de vida que tenga una persona, hoy en día debido al desarrollo de la tecnología se optan por tener estilos de vida menos saludables y más sedentarios, no obstante, existe otro porcentaje de personas que tienen estilos de vida menos saludables debido a sus ocupaciones laborales, por lo tanto, el presente estudio abordará la gimnasia laboral como propuesta en el tratamiento del sedentarismo en los docentes, planteando como alternativa de solución a la gimnasia laboral.

El sedentarismo es un problema que afecta a un gran porcentaje de la población mundial, cada vez son más los problemas de salud que se obtienen por no tener estilos de vida adecuados, las personas sedentarias en la mayoría de los casos no son conscientes del daño indirecto que le están causando a su cuerpo y a su bienestar general debido a la falta de actividad física.

Es por eso que a través de la gimnasia laboral se pretende solucionar dicha problemática de una manera dinámica, la gimnasia laboral es una práctica física que se implementa en la mayoría de países desarrollados ya que además de brindar beneficios de nivel físico también pueden generar beneficios a nivel productivo laboral.

Por lo tanto, la atención de dicha problemática adquiere gran relevancia no solo por el hecho de mejorar la calidad de vida de los docentes, sino también, para de una manera indirecta intentar mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje que se dan en los entornos educativos, lugares en los que la tensión del estrés puede ser sumamente alto.

Finalmente, el estudio se desarrollará desde un enfoque cuantitativo, ya que uno de los objetivos primordiales es evaluar el estado del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, para poder comprender los aspectos claves que se tienen que tener en cuenta para mejorar dicha problemática.



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



**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El sedentarismo es un problema social que afecta a muchas personas, desde que el ser humano empieza a evolucionar a tratado de buscar aspectos que le ayuden a tener comodidad, con el inicio de la era industrial y ahora la era tecnológica se han limitado mucho más las actividades que el hombre realizaba con normalidad, por lo tanto, en los últimos tiempos se opta por tener estilos de vida mucho más sedentarios.

Como lo plantean Leiva et al. (2017) Durante la última década, el sedentarismo principalmente tiempo destinado a estar sentado, ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad.

Las personas que físicamente no se mantienen activas en la mayoría de los casos no son conscientes de los problemas que se pueden generar en su salud por dichos hábitos mal aprendidos, no obstante, la pandemia del covid-19 en los últimos años también ha tenido influencias negativas sobre los estilos de vida que se tenían regularmente, Celis et al. (2020) realizaron una investigación a nivel mundial donde lamentablemente, los datos indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la población, se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente.

En el ámbito de la docencia, Palomino (2020) resaltar que los docentes tienen conductas sedentarias dentro de sus jornadas laborales lo que aumenta el riesgo de perjudicar su salud con enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, así como depresión y ansiedad.

Por lo cual, se considera adecuado el desarrollo del presente estudio investigativo ya que se ha demostrado que el problema existente es de carácter científico y necesita un abordaje adecuado para poder brindarle una solución.



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



**OBJETIVO GENERAL**

Analizar la gimnasia laboral como propuesta en el tratamiento del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fundamentar el estudio con referentes teóricos que sustenten la gimnasia laboral y el sedentarismo en los docentes.
- Evaluar el estado del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Elaborar un plan que contribuya al tratamiento del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo a través de la gimnasia laboral.

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

- **Líneas de la investigación UTB:** Educación y desarrollo social.
- **Líneas de investigación de la FCJSE:** Talento humano, educación y docencia.
- **Variable independiente:** Gimnasia laboral.
- **Variable dependiente:** Sedentarismo en docentes.
- **Líneas de investigación de la carrera:** Actividad física, salud, deporte y recreación.
- **Delimitación temporal:** Estudio es desarrollado en el año 2022.
- **Delimitación Espacial:** Universidad Técnica de Babahoyo.
- **Delimitación demográfica:** Docentes de la Universidad técnica de Babahoyo, de la provincia de Los Ríos, cantón Babahoyo.



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



**JUSTIFICACIÓN**

La finalidad que tiene el presente estudio es evaluar el estado del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, investigación empleada con el objetivo de analizar el efecto que tiene la gimnasia laboral como propuesta para el tratamiento del sedentarismo de los docentes mencionados con anterioridad.

Por lo tanto, con el presente estudio se pretende reducir los niveles de sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, a través de un elemento que les permita cumplir todas sus funciones académicas, como lo es la gimnasia laboral.

Por lo que, los beneficiarios directos con la presente investigación van a ser los docentes ya mencionados, no obstante, el estudio puede tener mayor alcance ya que puede ser empleado por cualquier docente de alguna institución educativa, que esté interesado en implementar la gimnasia laboral en sus jornadas académicas.

Considerando de esta manera a la investigación pertinente, gracias a la disponibilidad que se tienen por parte de las autoridades y docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo para desarrollar el estudio investigativo.

Cabe recalcar que una vez concluido el estudio se van a llegar a las respectivas conclusiones y recomendaciones, posterior al análisis realizado en la gimnasia laboral como propuesta para el sedentarismo de docentes, con la intención de medir el impacto de solución que tiene el presente estudio, exponiendo de esta manera la pertinencia que tiene la investigación.





## **MARCO CONCEPTUAL**

Con la intención de cumplir con uno de los objetivos planteados, se procede a fundamentar el estudio con aspectos teóricos importantes que permiten nutrir con teorías sustentadas la investigación, para de esta manera comprender las variables y el problema de estudio.

### **Gimnasia laboral**

En primer lugar, resulta importante conocer aspectos interesantes que envuelven la variable independiente del presente estudio, ya que, a través de estos aspectos desde el conocimiento científico, se puede conocer el alcance que tiene el presente estudio.

### **Definición de gimnasia laboral**

La gimnasia laboral puede ser entendida como el conjunto de actividades físicas que involucran flexibilidad y tonicidad, este tipo de actividades son desarrolladas por trabajadores de modo terapéutico sin producir desgaste físico, ya que son de muy corta duración. (Díaz, 2015)

No obstante, a lo antes mencionado Márquez (2022) especifica que la gimnasia laboral puede ser concebida como una actividad física que se puede generar dentro de las jornadas de trabajo, actividad que se realiza para reducir el estrés laboral.

De la misma manera, Arregui y Urdampilleta (2012) especifican que la gimnasia laboral es una actividad que se realiza con el objetivo de promover la salud, mejorar los contextos laborales y preparar los partícipes para que sean capaces de realizar las actividades diarias.

Por lo tanto, se puede interpretar a la gimnasia laboral como una variante de actividad física en la cual se prioriza las actividades de flexibilidad y movilidad articular, la implementación de estos tipos de actividades permite un gasto calórico de una manera sencilla, ya que por lo general



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



la gimnasia laboral se la desarrolla en poco tiempo, así pues, es de fácil implementación ya que permite el desarrollo de todas las actividades del ámbito laboral.

### **Características de la gimnasia laboral**

Dentro de las principales características que tiene la gimnasia laboral nos encontramos con ejercicios cortos y dinámicos que ayudan a reactivar la circulación sanguínea, la respiración y reducen la fatiga que puede ser causada por permanecer en la misma posición por largos períodos de tiempo durante el trabajo (Méndez, 2022)

Por su parte, Hurtado (2014) especifica que las características que hacen distintiva a la gimnasia laboral son los tipos de ejercicios que se ejecutan en la misma ya que son correctivos, preventivos y compensatorios, realizados por todos en el lugar de trabajo, estos tipos de ejercicios no representan desgaste físico, cansancio o sudoración ya que son de corta duración.

No obstante, Arce (2019) detalla que las características que se encuentran presente en la gimnasia laboral son, el dinamismo para poder realizar la actividad durante el horario de trabajo, la facilidad del desarrollo de la actividad y los cortos lapsos de tiempo que se requieren para el desarrollo de la gimnasia laboral.

Así pues, se puede especificar que dentro de las principales características que tiene la gimnasia laboral nos encontramos con su facilidad, dinamismo y los cortos lapsos de tiempo que se necesitan para su implementación dentro del campo laboral.

### **Beneficios de la gimnasia laboral**

La implementación de la gimnasia laboral trae consigo un sinnúmero de beneficios para las personas que lo implementan, según lo expuesto por Briones (2019) estos son algunos de los beneficios que se obtienen con la gimnasia laboral:



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



- Aumenta los niveles de oxigenación en la sangre.
- Favorece a tener una buena postura corporal.
- Fomenta una mayor interacción.
- Reduce el estrés y el cansancio mental.
- Mejora las relaciones laborales.
- Incrementan la disposición por trabajar.

No obstante, a lo antes mencionado, según lo especificado por Gallardo (2019) los beneficios que se llegan a obtener con la aplicación de la gimnasia laboral en los entornos de trabajo son los que se presentan a continuación:

- Reduce el estrés laboral.
- Mejora el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Mejora la circulación.
- Mejora la postura.
- Beneficia la autoestima.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Disminuye riesgo de padecer enfermedad.
- Mejora el desempeño laboral.

De la misma manera, Arregui y Urdampilleta (2012) en un artículo publicado detallan los beneficios que se llegan a obtener con la gimnasia laboral, estos son:

- Incremento del rendimiento.
- Reducción de fatiga muscular.
- Mejora de las posturas.



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



- Integración entre trabajadores.
- Mejora de la autoestima.
- Aumento de la concentración.

Por lo que, desde diferentes teorías se ha puntualizado el sinnúmero de beneficios que se llega a obtener con la práctica de la gimnasia laboral, sin duda entre los aspectos recabados hay beneficios que llegan a coincidir esto debido a los distintos análisis realizados, que llega a ser un aspecto importante ya que a través de la repetición se sustenta la calidad de ese beneficio.

### **Objetivo de la gimnasia laboral**

La gimnasia laboral tiene como objetivo proporcionar a los trabajadores un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, ya sea a nivel físico, mental, social u organizacional, además de la prevención de enfermedades personales o laborales, accidentes de trabajo y mejorar la eficiencia laboral (Méndez, 2022)

Por su parte, Tenorio (2015) detalla que el objetivo que tiene la gimnasia laboral es ayudar a mejorar la calidad de vida de los empleadores, además de prevenir distintas enfermedades y dinamizar el ambiente de trabajo, aumentando la productividad ya que las tareas serán afrontadas con energía y entusiasmo.

No obstante, Casierra (2014) detalla que son varios los objetivos que la gimnasia laboral tiene para ofrecer, dentro de los cuales puntualiza:

- Orientar y corregir los defectos posturales adoptados durante el trabajo.
- Prevención de enfermedades causadas por hábitos de trabajo.
- Aliviar la tensión muscular y el dolor.
- Aumentar la voluntad de trabajar.



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



Por lo tanto, se puede especificar que existen distintas interpretaciones hacia el objetivo que tiene la gimnasia laboral, pero todos los aspectos coinciden en que la gimnasia laboral tiene un beneficio psicológico, físico y social dentro de un contexto laboral, es decir a través de estos ejercicios se busca mejorar la calidad de trabajo y la calidad de vida de un trabajador.

### **Sedentarismo en docentes**

El sedentarismo en docentes es otro de los aspectos que se tienen que tener en cuenta dentro del estudio ya que este aspecto envuelve a la variable dependiente de la investigación, por lo tanto, se necesita conocer información significativa que permita conocer y dar una solución al problema que envuelve la variable estudiada.

### **Definición del sedentarismo**

El sedentarismo hoy en día es percibido como una tendencia social presentado actualmente por la serie de peligros que se presentan en la sociedad, la mayoría de las personas prefieren comunicarse y trabajar desde casa e interactuar a través de las redes sociales, aspecto poco favorecedor ya que se limita el movimiento físico. (López, 2017)

Por su parte, Tinjacá (2019) define al sedentarismo como un fenómeno que se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de distintas enfermedades, como obesidad, diabetes, o distintas enfermedades cardiovasculares por la inactividad física.

No obstante, Valle (2018) especifica que el sedentarismo está asociado a la inactividad física o falta de ejercicio considerado uno de los mayores riesgos que se tiene a la hora de padecer alguna enfermedad, una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad.

Por lo tanto, se puede interpretar al sedentarismo como la inactividad física que se genera por la ausencia de movimiento, la comodidad, las herramientas tecnológicas y el estilo de vida que



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



se tienen hoy en día es la principal causa de que las personas sean sedentarias, sin lugar a duda el sedentarismo es un aspecto negativo para las personas ya que son propensas a padecer distintas enfermedades debido a los estilos de vida sedentarios.

### **El sedentarismo en docentes**

Basandonos en lo expuesto por Medina et al. (2021) la docencia es un aspecto muy necesario para promover la educación en una sociedad, sin embargo, dentro de la práctica existen ciertos factores que inciden en la salud de los docentes, el principal de ellos es el estilo de vida sedentario por las actividades de su profesión, esto debido a que dentro de esta profesión se necesita pasar mucho tiempo sentado todos los días, realizando actividades de investigación, planificación, educación y evaluación.

De la misma manera Núñez (2015) detalla que el trabajo de la docencia ha tenido diversos cambios tales como la permanencia en las instituciones, ya que los docentes deben permanecer ocho horas laborales dentro de las instituciones, en donde realizan sus tareas laborales que en la mayoría del tiempo implica estar sentado provoca sedentarismo y su estado físico se deteriora.

No obstante, a lo antes mencionado, Rivas y Macías (2022) especifican que el sedentarismo tiene una estrecha relación con la posibilidad de contraer algunas patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, siendo la población docente una de las más afectadas y con mayores riesgos de padecerlas ya que deben pasar muchas horas sentados frente a un computador investigando, planificando y escribiendo sus actividades.

Por lo tanto, se puede especificar que los docentes son propensos a sufrir de sedentarismo y padecer algunas de las enfermedades que esta práctica ocasiona, esto debido a las particularidades que su labor les implica ya que los mismos deben cumplir con ciertas horas de trabajo y pasar mucho tiempo sentado, lo que ocasiona que su movilidad física se vea muy limitada.



### **Problemas asociados al sedentarismo**

Son varios los problemas que están asociados y estrechamente ligados al sedentarismo, diversos precursores con el pasar de los años se han dado cuenta de ciertas características que comparten las personas sedentarias, por lo tanto, resulta importante analizar diversos aspectos plasmados por varios autores y así evidenciar dichos problemas, según lo plasmado por Lorenzo (2018) estos son algunos de los problemas que se asocian al sedentarismo:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Osteoporosis.
- Depresión.

De la misma manera, Muiños (2021) detalla los problemas que principales comparten las personas que llevan un estilo de vida sedentario son los siguientes:

- Sobrepeso.
- Incremento de colesterol en sangre.
- Aumento del riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares.
- Problemas de salud por la presión arterial alta.
- Aumento de sentimientos como la depresión y la ansiedad.
- Ciertos tipos de cáncer, como el de colon, senos y útero.
- Osteoporosis.
- Dolor lumbar y espalda.



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



No obstante, a lo ya mencionado, Lagos (2019) especifica que los problemas que generalmente tienen las personas sedentarias son:

- Aumento de peso.
- Pérdida de la masa muscular y debilidad de los huesos.
- Debilitación del sistema inmune.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Predisposición a condiciones crónicas como obesidad, diabetes o hipertensión arterial.
- Aumento de los niveles de colesterol y mayor riesgo de cáncer.
- Menor rendimiento al caminar, correr o realizar esfuerzos cotidianos.
- Más estrés.

Así pues, se puede especificar que son varias las patologías y los problemas que envuelven al sedentarismo, por lo que, tener un estilo de vida sedentario deterioraría en gran parte la salud física y mental de una persona.

### **Cómo evaluar el sedentarismo**

Para lograr evaluar el sedentarismo se requiere de un instrumento el cual permita tener una valoración objetiva de los aspectos claves que se encuentran dentro del sedentarismo, para ser específicos uno de los aspectos claves que debe tener el instrumento debe ser evaluar la inactividad física de manera que permita de una manera contundente identificar la presencia de este aspecto.

Como lo especifica Carrera (2017) las consecuencias que genera la inactividad física, se las considerada uno de los mayores riesgos de la mortalidad a nivel mundial, donde el medio laboral es un lugar idóneo para la promoción de dicha actividad en los trabajadores.

Así pues, para lograr evaluar el sedentarismo en docentes, para el presente estudio se ejecutará el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), mismo que consta de 7 preguntas





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



acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad moderada e intensa, realizada en los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral, instrumento diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, siendo por sus características un aspecto clave para la presente investigación.

### **MARCO METODOLÓGICO**

El presente estudio tuvo una línea investigativa de carácter cuantitativo, debido a las necesidades investigativas que fueron surgiendo a lo largo del desarrollo de la investigación, así pues, dentro de la recolección de datos se necesitaba de una medición objetiva por lo que se recurrió a implementar este aspecto dentro de la investigación.

#### **Metodología cuantitativa**

Como lo detalla Abad (2020) el enfoque cuantitativo es un aspecto investigativo que permite estructurar datos de distintos integrantes con miras a formular inferencias reproducibles y válidas desde la lógica aplicada a los datos recabados.

En la misma línea, Rosado (2018) especifica que en la metodología cuantitativa se representan diversos conjuntos de métodos y técnicas que permiten tener una aproximación al conocimiento de la realidad a través del alcance numérico.

De modo que, se puede interpretar a la metodología cuantitativa como una línea de investigación que permite recolectar y recabar datos numéricos representados de una manera objetiva para armar un análisis desde la validación.

Así pues, dentro del presente estudio investigativo se recurrió al enfoque cuantitativo para darle objetividad y veracidad a los datos recabados, por lo que los datos obtenidos y plasmados han tenido un análisis desde la lógica y la estadística.



### **Tipo de investigación**

La presente investigación no es de carácter experimental debido al corto periodo de tiempo que se tenía para su ejecución, así pues, se asientan las bases investigativas en un aspecto descriptivo visualizando y analizando los aspectos recabados en la investigación para comprender e intentar darle una solución al problema evidenciado a lo largo del desarrollo investigativo.

### **Técnicas**

De una manera específica para la recolección de datos del presente estudio se necesitó la aplicación de la siguiente técnica, misma que permitió estandarizar, recabar y analizar los datos que surgieron mediante la aplicación del instrumento.

### **Encuesta**

Gonzalo y Abiuso (2019) definen a la encuesta como una técnica que permite la obtención de datos mediante la aplicación de diversos cuestionarios que permiten indagar múltiples temas que permiten entender a individuos o grupos que están sujetos a análisis.

No obstante, Chiner (2018) especifica que la encuesta es el análisis realizado sobre una población, llevada a cabo mediante la utilización de varios procedimientos con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características propias de la población.

Por lo tanto, se puede interpretar a la encuesta como la herramienta de recolección cuantitativa que a través de su procedimiento permite, realizar un proceso de análisis sobre datos obtenidos mediante la recolección.

De manera que, se decidió implementar la encuesta en el presente estudio para recabar datos desarrollados mediante cuestionarios, logrando obtener un análisis objetivo que permitió encontrar la inferencia necesaria para comprender los datos obtenidos.



## **Instrumentos**

El instrumento que permitió la estandarización y recolección de datos en el presente estudio investigativo fue el siguiente, mismo que a través de la técnica empleada se compactó y permitió obtener datos mucho más profundos y significativos para el análisis.

## **Cuestionario**

Meneses (2017) considera al cuestionario como el instrumento empleado, en una investigación con metodología cuantitativa, aspecto que mediante a la encuesta organiza, diseña y administra la recolección de datos.

No obstante, a lo ya mencionado, Salas (2020) especifica que un cuestionario consiste en la realización de un banco de preguntas respecto de una o más variables a medir, analizar y evaluar mediante el análisis empleado en los resultados.

Por lo tanto, se puede definir al cuestionario como el instrumento que permite validar preguntas a través de una encuesta dirigida a los sujetos que se pretende evaluar, de esta manera los datos obtenidos son analizados y observados de acuerdo a los objetivos investigativos.

De manera que, se decide implementar dicho instrumento en el presente estudio para poder obtener datos que permiten medir el sedentarismo en los docentes de la Universidad técnica de Babahoyo y de esta manera plantear aspectos que ayuden a mejorar dicho estado.



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



**RESULTADOS**

Para la recolección de los datos se ha aplicado como instrumento el cuestionario internacional de actividad física IPAQ a los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo



quienes representan la población y muestra del presente estudio, como la población de docentes con los que cuenta la Universidad es bastante amplia se ha decidido enfatizar y tomar como población a la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte, quién en este estudio representará a la Universidad Técnica de Babahoyo, por lo tanto, se especifica que nuestra población es de 13 docentes, 11 docentes a tiempo completo y 2 docentes a tiempo parcial, como la población universo es bastante pequeña se tomará como muestra a los mismo 13 docentes para obtener datos confiables que permitan realizar un buen análisis y a la vez plantear una buena propuesta que solvete el problema desarrollado a lo largo de la investigación.

El presente gráfico se plasma con la intención de mostrar los datos de una manera más específica, dentro del mismo se presenta la población y la muestra que son caracteres muy importantes para el estudio, la población y la muestra están compuestas por las mismas personas por esa razón el porcentaje de los mismos representa el 100% del porcentaje evidenciado.



### Análisis de los resultados

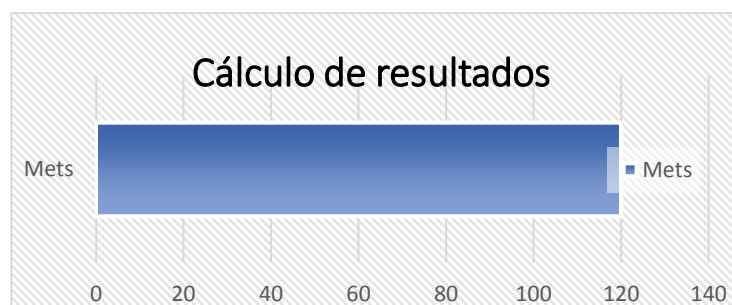
Para obtener los datos que se presentan a continuación, se empleó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ a los docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte, con el cual se obtuvieron los siguientes resultados:

- **Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar en bicicleta?**

Opciones	Frecuencia
Días por semana	1

- **Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas y 20 minutos.**

Opciones	Frecuencia
Horas por día	0
Minutos por día	15





### Análisis

Como se observa en el gráfico los resultados arrojados por los mets (unidades de índice metabólico) son muy bajos, ya que en las actividades físicas intensas solo se obtuvo un resultado de 120 mets, lo que en la tabla de valoración clasifica a los datos obtenidos como categoría 1 o nivel bajo, siendo un aspecto importante de analizar ya que se demuestra que los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo no realizan muchas actividades físicas intensas, en sus rutinas diarias, por ende se demuestra que en los docentes antes mencionado existen estilos de vida sedentarios.

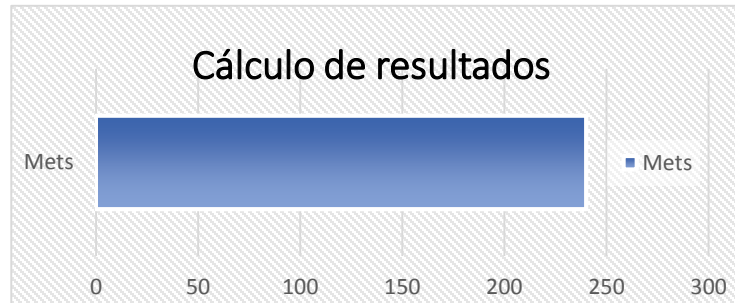
- **Durante los últimos 7 días, ¿En cuantos realizó actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar ecuavóley?**

**Atención no incluya caminar.**

Opciones	Frecuencia
Días por semana	3

- **Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en uno de estos días? Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas y 20 minutos**

Opciones	Frecuencia
Horas por día	0
Minutos por día	20



### Análisis

Como se evidencia en el gráfico los resultados arrojados por los mets son relativamente bajos, ya que las actividades físicas moderadas que ponen en práctica los docentes arrojan un resultado de 240 mets, lo que en la tabla de valoración clasifica a los datos obtenidos en la categoría 1 o nivel bajo, siendo un aspecto que evidencia el poco desarrollo de actividades físicas que tienen los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, por lo tanto, se puede especificar que en los docentes antes mencionados existe el sedentarismo.

- Durante \_\_\_\_\_ los últimos 7 días,  

Opciones	Frecuencia
Días por semana	4

 ¿En \_\_\_\_\_ cuántos caminó  
 por lo \_\_\_\_\_ menos 10  
 minutos seguidos?

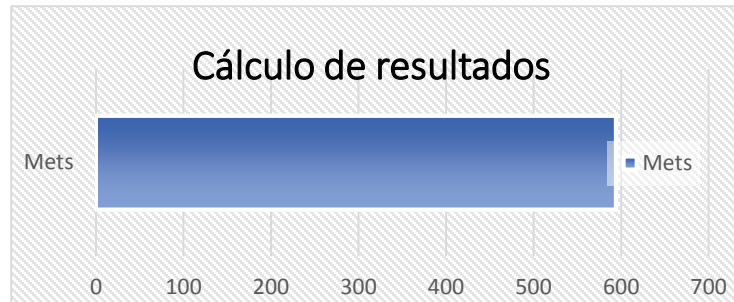
- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de sus días?



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



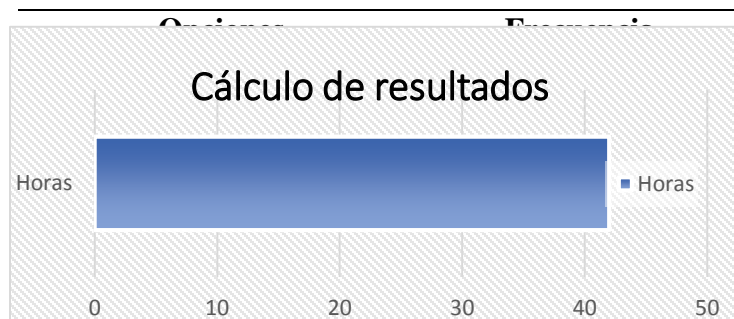
Opciones	Frecuencia
Horas por día	0
Minutos por día	45



### Análisis

Como se puede observar los resultados arrojados por los mets son bajos ya que el tiempo que se dedicó a caminar denota un resultado de 594 mets, lo que dentro de la tabla de valoración sigue clasificando a los resultados en categoría 1 o nivel bajo, es decir los docentes que pertenecen al objeto de estudio no realizan la suficiente cantidad de actividad física para subir de categoría o nivel, denotando ampliamente los estilos de vida sedentarios que tienen a causa de su trabajo.

- **Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado en un día hábil?**







### **Análisis**

Finalmente, uno de los últimos aspectos analizados fue el tiempo que los docentes a quienes se les aplicó el instrumento pasan sentados durante una semana, aspecto que arrojó un resultado bastante alto ya que los docentes que pertenecen al objeto de estudio pasan 42 horas a la semana sentados, un porcentaje bastante alto que evidencia el sedentarismo que tienen estos docentes y demuestra que las aseveraciones que se tenían al principio son ciertas, existe sedentarismo en los docentes estudiados a lo largo del estudio.

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

A partir de los descubrimientos obtenidos con los datos recabados se demuestra la presencia de un estado sedentario en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo ya que los resultados obtenidos con el cuestionario internacional de la actividad física IPAQ, en todos los ítems arrojaron un bajo nivel, lo que demuestra el déficit que tienen estos docentes en cuanto a la realización de actividad física, por lo tanto, los datos contemplan la presencia de sedentarismo en los docentes antes mencionados.

Datos que coinciden con investigaciones realizadas por Álvarez (2020) y Ramírez et al. (2019) que desarrollaron estudios en los que se obtuvieron resultados deficientes en cuanto a los niveles que se plantean en el cuestionario internacional de la actividad física IPAQ.

En referencia a la evaluación del sedentarismo, diversas investigaciones como las de Rubio et al. (2017); Mantilla y Gómez (2019) y Aucapiña y Ávila (2016) validan la implementación del cuestionario internacional de la actividad física IPAQ como elemento esencial para poder medir el sedentarismo en persona de todas las edades.



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



Por lo tanto, todos los aspectos mencionados hasta el momento les dan veracidad a los datos recabados y permiten evidenciar la existencia del problema estudiado, por lo que, se plantea la siguiente propuesta para intentar darle solución al problema encontrado:

Plan para mejorar el sedentarismo en docentes a través de la gimnasia laboral		
Actividades	Descripción	Tiempo
Respiración	Realizar respiraciones profundas, tratando de relajar los músculos	1'
Extensiones	Extender los brazos durante el tiempo que requerido para esta actividad	1'
Rotaciones	Realizar movimientos circulares muy suaves con la cabeza de lado a lado	45"
Flexiones	Realizar flexiones con ambas piernas manteniendo la postura	45"
Rotaciones	Realizar movimientos circulares con ambos brazos	1'



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



	de atrás hacia delante y viceversa	
Levantamientos	Con el propio peso realizar levantamientos con un pie subiendo y bajando, manteniendo la postura	45"
Estiramientos	Levantar el talón a la altura del glúteo y mantener esa postura	1'
Rotaciones	Girar el tronco de lado a lado en movimientos circular	1'
Inclinación	Inclinar la cabeza de derecha a izquierda durante el tiempo estipulado para la actividad	30"
Estiramientos	De pie estirar los brazos lo máximo posible hacia arriba y mantener la postura	45"
Rotaciones	Realizar movimientos con la cadera en forma de círculo	1'
Ejercicio	Con ambas piernas separadas realizar sentadillas	1'



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



	con movimientos de flexión y extensión	
Ejercicio	Realizar polichilenas extendiendo los brazos y las piernas a la vez mientras se da un salto	1'
Coordinación	Estando de pie abrir y cerrar los brazos y los pies al mismo tiempo	45"
Rotaciones	Realizar movimientos en forma circular con las muñecas en ambas manos	30"
Ejercicios	Subir y bajar las piernas mientras las mantienes juntas	45"
Ejercicio	Teniendo como base de apoyo un escritorio subir las piernas a la altura del pecho	1'



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



**CONCLUSIONES**

Una vez expuesto los argumentos, teorías, datos y aspectos importantes para el presente estudio se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Mediante la fundamentación de los referentes teóricos que sustentan las variables de estudio se llegó a conocer la importancia que ocupa la gimnasia laboral sobre el sedentarismo y los beneficios que tiene la misma a la hora de solventar los problemas ocasionados por la falta de actividad física, así pues, son aspectos claves que deben ser tomados en cuenta.
- A través de la evaluación del estado del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, con el cuestionario internacional de actividad física IPAQ se logró demostrar la existencia de estilos de vida sedentarios y falta de actividad física en el objeto de estudio, por lo tanto, quedó demostrado la existencia del problema científico.
- En referencia a la elaboración de un plan que contribuya al tratamiento del sedentarismo en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo a través de la gimnasia laboral, se lo contempla como propuesta, ejecutado y desarrollado con la intención solventar el problema evidenciado a través del desarrollo del estudio, en donde los beneficiarios directos serán los docentes antes mencionados.



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



**RECOMENDACIONES**

- Es recomendable seguir realizando constantes investigaciones sobre las variables de estudio ya que el sedentarismo es un problema bastante amplio y seguirán existiendo aspectos claves que pueden ayudar a solventar esta necesidad.
- Se recomienda seguir realizando periódicamente evaluaciones que ayuden a conocer el estado del sedentarismo en docentes, ya que los docentes por sus ocupaciones en la mayoría de los casos optan por tener estilos de vida más sedentarios.
- Se recomienda poner en práctica el plan desarrollado para tratar el sedentarismo a través de la gimnasia laboral ya que dentro del mismo se encuentran actividades que pueden ser ejecutadas, no obstante, es recomendable seguir plasmando aspectos que ayuden a solucionar los problemas ocasionados por el sedentarismo.



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



**REFERENCIAS**

- Abad, A. (2020). Análisis de contenidos con enfoque cuantitativo. *Ucuenca*. Obtenido de <https://www.ucuenca.edu.ec/component/content/article/233-espanol/investigacion/blog-de-ciencia/1599-analisis-de-contenido?Itemid=437>
- Álvarez, L. (2020). Análisis descriptivo del nivel de actividad física en trabajadores del Distrito 12D05 Palenque – Vinces – Salud; enero – junio 2019. *Universidad Internacional del Ecuador*, 1-20. Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4082/1/T-UIDE-2296.pdf>
- Arce, L. (2019). Gimnasia Laboral. *Universidad de Costa Rica*, 1-15. Obtenido de <http://archivo.ucr.ac.cr/cau/Presentaciones%20convivios/docus/Charla%20V%20VI.pdf>
- Arregui, M., & Urdampilleta, A. (2012). Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores. *Efdeportes*, 1-1. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd170/gimnasia-laboral-y-su-importancia.htm>
- Aucapiña, N., & Ávila, M. (2016). EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ) EN LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR DEL ÁREA URBANA DEL CANTÓN CUENCA EN EL AÑO. *UNIVERSIDAD DE CUENCA*, 1-56. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25418/1/TESIS.pdf>
- Briones, H. (2019). Los beneficios de la gimnasia laboral. *Possitiva*. Obtenido de <https://www.possitiva.com/los-beneficios-de-la-gimnasia-laboral/>



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



Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Dialnet*, 49-54.

Obtenido de

file:///C:/Users/ONN/OneDrive/Documentos/Examen%20complejivo/Dialnet-  
CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688.pdf

CASIERRA, L. (2014). GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL  
SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES  
DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA  
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014. *UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA*, 1-110. Obtenido de

<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2088/1/UPSE-TEF-2015-0027.pdf>

Celis, C., Salas, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra  
cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Scielo*. Obtenido de

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000600885](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885)

Chiner, E. (2018). INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA MEDIANTE ENCUESTAS. *Rua*, 1-18.

Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/34/Tema%208-](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/34/Tema%208-Encuestas.pdf)

[Encuestas.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/34/Tema%208-Encuestas.pdf)

Díaz, R. (2015). Gimnasia laboral o de pausa. *Makaluconsultores*. Obtenido de

<https://www.makaluconsultores.cl/gimnasia-laboral-o-de-pausa>

Gallardo, L. (2019). Conoce los beneficios que la gimnasia laboral le brinda a los trabajadores.

*Medical assistant*. Obtenido de <https://ma.com.pe/conoce-los-beneficios-que-la-gimnasia-laboral-le-brinda-a-los-trabajadores>





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



Gonzalo, M., & Abiuso, F. (2019). La técnica de encuesta: Características y aplicaciones. *UBA*,

1-38. Obtenido de [http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wp-](http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf)

[content/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf](http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf)

Hurtado, G. (2014). Gimnasia laboral. *Slideshare*, 1-11. Obtenido de

<https://es.slideshare.net/GermanHurtado/modulo-1-gimnasia-laboral>

Lagos, M. (2019). Conoce las consecuencias del sedentarismo. *Banmédica*. Obtenido de

<https://lasaludquequieres.cl/consecuencias-del-sedentarismo/>

Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz, X., . . . Celis, C. (2017). El

sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y

metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Scielo*, 458-467. Obtenido

de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

López, P. (2017). El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa

de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015

– 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas. *Universidad Andina Simón*

*Bolívar*, 1-135. Obtenido de

[https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-](https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El%20sedentarismo.pdf)

[El%20sedentarismo.pdf](https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El%20sedentarismo.pdf)

Lorenzo, M. (2018). Problemas asociados al sedentarismo. *Emforma*. Obtenido de

[https://emforma.esclerosismultiple.com/blog/habitos-saludables/problemas-asociados-al-](https://emforma.esclerosismultiple.com/blog/habitos-saludables/problemas-asociados-al-sedentarismo/)

[sedentarismo/](https://emforma.esclerosismultiple.com/blog/habitos-saludables/problemas-asociados-al-sedentarismo/)





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



- Núñez, K. (2015). EL ESTILO DE VIDA Y EL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLORGUSTAVO EGUEZ. *Universidad Técnica de Ambato*, 1-172. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17203/1/Tesis%20Final.pdf>
- Palomino, C. (2020). NIVEL DE SEDENTARISMO EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1228 LEONCIO PRADO. ATE - VITARTE. *ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA*, 1-91. Obtenido de [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3642/T030\\_77665202\\_T%20PALOMINO%20PELAEZ%2c%20CLAUDIA%20SOFIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3642/T030_77665202_T%20PALOMINO%20PELAEZ%2c%20CLAUDIA%20SOFIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramírez, N., Rivera, V., & Ríos, L. (2019). Niveles de actividad física de los docentes de planta de la Universidad Del Quindío, a través del cuestionario IPAQ. *Universidad Del Quindío*, 1-163. Obtenido de <https://bdigital.uniquindio.edu.co/bitstream/handle/001/5256/Niveles%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20de%20los%20docentes%20de%20planta%20de%20la%20Universidad%20Del%20Quind%3%ADo%2C%20a%20trav%C3%A9s%20del%20cuestionario%20IPAQ.%20-%20copia.pdf?sequence>
- Rivas, C., & Macías, I. (2022). Preparación Física Para Reducir el Sedentarismo de los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano. *Polodelconocimiento*, 1348-1363. Obtenido de <file:///C:/Users/ONN/Downloads/4032-21342-1-PB.pdf>
- Rosado, M. (2018). LA FINALIDAD DE LA METODOLOGÍA CUANTITATIVA. *Isdfundacion*. Obtenido de <https://isdfundacion.org/2018/11/01/finalidad-metodologia-cuantitativa/>



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



Rubio, F., Aznar, C., & Muro, C. (2017). Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados.

*Redalyc*, 1-1. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/170/17049838010/html/>

Salas, D. (2020). La encuesta y el cuestionario. *Investigaliacr*. Obtenido de

<https://investigaliacr.com/investigacion/la-encuesta-y-el-cuestionario/>

Tenorio, J. (2015). Beneficios de la Gimnasia Laboral. *Ergonoticias*. Obtenido de

<http://ergonoticias.com/beneficios-de-la-gimnasia-laboral/>

Tinjacá, H. (2019). Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15 años en una I.E.D de Bogotá. *Universidad del Rosario*, 1-72. Obtenido de

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/19256/DOC.%20TESIS%20FINAL%20HELDER%20TINJAC%20MART%20CDNEZ.pdf;jsessionid=D2B943896689809C0B7B8D6A638970F9?sequence=4>

Valle, A. (2018). FALTA DE EJERCICIO - SEDENTARISMO. *Fundaciondelcorazon*.

Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>



# **ANEXOS**



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



**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

Para desarrollar el siguiente cuestionario es importante qué: Piense solamente en las actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar en bicicleta?

Días por semana

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas y 20 minutos.

Horas por día

Minutos por día

Durante los últimos 7 días, ¿En cuantos realizó actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar ecua vóley? Atención no incluya caminar.

Días por semana

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en uno de estos días? Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas y 20 minutos.

Horas por día

Minutos por día



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



Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, ejercicio u ocio.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de sus días?

Horas por día

Minutos por día

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días, esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre, puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando televisión.

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado en un día hábil?

Horas por día

Minutos por día



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



**Aplicación del cuestionario internacional de la actividad física IPAQ**

