



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DEL LICENCIADA EN**  
**PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

**LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO**  
**EN LOS JÓVENES DE LA COOP. "HUAREL" DE LA CIUDAD DE**  
**BABAHOYO**

**AUTORES:**

**GARCIA MENDOZA MAYECCY ISABEL**  
**VERA PARRA JULIBER NAHOMI**

**TUTOR:**

**LIC. BRAVO FAYTONG FELIX AGUSTIN, MSC.**

**BABAHOYO – 2024**





## **AGRADECIMIENTO**

Con alegría y felicidad expreso mi gratitud:

Primeramente, a Dios y al Doctor José Gregorio Hernández por otorgarme, la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesaria para completar este trabajo de investigación. Sus guías divinas han sido mi luz en los momentos de dificultad y ha sido mi inspiración para seguir adelante.

Agradezco a mis padres Alberto Vera y Patricia Parra, por su guía y apoyo incondicional durante toda mi carrera, alentándome siempre para no desmallar en los momentos difíciles presentados en esta etapa.

Asimismo, agradezco a mis hermanos: Karina, Lady y Byron Vera Parra, a mi pareja Miguel Martínez, a mi amiga incondicional de clases y demás familiares, por su constante apoyo y por ser un reflejo del amor de Dios en mi vida. Sus presencias y aliento han sido un regalo invaluable que me ha dado fuerzas para preservar en la búsqueda del conocimiento.

Finalmente, y no menos importante quiero expresar mi gratitud a mi tutor de Tesis el Lcdo. Félix Bravo Faytong Msc, por sus consejos, orientación y apoyo. De igual manera agradezco a los docentes que han contribuido con sus enseñanzas en el transcurso de mi carrera.

**Vera Parra Juliber Nahomi**





## AGRADECIMIENTO

Por concluir esta etapa de mi vida, quiero expresar mi más sincero agradecimiento:

En primer lugar, agradezco profundamente a mis padres Pedro Garcia y Virginia Mendoza, por su apoyo inquebrantable, sacrífico, fortaleza, amor incondicional, y constante perseverancia a lo largo de esta etapa. A pesar de los desafíos y los momentos de dificultad siempre estuvieron ahí para brindarme su apoyo incondicional. A través de su amor y ejemplo, me han enseñado el verdadero significado del compromiso, perseverancia y sacrificio, estoy eternamente agradecida por cada sacrificio que han hecho y continúan haciendo por mí.

Así mismo, quiero agradecerles a mis hermanos: Jamilex, Pedro y Jeampier, que de una u otra forma han estado ahí para mí, pese a nuestras diferencias hemos estado el uno para el otro, les agradezco por su constante apoyo emocional.

De la misma manera, le agradezco a mi abuelo Carlos Mendoza por su constante apoyo emocional, recuerdo con cariño como cada vez que me tocaba viajar de regreso a la universidad después de un tiempo en casa, estaba ahí con una mezcla de emoción y tristeza en sus ojos, reflejando orgullo y sobre todo preocupación por mi partida. Sin embargo, cuando regreso a casa es el primero quien me espera con una gran sonrisa en su rostro reflejando alegría y alivio por mi regreso.

Así mismo, quiero agradecer a mi grupo de amigos del curso que han estado a mi lado en todo momento, gracias por las risas compartidas y las convivencias vividas, especialmente a Rosario por ser mucho más que una compañera de clases, gracias por tu apoyo incondicional, por cada gesto de cariño y cada momento compartido.

Por último, y no menos importante quiero expresar mi gratitud a mi tutor de Tesis el Msc. Félix Bravo, por su orientación y apoyo a lo largo de este proceso. De igual manera agradezco a todos los docentes que han sido parte fundamental de mi etapa universitaria, contribuyendo con sus conocimientos y enseñanzas en el transcurso de mi carrera.

**Garcia Mendoza Mayecy I.**





## ÍNDICE GENERAL

### Preliminares

AGRADECIMIENTO .....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
Resumen.....	IX
Abstract.....	X

### Capítulo I. Introducción..... 1

Contextualización De La Situación Problemática .....	2
<i>Contexto Internacional.....</i>	2
<i>Contexto Nacional.....</i>	3
<i>Contexto Local.....</i>	4
Planteamiento Del Problema.....	5
Justificación.....	6
Objetivos De Investigación.....	7
<i>Objetivo General.....</i>	7
<i>Objetivos Específicos .....</i>	7
Hipótesis.....	7

### Capítulo II. Marco Teórico ..... 8

Antecedentes.....	8
Bases Teóricas.....	11
<i>Definición De Las Redes Sociales.....</i>	11
<i>Origen De Las Redes Sociales .....</i>	12
<i>Evolución Y Uso De Las Redes Sociales.....</i>	13
<i>Clasificación O Tipos De Redes Sociales .....</i>	13
<i>Algunas Redes Sociales Más Utilizadas En La Actualidad .....</i>	15
<i>Estadísticas Del Uso De Las Redes Sociales.....</i>	17
<i>Impacto Psicológico De Las Redes Sociales .....</i>	18
El Sedentarismo.....	19
<i>Descripción Del Comportamiento Sedentario.....</i>	20
<i>Factores Que Contribuyen Al Sedentarismo En Jóvenes .....</i>	21
<i>Consecuencias Del Sedentarismo En Jóvenes .....</i>	21





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



<i>Impacto En La Salud Física De Los Jóvenes</i> .....	22
<i>Efectos En La Salud Mental Y Emocional Debido Al Sedentarismo De Los Jóvenes</i> .	23
<i>La Evolución Del Sedentarismo</i> .....	23
<i>Tiempo Dedicado A Comportamientos Sedentarios En Jóvenes</i> .....	24
<i>Ventajas De Permanecer Inactivo Frente A Dispositivos Electrónicos</i> .....	24
<b>Capítulo III. Metodología</b> .....	<b>26</b>
Tipo Y Diseño De Investigación.....	26
<i>Tipo De Investigación</i> .....	26
<i>Diseño De Investigación</i> .....	26
Operacionalización De Variables .....	27
Población Y Muestra De Investigación .....	28
<i>Población</i> .....	28
<i>Muestra</i> .....	28
Técnicas E Instrumentos De Medición .....	29
<i>Técnicas</i> .....	29
<i>Instrumentos</i> .....	29
Procesamiento De Datos .....	31
Aspectos Éticos.....	49
<b>Capítulo IV. Resultados y discusión</b> .....	<b>50</b>
Resultados.....	50
Discusión.....	57
<b>Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones</b> .....	<b>60</b>
Conclusiones.....	60
Recomendaciones.....	61
<b>Bibliografía</b> .....	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>66</b>





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**  
**ÍNDICE DE TABLAS**



<b>Tabla 1.</b> Población y muestra.....	<b>31</b>
<b>Tabla 2.</b> Análisis general estableciendo rango por las 20 preguntas. ....	<b>32</b>
<b>Tabla 3.</b> Tiempo de navegación en redes sociales .....	<b>33</b>
<b>Tabla 4.</b> Consecuencias del uso del internet .....	<b>33</b>
<b>Tabla 5.</b> Sexualización en las redes sociales.....	<b>34</b>
<b>Tabla 6.</b> Relaciones interpersonales en redes sociales.....	<b>34</b>
<b>Tabla 7.</b> Recriminación por el tiempo de ocio en redes.....	<b>35</b>
<b>Tabla 8.</b> Consecuencias académicas por el abuso de las redes sociales .....	<b>35</b>
<b>Tabla 9.</b> Evitar tareas prioritarias.....	<b>36</b>
<b>Tabla 10.</b> Reducción de la productividad en el trabajo.....	<b>37</b>
<b>Tabla 11.</b> Discreción con el tiempo en redes sociales.....	<b>37</b>
<b>Tabla 12.</b> Evasión de la realidad mediante las redes sociales.....	<b>38</b>
<b>Tabla 13.</b> Pérdidas de tiempo por pensar en las actividades por hacer en internet.....	<b>38</b>
<b>Tabla 14.</b> Temor a la vida sin internet .....	<b>39</b>
<b>Tabla 15.</b> Reacción temperamental ante las interrupciones en la navegación .....	<b>39</b>
<b>Tabla 16.</b> Pérdida de horas de sueño.....	<b>40</b>
<b>Tabla 17.</b> Pensamientos acerca del uso del internet.....	<b>40</b>
<b>Tabla 18.</b> Exceso de tiempo frente a la computadora .....	<b>41</b>
<b>Tabla 19.</b> Falta de voluntad para apartarse de la computadora.....	<b>41</b>
<b>Tabla 20.</b> Disimulo del tiempo conectado en el internet.....	<b>42</b>
<b>Tabla 21.</b> Preferencia del uso del tiempo.....	<b>42</b>
<b>Tabla 22.</b> Ansiedad por la falta de internet .....	<b>43</b>
<b>Tabla 23.</b> Rangos establecidos del Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)...	<b>44</b>
<b>Tabla 24.</b> Durante los últimos 7 días realizó actividades físicas vigorosas .....	<b>44</b>
<b>Tabla 25.</b> Tiempo dedicado a una actividad física.....	<b>45</b>
<b>Tabla 26.</b> Días dedicados a la realización de actividades físicas moderadas.....	<b>46</b>
<b>Tabla 27.</b> Tiempo dedicado a una actividad física moderada .....	<b>46</b>
<b>Tabla 28.</b> Tiempo dedicado a caminar 10 minutos .....	<b>47</b>
<b>Tabla 29.</b> Tiempo dedicado a caminar .....	<b>48</b>
<b>Tabla 30.</b> Tiempo dedicado a pasar sentado .....	<b>48</b>
<b>Tabla 31.</b> Presupuesto .....	<b>79</b>





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**Tabla 32. Cronograma..... 80**

**ÍNDICE DE FIGURAS**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



<b>Figura 1.</b> Análisis general estableciendo rango por las 20 preguntas.....	<b>69</b>
<b>Figura 2.</b> Tiempo de navegación en redes sociales.....	<b>69</b>
<b>Figura 3.</b> Consecuencias del uso del internet.....	<b>69</b>
<b>Figura 4.</b> Sexualización en las redes sociales .....	<b>70</b>
<b>Figura 5.</b> Relaciones interpersonales en redes sociales .....	<b>70</b>
<b>Figura 6.</b> Recriminación por el tiempo de ocio en redes .....	<b>70</b>
<b>Figura 7.</b> Consecuencias académicas por el abuso de las redes sociales .....	<b>71</b>
<b>Figura 8.</b> Evitar tareas prioritarias .....	<b>71</b>
<b>Figura 9.</b> Reducción de la productividad en el trabajo .....	<b>71</b>
<b>Figura 10.</b> Discreción con el tiempo en redes sociales .....	<b>72</b>
<b>Figura 11.</b> Evasión de la realidad mediante las redes sociales .....	<b>72</b>
<b>Figura 12.</b> Pérdidas de tiempo por pensar en las actividades por hacer en internet .....	<b>72</b>
<b>Figura 13.</b> Temor a la vida sin internet.....	<b>73</b>
<b>Figura 14.</b> Reacción temperamental ante las interrupciones en la navegación .....	<b>73</b>
<b>Figura 15.</b> Pérdida de horas de sueño .....	<b>73</b>
<b>Figura 16.</b> Pensamientos acerca del uso del internet .....	<b>74</b>
<b>Figura 17.</b> Exceso de tiempo frente a la computadora.....	<b>74</b>
<b>Figura 18.</b> Falta de voluntad para apartarse de la computadora .....	<b>74</b>
<b>Figura 19.</b> Disimulo del tiempo conectado en el internet .....	<b>75</b>
<b>Figura 20.</b> Preferencia del uso del tiempo .....	<b>75</b>
<b>Figura 21.</b> Ansiedad por la falta de internet.....	<b>75</b>
<b>Figura 22.</b> Rangos establecidos del Cuestionario internacional de la actividad.....	<b>76</b>
<b>Figura 23.</b> Durante los últimos 7 días realizó actividades físicas vigorosas.....	<b>76</b>
<b>Figura 24.</b> Tiempo dedicado a una actividad física .....	<b>76</b>
<b>Figura 25.</b> Días dedicados a la realización de actividades físicas moderadas .....	<b>77</b>
<b>Figura 26.</b> Tiempo dedicado a una actividad física moderada .....	<b>77</b>
<b>Figura 27.</b> Tiempo dedicado a caminar al menos 10 minutos .....	<b>77</b>
<b>Figura 28.</b> Tiempo dedicado a caminar habitualmente.....	<b>78</b>
<b>Figura 29.</b> Tiempo dedicado a pasar sentado.....	<b>78</b>





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**  
**Resumen**



Las redes sociales se han convertido en un fenómeno irreversible a medida que aumenta su uso entre niños y jóvenes, por lo que han llevado a un estilo de vida sedentario que conduce a enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, que son un importante problema de salud en todo el mundo. Debido a la falta de ejercicio y una dieta equilibrada. Un estilo de vida sedentario caracterizado por comer alimentos poco saludables y pasar tiempo en redes sociales como Facebook, Twitter, mirar televisión y jugar videojuegos. Se adquieren en la infancia gracias a la aparición de los ordenadores y de las redes sociales personales, así como videojuegos, cuyo uso excesivo puede resultar perjudicial para la salud.

El presente estudio de investigación fenomenológico no experimental trata sobre Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo. Por lo tanto, el objetivo de estudio es Analizar la influencia de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop."Huarel". Se utilizó una población de jóvenes de la Coop. "Huarel" y se tomó una muestra de 63 jóvenes de una población de 110.

Para lograr el propósito de la investigación, se socializó de fuentes bibliográficas referido a las variables abordadas. Se aplicaron dos instrumentos los cuales fueron El Test de Adicción a Internet (IAT) y un cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ), para medir el nivel de adicción a internet y para conocer inactividad física de los jóvenes.

***Palabras claves:*** Sedentarismo, Redes Sociales, Obesidad, Jóvenes





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**Abstract**

Social networks have become an irreversible phenomenon as their use increases among children and young people, which has led to a sedentary lifestyle that leads to diseases such as overweight and obesity, which are a major health problem. Worldwide. Due to lack of exercise and a balanced diet. A sedentary lifestyle characterized by eating unhealthy foods and spending time on social media such as Facebook, Twitter, watching television, and playing video games. They are acquired in childhood thanks to the appearance of computers and personal social networks, as well as video games, the excessive use of which can be harmful to health.

The present non-experimental phenomenological research study deals with social networks and their impact on sedentary lifestyle in young people from the Coop. “Huarel” from the city of Babahoyo. Therefore, the objective of the study is to analyze the influence of social networks and their impact on sedentary lifestyle in young people from the “Huarel” Coop. A population of young people from the “Huarel” Coop was used and a sample of 63 young people out of a population of 110.

To achieve the purpose of the research, bibliographic sources were socialized regarding the variables addressed. Two instruments were applied, the Internet Addiction Test (IAT) and an International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), to measure the level of Internet addiction and to determine physical inactivity of young people.

**Keywords:** Sedentary lifestyle, Social Networks, Obesity, Young people



## Capítulo I. Introducción

El presente proyecto de investigación tiene como tema Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop. “Huarel” de la ciudad de Babahoyo, por ello, se realizará una exhaustiva investigación para lograr una adecuada utilización de las redes sociales y así mismo un adecuado control del sedentarismo en dichos jóvenes.

La inactividad física prevalece entre niños y adolescentes y se asocia con problemas de salud. El mal uso del tiempo libre es uno de los principales problemas de estas personas (García Matamoros ,2019), por ellos las actividades extracurriculares actualmente encaminadas a satisfacer necesidades tecnológicas a través de los videojuegos se han convertido en una especie de vicio para niños y adolescentes, a menudo tienen calificaciones más bajas, indisciplina escolar y tasas más altas de comportamientos sedentarios

La presente investigación consta de cuatro capítulos, distribuidos de la siguiente manera: En el primer capítulo se encuentra la contextualización del problema tanto en el ámbito local, nacional e internacional; en el segundo capítulo se encuentra los antecedentes y las bases teóricas de las variables que componen la temática de investigación y sus derivados, en el tercer capítulo se describe la metodología del estudio y se detallan las técnicas e instrumentos a utilizar, el cuarto capítulo contiene el presupuesto a utilizar durante la investigación y el cronograma de las diferentes actividades que se desarrollaran a medida que se va avanzando en esta investigación.

## **Contextualización De La Situación Problemática**

La inactividad física es un problema de salud pública de gran magnitud, especialmente en países con niveles económicos medios y altos, donde ocupa el preocupante cuarto lugar entre las causas de muerte. Más aún, está estrechamente relacionada con otras dos principales causas de mortalidad: la hipertensión arterial y la obesidad, que ocupan la segunda y tercera posición respectivamente en la lista de causas de muerte a nivel mundial.

El sedentarismo frente a las pantallas de dispositivos electrónicos es una tendencia preocupante que contribuye significativamente a la inactividad física en la población joven. Se ha convertido en el principal obstáculo para que los niños y adolescentes se involucren en actividades físicas regulares. Instituciones como la Academia Americana de Pediatría (AAP, 2021), han señalado la importancia de limitar el tiempo dedicado a ver televisión a no más de dos horas al día para los jóvenes, reconociendo los riesgos asociados con el sedentarismo inducido por la pantalla.

El uso prolongado de tecnologías de la información, como computadoras, tabletas, videojuegos y teléfonos celulares, ha exacerbado este problema. Estos dispositivos no solo son ubicuos en la vida cotidiana de los jóvenes, sino que también son irresistiblemente atractivos, lo que resulta en largas horas dedicadas a actividades sedentarias. Esta falta de movimiento se correlaciona directamente con un aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad, así como con un aumento alarmante en los casos de diabetes entre la población juvenil.

El sedentarismo inducido por el uso de la tecnología ha emergido como una de las principales amenazas para la salud de niños y adolescentes en la sociedad contemporánea. Combatir este problema requiere un enfoque integral que incluya la promoción de estilos de vida activos y el establecimiento de límites saludables para el uso de dispositivos electrónicos.,

### **Contexto Internacional**

El sedentarismo, un fenómeno global en la era moderna, se ha visto exacerbado por el auge de la tecnología. El surgimiento de dispositivos electrónicos como televisores, computadoras, tabletas, teléfonos móviles y el acceso a internet ha llevado a lo que ahora se conoce como "sedentarismo tecnológico". Este término describe el hábito de dedicar largas horas al uso pasivo de la tecnología en lugar de participar en actividades físicas.

Este fenómeno es preocupante, ya que diversos estudios indican que un porcentaje significativo de jóvenes, tanto en países desarrollados como en desarrollo, pasan más de cuatro horas al día frente a una pantalla, el doble del tiempo máximo recomendado por expertos en salud. Esta tendencia tiene ramificaciones alarmantes, como lo demuestra un estudio británico que revela que entre el 20 y el 25% de los adultos en el Reino Unido son obesos según los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La obesidad, definida como un excesivo almacenamiento de grasa corporal, resulta de diversos factores, incluyendo desequilibrios energéticos, efectos secundarios de medicamentos y predisposición genética. Sin embargo, uno de los factores más relevantes en el aumento de la obesidad es la falta de actividad física. Los estudios epidemiológicos han demostrado que la actividad física en entornos laborales, escolares y de tiempo libre ha disminuido considerablemente, mientras que el sedentarismo persiste y los videojuegos se han convertido en uno de los principales pasatiempos.

Esta disminución en la actividad física ha llevado a una reducción en las necesidades energéticas, lo que sugiere la importancia de adoptar o incrementar un estilo de vida más activo. Fomentar hábitos saludables que promuevan la actividad física regular es esencial para combatir los efectos negativos del sedentarismo en la salud pública a nivel global.

### **Contexto Nacional**

En Ecuador, la situación del ejercicio físico entre niños y adolescentes es alarmante, con más de 4,3 millones de jóvenes en riesgo de desarrollar enfermedades a medio y largo plazo debido a la falta de actividad física, según un estudio presentado por Manchado en 2022. La OMS (2021) recomienda que los niños y adolescentes practiquen al menos una hora de ejercicio diario para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y obesidad. Sin embargo, el 88% de los jóvenes ecuatorianos de entre 5 y 17 años dedican menos de una hora al día a la actividad física, lo que refleja una brecha significativa entre las recomendaciones de salud y la realidad nacional (Manchado, 2022).

Esta falta de actividad física entre los jóvenes ecuatorianos es motivo de preocupación debido a sus implicaciones para la salud pública. Además, la situación no mejora en la población adulta. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2012, solo el 55,2% de los adultos ecuatorianos de entre 18 y 60 años reportan niveles medianos a altos de actividad física. Además, existe una disparidad de género en la actividad física, con los

hombres siendo un 60% más activos que las mujeres, que representan solo el 40% de los niveles de actividad física registrados.

Estos datos revelan la necesidad urgente de implementar políticas y programas que promuevan la actividad física tanto en la población joven como en la adulta en Ecuador. La falta de ejercicio no solo tiene consecuencias a nivel individual, sino que también aumenta la carga sobre el sistema de salud pública debido al aumento de enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo.

### **Contexto Local**

Según datos recopilados por el Ministerio de Salud Pública (MSP) en 2018, la provincia de Los Ríos emerge como uno de los epicentros del desafío de sobrepeso y obesidad en mujeres, ocupando el tercer lugar a nivel nacional con un alarmante 58.7%. Estas cifras preocupantes no se limitan a una región específica, sino que abarcan todo el país, con índices que revelan una situación crítica: un 6.5% de niños menores de cinco años, un 22% de adolescentes y un asombroso 60% de adultos se ven afectados por este problema de salud pública.

El sobrepeso y la obesidad no son solo una cuestión de estética, sino que conllevan riesgos significativos para la salud. Detrás de estas estadísticas alarmantes se encuentran varios factores de riesgo bien identificados. En primer lugar, el sedentarismo ha surgido como un enemigo silencioso, exacerbado por estilos de vida cada vez más sedentarios y la falta de actividad física regular. La tecnología y la urbanización han contribuido a este fenómeno, haciendo que la actividad física sea menos prioritaria en la rutina diaria.

Además, la mala alimentación se destaca como otro factor clave en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad. La disponibilidad de alimentos altamente procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, ha contribuido a hábitos alimenticios poco saludables, las dietas desequilibradas, caracterizadas por un consumo excesivo de alimentos calóricos pero pobres en nutrientes esenciales, alimentan este problema creciente.

## **Planteamiento Del Problema**

Las redes sociales han convertido el sedentarismo en una enfermedad conocida como sobre peso y obesidad, que se ha convertido en un grave problema de salud en todo el mundo. Esta enfermedad está aumentando rápidamente debido a la falta de ejercicios y una dieta equilibrada.

¿Cómo inciden las redes sociales en el sedentarismo de los jóvenes de la Coop? “Huarel” de la ciudad de Babahoyo?

## **Justificación**

La presente investigación tiene como propósito analizar la influencia de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop. “Huarel” de la ciudad de Babahoyo, considerando que las redes sociales se han convertido en un fenómeno, cada vez más utilizadas entre niños y adolescentes, el continuo uso puede conducir a un exceso que propicia el aumento del sedentarismo, causando un gran problema de salud pública, por tal motivo, la línea de investigación en la que está enfocado el proyecto de investigación es “Social y Organizacional”, así como la sublínea “Bienestar y prevención de riesgos psicosociales”.

El sedentarismo es un estilo de vida sin ejercicio y es la principal causa de enfermedades crónicas no transmisibles, afectando a todas las edades, pero principalmente a los adolescentes. El presente proyecto de investigación es de tipo descriptivo y explicativo, su enfoque de investigación es cualitativo, con un diseño de investigación fenomenológico, las técnicas que se utilizarán serán: El Test de Adicción a Internet (IAT) y un cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ).

Las Redes Sociales y su incidencia en el sedentarismo de los jóvenes en la Coop. Huarel de la ciudad de Babahoyo se considera que esta pregunta es muy importante para la investigación y el manejo del tiempo durante la actividad física.

La viabilidad de la investigación se ve reforzada por la presencia de recursos humanos sólidos, representados por los jóvenes de la Coop. Huarel, cuya participación activa constituye el núcleo del proyecto, además, se destaca la disponibilidad de recursos bibliográficos exhaustivos que abarcan las variables de estudio, así como las técnicas e instrumentos de recolección de información necesarios para llevar a cabo un análisis riguroso.

## **Objetivos De Investigación**

### **Objetivo General**

Analizar la influencia de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo.

### **Objetivos Específicos**

- Analizar el patrón de uso de redes sociales en jóvenes determinando la relación con los niveles de actividad física.
- Medir la cantidad de tiempo a la actividad física y deportiva.
- Determinar el riesgo del sedentarismo asociados al uso excesivo de redes sociales y su disposición a adoptar cambios en su estilo de vida.

### **Hipótesis**

La utilización excesiva de las redes sociales incide en el sedentarismo de los jóvenes de la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo.

## Capítulo II. Marco Teórico

### Antecedentes

La primera definición de redes sociales es propuesta por Kaplan y Haenlein (2010) quienes manifestaron que los medios sociales son un conjunto de aplicaciones en internet que se basan en los fundamentos ideológicos y técnicos de la web que permiten la creación y uso compartido de contenido generado por el usuario. Durante la última década, las redes sociales se han introducido en muchos lugares de la vida de millones de personas en diferentes situaciones y niveles sociales, por otro lado, Shiau (2017) sostiene que las redes sociales son una nueva forma para que las personas interactúen y establezcan relaciones.

Las primeras redes sociales funcionaron a principios de los años 90, ocupando el primer lugar SixDegrees en 1997, aunque las más populares fueron incrementadas a principios del 2000, LinkedIn fue lanzada en el 2002, MySpace fue lanzada en el 2003, Facebook en el 2004, YouTube apareció por primera vez en 2005, un año después, en 2006 crearon Twitter hasta que llegó Instagram en 2010 (Kemp Simón, 2020).

Del mismo modo, durante las últimas décadas, el aparecimiento y la proliferación de las redes sociales han ido evolucionando radicalmente la manera en que las personas se comunican, interactúa y consumen información. Plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y Snapchat se han convertido en parte integral de la vida cotidiana de millones de individuos en todo el mundo (Lamiño Lincango, 2020).

De igual manera las redes sociales disminuyen la necesidad del contacto presencial lo cual provoco que se normalizara mantener las relaciones familiares, sentimentales y hasta laborales de forma virtual. Las redes sociales tienen algunas características, por ejemplo, los usuarios pueden crear lista de contactos que pueden ser vistas por otras personas del mismo tipo, enviar y compartir fotos y videos, no solo entre sus contactos sino también con todo el mundo, enviar mensajes privados entre usuarios, crear contenido y participar de grupos (Obar y Wildman, 2015).

En la actualidad los jóvenes pasan muchas horas en las redes sociales para Cipolletta et al., (2020) los jóvenes son el grupo dependiente de las redes sociales, ya que el 94% de los jóvenes de 15 a 20 años utilizan las redes sociales los cuales el 56% se conectan muchas veces al día en las mismas. La habilidad de los jóvenes en las redes sociales se puede explicar por

dos razones, cultura y evolución, desde el punto de vista cultural, los jóvenes de hoy son considerados como la generación de nativos digitales.

A medida que la tecnología avanza y las redes sociales continúan evolucionando, es importante comprender exactamente cómo estas plataformas influyen en los comportamientos y cómo este comportamiento puede afectar: el ejercicio y estilo de vida. Esta comprensión es importante para desarrollar estrategias de promoción de la salud y promover un estilo de vida saludable y equilibrado en la era digital (Cruz Ortiz, 2021).

Por otro lado, respecto al sedentarismo Márquez et al. (2006) hace referencia que durante la última década se ha estudiado al sedentarismo porque se cree que es la causa del incremento de afectaciones en las personas. El sedentarismo es uno de los problemas más comunes en la actualidad por lo que las personas realizan tareas del día a día que no consumen mucha energía, por ello puede provocar muchos problemas de salud como, las personas que llevan un estilo de vida activo tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, por otro lado, las personas que no queman calorías durante el día ni tienen una dieta balanceada corren el riesgo de sufrir obesidad y diversas enfermedades.

Del mismo modo, pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede reducir la actividad física y las interacciones sociales. Según informes con relación a las redes sociales y el sedentarismo da a conocer que alrededor del 32% de los jóvenes navegan por internet con una alta frecuencia de hasta más de 5 horas al día, por lo tanto, los cambios en el estilo de vida provocados por la tecnología conllevan al aumento del sedentarismo (Vergara y Torres, et al. 2020).

En la actualidad los expertos consideran que la mejor medicina es la prevención, por lo que en este sentido los médicos apoyan la necesidad de cambiar los estilos de vida poco saludables como estrategias básicas de la vida (Cala y Navarro, 2011, p. 2). Por lo tanto, un estilo de vida sedentario es un mal generalizado en el mundo actual, que afecta no solo a los individuos sino también a la sociedad. Sin embargo, depende de cada individuo realizar este cambio de estilo de vida si desea mantener un ritmo de vida saludable.

En cuanto a los beneficios de la actividad física, se destaca el simple hecho que se aprende a seguir reglas, mejorar las habilidades motoras, lo que significa que se promueve el crecimiento muscular y óseo, y se reduce el riesgo de obesidad. Sin embargo, la planificación

para la realización de ejercicios puede ser importantes como medidas de protección para reducir el riesgo de otras enfermedades crónicas (García et al, 2019).

La sociedad actual está cada vez más preocupada por la falta de actividad física, el aumento de la obesidad en los jóvenes y la disminución de la participación en actividades deportivas. La inquietud por este tema se ha extendido a la investigación empírica, siendo un tema relevante en estudios recientes la motivación de los jóvenes hacia la práctica de actividad física y deporte (Warburton y Spray, 2008).

El sedentarismo conlleva a la poca actividad física haciendo que el deporte se convierta algo carente para los jóvenes, por la misma razón el organismo humano es completamente vulnerable ante situaciones de enfermedades principalmente en relación al corazón, del mismo modo es consecuencia del sedentarismo que aparezca problema la obesidad. Del mismo modo se ha comprobado que la práctica regular de ejercicio físico por parte de los jóvenes tiene numerosos efectos positivos para la salud, como la prevención de enfermedades, el control del peso, mejoras en la salud mental y la reducción del estrés, entre otros (Fernández et al., 2020).

De acuerdo a la (OMS, 2023) hace referencia que la población a nivel global se encuentra bajo el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad crónica; como consecuencia de la disminución de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal, debido a la falta de actividad física y/o comportamientos sedentarios, por lo que actualmente es considerado al sedentarismo como un problema de nivel mundial, en consecuencia, que para la sociedad actual no dedica su tiempo libre a realizar actividades físicas sino más bien utilizan ese tiempo para estar conectado al uso de la tecnología, por ejemplo, el uso de televisión, computadora, Tablet, celular, Internet, redes sociales, entre otros.

Según varios estudios, gran cantidad de jóvenes en naciones desarrolladas y en desarrollo ven la televisión por más de 4 horas al día, lo cual es el doble del tiempo máximo recomendado. El fenómeno conocido como "sedentarismo tecnológico" ha sido identificado recientemente y se observa de manera significativa en los hogares y en la sociedad en general (Rivera et al., 2018) en los espacios educativos de nivel primario, secundario y hasta universitario.

Este fenómeno ha provocado un importante cambio en la forma en que las personas llevan a cabo sus hábitos y comportamientos, especialmente en relación con su actividad física y forma de vida. Hoy en día, el tiempo que se pasa en redes sociales se enfrenta a otras actividades, como el ejercicio físico, que requieren movimiento (Ayala et al., 2023).

Adicionalmente, el sedentarismo no solo se ve afectado por el tiempo pasado en las redes sociales, sino que también influye en diferentes aspectos de la rutina diaria. Por ejemplo, pasar demasiado tiempo en redes sociales puede causar problemas en el sueño, aumento en la ingesta de comida poco saludable y falta de motivación para realizar ejercicio físico fuera de internet (Vera et al., 2022).

## **Bases Teóricas**

### **Definición De Las Redes Sociales**

(Celaya, 2008), afirma que las redes sociales son el lugar donde se conectan las personas y comparten todo tipo de información ya sea de personal, educativo o incluso hasta profesional del mismo modo ya sean con personas conocidas y desconocidas. Por lo tanto, es un espacio creado de forma virtual para facilitar la interacción entre las personas, la cual mantiene algunos aspectos como son los conocidos y los desconocidos que suelen estar en el anonimato parcial o total, así mismo la seguridad e inseguridad que se suelen suscitar por esta vía.

El secreto del éxito de las redes sociales era la masificación según señala (Núñez, 2019) como citó Van Dijk (s.f), lo que quiere decir es que el uso de las redes sociales se da tan o más rápido que el crecimiento del servicio, y al menos en los jóvenes, sin embargo, ahora en la actualidad se tiende más hacia la personalización y segmentación de atender a diferentes nichos de mercados (Frutos Torres & Pastor Rodríguez, 2021).

Según (Caldevilla, 2010), se destacan cuatro funcionalidades en las redes sociales: Creación de nuevas amistades, mantenimiento de amistades, entretenimiento y gestión interna de estructuras empresariales, por ende son las herramientas más empleadas de acuerdo a las aplicaciones para publicar fotografías en las que se les permite subir álbumes de fotografías y comentarlas, mensajería tanto privada como publica, así mismo de crear perfiles en los que los usuarios muestran información personal y se pueden relacionar con otros usuarios, también

existen variedades de juegos online y un sin número de páginas relacionados al ámbito de marcas siendo un punto clave para la publicidad de artículos o empresas.

### **Origen De Las Redes Sociales**

El origen de las redes sociales tiene lugar en el año 1997, cuando se lanzó por primera vez una red social o sitio de red social reconocible, esta red fue llamada SixDegrees.com la cual accedía a los usuarios crear perfiles, enumerar a sus amigos, y a partir del año 1998, permitía navegar por las listas de amigos, SixDegrees fue la primera red social en combinar las características de permitir a los usuarios crear perfiles y agregar amigos (Boyd & Ellison, 2008).

A pesar de ser una red social que proporciono ayuda a los usuarios, conectarse y enviarse mensajes con otras, atrayendo a millones de usuarios en sus primeros años sin embargo no logro convertirse en un negocio sostenible y en el año 2000 tuvieron que cerrar el servicio debido a que muchos usuarios se quejaron de que no había mucho que hacer después de aceptar solicitudes de amistad por lo mismo la mayoría de los usuarios ya no se encontraban interesados y mucho menos en conocer personas desconocidas y extrañas (Boyd & Ellison, 2008).

La siguiente oleada de las redes sociales comenzó cuando se lanzó Ryze.com en 2001, teniendo como objetivo ayudar a los usuarios a aprovechar sus redes comerciales que hicieron relación con otras redes tanto personales como profesionales para no tener la necesidad de competir entre ella sino más bien trabajar juntas y crecer una a una.

Por otro lado, a principios de 2004 lanzaron Facebook que fue diseñada para admitir distintas redes universitarias, por eso mismo comenzó con una exclusividad en Harvard ya que para unirse a esta plataforma el usuario debería de tener un correo electrónico de Harvard y al apoyar a otras universidades tenían como requisito tener correos electrónicos universitarios asociadas con esas instituciones, mismo requisito mantuvo a este sitio como una comunidad íntima y privada bajo la percepción de los usuarios. Sin embargo, a partir del 2005 Facebook se expandió para incluir a estudiantes de secundarias, profesionales dentro de las redes corporativa y eventualmente a todos (Boyd & Ellison, 2008).

Después de que apareció Facebook, poco a poco surgieron otras plataformas de redes sociales como YouTube, Twitter y más, Instagram, etc, hasta llegar a todas las redes que se conocen actualmente.

### **Evolución Y Uso De Las Redes Sociales**

La evolución de las redes sociales de acuerdo con la interacción es uno de los mayores cambios que se han producido en los últimos 12 años, dicha interacción se ha logrado mediante la construcción de perfiles y conexiones con otros usuarios gracias a la capacidad de compartir diferentes mensajes privados y públicos a través de diversidad de soportes. Las conexiones virtuales se han desarrollado de forma tan real como la vida “presencial” (Calderón et al., 2019).

A partir del 2010, surge la posibilidad de que el autor pueda editar en la web, de tal manera que el propio editor de contenido ya sea de material gráfico, audiovisual o de lectura tendrá la oportunidad de decidir si publicara su contenido y no el antiguo editor, por ende, se ha llegado a tal punto que hay muchos filtros para la publicación de contenidos (Peña, 2010).

Conforme pasa el tiempo las redes sociales van evolucionando lo que antes era la web 1.0 actualmente es la web 4.0, las cuales existe una gran diferencia debido a que en la web 1.0 o web estática era una época marcada por la creación de páginas web simples y estáticas introduciendo al mundo en línea, en cambio la web 2.0 trajo consigo la interactividad y las redes sociales, lo que proporciono a los usuarios la capacidad no solos de consumir contenido, sino también de crearlos (Bacallo Pino, 2010).

Por otro lado, la web 3.0 o web semántica es un universo de datos inteligentes y personalizados, permitiendo interpretar los perfiles y las necesidades de cada uno de los usuarios y por último la web 4.0 en fase de desarrollo representando la promesa de una era marcada por una conectividad total, revolucionando con avances como la IA (inteligencia artificial), la gestión del conocimiento y la personalización a través de algoritmos, por lo que se asocia con un enfoque predictivo en la web (Suárez & García, 2021).

### **Clasificación O Tipos De Redes Sociales**

Las redes sociales mantienen tres clasificaciones o tipos principales de redes, cada una con características y propósitos únicos atrayendo a distintos tipos de usuarios, mejorando la

usabilidad y la experiencia del usuario en cada tipo de red social satisfaciendo las necesidades y expectativas de los usuarios, las cuales se dividen en redes profesionales, redes de uso general y redes especializadas (Herrera, 2012; Celeya, 2008).

**Redes Profesionales.** Hace referencia a aquellas redes que se enfocan en los negocios y las relaciones comerciales lo cual crean conexiones laborales, estas redes ofrecen la oportunidad de generar un directorio de contactos vinculados al ámbito laboral para compartir datos e investigar oportunidades de empleo, y así mismo a las empresas les facilitan el trabajo de contratar personal, por ejemplo, LinkedIn, Viadeo, Xing.

LinkedIn: es una plataforma en línea que ofrece la oportunidad de buscar empleo y participar en actividades relacionadas con diferentes áreas. Viadeo: es una plataforma que facilita la búsqueda de empleo al proporcionar oportunidades para establecer contactos clave y aumentar las posibilidades de encontrar trabajo de forma más accesible. Xing: es una plataforma que facilita el networking al permitir a los usuarios intercambiar información y opiniones sobre temas concretos.

**Redes Generalistas.** Hace referencia a aquellas redes que no se dirigen a un tipo de usuario en concreto o que mantengan alguna temática definida, por lo tanto, son aquellos espacios de interacción multidisciplinarios donde se juntan usuarios/as de diferentes perfiles, con la finalidad de crear comunicación y estar entretenidos compartiendo diferentes músicas, videos o foto, por ejemplo, Facebook, Whatsapp, Tiktok.

Facebook: es una plataforma en línea diseñada para que las personas puedan conectarse y comunicarse con amigos mutuos, compartiendo información y comunicándose a través de mensajes. Whatsapp: es una plataforma de comunicación en línea que ofrece la posibilidad de enviar mensajes de texto, realizar llamadas y videollamadas a través de internet de forma instantánea. Tiktok: es una plataforma en línea donde se pueden generar y compartir videos de corta duración, con una extensión que va desde los 3 hasta los 5 minutos.

**Redes Especializadas.** Hace referencia a aquellas redes que proporcionan información de algo en específico a los usuarios que se puede compartir y a su vez conocer las experiencias de otros usuarios que se relacionan con esta área, estas redes permiten expandir sin límites los intereses de la comunidad mediante un intercambio de opiniones, el objetivo de esta red se

trata de crear grupos de individuos que comparten afinidades, emociones y pasiones en común, por ejemplo, Esanum, Domestika, CinemaVIP.

Esanum: Plataforma de médicos para médicos. Domestika: Plataforma que incorpora a profesionales especializados en diseño y creatividad. CinemaVIP: Red profesional del sector audiovisual.

### **Algunas Redes Sociales Más Utilizadas En La Actualidad**

Las redes sociales, con su diversidad de plataformas y funciones, se han convertido en herramientas indispensables en la vida moderna. Desde la instantaneidad de Twitter hasta la interacción visual de Instagram, cada una ofrece un enfoque único para conectar personas y compartir experiencias. Facebook se destaca por su versatilidad, permitiendo desde la interacción personal hasta la promoción de negocios. En resumen, estas redes sociales no solo difieren en sus propósitos, sino que también enriquecen nuestras vidas digitales con una amplia gama de posibilidades.

Facebook (2004), la plataforma de redes sociales más popular a nivel global permite conectar con amigos, conocer gente nueva, participar en grupos de afinidad, compartir información y comunicarse mediante mensajes, entre otras funciones. Con su amplio alcance y variedad de características, Facebook se ha convertido en un punto de encuentro virtual para personas de todo el mundo, facilitando la interacción social en múltiples niveles.

YouTube (2005), reconocida por brindar una amplia variedad de videos de diversos géneros, ofrece al usuario la libertad de buscar y seleccionar el contenido que prefiera sin necesidad de un programador. Desde tutoriales hasta entretenimiento, pasando por música y documentales, YouTube se ha convertido en una fuente inagotable de contenido para millones de usuarios en todo el mundo, proporcionando una plataforma para que creadores de todo tipo compartan sus creaciones con una audiencia global.

Twitter (2006), la "red social del pajarito", se distingue por permitir a los usuarios compartir opiniones, sentimientos, información y pensamientos a través de textos breves que pueden contener un máximo de 140 caracteres. Esta limitación de caracteres ha impulsado la creatividad y la concisión en la comunicación en línea, convirtiendo a Twitter en un espacio para debates, noticias de última hora y conexión instantánea con personas de ideas afines.

WhatsApp (2009), una aplicación de mensajería instantánea facilita la comunicación gratuita entre dos o más personas desde cualquier lugar del mundo, siempre que tengan acceso a Internet. Con su interfaz sencilla y funcionalidad intuitiva, WhatsApp se ha convertido en una herramienta esencial para mantenerse en contacto con amigos, familiares y colegas, permitiendo compartir mensajes, fotos, videos, ubicaciones y más con facilidad.

Instagram (2010), una red social donde se comparten videos y fotos de experiencias vividas se destaca por su enfoque en contenido visual espontáneo e improvisado. Desde instantáneas de momentos cotidianos hasta producciones cuidadosamente elaboradas, Instagram ofrece una plataforma para que usuarios de todo el mundo expresen su creatividad y compartan su vida de manera visualmente atractiva, construyendo comunidades en torno a intereses comunes y experiencias compartidas.

Twitch, fundada en 2011, se ha convertido en una plataforma en línea líder que permite a los usuarios transmitir contenido en tiempo real a través de Internet. Con una amplia gama de contenido, desde partidas de videojuegos hasta eventos en vivo, Twitch ha creado una comunidad diversa y activa de creadores y espectadores. Su enfoque especializado en la emisión en tiempo real de partidas de videojuegos ha transformado la forma en que las personas interactúan y consumen contenido relacionado con los juegos.

Telegram, lanzada en 2013, ha ganado popularidad como una aplicación de mensajería instantánea que ofrece una amplia gama de servicios. Además de permitir la comunicación instantánea entre usuarios, Telegram ofrece servicios de alojamiento de archivos, retransmisión de audio y video, y la capacidad de crear grupos y canales con un gran número de participantes. Esta versatilidad ha hecho de Telegram una opción popular entre aquellos que buscan una plataforma de comunicación multifuncional y segura.

TikTok, surgida en 2016, ha revolucionado la forma en que las personas crean y consumen contenido de video breve. Inicialmente conocida por su enfoque en videos musicales cortos de 15 segundos, TikTok ha evolucionado para permitir la creación de videos de hasta 3 a 5 minutos de duración. Con su enfoque en la creatividad y la originalidad, TikTok ha creado una comunidad global de creadores que comparten una amplia variedad de contenido, desde bailes hasta comedia y tutoriales. Su impacto en la cultura popular y la forma en que se consume el contenido en línea continúa creciendo.

## **Estadísticas Del Uso De Las Redes Sociales**

Aun cuando el acceso prioritario a las redes sociales se lleva a cabo a través del ordenador, el dispositivo móvil entra en acción y esto deriva en una conexión permanente, conllevando una gran movilidad y sobre todo optando por tener intimidad refiriéndose a la evasión de navegar en las redes sociales desde la casa, siendo un lugar más privado e individualizado. En vista al crecimiento de la conexión a Internet desde el teléfono móvil con el 48% de los usuarios, las compañías telefónicas comienzan a adaptarse a las necesidades del consumo del internet en cuanto a las redes sociales, aliviando los precios y planteando nuevos comercios (Gómez y Martínez, 2010).

De acuerdo con el I estudio sobre redes sociales en internet de IAB Spain (Marquina, J, 2010) se produjo un crecimiento muy notorio respecto al 2009, pasando el nivel de agudeza de las redes sociales de un 51% a un 70%, siendo Facebook, Tuenti y YouTube algunas de las palabras más mencionadas en el buscador Google, a pesar del exponencial crecimiento de la plataforma Twitter, alcanzando el 50% respecto al 17% del año anterior. Y es que las redes más utilizadas en aquel momento eran Facebook (89%), YouTube (60%) y Tuenti (44%), identificándose el usuario medio como mujer de entre 18 a 24 años con un lugar favorito para la conexión: Su casa.

En referencia a la notoriedad de las tres redes sociales más buscadas, Facebook aumentó en un 9% su notoriedad llegando al 96%, Tuenti se mantuvo en el 62% y YouTube ganó un 1% logrando un 85%. Sin embargo, Hi5 bajó un 8% y MySpace un 3%. En cuanto a la comunicación de marcas en las redes sociales, no se observa un rechazo a la misma, pues el 22% asegura que no les gusta la publicidad, respondiendo el 56% de los encuestados con indiferencia y el 21% afirmando que les gusta mucho o bastante.

En cuanto el informe de resultados observatorio de redes sociales de Cocktail Analysis asegura que el 61% de los usuarios que consultan día a día las redes sociales, el 23% varias veces por semana, significando que el 84% de los usuarios consulta las redes de forma muy habitual, destacando aquellas actividades más habituales como el contacto con los amigos a través del envío de mensajes privados, y solo el 10% las utiliza para compartir textos (Ureña et al., 2011).

Por otro lado, según el II estudio de las redes sociales de IAB del 2021 (IAB Spain, 2021), las Redes Sociales que más crecen respecto al 2019 son TikTok (con un 9% más), Telegram (sube un 8%) y Twitch (incrementa un 4%); Instagram aumenta su porcentaje de uso un 5%, siendo Facebook la única de las principales plataformas que baja un 6. Quedando WhatsApp como la web favorita del país y es usada por 2.000 millones de personas a nivel mundial (Redacción Europa Press, 2021).

Así mismo, afloraron otras redes sociales que sacudieron la escena a los usuarios de todas partes, estas son: Pinterest e Instagram, esta última desde su origen tuvo el mérito de incorporar la herramienta de edición del contenido publicado por los usuarios dentro de la misma, además de añadir la opción de usar hashtags, etiquetas y ubicación. Después de su gran lanzamiento en octubre de 2010, se popularizó de forma instantánea adquiriendo la cifra de dos millones de consumidores en sus primeros meses, ese año 2010 es clave en el desarrollo que las redes sociales adquieren en nuestra sociedad (Rodríguez, 2021).

En cuanto al contenido que más triunfa en este último año es el gaming. Los gamers que se han convertido en los nuevos influencers. La mitad de los usuarios de redes sociales afirman haber visto alguna competición de los eSports, el 73% en el caso de los usuarios varones de entre 16 y 24 años. (De Frutos, 2021).

Otro rasgo significativo sobre las redes sociales es que no solo son aplicaciones de entretenimiento, sino que también dichas aplicaciones son empleadas en cuanto al ámbito educativo, siendo utilizadas por escuelas, colegios, institutos y universidades con el fin de promover mecanismos innovadores para el proceso de enseñanza y aprendizaje (De Frutos et al., 2021).

### **Impacto Psicológico De Las Redes Sociales**

Laborda (2005) manifiesta que principalmente por la adicción a Internet, se puede modificar el comportamiento de manera significativa. Este problema se hace evidente cuando el adolescente se ve envuelto en el uso excesivo de la red. completamente dependiente del uso de la conectividad en cuanto a las redes sociales, incluso puede desarrollar varios síntomas como ansiedad, angustia, agresividad si no se tiene acceso al internet demasiado tiempo. Además, se vuelven susceptibles a desarrollar desequilibrios cerebrales que son comparables a los ocasionados por la dependencia al alcohol y las sustancias adictivas. El uso excesivo de redes sociales puede llevar a dependencia y cambiar el comportamiento de los jóvenes,

causando síntomas como irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, depresión y falta de interés en interactuar con los demás.

Por otro lado, en relación con el desarrollo de la tecnología, los jóvenes tienden a la despersonalización, en base a las relaciones virtuales. En este sentido, las relaciones personales han disminuido en su contacto cara a cara, sin embargo, es importante recordar que estas juegan un papel importante tanto como un medio para lograr metas específicas como un objetivo en sí mismas (Herrera, 2009).

Según Morrison y Gore (2010), los jóvenes que se identifican como dependientes de las redes sociales pueden experimentar altos niveles de depresión y agresividad, lo que podría dificultar su adaptación social. Del mismo modo en su espacio de ocio ocupado por el uso excesivo de las redes sociales puede conllevar a una transformación del desarrollo personal y social, así como lo son trastornos del comportamiento, violencia, paranoia, ausentismo e insomnio.

Del mismo modo, Cortes, F. (2011) mantiene, que las redes sociales son causantes de manera significativa a las pérdidas de contacto personal, en la que se ve afectada la interacción de los jóvenes con su entorno. Por lo que el alto uso de las redes sociales cambia la comunicación, el proceso de aprendizaje y socialización en los jóvenes implica la adquisición de nueva información social que favorece la creación de vínculos interpersonales, promoviendo así el desarrollo de relaciones sociales dinámicas.

## **El Sedentarismo**

El sedentarismo está vinculado de manera indirecta con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), un término utilizado por la comunidad científica para describir un conjunto de enfermedades comunes en la epidemiología de los países sin importar su nivel de desarrollo. Esta afirmación respaldada por la OMS fue mencionada por Lavielle-Sotomayor y sus colegas en su publicación (2014) indicó que la mayoría de la población mundial está en peligro de desarrollar algún tipo de enfermedad crónica debido a la disminución de la física y una mala alimentación.

El comportamiento sedentario se caracteriza por una falta de actividad física, que implica periodos prolongados de quietud en los que los individuos pasan la mayor parte del tiempo sentados, viendo la televisión, durmiendo, conduciendo, entre otros. Según Rodríguez y Torres (2020), un número significativo de muertes en todo el mundo está relacionado con el sedentarismo, por la falta de actividad física y los hábitos alimentarios pocos saludables.

Actualmente es considerado como el principal factor de riesgo para la salud, ya que el 78% y el 85% de los adolescentes de entre 12 y 17 años no realizan actividades físicas, por lo tanto, esta falta de actividad física es la responsable de las enfermedades crónicas no transmisibles (Poveda y Acelas 2021).

### **Descripción Del Comportamiento Sedentario**

Según Healy y Owen (2010) , estos comportamientos sedentarios son cada vez más frecuentes y están impulsados por el entorno, tanto en los contextos económicos, sociales y físicos en los que viven actualmente las personas por lo que giran en torno a características de movimientos mínimo y periodos prolongados de sedentarismo, además señalaron que los continuos cambios en las tecnologías del transporte personal, las comunicaciones, la ubicación del lugar de trabajo y el ocio doméstico se han relacionado con una disminución sustancial de la necesidad de gasto energético humano, por lo que como consecuencia de la realización de estas actividades, que requieren largos periodos de tiempo sentado en una misma posición, estas características, exigidas por el entorno y la sociedad, están promoviendo bajos niveles de movimientos y actividades físicas, y se han convertido en pautas de actuación habituales para los individuos en todos los entornos, ya sean urbanos o rurales.

El estilo de vida se refiere a las acciones y hábitos que una persona elige llevar a cabo de manera habitual y consiente, según sus preferencias, intereses, hobbies y actividades de ocio. La percepción de uno mismo, tanto a nivel personal como en comparación con otros individuos y situaciones externas como la familia, el entorno, la ciudad o la situación económica, es fundamental para la construcción de la identidad, encuentra la alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio y el cuidado adecuado del sueño. Estas prácticas son fundamentales para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades (Fonseca et al., 2015).

## **Factores Que Contribuyen Al Sedentarismo En Jóvenes**

En los elementos que favorecen el estilo de vida sedentario se puede observar que los jóvenes pasan cada vez más tiempo frente al televisor, incluso el uso de dispositivos electrónicos conduce a una reducción de la actividad física y a problemas de salud complejos, por lo que no alientan a los jóvenes a llevar una vida activa y saludable. Vera y Call (2015) mencionan lo siguiente: “Hoy en día se pasa mucho tiempo frente a la computadora o al televisor, por lo que los músculos y el sistema cardiovascular no pueden funcionar correctamente, lo que resulta que se vean afectados los sistemas cardiovascular y metabólico de una persona (p13).

## **Consecuencias Del Sedentarismo En Jóvenes**

La OMS (2015) comunica advirtiendo que la inactividad física es considerada como el cuarto factor de riesgo de muerte, después de la presión arterial alta, el tabaco y los niveles altos de azúcar en la sangre, esto significa que el 6% de las muertes en todo el mundo están relacionadas con la inactividad física.

Las tasas de mortalidad prematura de los países desarrollados se deben principalmente a las enfermedades cardiovasculares (ECV), las personas físicamente inactivas tienen un impacto en su salud cardiovascular, que incluye tanto los factores de riesgo como patologías sintomáticas, sin embargo los infartos, los cambios en la presión arterial (PA), la Hipertensión Arterial (HTA), la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico y la obesidad, pueden modificar muchos factores de riesgo de ECV que son principalmente metabólicos, por lo que la ECV puede ser causada por una combinación de factores, incluida la inactividad física y la baja resistencia respiratoria.

Hay varios factores que pueden incidir en la vida de las personas como lo son:

**La Obesidad:** Es fundamental destacar que un joven que no se ejercita, no participa en deportes ni realiza actividades típicas de la adolescencia, corre el riesgo de desarrollar obesidad debido a la falta de quema de grasa y calorías provenientes de los alimentos, esto puede llevar al sedentarismo y aumento de peso.

Las marcas de referencia para el tiempo dedicado a ver televisión y utilizar otras pantallas contribuyen al riesgo de sobrepeso y obesidad son diversas y no son las mismas para todos , quizás la dificultad radique en la complicación de determinar la obesidad en niños, especialmente el impacto del tiempo dedicado a la tecnología en la vida diaria de las personas) se le ha dado mucha importancia en los últimos años, ya que puede no reflejar con precisión la verdadera cantidad de tiempo que las personas pasan frente a dispositivos electrónicos. En un tiempo de falta de movimiento físico el efecto independiente no siempre ha sido diferenciado cada tipo de pantalla puede distorsionar nuestra percepción del paso del tiempo cuando estamos expuestos a ellas (OMS,2020).

**Enfermedades cardiacas:** Es una de las enfermedades masa frecuentes que pueden afectar la vida de las personas es causada principalmente por el estilo de vida (MedlinePlus,2023).

**Exceso de tecnología:** Las tecnologías mantienen a los adolescentes en un estado de inactividad física al hacer que pasen largos periodos de tiempo sentados en un solo lugar, el uso excesivo de estos dispositivos tecnológicos crea dependencia, fomentando la utilización de las redes sociales (Oviedo,2019).

**Comportamientos:** En la comunidad científica se reconoce comúnmente que los niños y los jóvenes son especialmente susceptibles a la influencia de la información que reciben a través de la televisión, puede afectar la forma en que perciben las cosas y cómo se comportan. Una investigación exhaustiva sobre el tema se ha realizado un estudio completo sobre el asunto, una conducta agresiva y violenta influencia negativa, los roles de género y en la intimidad de las relaciones, sustancias dañinas y en general en hábitos de conducta que implicaban un exceso (Tremblay, et al., 2011)

### **Impacto En La Salud Física De Los Jóvenes**

Dependiendo de la etapa de la vida, la funcionalidad varía, por ejemplo, en los primeros años se trata de jugar, en la juventud de hacer deporte, y en la edad adulta estas experiencias se combinan en diversas formas de expresión y desarrollo físico y mental, por lo que la actividad física reduce directamente los factores de riesgo de enfermedades crónicas e influye positivamente en otros factores de riesgo Organización Panamericana de la Salud (OPS 2002).

Desde la perspectiva de Samaniego V. (2003) la actividad física se convierte en una estrategia que promueve la salud por que proporciona experiencias vitales movilizando recursos, además ofrece beneficios y el potencial de cambiar hábitos y comportamientos sociales, mejorando en última instancia la percepción de la vida de las personas y las comunidades.

### **Efectos En La Salud Mental Y Emocional Debido Al Sedentarismo De Los Jóvenes**

Las investigaciones realizadas en Estados Unidos por (Márquez, et al., 2006) han demostrado que generalmente los niveles insuficientes de actividad física, equivalen aproximadamente a 11 horas diarias de inactividad, lo cual están relacionadas con un mayor riesgo de deterioro del bienestar emocional, además es probable que los individuos diagnosticados con esta afectación empleen un entrenamiento y lograr un impacto positivo en su estado emocional.

Se ha demostrado que el ejercicio físico es uno de los tratamientos más cruciales para mejorar y controlar el deterioro de la salud mental, por lo que ofrece beneficios a nivel físico, social y psicológico, ya que en la reducción de ociosidad en las personas se derivan numerosas ventajas, sobre todo la mejora en los patrones de sueño.

### **La Evolución Del Sedentarismo**

El cuerpo humano ha evolucionado durante millones de años para adaptarse y sobrevivir en su entorno, con un organismo altamente desarrollado capaz de realizar una variedad de actividades físicas la fuerza ejercida sobre un objeto o una sustancia debido a la aplicación de una fuerza externa. La evolución ha dotado a los seres vivos de músculos grandes y largos que les permiten recorrer largas distancias caminando para la obtención de comida y mejorar la capacidad para correr aumentando la velocidad y distancia recorrida evitando ser atrapados por animales salvajes, frecuentemente la comida era limitada y se presentaban problemas para conseguirla, nuestros antepasados tuvieron que pasar por ciclos de sufrimiento para lograr obtenerlo. La hambruna llevó a una respuesta evolutiva en forma de genes "ahorradores". La energía es una fuerza vital que se utiliza para realizar distintas actividades y procesos en el mundo (Chakravarthy, et al.,2004).

Con la desaparición de la vida nómada, el surgimiento de la sociedad de recolección y de los asentamientos permanentes. Con el establecimiento de comunidades humanas, el avance de la sociedad y la tecnología, como las telecomunicaciones y la automatización, se ha disminuido la posibilidad de realizar actividad física. En la actualidad, se ha observado un aumento en la automatización y mecanización del trabajo físico, lo que ha llevado a un cambio gradual en la forma en que se realiza la actividad física en diferentes áreas de la vida social, laboral, de transporte y en el hogar (Brownson, et al., 2005)

### **Tiempo Dedicado A Comportamientos Sedentarios En Jóvenes**

Existen pocos estudios que aborden todos los comportamientos en su totalidad, los estudios están analizando cómo los jóvenes organizan su tiempo al permanecer inactivos. En un estudio realizado se emplearon dispositivos de medición de aceleración para registrar la cantidad de tiempo dedicado a diferentes niveles de actividad física, como estar sentado, actividad física leve, moderada y vigorosa, en una muestra de 1603 niñas de 11 y 12 años provenientes de Estados Unidos, durante un período de 6 días, se observó que las personas pasaban la mayoría del tiempo realizando actividades sedentarias, las cuales consistían en movimientos de baja intensidad (menos de 50 ciclos por minuto), personas pasan entre un 48-43% del tiempo en actividades diferentes a dormir y ducharse, el 40-45% del tiempo activo se dedicaba a tareas suaves o de poco esfuerzo. Entre las dos (actividades sedentarias y ligeras) ocupaba más del 95% del tiempo. En el diario de hoy se registraron los acontecimientos del día. Solo un pequeño porcentaje del total de actividades realizadas fueron consideradas como moderadas o vigorosas (Treuth, et al., 2007).

### **Ventajas De Permanecer Inactivo Frente A Dispositivos Electrónicos**

Algunas investigaciones han indicado que la televisión puede servir como un estímulo para adquirir conocimientos y fomentar el crecimiento cognitivo. Además, ciertos programas y emisiones televisivas fomentan conductas positivas en la sociedad como la colaboración, el altruismo y la capacidad de controlar impulsos mirar programas educativos en la televisión se ha relacionado con un desempeño académico superior, a diferencia de ver programas de entretenimiento y dedicar demasiado tiempo a la televisión, lo cual se ha asociado con un rendimiento académico deficiente (Schmidt, et al., 2008).

Desde el año 2000 se han lanzado en varios países advertencias sobre la cantidad de tiempo recomendado para que los niños y jóvenes pasen viendo televisión. La idea principal es

que la Academia Americana de Pediatría, al igual que otras organizaciones científicas de Australia y Canadá han sugerido a los padres y cuidadores, restringir el tiempo que los niños pasan frente al televisor a un máximo de dos horas al día, y también enseñarles con opiniones negativas sobre los programas que miran en la televisión. Esto significa debido a que se ha encontrado una cantidad significativa de pruebas que muestran los impactos negativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente la televisión, puede tener varios impactos negativos en la salud (Department of Health and Aging, 2004).

## **Capítulo III. Metodología.**

### **Tipo Y Diseño De Investigación**

#### **Tipo De Investigación**

Para la realización de la presente investigación se utilizó un enfoque cualitativo, debido a que se examina las cualidades de actividades, relaciones, problemas, medios, materiales o herramientas en una situación o problema específico (Vera, 2015).

El aporte que atribuye este tipo de investigación elegido para el desarrollo de la de la presente investigación radica en permitir y explorar en profundidad las experiencias, percepciones y significados que los jóvenes atribuyen al uso de las redes sociales y su relación con el sedentarismo por lo tanto, este enfoque proporciona una comprensión detallada y contextualizada del fenómeno, la que puede ayudar a identificar factores subyacentes, patrones y motivaciones detrás del comportamiento sedentario en relación con el uso de las redes sociales

#### **Diseño De Investigación**

Para la realización de la presente investigación se empleó un diseño de investigación fenomenológico, debido a que la fenomenología pone en primer plano la ciencia de los fenómenos (Heidegger, 2006) Se trata de permitir y percibir lo que se muestra tal como aparece, en consecuencia, este fenómeno es objetivo, es decir verdadero y al mismo tiempo científico (p.99).

La fenomenología se esfuerza por realizar una investigación exhausta. Por lo tanto, se utilizó un diseño de investigación fenomenológico, teniendo como propósito principal explorar, describir y comprender las experiencias de las personas respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández y Torres, 2018). Del mismo modo, implica recopilar datos sobre el uso de las redes sociales y los niveles de sedentarismo de los jóvenes en su vida diaria, sin realizar ninguna manipulación de estas variables.

## Operacionalización De Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADO RES	ÍTEMS/INSTRUMENTOS
<b>Variable independiente</b> <b>Redes sociales</b>	Las redes sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (amistad, parentesco, trabajo).	Estructuras sociales. Tipos de relaciones. Tiempo de uso de las redes sociales. Tipo de contenido que más consume.	Facebook WhatsApp Tik tok. Instagram. Horas dedicadas a las redes. Conocer gente. Tiempo de ocio.	Test de adicción a internet (IAT).
<b>Variable dependiente.</b> <b>Sedentarismo</b>	El sedentarismo es el estilo de vida en el que se incluye poco ejercicio físico y predominan las actividades como mirar televisión, pasar tiempo en las redes sociales, trabajar frente a una computadora o leer, sin requerirse mucho más consumo de energía que el necesario para respirar.	Actividad física. Enfermedades. Efectivos negativos en relación con la salud. Cambio en el estilo de vida relacionados a los hábitos sedentarios.	Tiempo de ejercicio. Inmovilidad corporal. Esfuerzo físico limitado. Medidas de salud con relación al sedentarismo Cambios significativos	Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ)

## Población Y Muestra De Investigación

### Población

Según Tamayo (2012), población es todo el objeto de estudio, que incluye todas las unidades de análisis que constituyen un determinado fenómeno. La presente investigación está dirigida a 110 jóvenes con un rango de edad entre 17 a 25 años de la Coop. “Haurel” de la ciudad de Babahoyo haciendo referencia a aquellos que tiene una incidencia en el sedentarismo debido a las redes sociales.

### Muestra

Mediante el respectivo cálculo de la muestra se estuvo la selección de 63 jóvenes pertenecientes a la Coop. Huarel de la ciudad de Babahoyo, donde se utilizó un muestreo no probabilístico intencional debido a la afinidad que se tiene con los participantes y la ayuda que están dispuestos a colaborar.

Procedimiento del cálculo de la muestra:

- $N =$  Total de la población
- $P =$  Población (110)
- $NC = 92\% \rightarrow Z = 1,681$
- $p =$  proporción esperada ( $50\% = 0,5$ )
- $q = (50\% = 0,5)$
- $e =$  precisión  $7\% \rightarrow (0,07)$ .

$$n = \frac{N * p * q * Z^2}{Z^2 * p * q + (N - 1) * e^2}$$

$$n = \frac{110 * 0,5 * 0,5 * (1,68)^2}{(1,68)^2 * 0,5 * 0,5 + (109) * 0,07^2}$$

$$n = 62,64 \rightarrow 63$$

## **Técnicas E Instrumentos De Medición**

### **Técnicas**

De acuerdo con Arias (2006), las técnicas de investigación implican las diversas formas a través de las cuales el investigador obtiene información. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron un test psicométrico y un cuestionario.

### **Test psicométricos**

Un test psicométrico es un procedimiento evaluativo estandarizado que mostrará el comportamiento de un dominio en específico que será evaluado y posteriormente puntuado en el cual se puede inferir o predecir conductas importantes. Por lo tanto, el test psicométrico a empleado fue el Test de Adicción a Internet (Ramos, 2018).

### **Cuestionario**

Según Tamayo (2004), el cuestionario contiene aspectos de fenómenos que se consideran esenciales; también permite aislar algunas de las principales preguntas de interés, reduce la realidad a una cierta cantidad de datos relevantes y especifica el objeto del estudiar.

### **Instrumentos**

Según Arias (2006), los instrumentos comprenden los recursos o formatos (Físicos o digitales), a través de los cuales el investigador obtiene, registra y almacena la información. Por otro lado, Kerlinger (2002), hace referencia que un instrumento es utilizado para recopilar datos en una investigación. Por lo tanto, los instrumentos que se utilizaron fueron el Test de Adicción a Internet (IAT) y el Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

### **Test de Adicción a Internet (IAT)**

El test de adicción a internet (IAT), es un instrumento para evaluar el uso dependiente del internet en las redes sociales en los individuos, pero en este caso se lo utilizó para evaluar a los jóvenes de la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo.

Este test está conformado por 20 ítems valorados en una frecuencia de cinco puntos (nunca=0, raramente=1, ocasionalmente=2, frecuentemente=3, muy a menudo=4 y siempre=5), mismos que se mide de acuerdo a los niveles o rangos de adicción proporcionando

puntajes, rango normal de 0 a 30 puntos queriendo decir que mantiene un uso equilibrado del internet, rango leve de 31 a 49 puntos queriendo decir que comienzan a mostrar ciertos comportamientos adictivos leves al uso del internet, rango moderado de 50 a 79 puntos queriendo decir que es probable que experimente algunos problemas debido al uso excesivo del internet y rango severo de 80 a 100 puntos queriendo decir que aquí ya indica un rango severo de adicción al uso excesivo de internet probablemente experimentando problemas significativos en múltiples áreas de su vida.

El test de adicción a internet proporciona un aporte significativo a esta investigación, debido a que permite evaluar el grado de dependencia o adicción que los jóvenes tienen hacia el uso del internet, por lo cual puede identificar y cuantificar la adicción del uso de internet en los jóvenes que fueron parte de la muestra de esta investigación, así mismo identificar los patrones del uso del internet, es por ende que proporciona información útil para promover el uso saludable del internet y reducir el sedentarismo en los jóvenes.

Es por aquello que mediante este test se busca obtener información relevante en varios aspectos como lo es la medición del grado de internet en los jóvenes que experimenten comportamientos adictivos relacionados a las redes sociales, del mismo modo identificar los patrones específicos del comportamiento que se relaciona con mayor rango el usos excesivo del internet conllevando al riesgo del sedentarismo en los jóvenes, por lo cual al comprender mejor los factores asociados con la adicción del uso del internet se podría desarrollar estrategias más efectivas para abordar esta problemática y así los jóvenes obtengan una mejor idea de cómo conllevar un adecuado y saludable uso del internet.

### **Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ).**

El cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ), es un instrumento utilizado para evaluar el nivel de la actividad física en una en una persona, en este caso se le utilizó para evaluar a los jóvenes de la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo.

La cual consiste en una serie de 7 preguntas sobre la frecuencia y duración de diferentes tipos de actividades físicas cómo, caminar, hacer ejercicio de manera moderada o intenso y del mismo modo el tiempo dedicado a estar sentado. A su vez este cuestionario permite obtener una estimulación de nivel de actividad física de una persona en términos de MET (Metabolic Equivalent of Task), minutos/semana.

El IPAQ es un cuestionario con validez y confiabilidad aceptada internacionalmente, que permite medir el grado de actividad en diferentes poblaciones entre 15 y 69 años. Este cuestionario pregunta sobre la actividad física relacionada con el trabajo, el transporte, el hogar y las actividades de ocio y determina el nivel de actividad física en función de los equivalentes metabólicos gastados durante estas actividades.

El cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) proporciona un aporte significativo a esta investigación, debido a que permite cuantificar la actividad física realizada por los jóvenes, ayudando a identificar patrones y cambios en el comportamiento que podrían influenciar en el sedentarismo.

Es por aquello que mediante este test se busca obtener datos concretos y cuantificables sobre el nivel de actividad física en los jóvenes en diferentes contextos como el trabajo, el transporte y el tiempo libre además, de medir la actividad física también identifica los comportamientos sedentarios como el estar sentados frente a una pantalla durante un largo periodo, siendo esto relevante para la presente investigación debido a que se busca comprender si el uso de las redes sociales contribuye al sedentarismo en los jóvenes.

## **Procesamiento De Datos**

**Tabla 1.**

Población y muestra

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
110	63

*Nota: Datos obtenidos de la población*

Dentro de la tabla la población total fue de 110 jóvenes, donde se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la afinidad que se tiene con los participantes, dando como resultado el muestreo de 63 jóvenes.

## Análisis del Test de Adicción a Internet

**Tabla 2.**

Análisis general estableciendo rango por las 20 preguntas.

<b>Datos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rango normal	29	46 %
Uso y dependencia al internet (leve, moderado, severo)	34	54 %
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

De acuerdo con la medición del Test de Adicción a Internet proporciona que se debe de sumar las respuestas obtenidas de acuerdo a la frecuencia marcada de cada pregunta donde Nunca= 0, raramente= 1, ocasionalmente= 2, frecuentemente= 3, muy a menudo= 4 y por último siempre= 5. De la misma manera el test proporciona que al finalizar la contabilización de las respuestas obtenidas de cada pregunta se consigue el resultado final obteniendo el nivel de adicción, lo cual este nivel es establecido por rangos de medición, que son rango normal con una puntuación de 0 – 30 puntos, rango leve de 31 – 49 puntos, rango moderado de 50 – 79 puntos y, por último, rango severo de 80 – 100 puntos.

Por lo tanto, se contabilizó de forma general las respuestas obtenidas de la muestra de 63 jóvenes, mismos que se unifico con la finalidad de tener la suma de los tres niveles de la tabla para poder identificar que hay un alto uso excesivo y severo del internet y en algunos jóvenes ya se genera cierta dependencia. Por lo cual, se estima que el 46% de los jóvenes se encuentra en un rango normal queriendo decir que mantienen un uso equilibrado de internet en las redes sociales y no sugiere una dependencia de las mismas, sin embargo, por otro lado, se estima que el 54% de los jóvenes mantienen un uso excesivo de las redes sociales, esto entre los rangos de leve, moderado y severo queriendo decir que algunos de los jóvenes podrían tener ciertos comportamientos o hábitos relacionados con el uso del internet en las redes sociales, así mismo mostrar ciertos signos evidentes de dependencia o a su vez una grave dependencia del uso excesiva del internet en las redes sociales, los cuales estos signos podrían ser (dificultad para controlar el tiempo dedicado a las redes sociales pasando horas navegando sin darse cuenta, priorizar el tiempo navegando sobre otras actividades importantes como el estudio, trabajo y las relaciones personales, a su vez pueden experimentar ansiedad o irritabilidad cuando no se pueden acceder al internet o a las redes sociales, incluso pueden descuidar

responsabilidades ya sean escolares, laborales o familiares debido al uso excesivo del internet así mismo puede ser que se aíslen socialmente prefiriendo solamente la interacción en línea sobre la comunicación personalmente, del mismo modo pueden afectar también al sueño debido a los usos de dispositivos electrónicos antes de acostarse)

**Tabla 3.**

Tiempo de navegación en redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	8	12 %
Raramente	9	14 %
Ocasionalmente	12	19 %
Frecuentemente	12	19 %
Muy a menudo	10	15%
Siempre	12	19 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que ocasionalmente, frecuentemente y siempre con un 19% los jóvenes navegan por el internet más tiempo de lo que pretendían estar, siendo estos los datos más altos, por consiguiente, se encuentra muy a menudo con un 15%, de la misma manera se encuentra raramente con un 14% y, por último, se encuentra nunca con un 12%.

**Tabla 4.**

Consecuencias del uso del internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	14	22 %
Raramente	19	30 %
Ocasionalmente	13	20 %
Frecuentemente	7	11 %
Muy a menudo	4	6 %
Siempre	6	9 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 30% desatienden las labores del hogar por pasar más tiempo navegando por el internet de la misma forma, se encuentra nunca con un 22%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 20%, por consiguiente, se encuentra frecuentemente con un 11%, así mismo se encuentra siempre con un 9% y, por último, se encuentra muy a menudo con un 6%.

**Tabla 5.**

Sexualización en las redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	35	55 %
Raramente	14	22 %
Ocasionalmente	6	9 %
Frecuentemente	3	4 %
Muy a menudo	1	1 %
Siempre	4	6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 55% desatienden las labores del hogar por pasar más tiempo navegando por el internet de la misma forma, se encuentra raramente con un 22%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 9%, por consiguiente, se encuentra siempre con un 6%, así mismo se encuentra frecuentemente con un 4% y, por último, se encuentra muy a menudo con un 1%.

**Tabla 6.**

Relaciones interpersonales en redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	14	22 %
Raramente	23	36 %
Ocasionalmente	11	17 %
Frecuentemente	8	12 %
Muy a menudo	5	7 %
Siempre	2	3 %

<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>
----------------------------------	-----------	--------------

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 36% establece relaciones amistosas con gente que conoce a través del internet, de la misma forma, se encuentra nunca con un 22%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 17%, por consiguiente, se encuentra frecuentemente con un 12%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 7% y, por último, se encuentra siempre con un 3%.

**Tabla 7.**

Recriminación por el tiempo de ocio en redes

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	17	26 %
Raramente	21	33 %
Ocasionalmente	8	12 %
Frecuentemente	5	7 %
Muy a menudo	9	14 %
Siempre	3	4 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 33% las personas de su entorno les recriminan por pasar demasiado tiempo conectado a internet de la misma forma, se encuentra nunca con un 26%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 14%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 12%, así mismo se encuentra frecuentemente con un 7% y, por último, se encuentra siempre con un 4%.

**Tabla 8.**

Consecuencias académicas por el abuso de las redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	26	41 %
Raramente	9	14 %
Ocasionalmente	12	19 %

Frecuentemente	6	9 %
Muy a menudo	6	9 %
Siempre	4	6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 33% las personas de su entorno les recriminan por pasar demasiado tiempo conectado a internet de la misma forma, se encuentra nunca con un 26%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 14%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 12%, así mismo se encuentra frecuentemente con un 7% y, por último, se encuentra siempre con un 4%.

**Tabla 9.**

Evitar tareas prioritarias

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	9	14 %
Raramente	20	31%
Ocasionalmente	6	9 %
Frecuentemente	10	15 %
Muy a menudo	10	15 %
Siempre	8	12 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 33% las personas de su entorno les recriminan por pasar demasiado tiempo conectado a internet de la misma forma, se encuentra nunca con un 26%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 14%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 12%, así mismo se encuentra frecuentemente con un 7% y, por último, se encuentra siempre con un 4%.

**Tabla 10.**

Reducción de la productividad en el trabajo

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	31	49 %
Raramente	15	23 %
Ocasionalmente	5	7 %
Frecuentemente	3	4 %
Muy a menudo	3	4 %
Siempre	6	9 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 49% su productividad en el trabajo se ve perjudicado por el uso de internet de la misma forma, se encuentra raramente con un 23%, así mismo se encuentra siempre con un 9%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 7%, así mismo se encuentra frecuentemente y muy a menudo con un 4%.

**Tabla 11.**

Discreción con el tiempo en redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	20	31 %
Raramente	17	26 %
Ocasionalmente	9	14 %
Frecuentemente	6	9 %
Muy a menudo	5	7 %
Siempre	6	9 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 31% se vuelven reservados cuando alguien le preguntan a que dedica el tiempo que pasa navegando por el internet de la misma forma, se encuentra raramente con un

26%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 14%, por consiguiente, se encuentra frecuentemente y siempre con un 9%, y, por último, se encuentra muy a menudo con un 7%.

**Tabla 12.**

Evasión de la realidad mediante las redes sociales

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	10	15 %
Raramente	14	22 %
Ocasionalmente	14	22 %
Frecuentemente	7	11 %
Muy a menudo	8	12 %
Siempre	10	15 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente y ocasionalmente con un 22% se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a internet de la misma forma, se encuentra nunca y siempre con un 15%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 12% y, por último, se encuentra frecuentemente con un 11%.

**Tabla 13.**

Pérdidas de tiempo por pensar en las actividades por hacer en internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	26	41 %
Raramente	16	25 %
Ocasionalmente	5	7 %
Frecuentemente	7	11 %
Muy a menudo	2	3 %
Siempre	7	11 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 41% se encuentran alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a internet de la misma forma, se encuentra raramente con un 25%, así mismo se encuentra frecuentemente y siempre con un 11%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 7% y, por último, se encuentra muy a menudo con un 3%.

**Tabla 14.**

Temor a la vida sin internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	23	36 %
Raramente	9	14 %
Ocasionalmente	5	7 %
Frecuentemente	5	7 %
Muy a menudo	12	19 %
Siempre	9	14 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 36% temen que su vida sea aburrida y vacía sin internet de la misma forma, se encuentra muy a menudo con un 19%, así mismo se encuentra raramente y siempre con un 14%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente y frecuentemente con un 7%.

**Tabla 15.**

Reacción temperamental ante las interrupciones en la navegación

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	24	38 %
Raramente	18	28 %
Ocasionalmente	11	17 %
Frecuentemente	5	7 %
Muy a menudo	4	6 %
Siempre	1	1 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 38% se sienten molestos cuando alguien los interrumpe mientras se encuentran navegando por internet de la misma forma, se encuentra raramente con un 28%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 17%, por consiguiente, se encuentra frecuentemente con un 7%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 6% y, por último, se encuentra siempre con un 1%.

**Tabla 16.**

Pérdida de horas de sueño

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	13	20 %
Raramente	20	31 %
Ocasionalmente	7	11 %
Frecuentemente	9	14 %
Muy a menudo	8	12 %
Siempre	6	9 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 31% pierden horas de sueños pasándolas conectado a internet de la misma forma, se encuentra nunca con un 20%, así mismo se encuentra frecuentemente con un 14%, por consiguiente, se encuentra muy a menudo con un 12%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 11% y, por último, se encuentra siempre con un 9%.

**Tabla 17.**

Pensamientos acerca del uso del internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	22	34 %
Raramente	18	28 %
Ocasionalmente	8	12 %
Frecuentemente	6	9 %
Muy a menudo	6	9 %

Siempre	3	4 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 34% se encuentran pensando cosas relacionadas a internet cuando no está conectado de la misma forma, se encuentra raramente con un 28%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 12%, por consiguiente, se encuentra frecuentemente y muy a menudo con un 9% y, por último, se encuentra siempre con un 4%.

**Tabla 18.**

Exceso de tiempo frente a la computadora

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	10	15 %
Raramente	12	19 %
Ocasionalmente	12	19 %
Frecuentemente	5	7 %
Muy a menudo	12	19 %
Siempre	12	19 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente, ocasionalmente, muy a menudo y siempre con un 19% les ha pasado alguna vez eso de decir “solo un minuto más” antes de apagar la computadora de la misma forma, se encuentra nunca con un 15% y, por último, se encuentra frecuentemente con un 7%.

**Tabla 19.**

Falta de voluntad para apartarse de la computadora

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	11	17 %
Raramente	18	28 %
Ocasionalmente	8	12 %
Frecuentemente	7	11 %

Muy a menudo	10	15 %
Siempre	9	14 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que raramente con un 28% han intentado pasar menos tiempo conectado a internet y no lo han logrado de la misma forma, se encuentra nunca con un 17%, así mismo se encuentra muy a menudo con un 15%, por consiguiente, se encuentra siempre con un 14%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 12% y, por último, se encuentra frecuentemente con un 11%.

**Tabla 20.**

Disimulo del tiempo conectado en el internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	25	39 %
Raramente	18	28 %
Ocasionalmente	5	7 %
Frecuentemente	6	9 %
Muy a menudo	3	4 %
Siempre	6	9 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 39% tratan de ocultar cuanto tiempo pasa realmente navegando de la misma forma, se encuentra raramente con un 28%, así mismo se encuentra frecuentemente y siempre con un 9%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 7% y, por último, se encuentra muy a menudo con un 4%.

**Tabla 21.**

Preferencia del uso del tiempo

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	24	38 %
Raramente	12	19 %

Ocasionalmente	10	15 %
Frecuentemente	4	6 %
Muy a menudo	8	12 %
Siempre	5	7 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 38% prefieren pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real de la misma forma, se encuentra raramente con un 19%, así mismo se encuentra ocasionalmente con un 15%, por consiguiente, se encuentra muy a menudo con un 12%, así mismo se encuentra siempre con un 7% y, por último, se encuentra frecuentemente con un 7%.

**Tabla 22.**

Ansiedad por la falta de internet

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	24	38 %
Raramente	12	19 %
Ocasionalmente	5	7 %
Frecuentemente	10	15 %
Muy a menudo	2	3 %
Siempre	10	15 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100 %</b>

Los datos obtenidos de acuerdo con la muestra recolectada de 63 jóvenes demuestran que nunca con un 38% se sienten ansioso, nervioso deprimido o aburrido cuando no están conectados a internet de la misma forma, se encuentra raramente con un 19%, así mismo se encuentra frecuentemente y siempre con un 15%, por consiguiente, se encuentra ocasionalmente con un 7% y, por último, se encuentra muy a menudo con un 3%.

## Análisis del Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ)

**Tabla 23.**

Rangos establecidos del Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

<b>Datos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Actividad física baja	44	69,84%
Actividad física moderada	13	20,63%
Actividad física vigorosa	6	9,53%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

De acuerdo a la medición del test internacional de la actividad física (IPAQ), la actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana para obtener el número de Mets se debe multiplicar cada uno de los valores que son: Actividad física baja: 3,3 Mets, Actividad física moderada 4 Mets, Actividad física vigorosa: 8 Mets, por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

La actividad con mayor porcentaje fue la actividad baja ya que el 69,84% de la muestra indica que, realizan menos de 5 días a la semana actividades físicas, comprendiendo así que dicha población no se dedica a la actividad física más de 10 minutos por día, por otro lado, las actividades moderadas con el 20,63% manifestaron que realizan actividades de 3 a 5 días y por ultimo las actividades vigorosas con el 9,53% realizan actividades físicas más de 7 días.

**Tabla 24.**

Durante los últimos 7 días realizó actividades físicas vigorosas

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Ninguna actividad física	19	30,2 %
1 día	12	19 %
2 días	10	15,9 %
3 días	7	11,1 %
4 días	6	9,5 %
7 días	5	7,9%

Hace un mes	1	1,6%
Todos los días	1	1,6 %
Un día y medio	2	3,2 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Los datos encuestados demuestran que el 30,2% de los jóvenes no ha realizado actividad física intensa durante los últimos 7 días, continuado por el 19% de jóvenes que si ha realizado actividad física un día, luego el 15,9% ha realizado actividad física dos días, el 11,1% ha realizado actividad física tres días, el 9,5% ha realizado actividades físicas cuatro días durante los últimos 7 días, el 3,2% han dedicado más de siete días a las actividades físicas, el 1,6 ha realizado actividades físicas hace un mes, por último, el 1,6 % realizan actividades físicas todos los días.

**Tabla 25.**

Tiempo dedicado a una actividad física

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 hora	21	33,3 %
4 horas	8	12,7 %
10 minutos	5	7,9 %
30 minutos	8	12,7 %
No sabe/ no está seguro	18	28,6 %
Todo el día	1	1,6 %
Nunca	1	1,6%
2 horas	1	1,6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

A través de los datos encuestados, dentro de la población se obtuvo que el 33,3% dedica una hora a la realización de actividades físicas, continuado por el 28,6% de jóvenes que no sabe/ no está seguro del tiempo dedicado a las actividades físicas, luego el 12,7% ha dedicado cuatro horas a la realización de actividades físicas, a diferencia del 12,7% que han dedicado treinta minutos a las actividades físicas, el 7,9% solo ha dedicado 10 minutos a la realización de actividades físicas, por consiguiente, el 3,2 % dedica cuarenta y cinco minutos a las actividades físicas, por último, el 1,6% ha dedicado todos los días a la realización de las actividades físicas.

**Tabla 26.**

Días dedicados a la realización de actividades físicas moderadas

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 día	13	21 %
3 días	12	19,4 %
5 días	14	22,6 %
2 días	3	4,8 %
Ninguna actividad física moderada	19	30,6 %
4 días	1	1,6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Mediante los datos encuestados se logró apreciar que el 30,6% no ha realizado ninguna actividad física moderada durante los últimos 7 días, continuado por el 22,6% que si ha realizado actividades físicas moderadas por lo menos cinco días, luego el 21% ha realizados activad física un día, el 19,4% manifiesta que si ha realizado actividades físicas al menos tres días en los últimos 7 días, el 4,8 % ha realizado actividades físicas dos días, por último, el 1,6 % ha realizado cuatro días actividades físicas en los últimos 7 días.

**Tabla 27.**

Tiempo dedicado a una actividad física moderada

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 hora	26	41,3 %
4 horas	6	9,5 %
10 minutos	4	6,3 %
30 minutos	9	14,3 %
No sabe/ no está seguro	16	25,4 %
Más de 5 horas	1	1,6 %
Todos los días	1	1,6%
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Los datos encuestados demuestran que el 41% de los jóvenes han dedicado una hora a la realización de actividades físicas durante los últimos 7 días, continuado por el 25,4% que no

sabe/ no está seguro de haber dedicado tiempo a alguna actividad física, luego el 14,3% indica que ha dedicado treinta minutos a las actividades físicas, el 9,5% ha dedicado cuatro horas a la realización de alguna actividad física moderada en los últimos 7 días, el 1,6 % ha dedicado actividad física más de cinco horas, por último, el 1,6% dedica todos los días a la realización de actividad física moderada.

**Tabla 28.**

Tiempo dedicado a caminar al menos 10 minutos

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 día	13	20,6 %
2 días	7	11,2 %
3 días	9	14,3 %
4 días	7	11,1 %
7 días	16	25,4 %
Ninguna caminata	8	12,7 %
Cinco días	1	1,6%
Todos los días	1	1,6 %
Un día y medio	1	1,6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

A través de los datos encuestado se obtuvo que el 25,4% de los jóvenes han caminado todos los días, continuado por el 20,6 % que han caminado por lo menos diez minutos al menos un día, luego el 14,3% ha caminado tres días, por consiguiente. el 12,7% no ha realizado ninguna caminata en los últimos 7 días, el 11,1% ha caminado cuatro horas a diferencia del 11,1% que han caminado dos días en los últimos 7 días, por consiguiente, el 1.6% ha caminado todos los días, el 1.6% ha caminado cinco días y el 1,6% cinco días durante los últimos 7 días.

**Tabla 29.**

Tiempo dedicado a caminar habitualmente

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 hora	23	36,5 %
4 horas	7	11,1 %
10 minutos	8	12,7 %
30 minutos	11	17,5 %
No sabe/ no está seguro	10	15,9 %
Todo el día	1	1,6 %
3 horas	1	1,6%
Todo el día	1	1,6 %
8 horas	1	1,6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Mediante los datos encuestados se logró apreciar que el 36,5 % de los jóvenes han dedicado tiempo a caminar al menos una hora, continuado por el 17,5% que han dedicado treinta minutos a camina, luego el 15.9% no sabe/no está seguro del tiempo que ha dedicado a caminar el 12,7% han dedicado solamente diez minutos a caminar, el 11,1 % han dedicado cuatro horas a caminar, por consiguiente el 1,6 ha dedicado todo el días a caminar, el 1,6 % ha dedicado tres horas, por último, el 1,6 % ha dedicado ocho horas a caminar en los últimos días.

**Tabla 30.**

Tiempo dedicado a pasar sentado

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 hora	15	23,8 %
4 horas	22	34,9 %
10 minutos	3	4,8 %
30 minutos	9	14,3 %
No sabe/ no está seguro	11	17,5 %
8 horas	1	1,6 %
Entre 5 y 6 horas	1	1,6%

2 horas	1	1,6 %
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Los datos encuestados demuestran que el 34,9 % de los jóvenes pasan sentados cuatro horas durante un día hábil, continuado por el 23,8% que pasan sentados durante una hora, luego el 17,5% no sabe / no está seguro de cuantas horas pasan sentados durante un día hábil, el 14,3% manifiestan que pasan sentados durante treinta minutos, el 4,8% pasan sentados al menos diez minutos, el 1,6 % pasa sentado durante ocho horas por el trabajo, el 1,6 % manifiesta que pasa sentado entre 5 y 6 horas, por último el 1,6 % indica que pasa sentado dos horas durante un día hábil.

### Aspectos Éticos

Los principios éticos son representativos de forma universal dando a entender que se deben guiar respecto a la conducta del investigador o quienes conforman dicha investigación, del mismo modo que deben recordar los principios éticos que contribuyen a la sociedad de manera positiva logrando una investigación optima (Viera, 2018, p. 5).

Por otro lado, la ética en la investigación va más allá de lo que pensamos que es verdaderamente, no es solamente el respetar a los sujetos de la investigación, sino que va más allá de eso, la ética de la investigación hace referencia a no plagiar los resultados de la investigación, ignorar la contribución de todos al decidir la autoría de la investigación y sobre todo la ética personal del investigador o investigadores.

La ética de la investigación científica esta enraizada en la ética personal del investigador, por lo tanto, existen varios códigos y pautas éticas, sin embargo, la forma en que se rigen, así como el alcance y veracidad con que el investigador los implementa, depende de su interpretación de estos códigos en función de su moral o ética profesional (Richaud, 2007).

Dicho esto, el presente proyecto de investigación toma como referencia los aspectos éticos de respeto a los demás y su total confidencialidad de la identidad de aquellos jóvenes que fueron seleccionados como participantes para esta investigación.

## Capítulo IV. Resultados y discusión

### Resultados

La presente investigación se manejó bajo un enfoque cualitativo, teniendo como método la fenomenología junto a un diseño no experimental, dicha investigación es dirigida con una población de 110 jóvenes de la Coop. “Huarel” de la ciudad de Babahoyo, la cual se seleccionó como muestra a 63 jóvenes mediante la fórmula de cálculo de aleatorio simple. A dicha muestra se le aplicó el Test de adicción a internet (IAT) para evaluar la adicción a internet, así mismo se utilizó el Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) para conocer el nivel de actividad física de los jóvenes en los últimos siete días.

Por medio de las técnicas utilizadas (test psicométrico y cuestionario), se pudo obtener información verídica sobre la problemática de la población seleccionada, el Test de adicción a internet propuesto por Kimberly Young, PhD 1998, su aplicación fue de manera presencial e individual, de la misma forma el Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) propuesto por un grupo de investigadores liderado por el Consorcio Internacional de Actividades Físicas (IPAC).

En la variable independiente “Las redes sociales”, para la recolección de datos se utilizó la técnica de test psicométrico, utilizando el Test de adicción a internet que evalúa cuatro dimensiones, que abarca los niveles o rangos del uso excesivo de internet, por lo cual, se examinó detalladamente los patrones de uso y dependencia a internet correspondiente a la muestra de los 63 jóvenes.

El excesivo uso de la tecnología ha transformado profundamente la forma en que los jóvenes interactúan, aprenden y se relacionan con el mundo que los rodea, por lo mismo, el abuso o exceso a la dependencia del internet puede coincidir a una serie de consecuencias negativas, de acuerdo a los resultados obtenidos revelaron una distribución significativa en los niveles de afectación con un rango normal representado por el 46% de la muestra y los niveles de uso y dependencia de internet (leve, moderado, severo) conformado por el 54% restante de la muestra.

***Rango Normal (0-30 puntos).***

A través de los datos recolectados dentro de la muestra poblacional se estima que, 29 jóvenes se encuentran en un rango normal de uso de internet con un 46%, lo cuales mantienen un uso equilibrado de internet en las redes sociales y no sugiere una dependencia de esta, por lo tanto, el uso ocupado por las redes sociales no influye significativamente en su vida diaria, debido a que usa las redes de forma saludable y equilibrada.

Por otro lado, entre los hallazgos más destacados se encontró el rango uso y dependencia al internet (leve, moderado, severo) con un 54%, que ocupa más de la mitad de los jóvenes de la muestra, presentaron un uso excesivo en las redes sociales queriendo decir que los jóvenes podrían tener ciertos comportamientos o hábitos relacionados con el uso del internet y las redes sociales, así mismo mostrar ciertos signos evidentes de dependencia o a su vez una grave dependencia del uso excesivo del internet en las redes sociales dividiendo este grupo en tres categorías leve 30%, moderado 21% y severo 3%, representando una preocupación significativa debido al uso excesivo de las redes sociales.

A continuación, se detallarán los resultados obtenidos de cada uno de los rangos unificados para poder identificar que hay un alto uso excesivo y severo del internet en los jóvenes.

***Rango leve (31-49 puntos).***

A través de los datos recolectados dentro de la muestra poblacional se estima que, 19 jóvenes se encuentran en un rango leve de uso de internet con un 30%, lo cual ya se encuentra en un uso problemático del internet que está por encima del promedio, pero aun así no alcanza todavía el nivel de dependencia severa. Debido a eso se manifiesta que puede llegar hacer un uso ocasional o de repente, pero con la posibilidad de que haya algunas áreas de preocupación o comportamientos adictivos leves, debido a que los jóvenes podrían tener ciertos comportamientos o hábitos negativos en consecuencia al uso de las redes sociales.

Por lo tanto, se debe tomar en cuenta que a pesar de no llegar a experimentar una dependencia severa del internet en este rango ya sus hábitos del uso están mostrando signos de desviación de un uso saludable y equilibrado.

Así mismo si no mantiene un tiempo adecuado al uso del internet de forma controlada es probable que experimenten cierta dificultad para controlar su comportamiento de forma online, esa falta de control puede conllevar a un ciclo de uso excesivo de internet, por lo tanto, dicho jóvenes se encuentran en riesgo de desarrollar una adicción más grave si no abordan adecuadamente sus patrones de uso problemático y sobre todo si no controla el tiempo de uso adecuado de las redes sociales.

***Rango moderado (50-79 puntos).***

A través de los datos recolectados dentro de la muestra poblacional se estima que, 13 jóvenes se encuentran en un rango moderado de uso de internet con un 21%, lo cual se considera que es probable que el joven experimente algunos problemas debido al uso excesivo de internet teniendo dificultades para controlar su comportamiento de manera online.

En este caso ya señala un nivel de uso problemático de internet más pronunciado que el del rango anterior, pero aún no alcanza el nivel de dependencia severa de acuerdo a los patrones de comportamiento en relación con el uso del internet estarían mostrando signos claros de una dependencia significativa que está afectando su vida diaria, uno de los principales aspectos destacados dentro de este rango es el tiempo dedicado al uso del internet, debido a que pueden pasar una cantidad considerable de tiempo navegando significativamente más que el promedio y más allá de lo que se considera saludable.

Es por ello por lo que comienza a tener dificultades muy notables para controlar su comportamiento sintiendo un fuerte impulso en el estar navegando todo el tiempo, aun sabiendo que deberían estar haciendo otras cosas más importantes debido a esa falta de control, puede iniciar con un ciclo de uso excesivo de internet, conllevando a un sedentarismo poco más pronunciado.

Por lo tanto, los jóvenes que enfrentan este tipo de rango mantienen desafíos significativos relacionados con su dependencia del internet por lo cual considerar la atención temprana a estos problemas para poder ayudarte a sí mismo a prevenir el desarrollo de una dependencia más grave lo cual esto promueve un bienestar más completo y satisfactorio para aquellos jóvenes

***Rango severo (80-100 puntos).***

A través de los datos recolectados dentro de la muestra poblacional se estima que, 2 jóvenes se encuentran en un rango severo de uso de internet con un 3%, en este rango ya se indica un nivel más alto de adicción a internet, por lo que el joven probablemente experimenta problemas significativos en múltiples áreas de su vida debido al uso excesivo de internet.

En este nivel ya hace referencia al uso dependiente extremo al internet manteniendo un impacto significativamente perjudicial en la vida diaria de los jóvenes, por lo tanto, los patrones del comportamiento de acuerdo con este rango manifiestan que se muestra signos alarmantes de una dependencia grave del uso del internet en redes sociales que está afectando profundamente su funcionamiento de la vida de los jóvenes.

De acuerdo con este nivel los jóvenes pueden pasar la mayor parte de su tiempo navegando por el internet y es muy de repente que utilicen el tiempo para realizar otras actividades importantes como en el trabajo y el autocuidado. Sin embargo, ya en este rango han alcanzado las proporciones extremas mostrando una incapacidad significativa para controlar su comportamiento de forma online incluso estando consciente de la gravedad de las consecuencias negativas que puede provocar.

Debido a la gran dependencia que ya mantienen estos jóvenes con el uso de las redes sociales en el internet se encuentran en un riesgo de experimentar consecuencias devastadoras tanto para su salud como para su bienestar a corto y largo plazo, de igual manera es probable que sufra un problema grave en relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral e incluso las responsabilidades que tienen diario. Por lo tanto, los jóvenes que se encuentran dentro de este rango representan una vulnerabilidad que requiere apoyo integral y una ayuda profesional para intervenir y ayudar a superar la dependencia del internet recuperando así el sentido de equilibrio del uso de las redes sociales de la misma forma es conveniente realizar la intervención de forma temprana para prevenir daños adicionales y promover una recuperación exitosa.

Por otro lado, el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) está estructurado en varias secciones que exploran distintas categorías de actividades físicas, las cuales se clasifican en actividades físicas de intensidad baja, moderada y alta. Adicionalmente, el IPAQ ofrece indicaciones precisas acerca de cómo responder al cuestionario y determinar el tiempo total invertido en la realización de actividades físicas.

En la variable dependiente en el sedentarismo se ha evaluado tres tipos de dimensiones, que abarcará el tiempo y día que las personas dedican a las actividades físicas, a continuación, se detallaran los resultados obtenidos de cada uno de ellos:

### *Actividades físicas bajas.*

La categoría actividad física baja presenta un 69.84%, expresando que 44 personas un porcentaje mayor, representando más de la mitad de la muestra poblacional no realiza actividad física mayor a 10 minutos por día y menos de 3 veces a la semana. Por lo tanto, la alta prevalencia de actividad física baja en la muestra poblacional puede estar relacionada con el sedentarismo, influenciado por el uso de redes sociales que pueden tanto promover la actividad física como contribuir al comportamiento sedentario, así pues la falta de actividad física puede tener diversas causas, como trabajos sedentarios, uso excesivo de dispositivos electrónicos, y un estilo de vida cada vez más orientado hacia actividades que no requieren movimiento físico, como mirar televisión o utilizar redes sociales, estimando que el uso excesivo de redes sociales puede contribuir al sedentarismo al fomentar comportamientos sedentarios, como pasar largos períodos de tiempo sentado frente a una pantalla, lo que puede llevar a una disminución en la actividad física.

El sedentarismo se incrementa debido al uso excesivo de redes sociales en lugar de realizar actividad física leve, lo que puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar. Esto abarca problemas de salud física como el exceso de peso, enfermedades del corazón y diabetes, así como problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión. La ausencia de ejercicio puede tener repercusiones en la función cerebral y el bienestar emocional, así como generar aislamiento social y dificultades en las relaciones interpersonales. En pocas palabras, el exceso de tiempo dedicado a las redes sociales puede llevar a un estilo de vida sedentario que afecta negativamente la salud física, mental y social. Es crucial hallar un equilibrio entre la tecnología y la participación en actividades que fomenten un bienestar completo.

### *Actividades físicas moderadas.*

La dimensión de actividad física moderada tuvo un porcentaje de 20.63%, tomando en consideración el muestreo poblacional, se evidencia que menos de la mitad de dicho muestreo realiza más de 30 minutos de ejercicio físico por día y menos de 5 veces a la semana.

La muestra estudiada presenta un alto nivel de sedentarismo, ya que la mayoría de los adolescentes no participan en actividad física moderada. Este fenómeno puede estar directamente vinculado con la falta de actividad física en los jóvenes. La ausencia de actividad física regular, que se refleja en la cifra mencionada, puede ser causada por el tiempo que los jóvenes pasan utilizando dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes, ordenadores y televisores en lugar de involucrarse en actividades físicas. La no realización de ejercicios físicos puede impedir la interacción social y el aprendizaje de habilidades sociales, lo que puede llevar al aislamiento social y a una menor felicidad en la vida. El hecho de pasar demasiado tiempo en redes sociales puede llevar a un estilo de vida sedentario que afecta negativamente la salud mental y el bienestar psicosocial de los jóvenes. Estar mucho tiempo en internet, consumiendo contenido sedentario en redes sociales como videos, juegos y desplazándose por feeds de noticias, puede desmotivar a los jóvenes a participar en actividades físicas activas. Además, puede llevar al aislamiento social, reducir las interacciones cara a cara y disminuir la participación en actividades sociales y deportivas fuera de la red. El abuso de las redes sociales se relaciona con problemas de autoestima, ansiedad y depresión en este grupo de personas.

Por consiguiente, el estilo de vida sedentario en los adolescentes es principalmente causado por el uso excesivo de las redes sociales, lo cual puede reducir el tiempo que dedican a hacer ejercicio, limitar la variedad de actividades en las que participan, afectar sus relaciones sociales e impactar en su salud mental. Es fundamental fomentar un balance adecuado entre el uso de las redes sociales y la práctica de ejercicio físico para abordar esta cuestión y fomentar un estilo de vida activo y saludable en los jóvenes.

#### ***Actividades físicas vigorosas.***

La última dimensión revela que un 9.53% de la muestra poblacional total participa en actividades físicas vigorosas. Este grupo no muestra signos significativos de sedentarismo atribuible al uso de redes sociales. Más bien, sugiere un compromiso notable con la actividad física, ya que los resultados muestran que esta población se involucra en actividades que superan los 30 minutos diarios y menos de dos horas, por lo que se estima que actividades físicas se reflejan los siete días de la semana. Este hallazgo es alentador ya que sugiere que una parte significativa de la población está adoptando un estilo de vida activo y saludable, incluso en un entorno donde el uso de redes sociales es prevalente. Esto resalta la idea de que las redes

sociales no necesariamente conducen al sedentarismo, sino que pueden coexistir con hábitos de actividad física positivos.

También se puede señalar que las redes sociales se están empleando de forma equitativa, sumando a las actividades físicas en vez de sustituirlas. Este equilibrado enfoque podría ayudar no solo a mejorar la salud física, sino también el bienestar emocional y social de las personas, al promover una vida más activa y conectada con los demás. Participar en actividades físicas vigorosas tiene beneficios para la salud cardiovascular y muscular, control de peso y capacidad pulmonar, además de impactos positivos en la salud mental como reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Hacer ejercicio vigoroso aumenta la liberación de endorfinas y otros compuestos químicos en el cerebro, lo cual puede elevar el ánimo y fomentar una sensación de bienestar en general.

Usando las redes sociales, realizar actividades físicas intensas también puede servir como una manera saludable de contrarrestar el tiempo dedicado en internet. En lugar de caer en una vida sedentaria debido al uso excesivo de redes sociales, aquellos que se involucran en actividades físicas intensas pueden encontrar una manera activa y gratificante de canalizar su energía.

También, las redes sociales pueden ser útiles como medios de motivación y apoyo para el ejercicio físico. Las personas pueden compartir sus logros y metas relacionadas con el ejercicio en plataformas en línea, encontrar motivación en comunidades en línea centradas en el fitness y recibir apoyo y ánimo de amigos y seguidores en sus redes sociales.

## Discusión

El presente trabajo de investigación determino el uso de las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo en los jóvenes de la Coop. “Huarel” de la ciudad de Babahoyo, por lo tanto, se determinó la adicción a internet y el nivel de actividad física y deportiva que realizaban los jóvenes durante los últimos 7 días.

En base a los estudios teóricos, tomando en cuenta las posturas de los distintos autores descrito en el presente trabajo de investigación, manifiestan que las redes sociales son un conjunto de aplicaciones en internet que ha ido evolucionando radicalmente en la manera que las personas se comunican, interactúan y consumen información, disminuyendo la necesidad del contacto presencial y manteniendo comunicación de forma virtual en sus relaciones familiares, sentimentales e incluso hasta laborales, lo cual ha hecho que los jóvenes sean un grupo dependiente de las redes sociales conectándose muchas veces al día dejando a un lado los hábitos relacionados con la actividad física que conllevan al sedentarismo (Kaplan, H, 2010; Lamiño, 2020; Obar, W, 2015).

Es importante destacar los resultados obtenidos de los 63 jóvenes que conformaban la muestra seleccionada de acuerdo al test de adicción a internet de forma general se estima que el 46% de los jóvenes se encuentran en un rango normal manteniendo un uso equilibrado del internet en de las redes sociales, mientras que el 54% de los jóvenes restantes mantienen un uso excesivo de las redes sociales, esto entre los rangos de leve, moderado y severo queriendo decir que algunos de los jóvenes muestran ciertos signos evidentes de dependencia o a su vez una grave dependencia del uso excesivo del internet en las redes sociales. Estos datos son consistentes con la investigación llevada a cabo por (Cipolleta, 2020), que destacó la fuerte dependencia de las redes sociales entre los jóvenes de 15 a 20 años, con un 56% inmerso en estas plataformas.

Por lo tanto, para Laborda (2005), mantiene que la conducta de los jóvenes es principalmente debido a la adicción a internet, misma conducta comienza a manifestarse cuando se convierte completamente dependiente del uso de la conectividad en cuanto a las redes sociales, incluso puede desarrollar varios síntomas como ansiedad, angustia, agresividad si no se tiene acceso al internet demasiado tiempo.

Por otro lado, los hallazgos del cuestionario (IPAQ) revela una preocupante tendencia hacia la actividad física baja en la muestra estudiada con un total de 63 jóvenes con un 69% reportando niveles bajos de la actividad física, mismos que surgen la existencia de patrones de comportamientos sedentarios que podrían estar influenciados por el tiempo dedicado a las redes sociales. es por ello que, un estilo de vida sedentario es un mal generalizado en el mundo actual, que afecta no solo a los individuos sino también a la sociedad. Sin embargo, depende de cada individuo realizar este cambio de estilo de vida si desea mantener un ritmo de vida saludable.

El determinar el riesgo del sedentarismo asociado al uso excesivo de redes sociales y la disposición de los jóvenes a adoptar cambios en su estilo de vida, de acuerdo a los resultados indican que existe una necesidad urgente de concienciar sobre las posibles consecuencias perjudiciales para la salud derivadas de la sobreutilización de las redes sociales, el bienestar de los jóvenes, así como de desarrollar estrategias efectivas para fomentar estilos de vida activos y saludables en esta población.

La sociedad se preocupa cada vez más por el sedentarismo, la obesidad en los jóvenes y la falta de interés en la práctica de deporte. En los últimos tiempos, se ha observado un creciente interés por investigar la motivación de los jóvenes hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, tanto en el ámbito académico como en la vida cotidiana (Warburton y Spray, 2008).

Por consiguiente, los resultados obtenidos revelan una preocupante tendencia hacia el sedentarismo entre los jóvenes, con un notable de 69.84% que no participa en actividades físicas diarias. Estos datos son consistentes con la investigación llevada a cabo por (Márquez et al., 2006) que hace referencia que durante la última década se ha estudiado al sedentarismo porque se cree que es la causa del incremento de afectaciones en las personas, conllevando una estrecha relación entre el uso de redes sociales y el sedentarismo la cual, se explica por varios factores.

Primero, el tiempo invertido en las redes sociales a menudo se superpone con el tiempo que se puede utilizar para realizar actividades físicas. El contenido atractivo y sedentario en las redes sociales puede animar a las personas a pasar largos periodos de tiempo inactivos frente a las pantallas, la falta de ejercicio constante en los jóvenes puede ocasionar diversos problemas de salud, como mayor probabilidad de desarrollar obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Según el punto de vista cultural,

los jóvenes de hoy en día son considerados nativos digitales, lo que indica que han sido expuestos a la tecnología digital desde que eran muy pequeños.

La falta de actividad física puede favorecer el desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, la ausencia de ejercicio físico frecuente puede tener un impacto negativo en los niveles de sustancias químicas cerebrales como la serotonina y la dopamina, las cuales juegan un papel importante en el estado de ánimo y en el control de las emociones. El sedentarismo y el abuso de las redes sociales pueden provocar aislamiento social y falta de conexión con los demás, estar en línea por mucho tiempo puede disminuir el contacto directo con otras personas y afectar la participación en actividades sociales fuera de la red, lo cual puede provocar sentimientos de soledad y aislamiento.

Asimismo, Vergara y Torres (2020), da a conocer que el 32 % de jóvenes navegan por internet más de 5 horas al día y sus actividades físicas son nulas, enmarcando así que nuestra población confirma dichos datos, entrelazando los factores asociados al sedentarismo y como este influyen en el uso de las redes sociales.

Dado que el sedentarismo causado por pasar demasiado tiempo en redes sociales puede acarrear diversas repercusiones negativas en la salud física y mental de los jóvenes, es importante resaltar que la falta de ejercicio regular puede incrementar la posibilidad de padecer problemas de salud como el sobrepeso, enfermedades del corazón y diabetes. Además, el excesivo tiempo frente a las pantallas de dispositivos electrónicos puede causar problemas de postura, fatiga visual y molestias musculares. Es importante considerar que el tiempo dedicado a las redes sociales puede reemplazar la interacción social en persona con amigos y familiares, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y soledad. Asimismo, la constante comparación en redes sociales, la exposición a contenido negativo y la presión de mantener una imagen perfecta en línea pueden afectar de manera significativa la salud emocional de los jóvenes.

Cabe recalcar que vincular los resultados con los objetivos de la investigación tiene relevancia debido a que se logró analizar el patrón de uso de redes sociales en los jóvenes y su relación con los niveles de actividad física, lo cual, se logró mediante los resultados obtenidos de ambos instrumentos que revelaron que un porcentaje considerable (54% y 69,84%) de los jóvenes presenta asociaciones entre el uso de redes sociales y el comportamiento sedentario, lo que respalda la premisa central de este estudio.

## Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

### Conclusiones

En base a la revisión bibliográfica y la aplicación de los instrumentos, se llegó a la conclusión que:

Como principales patrones encontrados al utilizar redes sociales, tenemos el desatender labores del hogar, evadir problemas de la vida real, piensan que la vida sin internet sería vacía y aburrida, cuando piensan apagar el celular aún siguen por varios minutos más y al intentar navegar por menor tiempo en redes sociales no lo han logrado. Estos patrones de uso de las redes sociales tienen incidencia con los niveles de la actividad física que ha medido con mediante el cuestionario internacional de la actividad física.

Así mismo, se midió el tiempo que los jóvenes le han dedicado a la actividad física y deportiva, obteniendo como principales datos que un poco más del 31% de los jóvenes solo caminan 10 minutos a la semana y otro 12% no realiza camitas en la semana. Así también, el 57% de los encuestados pasa entre 1 a 4 horas entados diariamente. Este tiempo detallado, muestra la relación entre del uso excesivo del internet en las redes sociales que conlleva al sedentarismo, mismo que puede llevar a efectos negativos en la salud de los jóvenes.

Por último, el análisis realizado muestra una incidencia entre el uso de las redes sociales en el sedentarismo de los jóvenes de la Coop. “Haurel” de la ciudad de Babahoyo, por lo cual está presente investigación ha permitido comprender de mejor manera como las redes sociales pueden afectar los hábitos de los jóvenes en relación con la actividad física, provocando a que dichos jóvenes tengan comportamientos o hábitos relacionados con el uso excesivo del internet en las redes sociales conllevando al aumento del sedentarismo.

## Recomendaciones

De acuerdo con los hallazgos encontrados en esta investigación sobre las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los jóvenes de la Coop. "Haurel", se proporcionan las siguientes recomendaciones. Por lo cual, es importante destacar que el implementar estas recomendaciones se puede contribuir significativamente a la reducción del uso excesivo de las redes sociales que conllevan al sedentarismo y así mismo promocionar estilos de vidas más activos y saludables entre los jóvenes en la Coop. "Huarel" de la ciudad de Babahoyo.

Como principal recomendación es importante establecer el apoyo familiar y comunitario promoviendo un estilo de vida saludable mediante la organización de actividades familiares activas y programas de actividad físicas accesibles para todos los jóvenes junto a sus familias. Así mismo, fundamentar programas de concientización dirigidos a los jóvenes en relación con los afectos negativos del sedentarismo y el uso excesivo de redes sociales en su salud, incluyendo charlas, talleres y campaña de sensibilización en las escuelas cercanas de dicha cooperativa.

Del mismo modo, promover activamente las actividades físicas y deportivas entre los jóvenes tanto en el ámbito escolar como comunitario, puede ser mediante organizaciones de eventos deportivas, recreaciones en espacios públicos por la práctica de ejercicio y fomentar las actividades recreativas al aire libre.

Por lo tanto, es recomendable que la comunidad en general promueva un uso responsable del internet en las redes sociales, así mismo mantener un uso equilibrado de tiempo correspondiente para navegar, del mismo modo fomentar experiencias sociales entre los jóvenes al aire libre sin tener alguna relación con la tecnología, también implementar recomendaciones sobre la tecnología saludable que ayude a fomentar y motivar la realización de actividad física adoptando un mejor estilo de vida en los jóvenes reduciendo el sedentarismo de poco a poco.

## Bibliografía

- Alvarez-Condo, G., Guadalupe-Vargas, M., Morales-Murillo, H., y Robles-Amaya, J. (2017). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Ciencias Unemi*, 9(21), 116–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol9iss21.2016pp116-124p>
- Boyd, & Ellison. (1 de octubre de 2008). Sitios de redes sociales: definición, historia y becas. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1). doi:<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- De Frutos, G. A. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (412), 33-44.
- Fardoun, H.M., Alghazzawi, D.M., López, S.R., Penichet, V.M., & Gallud, J.A. (2012). Online social networks impact in secondary education. In P. Vittorini, R. Gennari Ivana, I. Marenzi, F. de-la Prieta, & J. Corchado-Rodríguez (Eds.), *International Workshop on Evidence-Based Technology Enhanced Learning* (pp. 37-45). [https://doi.org/10.1007/978-3-642-28801-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-642-28801-2_5)
- Fraga, A. B. (2016). El sedentarismo es. *Saúde e Sociedade*, 25(3), 716-720. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016144961>
- García, J. E. M., Palmero, J. R., García, S. L., Guillamón, A. R., Soto, J. J. P., & Cantó, E. G. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 283-289 <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Macías, A., Calle, A., Piguave, J., Cedeño, D., & Vélez, M. (2018). Sedentarismo Y Obesidad En Adolescentes. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 12, 1–26. <https://bit.ly/3Maz8IA>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624.
- Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco, 121-125.
- Obar, J., & Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745-750. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014>
- Perea, C. A., López N. G., Perea M. A., Reyes G. U., Lagunes, S., Ríos G. P., De La Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física.
- Poveda-Acelas, C. A., y Poveda-Acelas, D. C. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Salud Uis*, 53(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., y Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 5(9), 1163–1178.
- Shiau, W.L., Dwivedi, Y.K., & Yang, H.S. (2017). Co-citation and cluster analyses of extant literature on social networks. *International Journal of Information Management*, 37(5), 390-399. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2017.04.007>
- Treiber. (2015). *Physical activity in Filipino*. USA: Int J Obes Relat Metab Disord.
- Vergara-Torres, A. P., Juvera-Portilla, J. L., CeballosGurrola, O., & Zamarripa, J. (2020). Pokémon GO y su relación con la actividad física, orientación espacial y socialización en usuarios mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 727-732
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696
- We Are Social & Hootsuite (Ed.) (2020). *Digital 2020. Global Digital Overview*. <https://bit.ly/2zSvZxQ>

- Hütt Herrera, H., (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Marugán Solís, F. y Martín Critikián, D. (2023). Redes Sociales y Generación Z. *Doxa Comunicación*, 36, pp. 381-399. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n36a1707>
- Etxaniz Martínez, G. (2022). Estudio de las Redes Sociales más utilizadas en la actualidad. [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/58776/TFG\\_GalderEtxanizMartinez.pdf?sequence=4](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/58776/TFG_GalderEtxanizMartinez.pdf?sequence=4)
- Calderón-Garrido, D., León-Gómez, A., & Gil-Fernández, R. (2019). El uso de las redes sociales entre los estudiantes de Grado de Maestro en Un entorno exclusivamente online. *VivatAcademia*. doi:<https://doi.org/10.15178/va.2019.147.23-40>
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/DCIN1010110045A>
- Celaya. (2008). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Frutos Torres, B., & Pastor Rodríguez, A. (2021). Credibilidad E Implicaciones éticas De Las Redes Sociales Para Los jóvenes. *Latina De Comunicación Social*. doi:<https://doi.org/10.4185/RLCS-2021-1512>.
- Lavilla Muñoz, D., & Mesonero Izquierdo, R. (2010). Realidad Y ficción. Desde La autopercepción a La sociabilización tecnológica: Devenir histórico. *Comunicación De La SEEC*. doi:<https://doi.org/10.15198/seeci.2010.22.16-29>.
- Marquina, J. (2010). Informe sobre redes sociales en España. Obtenido de <https://www.julianmarquina.es/informe-sobre-redes-sociales-espana-2010/>
- Núñez, J. (2019). Análisis crítico del discurso como metodología de comprensión de las ideologías. *Innova Educación*. doi:<https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.04.007>
- Rodríguez. (2021). Historia de las redes sociales ¡Descubre el paso desde GENie hasta TikTok! *Transformación digital*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/historia-redes-sociales-inicio/>
- Suárez, R., & García, A. (2021). Investigación del comportamiento de menores y jóvenes en las redes sociales mediante técnicas de Social Big Data. *Doxa Comunicación Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*. doi:<https://doi.org/10.31921/doxacom.n32a5>

Ureña et al. (2011). El Estudio Las Redes Sociales en Internet. *Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI - Cocktail Analysis*. Obtenido de [https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



# ANEXOS





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**ANEXO A**

**TEST DE USO DE INTERNET**

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**  
**ANEXO B**



**Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ)**

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo

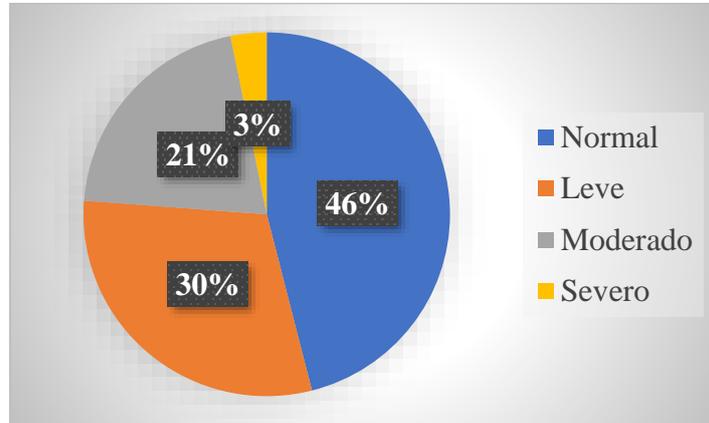
<b>1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
<b>2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar</b>	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
<b>4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
<b>6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
<b>7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>



**Test de Adicción a Internet**

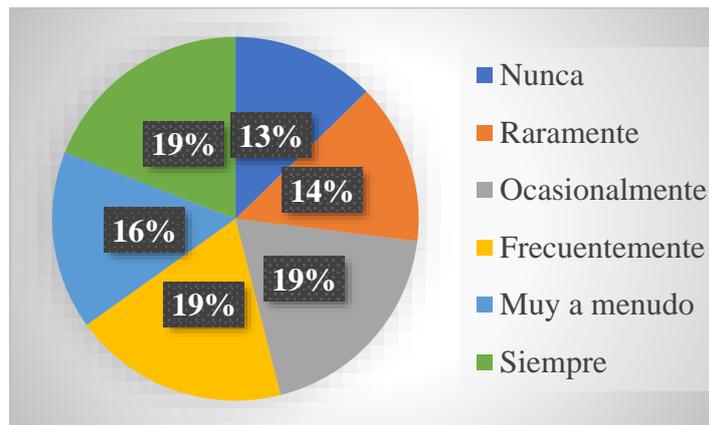
**Figura 1.**

*Análisis general estableciendo rango por las 20 preguntas.*



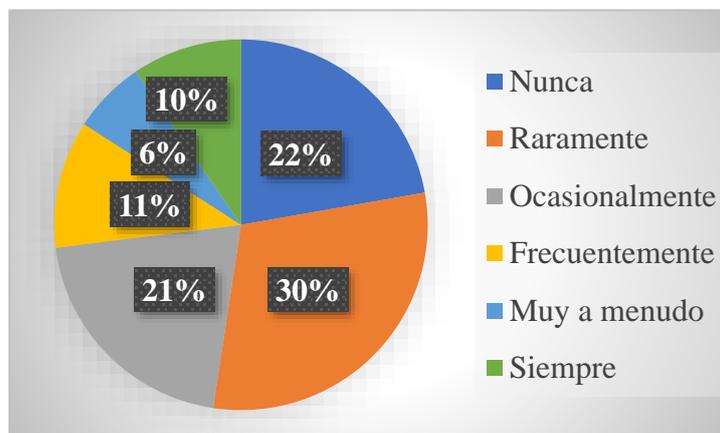
**Figura 2.**

*Tiempo de navegación en redes sociales*



**Figura 3.**

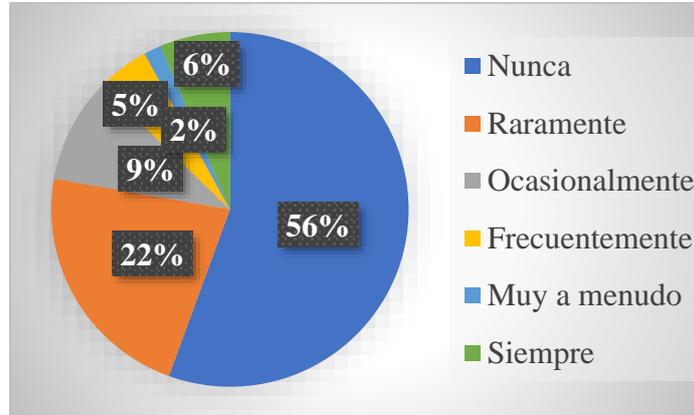
*Consecuencias del uso del internet*





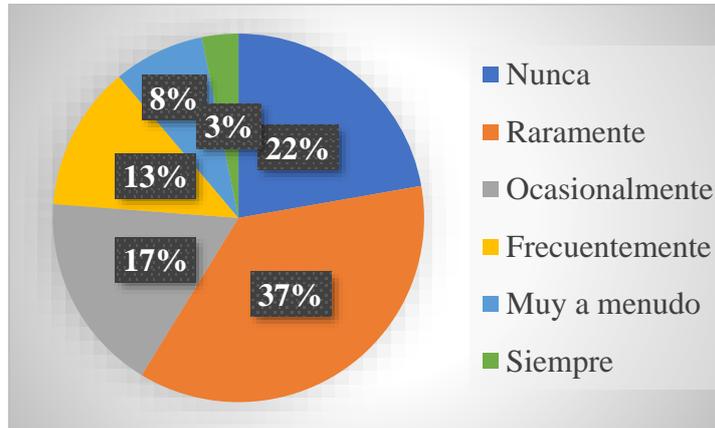
**Figura 4.**

*Sexualización en las redes sociales*



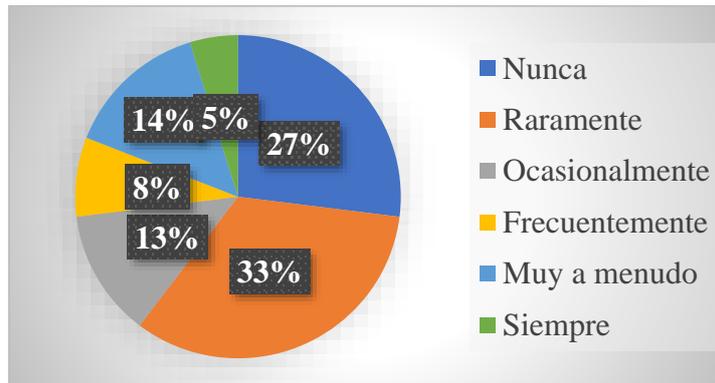
**Figura 5.**

*Relaciones interpersonales en redes sociales*



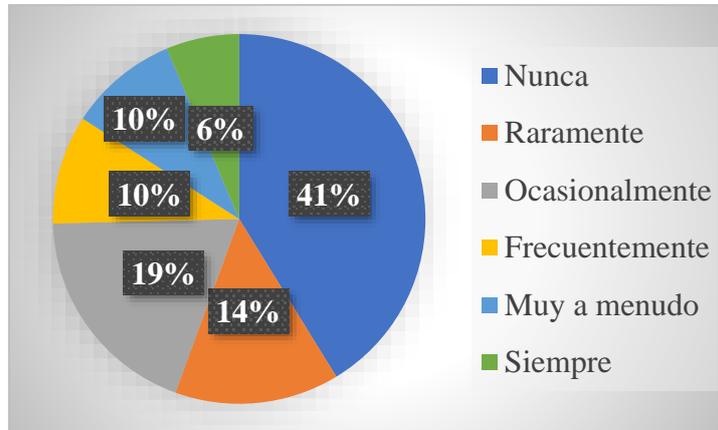
**Figura 6.**

*Recriminación por el tiempo de ocio en redes*



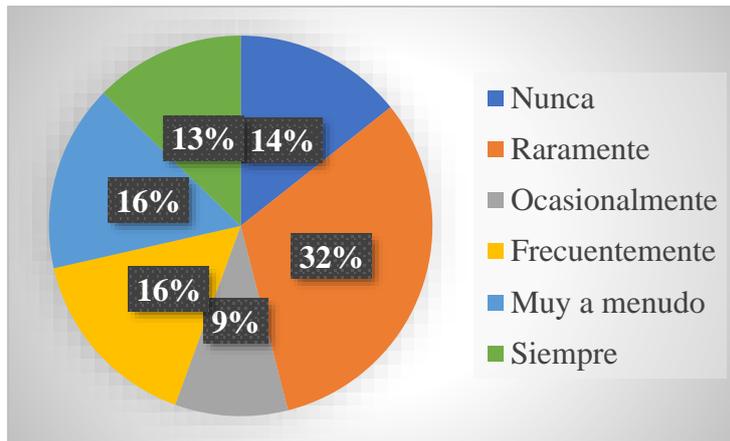
**Figura 7.**

*Consecuencias académicas por el abuso de las redes sociales*



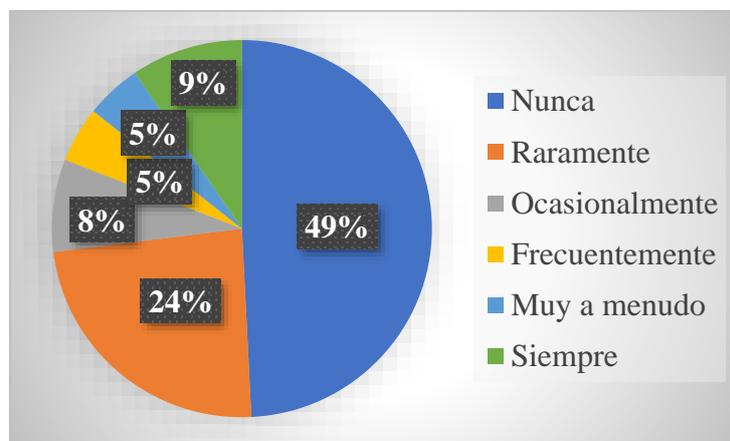
**Figura 8.**

*Evitar tareas prioritarias*



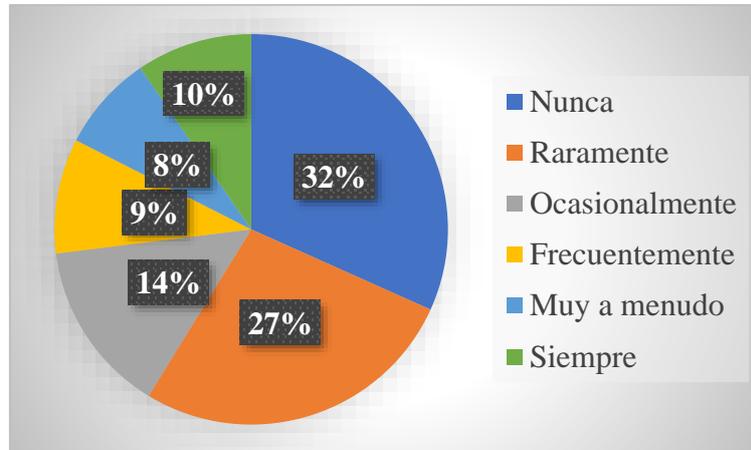
**Figura 9.**

*Reducción de la productividad en el trabajo*



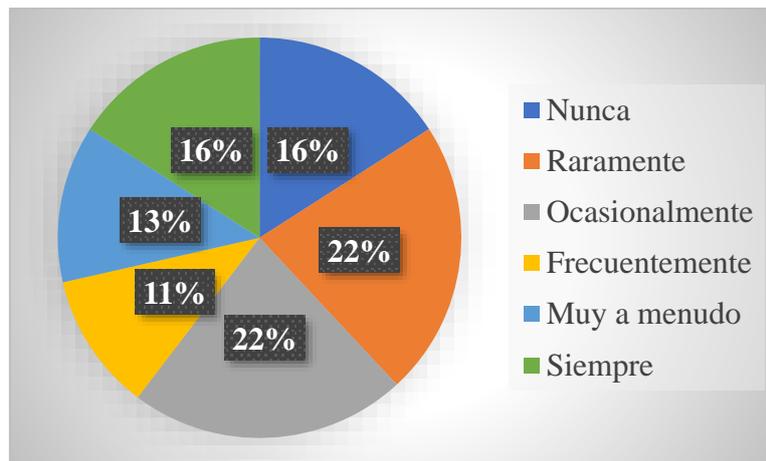
**Figura 10.**

*Discreción con el tiempo en redes sociales*



**Figura 11.**

*Evasión de la realidad mediante las redes sociales*



**Figura 12.**

*Pérdidas de tiempo por pensar en las actividades por hacer en internet*

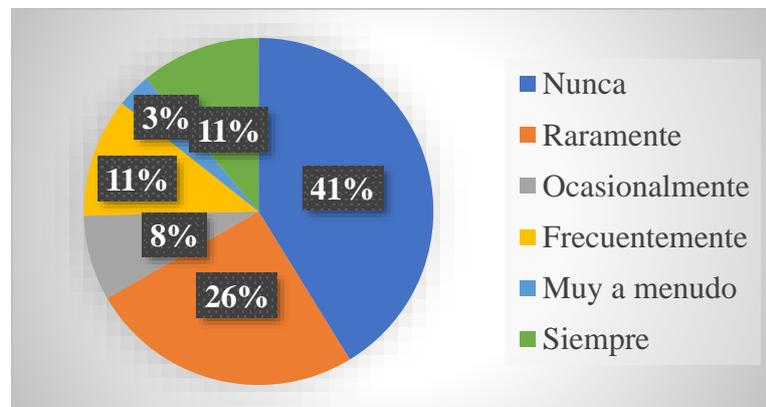


Figura 13.

*Temor a la vida sin internet*

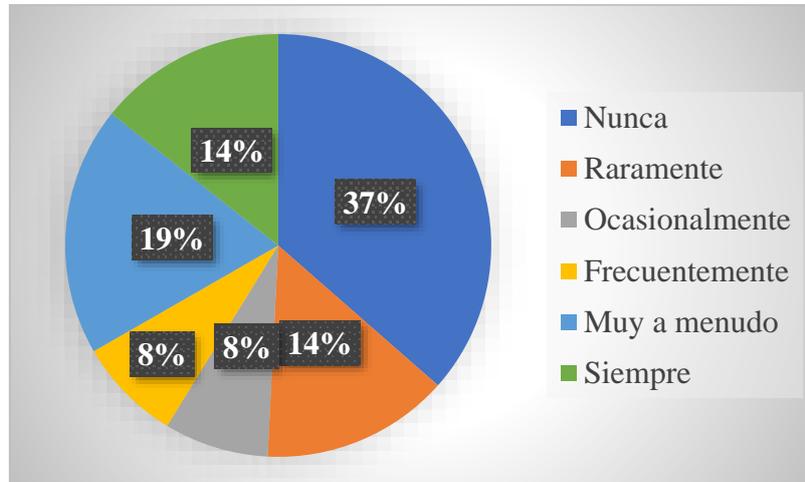


Figura 14.

*Reacción temperamental ante las interrupciones en la navegación*

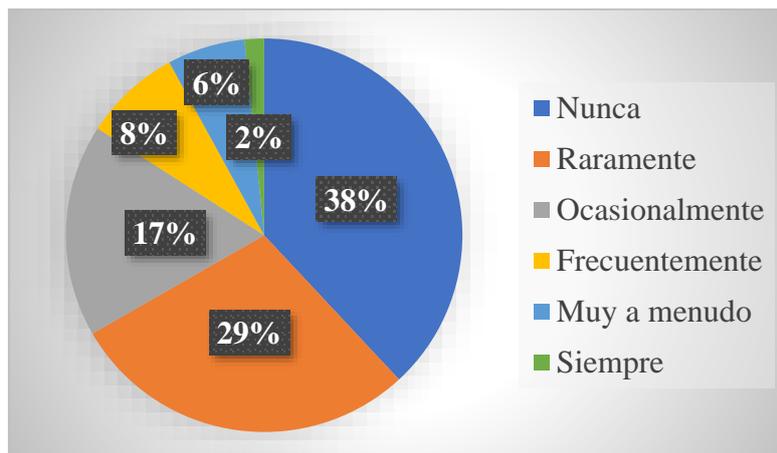
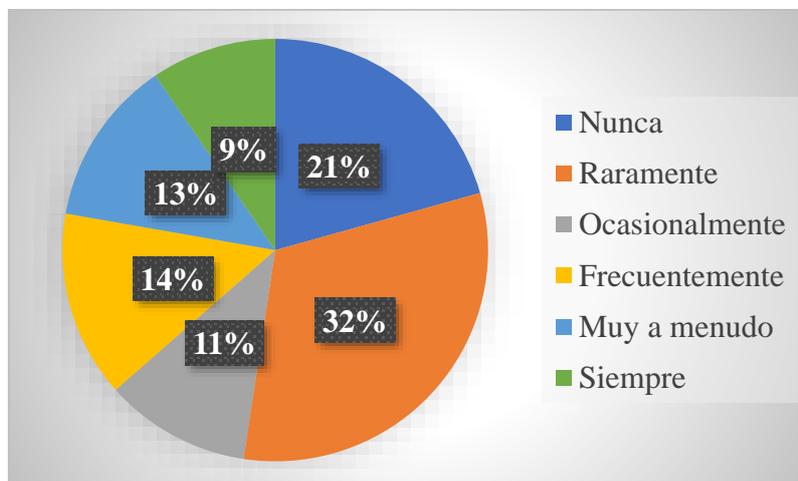


Figura 15.

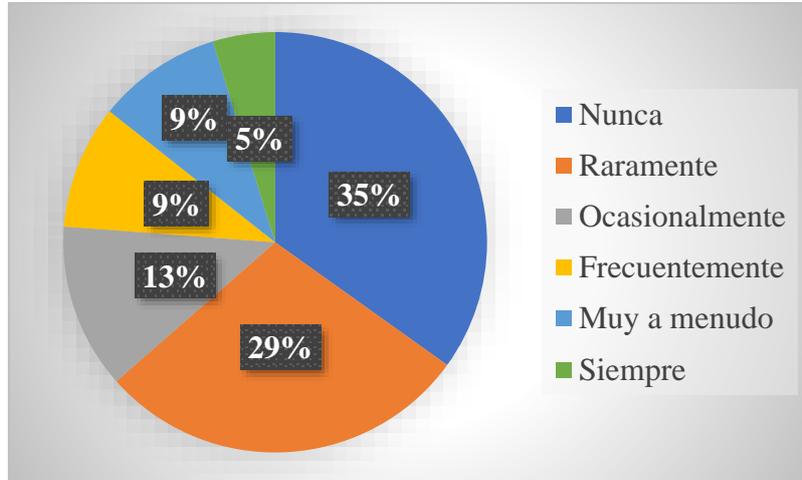
*Pérdida de horas de sueño*





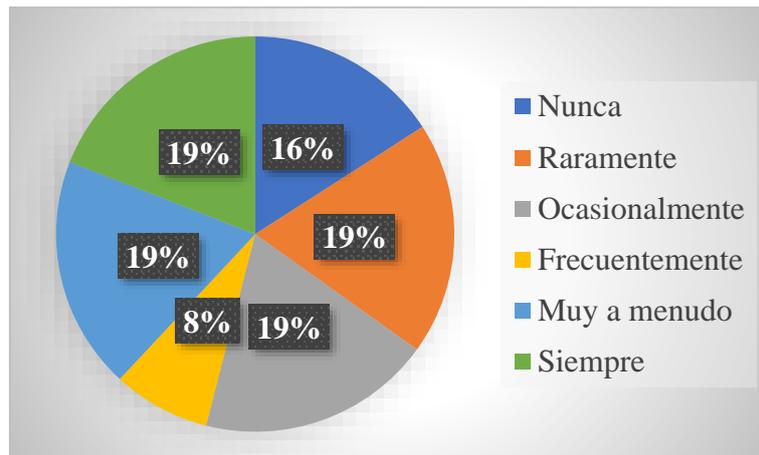
**Figura 16.**

*Pensamientos acerca del uso del internet*



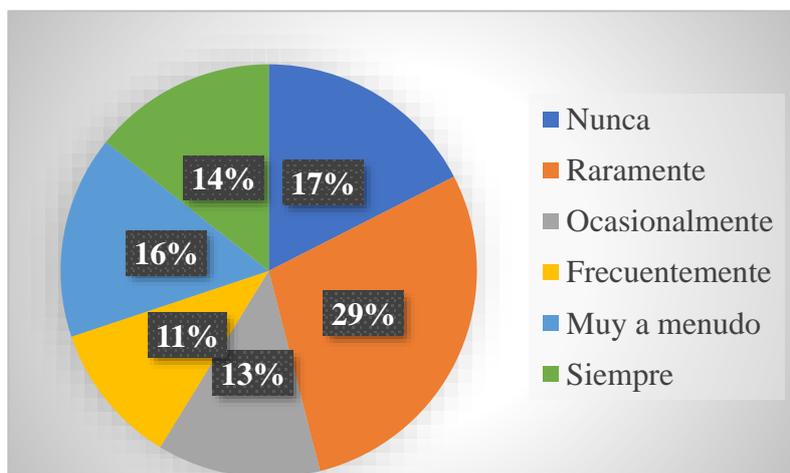
**Figura 17.**

*Exceso de tiempo frente a la computadora*



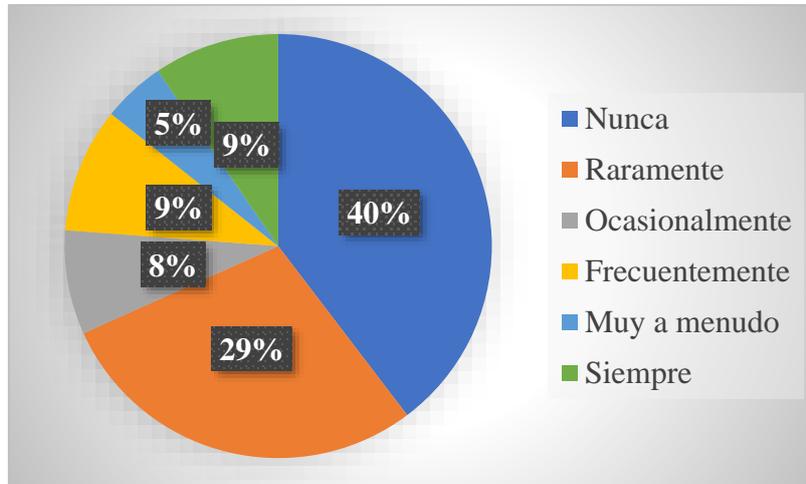
**Figura 18.**

*Falta de voluntad para apartarse de la computadora*



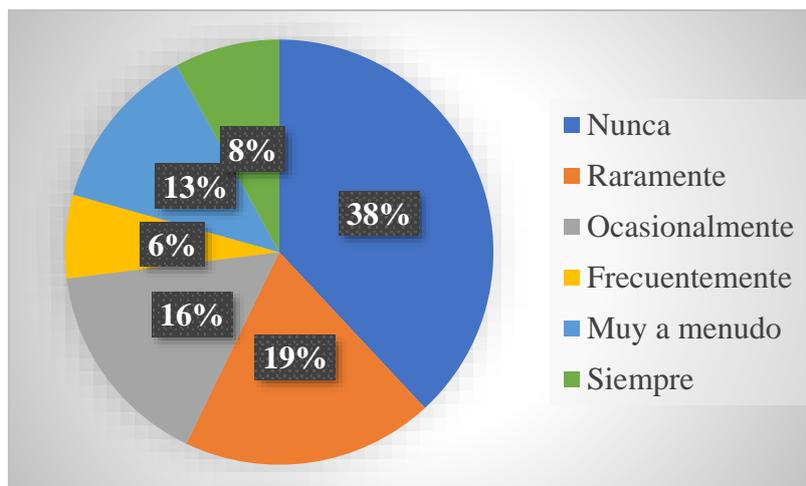
**Figura 19.**

Disimulo del tiempo conectado en el internet



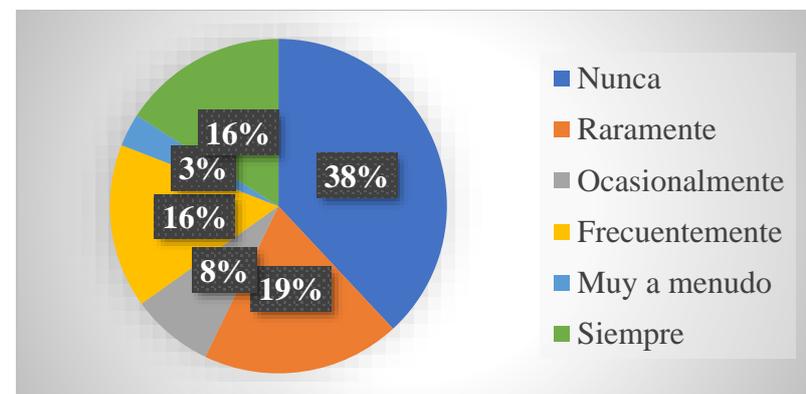
**Figura 20.**

Preferencia del uso del tiempo



**Figura 21.**

Ansiedad por la falta de internet

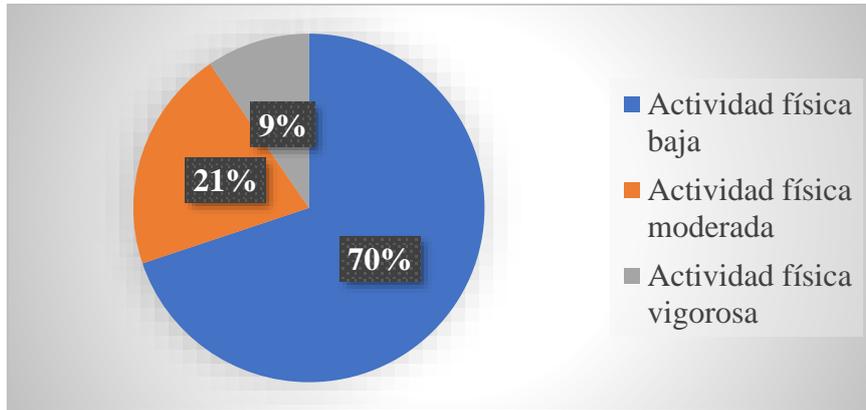


### ANEXO D

#### Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ)

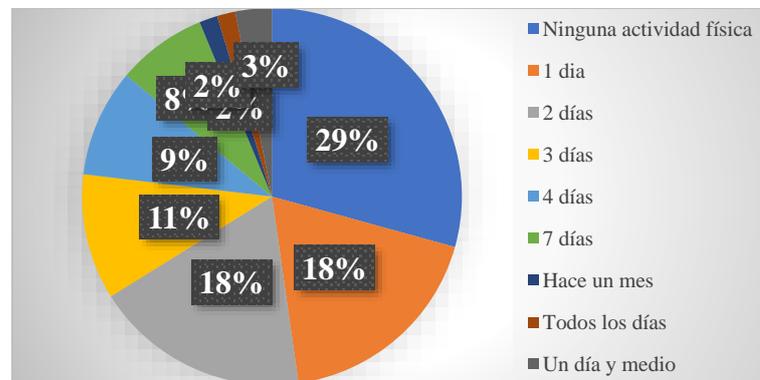
**Figura 22.**

*Rangos establecidos del Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ)*



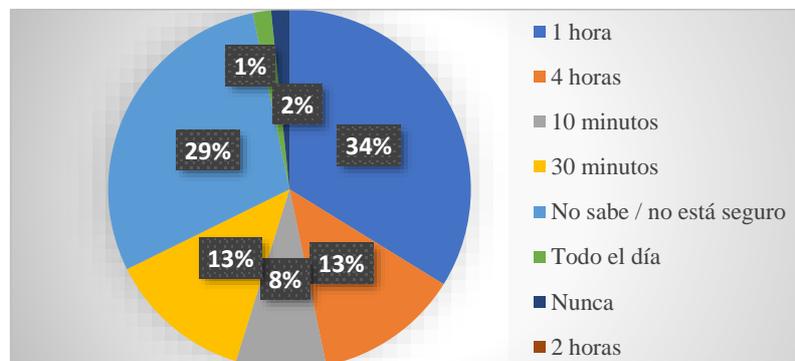
**Figura 23.**

*Durante los últimos 7 días realizó actividades físicas vigorosas*



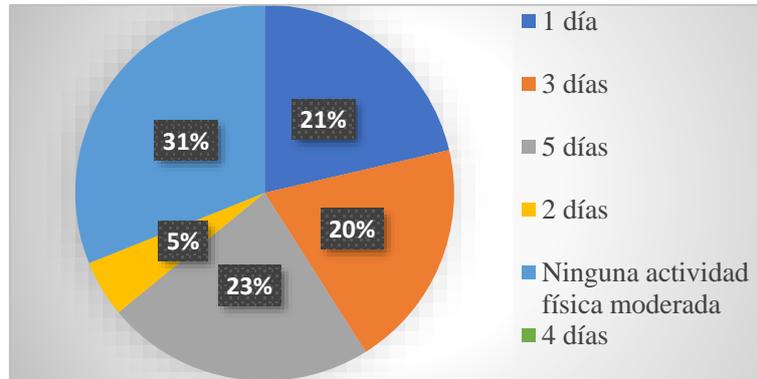
**Figura 24.**

*Tiempo dedicado a una actividad física*



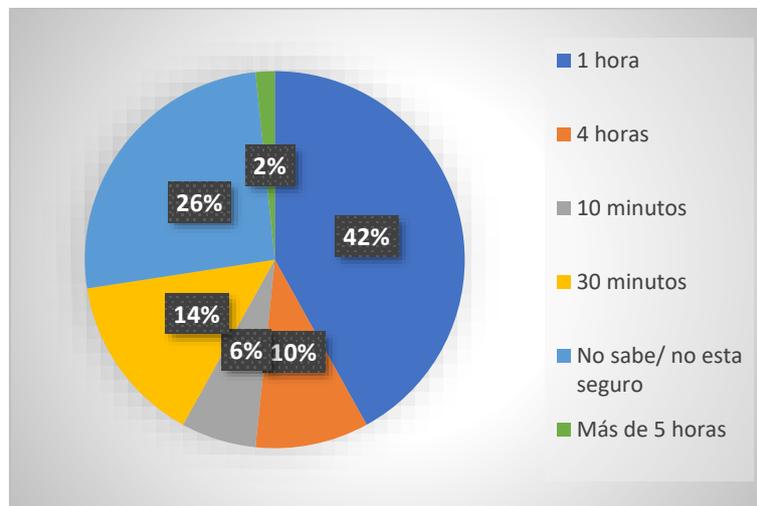
**Figura 25.**

*Días dedicados a la realización de actividades físicas moderadas*



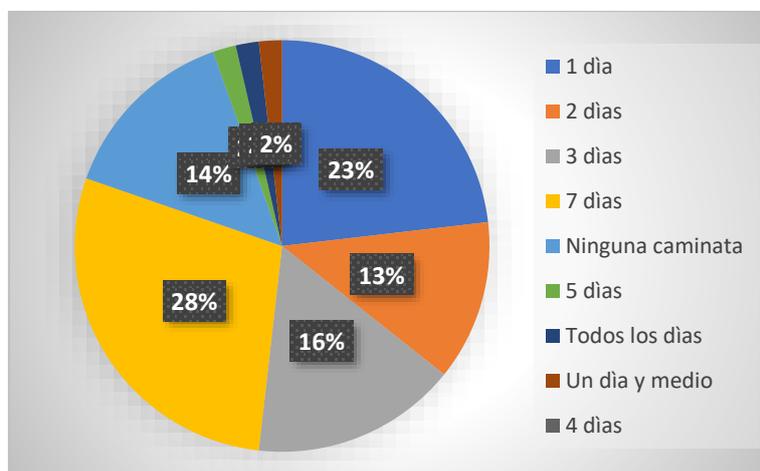
**Figura 26.**

*Tiempo dedicado a una actividad física moderada*



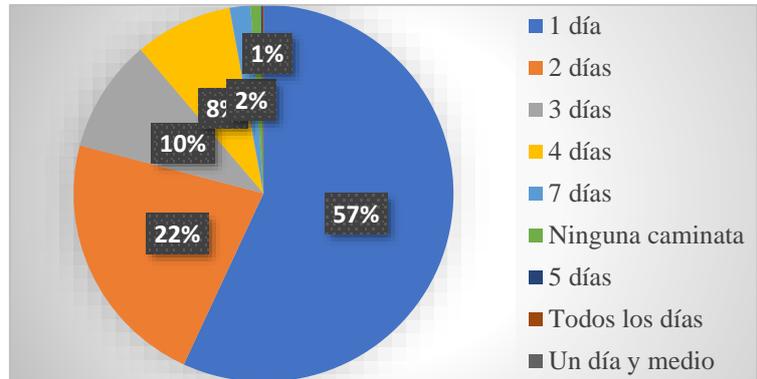
**Figura 27.**

*Tiempo dedicado a caminar al menos 10 minutos*



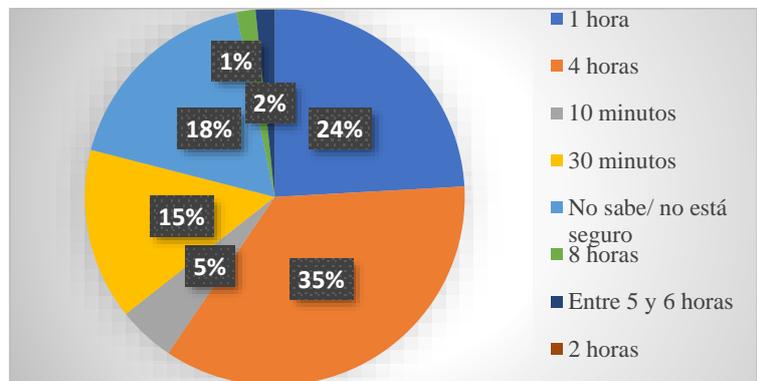
**Figura 28.**

*Tiempo dedicado a caminar habitualmente*



**Figura 29.**

*Tiempo dedicado a pasar sentado*





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**ANEXO E**

**Tabla 31.** Presupuesto

<b>MATERIALES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>
Lápiz HB	5	2,50
Esferos	2	0,50
Borrador	5	1,25
Impresiones en ciber	126	18,90
Archivadores (carpetas)	6	12,00
Movilización de transporte	4	10,00
<b>Total <math>\Sigma</math></b>	<b>148</b>	<b>41.15</b>





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**Tabla 32.** Cronograma

N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLE(S)	PERIODO (SEMANAS)																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	INTRODUCCIÓN	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
2	CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
4	JUSTIFICACIÓN	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
6	MARCO TEÓRICO	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																	
7	METODOLOGÍA	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel																	





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



		Vera Parra Juliber Nahomi																
8	<b>PROCESAMIENTO DE DATOS</b>	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																
9	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																
10	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																
11	<b>PRESENTACIÓN DEL TRABAJO ESCRITO</b>	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																
12	<b>DEFENSA ORAL</b>	Garcia Mendoza Mayeccy Isabel Vera Parra Juliber Nahomi																

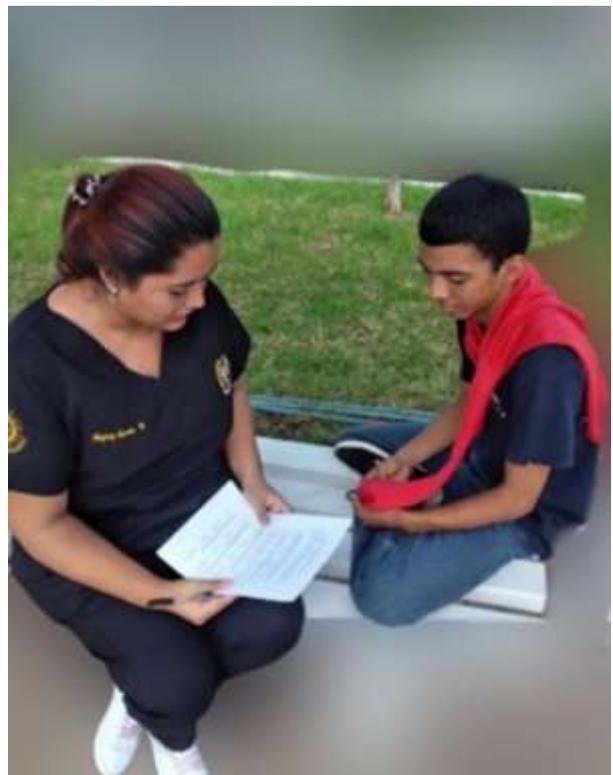




**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**



**ANEXO F**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA**

