



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**

**COHORTE II**

**PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU  
INFLUENCIA EN EL INTERÉS DE LOS ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO  
SEGUNDO, 2020 – 2021.**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magíster en  
Actividad Física**

**AUTOR: Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña**

**DIRECTOR: MSc. Jacinto Bolívar Méndez Urresta**

**Ibarra – Ecuador 2021**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo dedico a mis padres, quienes han sido pilar fundamental en mi educación dándome fortaleza, inspiración, disciplina para lograr obtener este nuevo título de cuarto nivel y poder desempeñarme de la mejor manera como persona y profesional.

Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por haberme brindado la oportunidad de continuar con mis estudios de cuarto nivel, a mis docentes, a mis compañeros, quien han aportado significativamente para que esta etapa sea culminada.

Mi agradecimiento al MSc. Jacinto Méndez por haberme guiado de manera científica de principio a fin en la realización del trabajo de grado, también al MSc. Richard Encalada por el asesoramiento de este trabajo de grado.

También quiero dejar constancia de mi agradecimiento a la Unidad Educativa Juan Pablo II por haberme permitido realizar las diferentes actividades para poder concluir este trabajo de investigación.

Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100306174-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Gavilima Vilatuña Álvaro Arcenio		
DIRECCIÓN:	Yahuarcocha La portado y Dr. Agustín Cueva 1-64		
EMAIL:	<a href="mailto:arc.gavilima@gmail.com">arc.gavilima@gmail.com</a>		
TELÉFONO FIJO:	2577-228	TELÉFONO MÓVIL:	0969640028

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL INTERÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO SEGUNDO 2020, 2021
AUTOR (ES):	Gavilima Vilatuña Álvaro Arcenio
FECHA: DD/MM/AAAA	12/05/21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magister en Actividad Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc.Jacinto Mendez

#### 2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 09 días del mes de julio de 2021

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
INSTITUTO DE POSGRADOS**

**ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

Luego de haber sido asignado por el honorable consejo directivo del instituto de posgrados de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como director del trabajo de grado titulado **"PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL INTERÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO SEGUNDO 2020, 2021"** del señor **GAVILIMA VILATUÑA ÁLVARO ARCENIO** previo a la obtención del título de Magister en Actividad Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable director del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea asignado oportunamente

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

MSc. Jacinto Méndez

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I .....	2
1. EL PROBLEMA.....	2
1.1 Antecedentes .....	2
1.2 Planteamiento del problema .....	5
1.3 Formulación del problema .....	7
1.4 Objetivos de investigación .....	8
1.4.1 Objetivo general.....	8
1.4.2 Objetivos específicos.....	8
1.5 Preguntas directrices .....	8
1.6 Justificación.....	9
CAPÍTULO II.....	11
2. MARCO REFERENCIAL.....	11
2.1 Actividades físico recreativas.....	11
2.2 Tipos de actividades físicas y recreativas.....	13
2.2.1 Actividades aeróbicas.....	13

2.2.2	Actividades de fortalecimiento muscular.....	15
2.2.3	Actividades de fortalecimiento óseo. ....	16
2.2.4	Actividades de balance y flexibilidad. ....	18
2.2.5	Actividades deportivas. ....	20
2.2.6	Actividades lúdicas. ....	22
2.2.7	Actividades al aire libre.....	22
2.3	Beneficios de las actividades físico recreativas.....	24
2.3.1	Beneficios de las actividades físicas. ....	24
2.3.2	Beneficios de las actividades recreativas. ....	25
2.4	Frecuencia de la actividad física.....	26
2.5	Influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato en la práctica de actividades físico recreativas .....	27
2.5.1	Necesidades.....	29
2.5.2	Preferencias.....	30
2.6	Evaluación de actividad física para adolescentes.....	32
2.7	Cuestionario de regulación de conducta en el deporte.....	33
2.8	Marco legal.....	34
2.8.1	Constitución de la República del Ecuador del 2008. ....	34
2.8.2	Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021. ....	35
2.8.3	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. ....	36
CAPÍTULO III.....		37
3. MARCO METODOLÓGICO.....		37
3.1	Descripción del área de estudio .....	37
3.2	Diseño y tipo de investigación .....	38
3.2.1	Técnica de recolección de datos. ....	39

3.2.2	Técnicas para el procesamiento de la información.....	39
3.3	Población y muestra.....	40
3.4	Procedimientos de investigación.....	40
3.5	Operacionalización de variables.....	43
3.6	Consideraciones bioéticas .....	46
CAPÍTULO IV.....		47
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		47
4.1	Resultados de la aplicación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) .....	47
	Datos sociodemográficos.....	47
4.2	Resultados de la aplicación del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ) .....	58
4.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	62
CAPÍTULO V.....		64
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....		64
5.1	Conclusiones.....	64
5.2	Recomendaciones.....	65
2	Referencias Bibliográficas.....	66
3	ANEXOS .....	73
	Anexo A. Matriz de Coherencia .....	73
	Anexo B. Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes .....	74
	Anexo C. Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte .....	79
	Anexo D. Autorización institución.....	80
	Anexo E. Reporte urkund.....	81



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia en la práctica de actividades físicas recomendada por la OMS .....	26
Tabla 2. Factores de análisis del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte .....	41
Tabla 3. Operacionalización de variables .....	43
Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II .....	47
Tabla 5. Actividades físico recreativas practicadas en los últimos 7 días .....	49
Tabla 6. Frecuencia de actividad durante las clases de educación física en los últimos 7 días ....	50
Tabla 7. Actividades cotidianas realizadas durante los recesos de clase .....	51
Tabla 8. Frecuencia en la práctica de actividades físico recreativas.....	52
Tabla 9. Opciones que describen la frecuencia en la práctica de AFR en el tiempo libre .....	54
Tabla 10. Frecuencia en la práctica de AFR cada día de la semana .....	55
Tabla 11. Hubo impedimentos para realizar actividad física la semana pasada.....	57
Tabla 12. Descripción de los ítems y su respectiva agrupación .....	58
Tabla 13. Escala establecida para el análisis del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte.....	59
Tabla 14. Medias obtenidas para cada factor establecido.....	59
Tabla 15. Matriz de Coherencia.....	73

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ejemplos de actividades aeróbicas. ....	14
Figura 2. Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular. ....	16
Figura 3. Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular. ....	18
Figura 4. Ejemplos de actividades de balance y flexibilidad. ....	20
Figura 5. Mapa de los deportes más populares por país. ....	21
Figura 6. Ejemplos de actividades extremas. ....	24
Figura 7. Mapa de ubicación de la UE Juan Pablo II. ....	38
Figura 8. Porcentajes de género y etnia de los participantes. ....	48
Figura 9. Porcentaje actividad durante las clases de educación física en los últimos 7 días. ....	50
Figura 10. Porcentaje de las actividades cotidianas realizadas durante los recesos de clase. ....	51
Figura 11. Promedio de la práctica de actividades físico recreativas ....	53
Figura 12. Porcentaje de las opciones que describen la práctica de AFR en el tiempo libre. ....	54
Figura 13. Porcentaje la práctica de AFR cada día de la semana. ....	56
Figura 14. Porcentaje en el impedimento para la práctica de actividad física. ....	57
Figura 15. Resultados de los factores individuales. ....	60

## RESUMEN

### **Práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021.**

**Autor:** Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

**Director:** Méndez Urresta Jacinto Bolívar

El trabajo tuvo por propósito determinar como la práctica de actividades físico-recreativas influye en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II. Los objetivos específicos permitieron diagnosticar el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes, determinar la frecuencia, beneficios e identificar necesidades y preferencias. La investigación mixta, descriptiva, de diseño no experimental y transversal se cumplió con 100 estudiantes de 15 a 17 años, a quienes se les aplicó vía online el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte. La mayoría de los estudiantes señalan a la caminata (75%), trotar (84%), baile (62%) y fútbol (59%), las actividades aeróbicas y de fortalecimiento óseo como las más practicadas; en menor medida actividades al aire libre como el ciclismo y aeróbicos. Practican en el tiempo libre y fuera de la escuela particularmente los fines de semana. Las actividades físicas intensas son a veces en las sesiones de clase; en el receso se ocupan en sentarse a conversar y realizar tareas. Los estudiantes asumen necesidades internas hacia la práctica como: el disfrute, entusiasmo, diversión, autonomía, aprendizaje de nuevas actividades, estilo de vida saludable y no se dejan influenciar por factores externos o por la desmotivación. La motivación intrínseca como extrínseca presentan resultados similares, teniendo mayor puntaje el factor global MI (media de 5,52) y el factor individual MI estimulación con un 5,74 de media, equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”. Se concluye que la práctica de actividades físico-recreativas influyen en el interés y motivación de los estudiantes en las clases de educación física a pesar de la pandemia que está afectando la salud de los estudiantes.

**Palabras claves:** Actividades física y recreativas, interés, motivación, educación física.

## ABSTRACT

**The practice of physical recreational activities and their influence on the interest of high school students of the Juan Pablo Segundo educational unit, 2020 - 2021.**

**Author:** Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

**Director:** Méndez Urrestia Jacinto Bolívar

The purpose of the work was to determine how the practice of physical-recreational activities influences the interest of the high school students of the Juan Pablo II Educational Unit. The specific objectives allowed diagnosing the type of physical and recreational activities that students practice, determining the frequency, benefits, and identifying needs and preferences. The mixed, descriptive, non-experimental and cross-sectional design was carried out with 100 students aged 15 to 17 years, to whom the Physical Activity Questionnaire for Adolescents and the Questionnaire for Regulation of Behavior in Sport were applied online. Most of the students indicate walking (75%), jogging (84%), dancing (62%) and soccer (59%), aerobic activities and bone strengthening as the most practiced; to a lesser extent outdoor activities such as cycling and aerobics. They practice in their free time and outside of school, particularly on the weekends. Strenuous physical activities are sometimes in class sessions; in the recess they occupy themselves in sitting down to talk and carry out tasks. Students assume internal needs towards practice such as: enjoyment, enthusiasm, fun, autonomy, learning new activities, healthy lifestyle and are not influenced by external factors or demotivation. Intrinsic and extrinsic motivation show similar results, with the global factor MI having a higher score (mean of 5.52) and the individual factor MI stimulation with an average of 5.74, equivalent to the “Fairly in agreement” scale. It is concluded that the practice of physical-recreational activities influence the interest and motivation of students in physical education classes despite the pandemic that is affecting the health of students

**Keywords:** Physical and recreational activities, interest, motivation, physical education.

# CAPÍTULO I

## 1. EL PROBLEMA

### 1.1 Antecedentes

Varias investigaciones aseveran que las actividades físico recreativas tienen un valor significativo en el bienestar y salud de las personas. (Darginidou, Goulimaris, Mavridis, & Genti, 2017) en un estudio realizado en la Universidad de Tracia en Grecia aseguran que las actividades recreativas juegan un papel muy importante en el bienestar personal de una persona, cubriendo valores y necesidades de la vida, la participación en actividades recreativas crea relaciones sociales, desarrolla emociones positivas y ofrece habilidades y conocimientos adicionales.

En una investigación de 2016 realizada en China, se comprobó que la actividad humana está estrechamente relacionada con la calidad de vida, la salud y el bienestar, estas actividades se asocian comúnmente con nuestra vida diaria, como la recreación y socialización (Chen, Chi-Man, Lang, & Tao, 2016). Según estos autores, la práctica de actividades físico recreativas reflejan una calidad de vida saludable y se relacionan con la sana interacción entre las personas.

La participación en la actividad física se asocia con un riesgo reducido de mortalidad por varias causas (como se citó en Doyle, Khan & Burton, 2019), como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes gestacional, cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular isquémico. Además, la actividad física también se asocia con una variedad de beneficios para la salud psicológica, incluida la reducción del riesgo de depresión, ansiedad, estrés y mejora del estado de ánimo (Doyle, Khan, & Burton, 2019). Este tipo de investigaciones fortalecen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para llevar una vida activa y recreativa.

En la investigación realizada por Recalde, Sotomayor y Chávez (2017) se establece que las actividades físico-recreativas se constituyen en un método empleado para potenciar capacidades físicas, socializar, fortalecer la salud y disminuir el nivel de estrés, determinado que estas actividades se las realizan de diversas maneras dando como resultado una sensación de satisfacción evidente para las personas y estudiantes que las realizan de forma libre y voluntaria, convirtiéndose en un medio higiénico y de descanso activo.

A lo largo de los años se han desarrollado modelos de vida saludable en los que la actividad física y la recreación son una piedra angular en la formación de los estudiantes ya que por medio de estas actividades se quiere establecer una mejor manera los componentes que van en beneficio de cada uno de estos estudiantes. El Servicio de Salud Pública de las Naciones Unidas desarrolló el primer modelo en los años 50 denominado “Health Belief Model” (Modelo de creencias sobre la salud), siendo el primer modelo adaptado de las ciencias del comportamiento y gracias a este modelo, algunas personas empezaron a asumir responsabilidades en cuanto a protegerse de las enfermedades, llevando un estilo de vida activo (Kayhan & Üstün, 2019).

Se conoce que muchas enfermedades se deben a un estilo de vida estresante y la participación en actividades recreativas se considera una de las soluciones más efectivas para reducir el estrés, (como se citó en Kayhan & Üstün, 2019), gracias a las actividades recreativas, una persona puede aliviarse, sentirse positiva y limpiar sus mentes.

Por otro lado, Ciekurs et al, perciben a la recreación como un medio para que las personas se recuperen de la rutina y el estrés del trabajo diario. Por lo que, prácticamente la gente percibe esta esencia de la recreación que brinda la posibilidad de relajarse y generar felicidad (Ciekurs et al, 2020). Sin embargo, si alguna actividad o juego no parece emocionante o peligroso, no se logra el

objetivo de la actividad y no se gana la felicidad cuando se finaliza. En tal caso, la actividad recreativa debe elegirse de forma que corresponda a los intereses individuales y grupales.

A partir del inicio del siglo XXI, gracias a la tecnología moderna, ahora hay un mayor tiempo de vacaciones, horarios de trabajo y clases flexibles, por lo que muchas personas pueden disfrutar de más recreaciones y tiempo de ocio ahora que en cualquier período de la historia (Sani & Olaosebikan, 2018). Estos cambios han favorecido en especial a los adolescentes, quienes tienen a su disposición una variada gama de actividades físico recreativas, las cuales pueden practicar de manera individual o colectiva.

A pesar de todo el tiempo libre y de la diversidad de actividades recreacionales, la mayoría de los adolescentes tienen un pensamiento distinto sobre la práctica de actividades física. Encasillando este tipo de actividades que están enfocadas en deportistas o personas con sobrepeso y obesidad (Hazar, Yu, & Alexe, 2020). De esta manera, el interés en la práctica de actividades físico recreativas en los adolescentes no está debidamente desarrollado y debe ser considerado como tema de investigación.

En lo que respecta al ámbito local, el Ministerio de Educación del Ecuador (2019) ha desarrollado varios programas que fomentan la participación de los estudiantes en actividades físico recreativas, por medio de la asignatura Educación Física, la cual está incluida en el Currículo vigente. Algunos de los programas son: “Aprendiendo en Movimiento”, “Haz tu Vida con el Deporte” y “Más activos, Más Saludables”, el objetivo principal de estos planes es cumplir con la misión de la Educación Física en el sistema educativo del país, la cual nos dice:

Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir (pág. 553).

Por otro lado, se debe tener en cuenta la situación actual sin precedentes que ha generado la pandemia de COVID-19, la cual obligó a la población mundial a sumirse en un estado de confinamiento en el que se limitaba la práctica de actividades físicas y recreativas. Actualmente, el confinamiento se ha reducido y las personas ya pueden salir de sus domicilios para realizar sus actividades diarias con relativa normalidad, garantizando las medidas de bioseguridad necesarias.

Las recomendaciones para un retorno seguro a la actividad física incluyen: estimular a los practicantes mediante clases guiadas, retorno progresivo a los entrenamientos, no usar mascarilla durante el ejercicio, considerar la distancia deportiva (5 metros en actividades moderadas y 10 metros en actividades intensas), entre otras (Kalazich et al, 2020).

## **1.2 Planteamiento del problema**

El estilo de vida sedentario asumido por la población humana durante las últimas décadas debido al avance de las tecnologías y otros factores sociales, económicos y ambientales ha perjudicado la práctica de actividades físicas asociadas a la recreación; así como la estructura de la institución no es la muy adecuada para la realización de una buena práctica de actividades físico recreativas lo que se constituye en un problema ya que al no haber el espacio adecuado los estudiantes se interesan por hacer otras cosas y no actividades que van en bien de sí mismos.

En estos grupos etareos predomina la utilización de artefactos electrónicos como entretenimiento y ocio. De esta manera, es importante determinar las necesidades y preferencias de los adolescentes que muestran interés en la práctica de actividades físico-recreativas, para



conocer qué tipo de actividades son atractivas para ellos y poder promocionar un estilo de vida saludable.

Han surgido muchas limitaciones para la práctica de actividad física y ocio para los adolescentes en la vida diaria. Anteriormente, dichas limitaciones podían determinarse principalmente como psicología individual, falta de conocimiento y entorno social, falta de interés y amigos, instalaciones, servicios y tiempo; el desarrollo tecnológico ha limitado la práctica de actividad físico recreativa. Utilizándolos con demasiada frecuencia en la vida diaria, los teléfonos inteligentes son una de las mayores limitaciones de actividades físico recreativas recientemente (Gumusgul, 2018). Además de los teléfonos inteligentes, también se debe tomar en cuenta las consolas de videojuegos, las diferentes plataformas digitales. Estas actividades consumen el tiempo libre de los adolescentes y evitan que lleven una vida activa y saludable.

Se debe considerar que las actividades físico recreativas no solamente previenen enfermedades, sino que también ayudan en el desarrollo de habilidades sociales, (como se citó en Darginidou, Goulimaris, Mavridis, & Genti, 2017) el desarrollo de habilidades sociales es un proceso importante durante la niñez y la adolescencia. Cualquier falta o reducción de habilidades sociales puede estar relacionada con problemas de desarrollo y comportamiento, así como con problemas de salud psicológica (Darginidou, Goulimaris, Mavridis, & Genti, 2017). De esta manera, la inactividad física conlleva a problemas tanto fisiológicos como psicológicos.

Entre algunas de las posibles causas que determinan el desinterés de los adolescentes hacia la práctica de actividades físico recreativas, se encuentran las características ambientales del vecindario. Mendonça et al., establecen que aunque varios estudios han encontrado que algunas características ambientales, como: infraestructura adecuada, transporte seguro, acceso a lugares dedicados a actividades físicas de ocio; la existencia de lugares a los que les gusta ir a los

adolescentes a realizar las actividades, ver a otros adolescentes realizando actividades físicas, tener lugares adecuados para practicar e instalaciones deportivas cercanas al hogar, se han asociado con un mayor nivel de actividad física en los adolescentes, los resultados de importantes revisiones sistemáticas siguen siendo inconsistentes en cuanto a la relación entre las características ambientales y la actividad física en los adolescentes (Mendonça, Florindo, Rech, Silva, & Farias, 2017).

En la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, la práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de bachillerato suele centrarse en las clases de Educación Física y en los juegos internos que se organizan una vez cada año lectivo. Teniendo así, que la mayoría de los estudiantes no dedican tiempo a dichas actividades físicas y de ocio, ya sea por falta de interés o alguno de los factores detallados anteriormente.

Conociendo toda la problemática planteada, se propone la realización de este trabajo investigativo con el objetivo de determinar la práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo en el período académico 2020 – 2021.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo la práctica de actividades físico recreativas influye en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021?

## **1.4 Objetivos de investigación**

### **1.4.1 Objetivo general.**

Determinar la práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021.

### **1.4.2 Objetivos específicos.**

1. Sistematizar la información y fundamentos científicos relacionados con la práctica e interés de actividades físico recreativas en los estudiantes.
2. Diagnosticar el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II.
3. Determinar la frecuencia y beneficios de la práctica de actividades físico recreativas en los sujetos de estudio.
4. Identificar necesidades y motivaciones en la práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II.

## **1.5 Preguntas directrices**

1. ¿Cómo sistematizar la información y fundamentos científicos relacionados con la práctica e interés de actividades físico recreativas en los estudiantes?
2. ¿Cuál es el diagnóstico en el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?
3. ¿Cuáles son los beneficios de las actividades físico recreativas y frecuencia de práctica de los sujetos de estudio?

4. ¿Cuáles son las necesidades y motivaciones en la práctica de actividades físico recreativas de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?

## **1.6 Justificación**

La práctica de actividades físico recreativas es esencial en un estilo de vida saludable ayuda a prevenir varias enfermedades tanto fisiológicas como psicológicas. Varios países europeos y americanos han realizado estudios que plantean la importancia de dichas actividades en todos los grupos etarios, destacando a los adolescentes debido a que se encuentran en etapa de maduración y desarrollo físico y emocional. Por lo que es importante determinar las necesidades y preferencias que tienen los adolescentes hacia la práctica de actividades físicas y de ocio con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

Es necesario realizar un diagnóstico del tipo de actividades físico recreativas, la frecuencia y los beneficios e intereses por dichas actividades en los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo Segundo. Esto incrementaría el interés de los estudiantes, quienes por lo general desconocen los beneficios relacionados con las actividades físicas y de recreación, en los recesos escolares. Para cumplir con la factibilidad se utilizaron como instrumentos validados el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte.

En lo que respecta a la viabilidad en la investigación, se cuenta con el respaldo de las autoridades, docentes y estudiantes de la UE Juan Pablo Segundo, los cuales están totalmente comprometidos, demostrando la importancia y utilidad de este trabajo. Además, la poca inversión en la ejecución de la investigación, la facilidad en la recolección de datos y la rápida interpretación de estos, garantizan su factibilidad.

Los beneficiarios directos de la investigación son los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, los cuales comprenderán los beneficios fisiológicos y psicológicos de la práctica de actividades físico recreativas. Como beneficiarios indirectos se tiene a los padres de familia, a quienes se les facilita el alcance de la salud integral de sus hijos, la UE Juan Pablo II y la Universidad Técnica del Norte que intercambian información y experiencias investigativas que servirán de base para futuros estudios.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO REFERENCIAL

#### 2.1 Actividades físico recreativas

Cualquier actividad física que se realice, debe estar orientada al desarrollo individual del bienestar físico, mental y social. La filosofía de la recreación es la capacidad humana de relajarse aplicando diversos juegos y actividades, donde un juego o actividad tiene algún propósito, el cual debemos conocer y entender cómo lograrlo. La recreación es para que las personas se recuperen de la rutina laboral y el estrés (Ciekurs et al, 2020). Prácticamente la gente percibe esta esencia de la recreación que nos brinda la posibilidad de relajarnos y genera emociones de felicidad.

Algunos autores consideran la recreación como una fase distinta de la actividad humana, que es beneficiosa y constructiva para la salud de un individuo, afirmando que la recreación vale la pena y es socialmente aceptable (Sani & Olaosebikan, 2018). La recreación mejora los momentos de disfrute, diversión, emoción, placer, fascinación y refresco a través de actividades activas y pasivas. De esta manera, se puede concluir que la recreación es cualquier actividad de ocio socialmente deseable en la que un individuo participa de forma voluntaria y de la que obtiene una satisfacción continua inmediata.

El Ministerio de Educación del Ecuador hace énfasis en la utilización de la Educación Física Escolar para que los estudiantes de bachillerato se reconozcan como sujetos multidimensionales, es decir, sean conscientes de sus capacidades motoras, corporales, emocionales, intelectuales y sociales en autonomía e interacción con otros y puedan utilizarlas en su vida diaria (Ministerio de Educación, 2019). Por lo que las actividades físicas y de recreación son parte fundamental en la formación de los estudiantes.

De manera general, se puede clasificar a las actividades físico recreativas en dos grandes áreas, teniendo las actividades en interiores y exteriores. En cada una se van a tener características diferentes, la cuales dependen del espacio, el número de participantes, el tiempo de realización de la actividad, entre otros. Estas actividades se pueden definir de la siguiente manera:

Actividades recreativas en interiores: son las actividades que se pueden realizar dentro de una habitación, salón de clase, coliseo, o toda estructura que posea paredes y techo. Por su definición, estas actividades requieren de menos espacio y menos participantes, por lo que la elección de esta práctica depende del presupuesto, el lugar, la meteorología, la edad de los participantes y las habilidades que se desean desarrollar (Weng & Chiang, 2014). Algunas de las actividades de ocio en interiores más populares son las siguientes: maquinas ejercitadoras estáticas, yoga, escalada deportiva, patinaje, ciclismo de pista, bailo terapia, artes marciales y danza.

Actividades recreativas en exteriores: son actividades que se realizan al aire libre en un ambiente abierto y natural durante el tiempo de ocio, puede ser un espacio verde, una propiedad o en contacto con la naturaleza. De esta manera, se genera interés en los participantes y se logran desarrollar habilidades sociales, intelectuales y atléticas (Weng & Chiang, 2014). Dentro de las actividades más practicadas se encuentran: caminatas y trotes al aire libre, exploración de montaña, ciclismo de ruta y montaña, práctica de deportes populares como el fútbol, baloncesto y Ecuavóley.

Una vez descritas las dos grandes áreas que engloban a las actividades físico recreativas, a continuación, se detallan los tipos de actividades físicas y recreativas independientemente del lugar en que se practiquen. De esta manera, se tiene una mejor aproximación a las actividades que los estudiantes de bachillerato pueden practicar.

## **2.2 Tipos de actividades físicas y recreativas.**

Las actividades físicas se dividen en cuatro tipos, los cuales son: actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo y de balance o flexibilidad. Por otro lado, las actividades recreativas son más complicadas de clasificar, debido a que dependen de los gustos de quienes las practican. Una posible clasificación se puede centrar en tres categorías, siendo estas: actividades deportivas, lúdicas y al aire libre. Varios autores incluyen muchas más categorías dentro de las actividades recreativas, las cuales pueden ser culturales, audiovisuales, de lectura o de relajación, pero estas categorías muchas veces no incluyen la realización de actividades físicas por lo que para esta investigación no se toman en cuenta.

### **2.2.1 Actividades aeróbicas.**

Las actividades aeróbicas, a menudo denominadas de resistencia, incrementan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Estas actividades ayudan a mantenerse saludable, mejorar el estado físico y a realizar las tareas diarias. Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio. También pueden retrasar o prevenir muchas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y otras (National Institute on Aging, 2020). Las actividades físicas que desarrollan la resistencia incluyen:

- Caminar o trotar rápidamente.
- Trabajo de jardín (cortar, rastrillar).
- Baile.
- Natación
- Andar en bicicleta.



- Saltar la cuerda.
- Subir escaleras o colinas.



*Figura 1. Ejemplos de actividades aeróbicas.*

*Nota: Tomado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos\\_2868681.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos_2868681.htm)*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar una pequeña actividad ligera, como caminar con suavidad, antes y después de las actividades aeróbicas para calentar y estirar los músculos, evitando así posibles lesiones (World Health Organization, 2020). Otras de las recomendaciones de la OMS son las siguientes:

- Las actividades de resistencia no deben causar mareos, dolor o presión en el pecho o sensación de acidez.
- Asegurarse de beber líquidos cuando se realice cualquier actividad que haga sudar.
- Si la actividad se realiza al aire libre, estar atento al entorno.

- Llevar vestimenta apropiada para climas cálidos y fríos.
- Para evitar lesiones, usar equipo de seguridad, como un casco, cuando se monte en bicicleta.

### ***2.2.2 Actividades de fortalecimiento muscular.***

El fortalecimiento muscular puede marcar una gran diferencia en el desarrollo corporal y de autoestima, (como se citó en National Institute on Aging, 2020) los músculos fuertes ayudan a mantenerse independiente y hacen que las actividades diarias se sientan más fáciles, como levantarse de una silla, subir escaleras y cargar alimentos. Mantener los músculos fuertes puede ayudar con el equilibrio y prevenir caídas y lesiones. Algunas personas llaman al uso del peso para mejorar la fuerza muscular como "entrenamiento de fuerza" o "entrenamiento de resistencia" (National Institute on Aging, 2020). Algunos de los entrenamientos de fuerza son los siguientes:

- Flexiones de pecho.
- Abdominales.
- Levantamiento de pesas.
- Ejercicios de calistenia (dominadas, barras laterales, sentadillas).

En la figura 2, se muestran ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular. Este tipo de actividades generalmente se realizan en gimnasios, pero no es una limitante porque se pueden desarrollar en casa reemplazando las pesas por objetos que se tiene en casa como botellones de agua, bolsas con arena, mochilas llenas de cuadernos y muebles como bancos, sillas o mesas.



*Figura 2. Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.*

*Nota: Tomado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos\\_2868681.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos_2868681.htm)*

Las recomendaciones de la OMS para este tipo de actividades incluyen: no contener la respiración durante los ejercicios de fuerza y respirar con regularidad, exhalar mientras se levanta o empuja el peso e inhalar mientras se relaja, para prevenir lesiones realizar los movimientos de forma suave y continua, utilizar muebles que sean firmes y estables para soportar el peso corporal tanto en posición sentada como al apoyarse de pie (World Health Organization, 2020).

Las actividades de fortalecimiento muscular son muy importantes en la adolescencia, ya que ayudan al crecimiento muscular y al desarrollo corporal. Estas actividades deben realizarse con regularidad y de forma moderada para evitar cualquier tipo de lesiones.

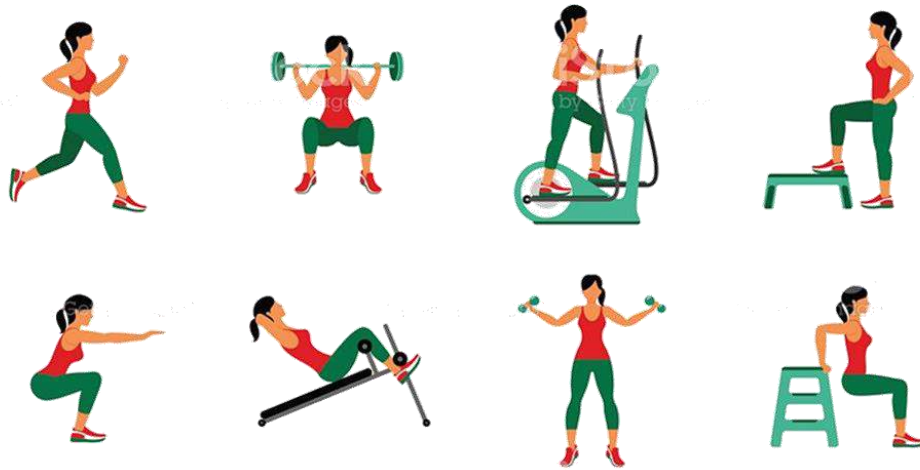
### **2.2.3 Actividades de fortalecimiento óseo.**

Cuando se realizan actividades para fortalecer los huesos, los pies, piernas o brazos soportan el peso del cuerpo y los músculos empujan contra los huesos, esto ayuda al fortalecimiento óseo.

Correr, caminar, saltar la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades para fortalecer los huesos. Las actividades para fortalecer los músculos y los huesos también pueden ser aeróbicas, dependiendo de si hacen que el corazón y los pulmones trabajen más de lo normal. Por ejemplo, correr es tanto una actividad aeróbica como una actividad para fortalecer los huesos (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2020).

Como se menciona, las actividades de fortalecimiento óseo pueden incluirse dentro de las actividades aeróbicas o de resistencia, por lo que se deben tomar en cuenta las mismas recomendaciones descritas anteriormente, para la realización de estas actividades. En la figura 3, se pueden observar algunos de los ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos y que también son aeróbicos y de fortalecimiento muscular.

Los ejercicios de resistencia y los que requieren mantener el propio peso son los más recomendados para el fortalecimiento óseo, debido a que obligan al cuerpo a trabajar en contra de la gravedad. Por otro lado, la natación o andar en bicicleta son excelentes ejercicios para el fortalecimiento muscular y cardiovascular, sin embargo, no son los más eficaces para fortalecer los huesos (World Health Organization, 2020). Teniendo en cuenta esto, se deben seleccionar los ejercicios apropiados dependiendo de las necesidades de cada individuo.



*Figura 3. Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.*

*Nota: Tomado de <https://media.istockphoto.com/vectors/aerobic-icons-4x4-full-color-vector-id531930812>*

#### **2.2.4 Actividades de balance y flexibilidad.**

Las actividades de balance pueden mejorar la capacidad de resistir fuerzas dentro o fuera del cuerpo que causan caídas mientras una persona está parada o en movimiento. El fortalecimiento de los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas también mejora el equilibrio, las estocadas o zancadas y caminar hacia atrás son ejemplos de ejercicios de balance (Piercy et al, 2018). Este tipo de ejercicios es muy importante en edades tempranas o en los adultos mayores, ya que ellos son más sensibles a caídas. En los adolescentes el balance es importante a la hora de realizar otro tipo de ejercicios como gimnasia, salto de pértiga, entre otros.

La capacidad de flexibilidad va de la mano con el estiramiento, el cual debe realizarse después de cualquier actividad física de fortalecimiento muscular. Los autores Echeverría, Govea & Arencibia (2013), nos dicen que:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones (pág. 79).

Algunos ejercicios de flexibilidad son los siguientes:

- Ejercicios de la cabeza y el cuello.
- Estiramiento de las muñecas.
- Estiramiento de los brazos.
- Estiramiento de las pantorrillas y muslos.
- Estiramiento de los tobillos.
- Estiramientos de espalda.
- Taichi.
- Yoga.
- Estiramientos laterales.

En la siguiente figura se pueden observar algunos ejemplos de actividades de balance y flexibilidad:



Para la correcta realización de este tipo de actividades, la OMS recomienda lo siguiente: realizar

*Figura 4. Ejemplos de actividades de balance y flexibilidad.*

*Nota: Tomado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos\\_2868681.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-iconos-planos_2868681.htm)*

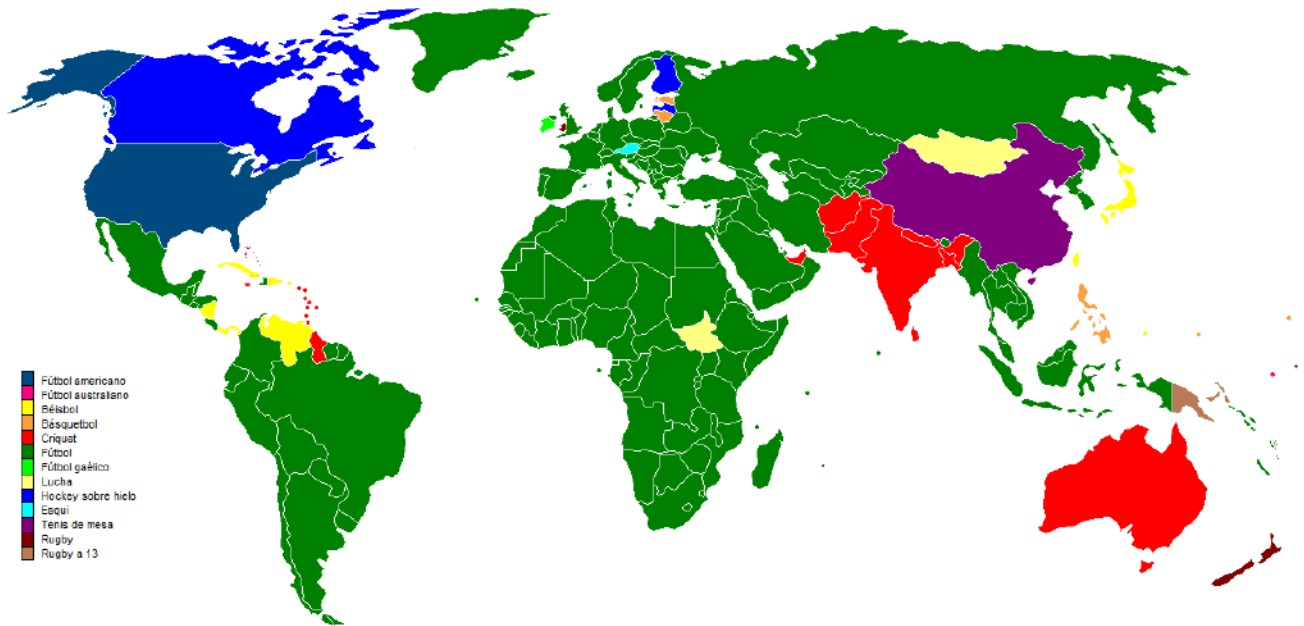
los estiramientos cuando los músculos estén calientes y después de los ejercicios de fuerza, los estiramientos no deben provocar dolor muscular, mantener una respiración normal, utilizar sillas o mesas como apoyo para los ejercicios de balance (World Health Organization, 2020).

### **2.2.5 Actividades deportivas.**

Se pueden definir a las actividades recreativas deportivas como competencias, partidos o encuentros de alguna disciplina deportiva que sea practicada de manera popular y masiva (Mateo, 2014). Las preferencias y tendencias recreativas varían según las características sociodemográficas del individuo y las características del área recreativa del entorno circundante. De esta manera, la recreación puede ser muy distinta en diferentes países, regiones, ciudades e inclusive barrios, en los que las personas estén acostumbradas a practicar cierto deporte de manera recreativa.

Por ejemplo, en el portal de estadísticas en línea Statista, que recopila datos procedentes de estudios de mercado y encuestas masivas, se publica que el 24% de la población francesa prefiere

a la natación como deporte de recreación, dejando atrás a otros deportes populares como el fútbol y el rugby. Mientras que en otros países como Inglaterra, Alemania y España el deporte preferido es el fútbol (Statista, 2019).



*Figura 5. Mapa de los deportes más populares por país.*

*Nota: Tomado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Mapa\\_deportes\\_populares.png](https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Mapa_deportes_populares.png)*

Es importante destacar que en Latinoamérica existen varios deportes populares de los cuales el fútbol es el más practicado en la mayoría de los países (Statista, 2019). Sin embargo, cada país se diferencia en el resto de los deportes más practicados, por ejemplo, en Cuba es muy popular el béisbol, pero en Ecuador casi no se practica, teniendo al ecuavoley como deporte tradicional. Esto permite a la población tener a su disposición varias alternativas deportivas, destacando las siguientes, además de las ya mencionadas: ciclismo, baloncesto, boxeo, voleibol, artes marciales, entre otras.



### **2.2.6 *Actividades lúdicas.***

Estas actividades son aquellas que se pueden practicar en los momentos de ocio con la finalidad de minimizar las tensiones, salir de la rutina y obtener diversión y entretenimiento (Metin et al, 2017). De manera general, las actividades lúdicas son todas las formas de juego ya sean individuales o grupales, que por lo general ayudan en el desarrollo psicomotriz e intelectual más que el estado físico.

En edades tempranas, las actividades lúdicas forman una base a partir de la cual los niños despliegan de manera colaborativa el significado construido cultural e histórico de sus acciones (Takada, 2020). Otros beneficios de estas actividades son: ampliar la expresión corporal, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, estimular la concentración y agilidad mental, estimular la inclusión social (Metin et al, 2017). Además, el juego es un método utilizado en la enseñanza para explotar y desarrollar todas las áreas de los estudiantes y docentes, siendo la práctica de ejercicios lúdicos indispensable para el crecimiento personal y social en niños y adolescentes.

Cuando se habla de actividades lúdicas también se toman en cuenta actividades recreativas que no se relacionan con el juego o el ejercicio, por lo que para esta investigación solo se toman en cuenta las relacionadas a los juegos, como: juegos de mesa, juegos de destreza mental, juegos de salón, juegos tradicionales y videojuegos.

### **2.2.7 *Actividades al aire libre.***

Las actividades de recreación al aire libre son todas aquellas que se desarrollen en contacto con la naturaleza o en exteriores, es decir que, algunos deportes y actividades lúdicas pueden realizarse al aire libre. Esto incluye actividades en tierra, acuáticas y en el aire (Mateo, 2014). Con respecto a las actividades al aire libre, (como se citó en Weng & Chiang, 2014) los estudios han sugerido

que caminar en la naturaleza proporciona una mejor recuperación en comparación con caminar en áreas urbanas. Además, otros estudios han sugerido que las actividades físicas pueden reducir los síntomas de ansiedad, mejorar la autoestima y reducir el estrés. Las personas que participaron en ejercicios ecológicos (al aire libre y en interiores con escenas rurales agradables) expresaron niveles más bajos de ansiedad, emociones negativas reducidas y experiencias restauradoras más efectivas (Weng & Chiang, 2014).

El excursionismo, caminata y trote son las actividades al aire libre más practicadas en el mundo, según datos de Statista (2019), otros tipos de estas actividades son las siguientes:

- Actividades en tierra: turismo deportivo, paseos a caballo, escalada, parkour, campismo, entre otras.
- Actividades acuáticas: natación, remo, buceo.
- Actividades en el aire: paracaidismo

Algunas de las actividades descritas se pueden considerar extremas, esto se debe a que se ha comprobado que las actividades emocionantes o peligrosas generan más placer y felicidad en sus practicantes (Ciekurs et al, 2020). En la figura 6, se muestran algunas actividades extremas que se pueden practicar en nuestro país.



*Figura 6. Ejemplos de actividades extremas.*

*Nota: Tomado de <http://costaricanhotels.com/turismo-de-aventura/?lang=es>*

## **2.3 Beneficios de las actividades físico recreativas.**

A pesar de que cada vez se presentan nuevos datos que relacionan a la actividad física con resultados positivos en la salud de las personas, los comportamientos sedentarios llegan a un 70% en algunos países y no se encuentran evidencias en naciones de ingresos bajos y medianos, comunidades económicamente desfavorecidas o desatendidas, y una escasez de evidencia de subpoblaciones, incluidas las personas que viven con discapacidades (World Health Organization, 2020). Por lo que es necesario realizar más investigaciones sobre la práctica de actividades físicas y en específico en las poblaciones donde hay menos evidencias, en este caso los estudiantes de bachillerato.

### **2.3.1 Beneficios de las actividades físicas.**

Los beneficios de las actividades físicas en general son variados y se relacionan en su mayoría con la salud fisiológica de las personas. Según la OMS (2020), para los niños y adolescentes entre edades de 5 a 17 años la actividad física confiere beneficios para los siguientes resultados de salud: mejora de la aptitud física (aptitud cardiorrespiratoria y muscular), salud cardio metabólica (presión arterial, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), salud ósea, resultados cognitivos (rendimiento académico, función ejecutiva), salud mental (síntomas reducidos de depresión); y

adiposidad reducida (World Health Organization, 2020). Conociendo todos estos beneficios se debe enfatizar en que los niños y adolescentes deben limitar la cantidad de tiempo que pasan siendo sedentarios, particularmente la cantidad de tiempo que utilizan teléfonos inteligentes, tablets, computadores y televisores.

### **2.3.2 Beneficios de las actividades recreativas.**

Por otro lado, la recreación aporta otro tipo de beneficios además de los marcados anteriormente, (como se citó en Salas & Grace, 2010) estos beneficios se pueden englobar en dos categorías siendo estas: los beneficios individuales o personales (incluyen beneficios físicos, sociales, psicológicos, intelectuales y espirituales) y los beneficios para la sociedad (los cuales abarcan beneficios familiares, para los grupos sociales, comunitarios, económicos y ambientales) (Salas & Grace, 2010). De esta forma, la recreación aporta en el bienestar individual y colectivo de las personas, haciendo de su práctica algo muy importante en la vida diaria.

Las actividades físico recreativas también han sido llevadas al ámbito educacional, formando parte de programas de estudio en los que se evidencia una mejoría sustancial, por parte de los estudiantes, en distintas áreas destacando las siguientes: los sentimientos, el comportamiento, el rendimiento escolar, retroalimentación personal, autocontrol sobre criterios, opiniones positivas hacia la diversión, mejora en la conducta deportiva, aumento de la asertividad, en general mejora de la habilidades para la vida (Salazar et al, 2016). Esto comprueba la importancia en la realización de actividades físicas y de ocio ya sea en casa, al aire libre o en la escuela.

Otro beneficio de las actividades físico recreativas, específicamente en niños y adolescentes, es establecer patrones de comportamiento positivos que perduren en su adultez, ya que se ha comprobado que los niveles de actividad físico recreativa de los adultos están determinados por

los niveles establecidos en edades tempranas (Jiménez, Morera, Chaves, & Román, 2016). En consecuencia, es muy importante promocionar las actividades físicas y recreativas e identificar factores que influyan en su práctica en la vida diaria.

## 2.4 Frecuencia de la actividad física.

A pesar de los múltiples beneficios que proporciona la práctica de actividad física, no se debe tomar a la ligera y se necesita establecer horarios específicos dependiendo de varios factores, siendo los más importantes la edad de los participantes y su estado físico. De esta manera, la Organización Mundial de la Salud determina la frecuencia recomendada para la realización de ejercicio, la cual se indica en la siguiente tabla:

**Tabla 1.**

*Frecuencia en la práctica de actividades físicas recomendada por la OMS.*

<b>Grupos etareos</b>	<b>Actividad física moderada</b>	<b>Actividad física intensa</b>
Niños y adolescentes (5 a 17 años)	Un promedio de 60 minutos por día de actividad física de intensidad moderada, principalmente aeróbica, durante la semana.	Las actividades aeróbicas intensas, así como las que fortalecen los músculos y los huesos, deben incorporarse al menos 3 días a la semana.

Adultos (18 a 64 años)	<p>Al menos 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada durante la semana.</p> <p>Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular con una intensidad moderada o mayor e involucren a todos los grupos musculares principales (2 o más días a la semana)</p>	<p>Al menos 75-150 minutos de actividad física intensa en la semana.</p> <p>Combinación de actividades físicas moderadas e intensas durante más de 200 minutos.</p>
Adultos mayores (más de Nota:	<p>150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada durante la semana.</p> <p>Actividad física multicomponente variada con una intensidad moderada o mayor que enfatiza el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza al menos 3 días a la semana.</p>	<p>75-150 minutos de actividad física intensa en la semana.</p> <p>Actividades de fortalecimiento muscular con una intensidad moderada o mayor que involucren a todos los grupos musculares principales de 2 o más días a la semana.</p>

*Tomado de (Organización Mundial de la Salud, 2019) 65 años)*

Como se puede observar en la tabla 1, la OMS recomienda realizar actividades físicas moderadas todos los días de la semana y actividades físicas intensas entre 2 y 3 días, tanto para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

## **2.5 Influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato en la práctica de actividades físico recreativas**

La práctica de actividades físico recreativas por parte de los estudiantes de bachillerato (adolescentes entre 14 y 17 años), depende de varios factores en los que se incluye directamente a

la familia, el entorno social, la zona geográfica, los recursos económicos y el tiempo libre o de ocio (Salazar et al, 2016). Por lo que el interés que ellos presentan hacia la realización de actividades físicas y recreativas depende de las limitaciones que puedan tener.

En los colegios se deben promocionar las actividades extraescolares como un incentivo hacia la educación y formación integral de los estudiantes, para que así, los adolescentes muestren más interés en formar parte de dichas actividades. Caso contrario, como se comprobó en una investigación chilena de 2018, los estudiantes de colegio no presentan interés en las actividades extraescolares relacionadas con el área físico deportiva. Además, (como se citó en Paredes, 2018) el cambio que se produce en los adolescentes que pasan de educación básica a bachillerato presenta un evidente desinterés hacia las actividades físico recreativas, ya que inclinarían sus preferencias hacia actividades de tipo social, familiar y relacionadas con la tecnología (Paredes, 2018).

En otras investigaciones realizadas en los últimos años, se comprobó que los adolescentes que realizan actividades físico recreativas de forma regular se veían sumamente influenciados por su entorno familiar y social, destacando el apoyo de amigos, padres y profesores de educación física (García, 2017). Por lo que las actividades sociales y familiares pueden ser beneficiosas o perjudiciales en el interés de los estudiantes hacia la práctica de actividades físico recreativas.

Por lo tanto, las necesidades y preferencias, tanto individuales como colectivas, hacia la práctica de algún tipo de actividad deportiva o recreativa influyen directamente en el interés que los estudiantes de bachillerato presentan. De esta manera, se deben buscar y detallar las necesidades y preferencias más comunes en los adolescentes con respecto a las actividades físico recreativas.

### **2.5.1 Necesidades.**

Las necesidades de los adolescentes en cuanto a la participación en actividades físico recreativas se pueden englobar en dos categorías, que serían: necesidades personales y necesidades sociales. Dentro de las necesidades personales se destaca la felicidad o el disfrute que genera en los adolescentes la práctica de algún tipo de actividad física o recreacional.

Esto se comprueba gracias a una búsqueda sistemática de artículos científicos realizada por Zhang & Chen (2018) en las principales bases de datos, incluidas PubMed/Medline, PsychInfo, SportDiscus y Embase, en las cuales se encontraron 707 publicaciones que tenían como palabras clave felicidad y actividad física. Estos estudios involucraron a una amplia gama de población de varios países y áreas, y todos los estudios informaron asociaciones positivas entre la actividad física y la felicidad. Tan solo 10 minutos de actividad física por semana o 1 día de ejercicio por semana puede resultar en un aumento de los niveles de felicidad (Zhang & Chen, 2018). Cabe destacar, que la investigación citada se resalta la importancia de futuras investigaciones que se basen en los efectos de la actividad física sobre la felicidad de las personas.

En lo que respecta a niños y adolescentes, un estudio italiano (2020) realizó 2 cuestionarios a un grupo de 140 niños y adolescentes que participan regularmente en actividades físicas, en los que se comprobó la relación entre los niveles de felicidad y la práctica de actividad física. Teniendo como resultado una fuerte implicación práctica que sugiere que es importante cuando los niños practican actividad física y ejercicio, que se sientan motivados por necesidades autónomas en lugar de formas controladas de motivación (Costa, Bianco, Polizzi, & Alesi, 2020). Esto demuestra que las necesidades personales son muy importantes para la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes.



Por otro lado, las influencias sociales dentro del deporte recreativo deberían ser particularmente conscientes de enfatizar las tendencias armoniosas. Esto se debe a que es más probable que los atletas con pasión armoniosa se sientan conectados socialmente en el deporte y, por lo tanto, exhiban niveles más altos de emociones positivas (Stenseng, Forest, & Curran, 2014). Esto se refiere a que los grupos sociales de las personas que practican algún tipo de deporte deben mostrar apoyo y colaboración en todo momento, y así se garantiza un incremento en la positividad de los practicantes.

Otras investigaciones han demostrado que la práctica de actividades físico recreativas son una alternativa viable y eficiente para mejorar el comportamiento social de los adolescentes (Calero & Fernández, 2016); y que la realización de este tipo de actividades desarrolla el espíritu competitivo, ya que la mayoría de atletas escolares buscan el perfeccionamiento de las habilidades técnicas, el enfrentamiento de desafíos y exposición de riesgos, aprender nuevas habilidades y seguir hacia un alto nivel (Grubertt et al, 2020). En conclusión, las necesidades personales y sociales influyen directamente en la práctica de actividades físicas y recreacionales.

### **2.5.2 Preferencias.**

Las preferencias que tienen las personas hacia la práctica de alguna actividad física o recreativa pueden ser muy distintas como, por ejemplo: preferencias personales, variedad de actividades, actividades individuales o grupales, lugar y horario. Además, se debe mencionar que, si los adolescentes participan en actividades físicas y de recreación que son de su preferencia, hay más probabilidades de que cumplan con las recomendaciones semanales de actividad física de la OMS y de que tengan mayores niveles de bienestar en general (Fromel et al, 2017). De esta manera, al concordar las preferencias y oportunidades en la realización de actividad física se tiene una

promoción eficiente de la salud física y mental de los adolescentes. Desde una perspectiva global, es importante monitorear la prevalencia y las tendencias en los tipos preferidos de actividad física con los que se realizan realmente.

Otro factor que considerar es que durante las últimas décadas existe mayor preferencia hacia la utilización de elementos tecnológicos que a la participación en actividades recreativas. Esto lo demuestra un estudio realizado por Bertuol et al. (2019), en el que se analizan encuestas realizadas a estudiantes de bachillerato brasileños en un intervalo de 10 años (2001 – 2011), teniendo como resultado una reducción del 25% en la preferencia por las actividades recreativas a causa de la tecnología (TV, Internet, videojuegos) (Bertuol et al., 2019). Por otro lado, una investigación ecuatoriana comprobó que el 47% de los estudiantes de bachillerato dedican el tiempo libre en actividades sedentarias con el uso predominante de la tecnología (Cevallos & Sandoval, 2016).

Por otro lado, la oferta de actividades físico recreativas variadas influye en las preferencias de los adolescentes, teniendo más opciones a escoger es más sencillo decantarse por una o algunas favoritas y practicarlas con frecuencia (Abdelghaffar et al., 2019). En cuanto a la preferencia hacia las actividades individuales o grupales en adolescentes Peral et al. (2020), nos dice que las mujeres prefieren las actividades individuales con una connotación artística (danza, gimnasia rítmica y deportes acuáticos), mientras que los hombres se inclinan por actividades de contacto y que sean en equipo, como el fútbol, baloncesto o la lucha libre (Peral et al., 2020).

En lo que se refiere a los horarios y días para la práctica de actividades físicas y recreativas por parte de los estudiantes de bachillerato, varias investigaciones destacan las horas después de clase y los fines de semana como los preferidos de este grupo social (Martínez, Barro, & Armas, 2012) (Sánchez et al., 2014). De esta manera, se necesitan ofertar mayor cantidad de actividades recreativas para que los adolescentes aprovechen en su tiempo libre.

## **2.6 Evaluación de actividad física para adolescentes**

Se necesita una evaluación confiable y válida de la actividad física para comprender la relación entre la actividad física y las variables relacionadas con la salud para niños y adolescentes. Existe una variedad de métodos de evaluación (como se citó en Benítez et al., 2016), con cuestionarios de autoinforme que ofrecen una opción de bajo costo y fácil de administrar. Se han utilizado muchos instrumentos de autoinforme, que a menudo se han diseñado para objetivos de estudio específicos (Benítez et al., 2016). Con frecuencia, no se han proporcionado pruebas de confiabilidad y validez o se han respaldado indirectamente.

Por tal motivo, en 1997 investigadores de la Facultad de Educación Física de la Universidad de Saskatchewan – Canadá, adaptaron el Cuestionario de Actividad Física para Niños Mayores (PAQ-C, por sus siglas en inglés) diseñado unos años antes en la misma universidad, para utilizarlo en adolescentes que cursan los últimos años de educación secundaria (bachillerato). Este instrumento, denominado Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A, por sus siglas en inglés), es un recordatorio de 7 días que se utiliza para evaluar los niveles generales de actividad física durante el año escolar, fue diseñado para estudios con muestras grandes y se puede completar en un salón de clases (Kowalski, Crocker, & Kowalski, 1997). Un estudiante tarda aproximadamente de 10 a 15 minutos en completarlo, ya sea de manera presencial u online.

El PAQ-A consta de 8 preguntas cerradas de selección múltiple con una escala de 5 puntos, teniendo un mínimo de 60 minutos por el número de veces en que se efectúe la actividad física, la cual puede ser utilizada para obtener los niveles de actividad física de los adolescentes o el índice metabólico aplicando fórmulas matemáticas. También, se puede obtener la media de cada ítem para obtener una puntuación total de actividad resumida para estudiantes de bachillerato, o se pueden interpretar los resultados dependiendo del estudio que se esté realizando. En el caso de esta

investigación, la interpretación de los resultados del PAQ-A tiene la finalidad de determinar los tipos de AFR preferidos por los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II y la frecuencia en la práctica de estos.

## **2.7 Cuestionario de regulación de conducta en el deporte**

Con la finalidad de examinar los principios de la teoría de la autodeterminación en el contexto deportivo, investigadores australianos y neozelandeses determinaron que es necesaria una medida sólida conceptual y psicométrica de la regulación del comportamiento (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008). Los autores desarrollaron un instrumento capaz de relacionar las necesidades, motivaciones, preferencias y comportamiento hacia la práctica de actividades físicas y lo denominaron Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés).

Existen dos versiones del BRSQ, una con 36 ítems y otra con 24, en las cuales se agrupan las preguntas en 3 factores: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación, los cuales a su vez se dividen en 8 subescalas, esto permite que los investigadores seleccionen las escalas o factores que desean analizar o implementar en su investigación, lo que hace que el instrumento BRSQ sea muy versátil y adaptativo. Sin importar la versión del cuestionario que se utilice, las preguntas son cerradas y utilizan una escala de Likert de 7 puntos. Para interpretar los resultados del cuestionario se utiliza la media obtenida en cada factor seleccionado en la investigación.

## **2.8 Marco legal**

### **2.8.1 Constitución de la República del Ecuador del 2008.**

En el año 2008 mediante una Asamblea Nacional Constituyente desarrollada en la ciudad de Montecristi, se promulgó la vigente Constitución de la República del Ecuador. En el título II de esta norma jurídica correspondiente a los derechos de los ecuatorianos y específicamente en el:

**Art 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre (pág. 27).

En lo que respecta a los adolescentes, en el artículo 45 se garantiza que los niños, niñas y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, dentro de los cuales están la práctica de actividades físicas y recreativas, parte del artículo manifiesta lo siguiente:

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; social; a tener una familia; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar (pág. 34 y 35).

De esta manera, los estudiantes de bachillerato tienen el derecho constitucional de practicar actividades físicas y recreativas de manera libre y voluntaria, es por esto que las clases de educación física impartidas en los colegios son necesarias e imprescindibles, ya que no solo son beneficiosas para la salud, sino que también cumplen con los derechos de los adolescentes.

## **2.8.2 Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021.**

El Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida promulgado en el año 2017 por la administración gubernamental vigente, tiene como principal tarea el cumplimiento de los derechos constitucionales de los ecuatorianos. Dicho plan se compone, entre otras cosas, por los objetivos nacionales de desarrollo, siendo el primero: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Senplades, 2017). Dentro de este objetivo, se puede encontrar lo siguiente:

La ciudadanía hace hincapié en el acceso a los servicios básicos y el disfrute de un hábitat seguro, que supone los espacios públicos, de recreación, vías, movilidad, transporte sostenible y calidad ambiental (pág. 53).

Cuando el estudiante modifica su rol y pasa de ser un simple receptor de conocimientos a ser protagonista del proceso de aprendizaje, la educación posibilita el crecimiento individual y el desarrollo social, económico y cultural de la sociedad en su conjunto, en cuanto que la educación se relaciona con la salud, la cultura, la recreación y la actividad física, el trabajo, etc., y propicia un libre desarrollo personal (pág. 55).

En el primer párrafo citado, se hace referencia a las principales características que debe tener un ambiente social sano, en donde se destacan los espacios de recreación. Mientras que en el segundo párrafo se describe el rol que los estudiantes adquieren con las políticas de enseñanza vigentes, en donde son más protagonistas y las actividades físicas y recreativas forman parte fundamental de este rol.

### **2.8.3 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.**

En el año 2015 se realizó la última modificación a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, debido a que la anterior ley vigente no respondía a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el País. El primer artículo detalla lo siguiente:

**Art. 1.-** **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado (pág. 3).

Con este artículo se garantiza que las clases de educación física tengan regulaciones pertinentes y cumplan con su objetivo, de esta manera los estudiantes acceden a clases competentes y beneficiosas en todo sentido. Otro artículo importante para señalar es el número 11, el cual manifiesta lo siguiente:

**Art. 11.-** **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo con la Constitución de la República y a la presente Ley (pág. 4).

Este artículo refuerza lo escrito en la Constitución con respecto al derecho a la práctica de actividades físico recreativas, haciendo énfasis en que todo ciudadano ecuatoriano tiene el derecho de practicar deporte.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Descripción del área de estudio

La red educativa Fe y Alegría es la más importante en el Ecuador después del sistema de Educación Oficial. Atendiendo las necesidades educacionales de más de 27.000 estudiantes en su sistema de escuelas y colegios (Unidades Educativas).

El Movimiento había tenido su inicio nueve años antes en Caracas, con la primera escuela abierta el 5 de marzo de 1955. Cuatro meses antes de la fundación en Quito, el P. José María Vélaz, visionario fundador de Fe y alegría, dedicó doce días a recorrer barrios de Quito y Guayaquil y a sembrar entusiasmos entre posibles cooperantes (Fe y Alegría, 2016).

La oferta académica de la Unidad Educativa Juan Pablo II de Fe y Alegría de la ciudad de Ibarra incluye: educación básica elemental, media, superior y bachillerato general unificado, las cuales cumplen con la Misión y Visión establecidas por la red educativa en el país. Teniendo docentes y personal administrativo capacitado y la infraestructura adecuada para la formación integral de niños, niñas y adolescentes de la zona norte del Ecuador.

En lo que respecta al ámbito deportivo, la unidad educativa participa regularmente en los campeonatos interinstitucionales, en los que se han logrado intervenciones destacadas en fútbol, Ecuavóley y fulbito, obteniendo la medalla de plata en el año 2017 en este último. El ajedrez es otro de los deportes destacados, en el cual se han conseguido puestos de podio. Cabe destacar que los responsables de los logros mencionados, además de los estudiantes, son los docentes del área de educación física, cultural y artística, quienes dirigen y entrenan a los estudiantes para los respectivos campeonatos.



La Unidad Educativa Juan Pablo II se encuentra ubicada en la Ciudadela del Chofer, Av. Alfredo Gómez Jaime 3-31 y Víctor Manuel Guzmán. La figura 7 muestra la ubicación en Google Maps.



*Figura 7. Mapa de ubicación de la UE Juan Pablo II.*

*Nota: Tomado de Google Maps.*

### **3.2 Diseño y tipo de investigación**

La presente investigación está formada por un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos que permiten la recolección y análisis de información cuanti-cualitativa, haciendo que por definición (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) sea de tipo mixta. Todos los datos recolectados y analizados se utilizan para la posterior discusión de resultados y obtención de conclusiones que permitan lograr un mayor entendimiento del fenómeno investigado.

Es necesario realizar un análisis bibliográfico que permita identificar los antecedentes del problema planteado y el contexto actual, con la finalidad de obtener una visión específica que ayude en la consecución de los objetivos.

La investigación es de tipo descriptiva ya que se describe el fenómeno enfocado en las variables y de corte transversal al tomar datos relacionados con las variables. Debido a que se pretende diagnosticar las necesidades y preferencias de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II de la ciudad de Ibarra con la finalidad de identificar los intereses hacia la práctica de actividades físico recreativas.

Al tener variables no manipulables recopiladas en formato de encuesta, el diseño de la investigación es no experimental, estas variables serán analizadas e interpretadas con el propósito de cumplir con los objetivos de estudio.

### **3.2.1 Técnica de recolección de datos.**

Encuesta: aplicada a los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Juan Pablo Segundo

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento el cuestionario en escala de Likert. Los cuestionarios aplicados son adaptaciones del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A, por sus siglas en inglés) y el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés), estos cuestionarios están validados y estandarizados internacionalmente.

### **3.2.2 Técnicas para el procesamiento de la información.**

Para el proceso de la información se utilizó un (software diseñado para la estadística) que permita el análisis y procesamiento de datos, como fue Microsoft Excel, SPSS, entre otros. La elección del paquete estadístico depende de la complejidad de los datos para analizar y la experiencia del investigador en la utilización de la herramienta informática. Sabiendo que la información que se obtendrá de las encuestas no es del todo compleja, en este trabajo se decide utilizar hojas de cálculo de Microsoft Excel.

### **3.3 Población y muestra**

La población de estudio es la Unidad Educativa Juan Pablo II, donde los sujetos de estudio son los estudiantes de la sección de bachillerato general unificado, quienes conforman la muestra. Esta muestra está compuesta por 100 estudiantes matriculados en bachillerato en el periodo académico 2020 – 2021.

Para el criterio de inclusión se establece la aceptación de la participación en la investigación por parte de la muestra establecida. Teniendo como único criterio de exclusión la no participación de los sujetos de estudio.

### **3.4 Procedimientos de investigación**

En primer lugar, se solicitaron los permisos respectivos a las autoridades de la Unidad Educativa Juan Pablo II, para proceder con la aplicación de los dos cuestionarios establecidos.

**Fase I:** Diagnosticar el tipo, necesidades y preferencias en la práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II.

Se aplicaron de manera online y simultánea mediante la herramienta Microsoft Forms, el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte, los cuales permiten identificar los tipos de actividades físico recreativas y las necesidades y preferencias hacia la práctica de estas por parte de la muestra establecida.

**Fase II:** Establecer las escalas respectivas en los cuestionarios para facilitar la interpretación de los resultados.

En lo que respecta al PAQ-A, se realizaron tablas y gráficos dependiendo de la similitud de las preguntas sin la necesidad de establecer escalas, debido a que las escalas del cuestionario están suficientemente claras. Por otra parte, en el BRSQ original existe la necesidad de agrupar los ítems

del cuestionario en 8 factores para obtener una media de las respuestas y poder interpretarlas de la mejor manera. En el caso de esta investigación se procedió a agrupar los 20 ítems seleccionados del cuestionario original en 3 factores globales y 7 individuales, obteniendo la media en cada factor. En la tabla 2 se puede apreciar la agrupación por factores realizada. Cabe resaltar que cada ítem se evalúa con una escala de Likert del 1 (Desacuerdo) al 7 (Totalmente de acuerdo).

**Fase III:** Analizar los resultados obtenidos en los cuestionarios aplicados.

Para el PAQ-A, se analizó cada tabla y gráfico obtenido con la finalidad de identificar las actividades físico recreativas más practicadas y su frecuencia. Por otro lado, se analizaron las medias obtenidas en cada factor del BRSQ y se determinaron las principales necesidades y preferencias en la práctica de actividades físico recreativas.

**Fase IV:** Por último, se procedió a la discusión de los resultados obtenidos por otros trabajos de investigación, con la finalidad de obtener una visión general de la práctica de actividades físico recreativas en estudiantes de bachillerato.

**Tabla 2.**

*Factores de análisis del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte.*

Ítems	Factor Individual	Factor Global	Descripción
2, 6, 17	Motivación intrínseca hacia el conocimiento	Motivación Intrínseca General	La motivación intrínseca se refiere a la estimulación que impulsa la adopción o el cambio de comportamiento para la satisfacción o realización personal. Tal motivación impulsa a un individuo a realizar una actividad por razones
7, 10, 18	Motivación intrínseca hacia la estimulación		
1, 11, 16	Motivación intrínseca hacia la ejecución		

			internas que son personalmente satisfactorias.
3, 19	Regulación integrada		Acción promovida por un fin externo a la actividad, provocado por considerar
4, 8, 12	Regulación identificada	Motivación	que la actividad física forma parte de un estilo de vida sano, activo y saludable (regulación integrada), por
		Extrínseca	creer que la actividad es importante, pero no placentera (regulación
		General	identificada) o por presiones externas (regulación externa).
5, 9, 14, 20	Regulación externa		
13, 15	Desmotivación		Acción caracterizada por falta de interés hacia la práctica y por sentimientos de frustración.

*Nota: Adaptado de (Moreno, Marzo, Martínez, & Conte, 2011)*

### 3.5 Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 3.**

*Operacionalización de variables.*

Variable	Tipo de variable	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento	Definición
<b>Actividades físico recreativas</b>	Independiente	Tipos de actividades físicas y recreativas	Actividad aeróbica, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de balance	Ordinal	Encuesta / Cuestionario en escala de Likert	Las actividades físicas y recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes la practican (Hazar, Yu, & Alexe, 2020).
		Beneficios de las	Actividades deportivas, lúdicas, al aire libre	Niveles: Siempre Casi siempre Algunas veces Muy pocas veces Nunca		

		actividades físicas recreativas	Individuales y colectivos Educativos y de comportamiento		
		Frecuencia de la actividad física	Recomendaciones según los grupos etarios en actividades de nivel moderado e intenso		
<b>Interés de los estudiantes de bachillerato</b>	Dependiente	Necesidades	Personales: felicidad y disfrute Sociales: economía, apoyo familiar y social.	Ordinal Niveles: Totalmente de acuerdo De acuerdo Neutro Desacuerdo	Encuesta / Cuestionario en escala de Likert El interés recreativo forma parte de la gran necesidad social de competitividad que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionado socialmente a
		Preferencias	Diversión y descanso		

---

Variedad de actividades	Totalmente en desacuerdo	través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen las necesidades
Actividades individuales y/o colectivas		
Lugar y horario		(Calero & Fernández, 2016).

---



### **3.6 Consideraciones bioéticas**

Se consideran los principios bioéticos que orientan cualquier estudio los cuales son: precaución, beneficencia, justicia, responsabilidad y autonomía. Se contará con el consentimiento informado de los sujetos de estudio, quienes libre y voluntariamente expresarán la intención de ser parte de la investigación. Además, se realizarán los trámites administrativos pertinentes en la UE Juan Pablo II para la consecución de los objetivos propuestos.

Se debe tomar en cuenta la situación actual del país respecto a la pandemia por COVID-19, por lo tanto, las encuestas se realizarán en línea utilizando la plataforma Microsoft Forms, promoviendo el distanciamiento social, y en caso de estar en contacto directo con los sujetos de estudio se tomarán todas las medidas de bioseguridad establecidas por el COE Nacional y Cantonal.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para el análisis e interpretación de resultados que se obtuvieron para poder realizar la presente investigación, se efectuó mediante una aplicación de una encuesta de manera virtual ya que por medidas sanitarias no se pudo aplicar presencialmente a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II.

Estos datos fueron tabulados, organizados y procesados de acuerdo con los objetivos planteados en el trabajo de investigación. Cumplieron con la encuesta un total de 100 estudiantes. Según las variables de estudios se registraron cuadros demostrativos que obtiene frecuencias y porcentajes de acuerdo con los ítems formulados en la encuesta.

Encuesta realizada a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II

#### 4.1 Resultados de la aplicación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)

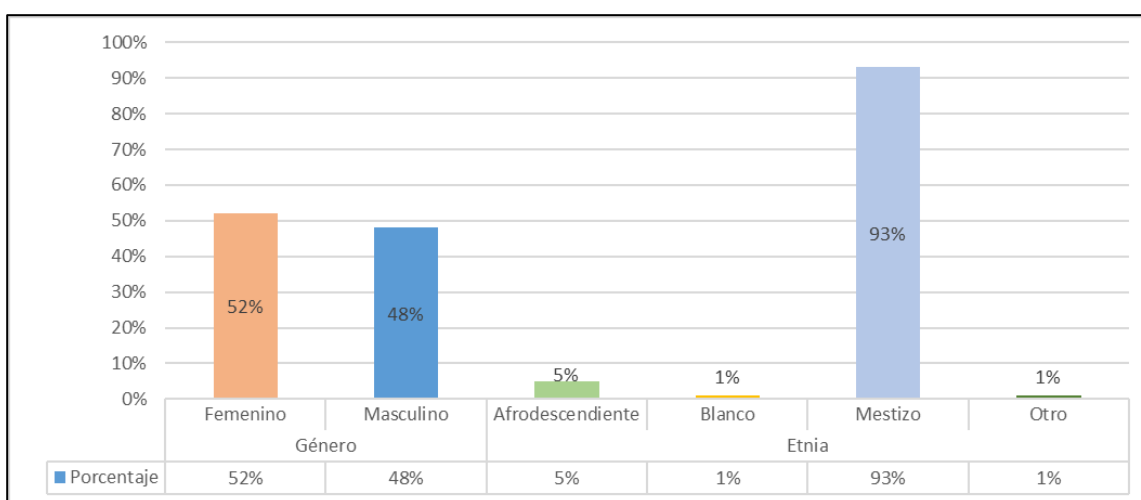
##### Datos sociodemográficos.

**Tabla 4.**

*Datos sociodemográficos de los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II.*

<b>Variable</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Género	Femenino	52	52%
	Masculino	48	48%
	Total	100	100%
Etnia	Afrodescendiente	5	5%

	Blanco	1	1%
	Mestizo	93	93%
	Otro	1	1%
	Total	100	100%
Edad	Media	Desviación Estándar	Rango
	16,7	±1,9	14 – 19 años



*Figura 8. Porcentajes de género y etnia de los participantes.*

## **Análisis de resultados**

La muestra establecida de 100 participantes no presenta demasiada diferencia en el género, ya que se tiene un 52% de mujeres y un 48% de hombres. Por otro lado, la etnia mestiza es la predominante con un 93% de los encuestados, dejando el 7% restante entre afroamericanos, blancos u otros. En lo que respecta a la edad de los participantes los resultados son los esperados, ya que se encuestó a estudiantes de bachillerato obteniendo una media de 16,7 años dentro de un rango de 14 a 19 años.

## Actividades físico recreativas practicadas en el tiempo libre durante los últimos 7 días.

**Tabla 5.**

*Actividades físico recreativas practicadas en los últimos 7 días.*

Actividades	% de práctica	Número de veces					Ninguna
		1-2	3-4	5-6	7		
Saltar la cuerda	45%	28%	14%	2%	1%	55%	
Patinaje	8%	3%	2%	2%	1%	92%	
Caminata por ejercicio	75%	35%	28%	9%	3%	25%	
Ciclismo	50%	27%	13%	6%	4%	50%	
Trotar o correr	84%	42%	31%	6%	5%	16%	
Aeróbicos	52%	29%	12%	7%	4%	48%	
Natación	16%	11%	4%	0%	1%	84%	
Baile	62%	20%	22%	10%	10%	38%	
Fútbol	59%	29%	11%	9%	10%	41%	
Ecuavóley	36%	22%	6%	7%	1%	64%	
Baloncesto	44%	27%	8%	7%	2%	56%	
Juegos tradicionales	41%	23%	13%	3%	2%	59%	
Otro	29%	11%	6%	7%	5%	71%	

### Análisis y discusión de resultados

Las actividades físicas que presentan mayor regularidad en su práctica por parte de los encuestados son la caminata por ejercicio y trotar o correr, haciéndolo de 1 a 4 días por semana. Por otro lado, el baile y el fútbol son las AFR que presentan mayor porcentaje en su práctica por más días (entre 5 y 7 días) convirtiéndolas en las actividades más populares. El 92%, 84% y 95% de los estudiantes no practican el patinaje, la natación y el skate respectivamente, lo que convierte a estos deportes en los menos populares entre los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II.

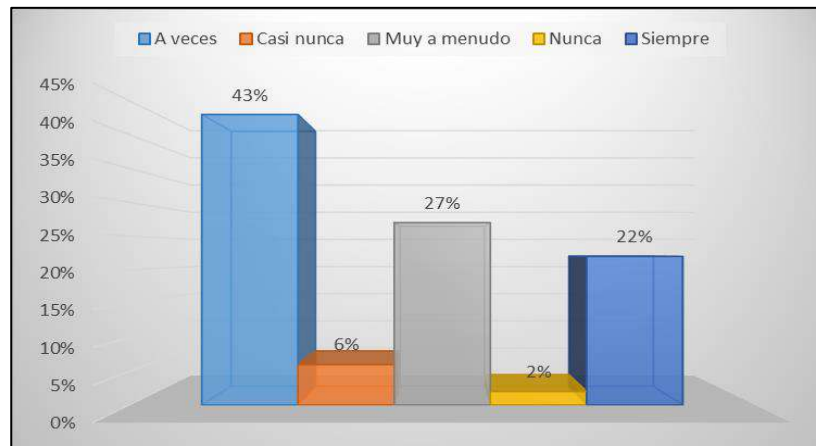
Una investigación canadiense del 2017 realizada con estudiantes de entre 13 y 18 años determinó que las AFR que se practican por más de una vez a la semana son la caminata con un 84,5%, correr con un 71%, el fútbol con un 38% y el baile con un 30%, destacando que tanto el baile como el fútbol se realizan durante más días a la semana y con mayor intensidad (Voss, Dean, Gardner, Duncombe, & KC, 2017). Estos resultados se asemejan a los presentados en la tabla 5.

## Frecuencia de actividad física intensa durante las clases de educación física en los últimos 7 días.

**Tabla 6.**

*Frecuencia de actividad durante las clases de educación física en los últimos 7 días.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	22%
Muy a menudo	27	27%
A veces	43	43%
Casi nunca	6	6%
Nunca	2	2%
Total	100	100%



*Figura 9. Porcentaje actividad durante las clases de educación física en los últimos 7 días.*

### Análisis y discusión de resultados

El nivel de actividad durante las clases de educación física se ha visto mermado por la situación actual del país, ya que todas las clases se están realizando de manera virtual y los estudiantes no tienen el espacio necesario para desenvolverse con normalidad durante sus clases. Esto ha provocado que los docentes de educación física sean más creativos en la realización de sus clases y así poder tener un nivel de actividad física aceptable, esto se comprueba en los resultados obtenidos en los que el 49% de los encuestados han señalado que “muy a menudo” o “siempre” han estado muy activos en sus clases, seguido del 43% en la escala “a veces” y dejando muy por detrás al “casi nunca” y “nunca”.

Estos resultados son muy parecidos a los presentados por Andrea Montoya et al., en un estudio realizado con estudiantes de secundaria de entre 14 y 17 años de 2 instituciones educativas de la ciudad de Lima. En este estudio se observó que el 52,1% de la muestra realiza actividades físicas intensas durante las clases de educación física “muy a menudo” o “siempre”, seguido del 32,6% que lo realiza “a veces” (Montoya et al., 2016).

**Actividades realizadas normalmente durante los recesos de clase (además de comer algo) en los últimos 7 días.**

**Tabla 7.**

*Actividades cotidianas realizadas durante los recesos de clase.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Correr o jugar con mayor intensidad	5	5%
Correr o jugar todo el tiempo	7	7%
Correr o jugar un poco	9	9%
Pararse o caminar	33	33%
Sentarse (hablando, leyendo, haciendo tareas escolares)	46	46%
Total	100	100%

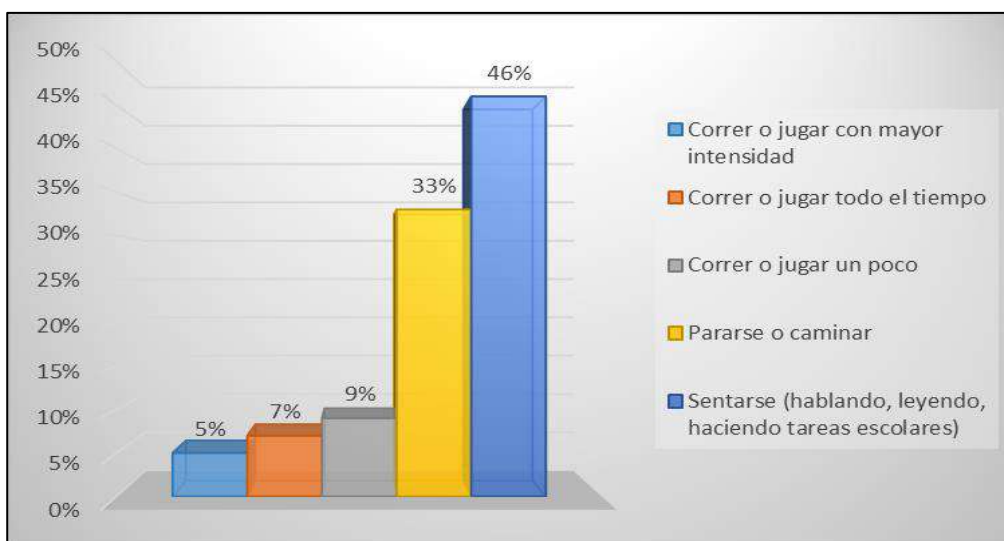


Figura 10. Porcentaje de las actividades cotidianas realizadas durante los recesos de clase.

## Análisis y discusión de resultados

Esta pregunta se relaciona con la anterior debido a la situación de las clases virtuales, ya que normalmente los estudiantes cuentan con patios deportivos y recreacionales durante sus periodos de receso. En este caso al encontrarse en sus respectivos hogares, el 46% de los encuestados permanecen sentados durante los descansos y solo un 5% realiza actividades como correr o jugar a mayor intensidad. Un dato positivo es que el 33% de la muestra aprovecha el tiempo de recreo para pararse o caminar, evitando el sedentarismo y promoviendo un estilo de vida más activo.

Voss et al., obtuvieron resultados similares en su investigación de 2017, en la que el 35% de los estudiantes adolescentes indicaron que realizan algún tipo de actividad física moderada durante los recesos de clase, el 19% lo hace con mayor intensidad y el 46% permanece sedentario (Voss, Dean, Gardner, Duncombe, & KC, 2017). Con esto se puede asumir que los recesos de clase no son precisamente los mejores horarios para la práctica de AFR pero tampoco se puede recomendar una conducta sedentaria durante estos periodos.

### **Práctica de actividades físico recreativas con regularidad después de clases, en las noches y los fines de semana en los últimos 7 días.**

**Tabla 8.**

*Frecuencia en la práctica de actividades físico recreativas.*

Número de veces	Después de la escuela		En la noche		Fines de semana	
	F	%	f	%	f	%
1-2	37	37%	38	38%	36	36%
3-4	35	35%	17	17%	25	25%
5-6	10	10%	13	13%	16	16%
7	2	2%	4	4%	6	6%
Ninguno	16	16%	28	28%	17	17%

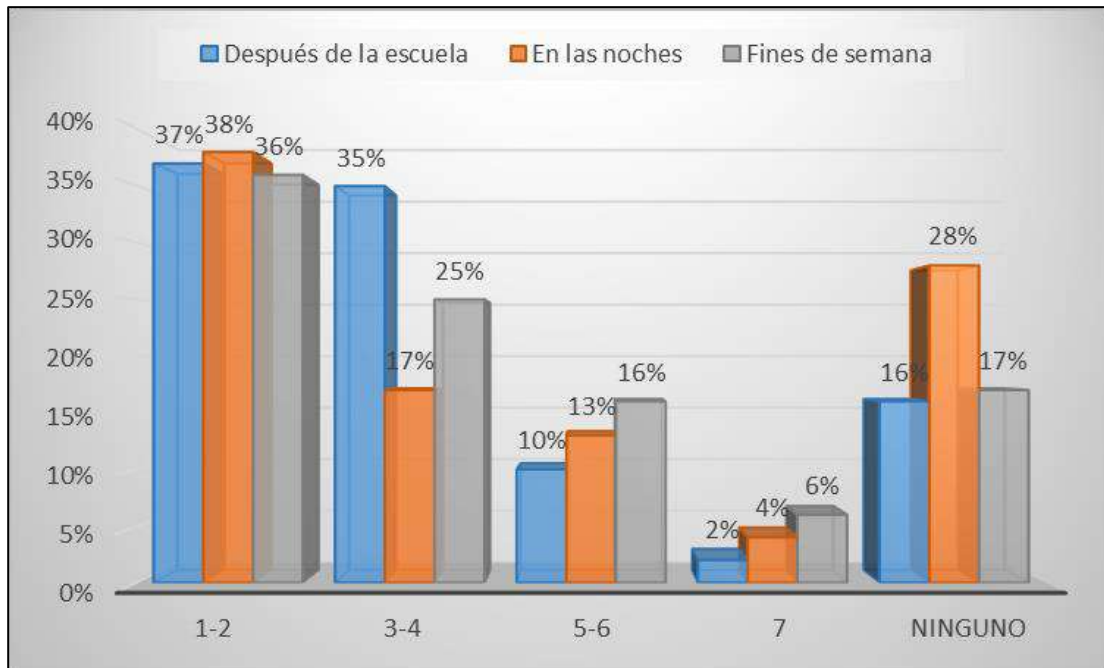


Figura 11. Promedio de la práctica de actividades físico recreativas

### Análisis y discusión de resultados

Los horarios predilectos para la práctica de actividades físico recreativas son después de la escuela y los fines de semana, ya que presentan mayor regularidad en la cantidad de realización de estas actividades. Cabe señalar que la mayor cantidad de veces en las que los encuestados practican AFR son los fines de semana presentando un 22% de 5 a 7 veces. Esto nos indica que los estudiantes aprovechan su tiempo libre en la realización de ejercicio o en la práctica de algún deporte o juego tradicional. Por otro lado, en las noches los estudiantes realizan actividades físicas casualmente o en menor medida, lo que podría indicar que utilizan ese tiempo para descansar después de realizar sus actividades cotidianas.

En la investigación peruana de 2016 se determinó que el 15,1% de los estudiantes no realiza ningún tipo de actividad física después de la escuela y solo el 6% lo hace cada día de la semana, durante las noches el 15,2% practica alguna AFR una vez por semana y en los fines de semana el 52,9% realiza actividades físicas 3 o más veces (Montoya et al., 2016). Por otro lado, en el estudio canadiense de 2017 se observa que el horario predilecto para la práctica de AFR es después de clase con un 68% de los estudiantes practicando 3 o más veces por semana, seguido por los fines de semana con un 62% (Voss, Dean, Gardner, Duncombe, & KC, 2017). Estos resultados nos indican que los norteamericanos realizan actividades físicas con relativa regularidad.

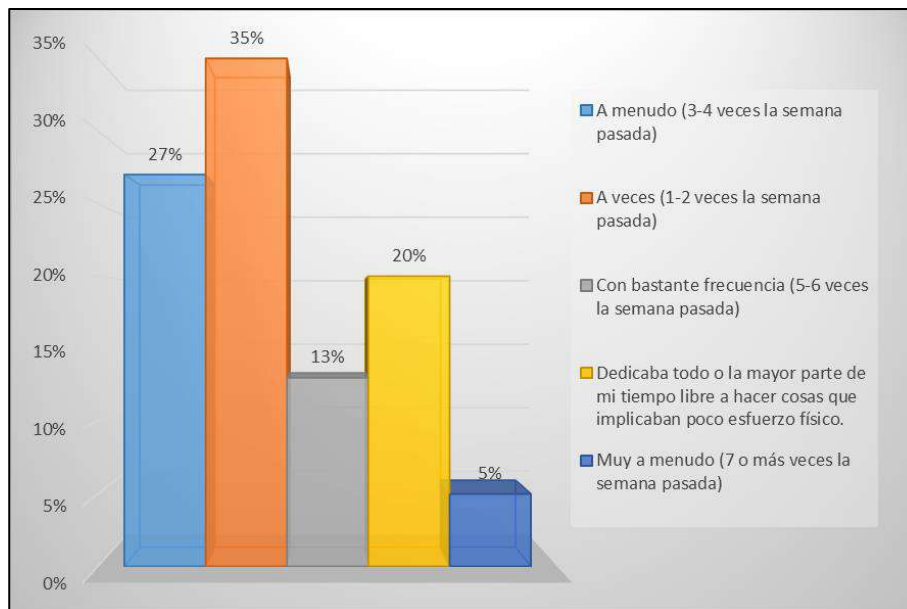


**Opción que describe mejor la práctica de actividades físicas durante los últimos 7 días en el tiempo libre.**

**Tabla 9.**

*Opciones que describen la frecuencia en la práctica de AFR en el tiempo libre.*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
A veces (1 – 2 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).	35	35%
A menudo (3 – 4 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).	27	27%
Con bastante frecuencia (5 – 6 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).	13	13%
Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).	5	5%
Dedicaba todo o la mayor parte de mi tiempo libre a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico.	20	20%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>



*Figura 12. Porcentaje de las opciones que describen la práctica de AFR en el tiempo libre.*

## Análisis y discusión de resultados

Tomando en cuenta los resultados presentados en la tabla 9 en lo que respecta a la frecuencia en la práctica de actividades físico-recreativas, la mayoría de los encuestados realizan estas actividades de 1 a 4 veces por semana con un porcentaje del 62%. Practicar AFR con bastante frecuencia o muy a menudo representa un porcentaje del 18%, aquí se podrían incluir a los estudiantes que entrenan algún tipo de deporte para mantenerse más activos o competitivos. Por el contrario, existe un 20% de los encuestados que señalan que dedicaban la mayor parte de su tiempo libre en la realización de actividades no relacionadas con el ejercicio o el deporte, este es un dato que se debería cambiar motivando a los estudiantes hacia la práctica de AFR, destacando los beneficios que estas actividades representan para su salud emocional y psicológica.

Montoya et al., y Voss et al., señalan que los estudiantes encuestados no realizan ningún tipo de AFR en sus tiempos libres en un 32,2% y 35% respectivamente, en lo que respecta a la práctica moderada (1 a 4 veces por semana) los resultados señalan un 60.6% y un 47% para cada estudio, dejando un 7,2% y un 18% en la práctica de AFR más de 5 veces por semana respectivamente (Montoya et al., 2016) (Voss, Dean, Gardner, Duncombe, & KC, 2017). Los resultados del estudio peruano se asemejan a los de este trabajo en la práctica moderada de AFR, mientras que el estudio canadiense tiene los mismos resultados en la práctica intensa de AFR.

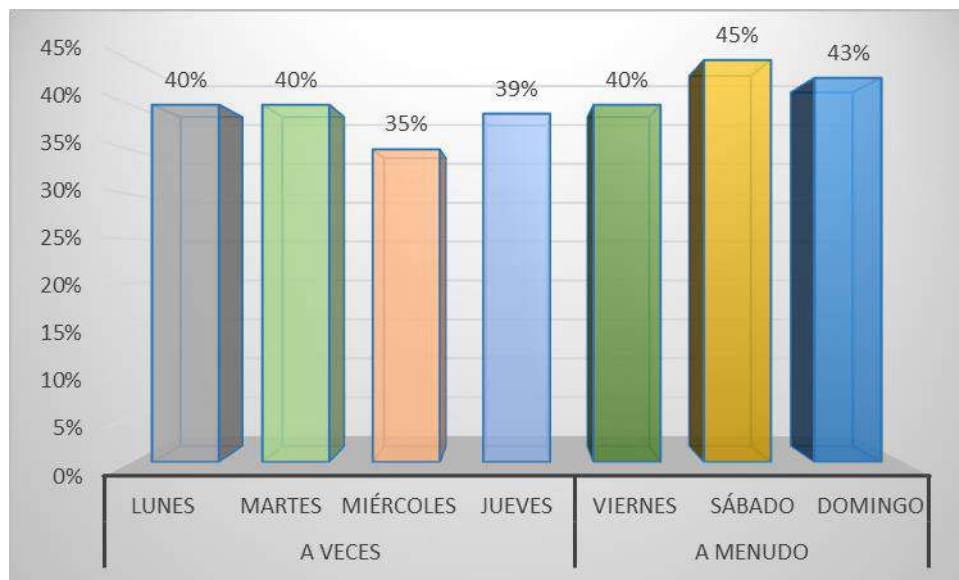
### Frecuencia en la práctica de actividad física (como practicar deportes, juegos, bailar o cualquier otra actividad física) cada día de la semana pasada.

**Tabla 10.**

*Frecuencia en la práctica de AFR cada día de la semana.*

Respuesta	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy a menudo	12	12%	12	12%	11	11%	10	10%	25	25%	22	22%	20	20%
A menudo	28	28%	30	30%	32	32%	29	29%	40	40%	45	45%	43	43%
A veces	40	40%	40	40%	35	35%	39	39%	20	20%	18	18%	15	15%
Casi nunca	11	11%	9	9%	10	10%	9	9%	5	5%	8	8%	7	7%
Nunca	9	9%	9	9%	12	12%	13	13%	10	10%	7	7%	15	15%
% de AFR M-I	82%		82%		78%		78%		85%		85%		78%	

*Nota: AFR M-I (Actividades físico recreativas Moderadas a Intensas)*



*Figura 13. Porcentaje la práctica de AFR cada día de la semana.*

### **Análisis y discusión de resultados**

Los días en los que la práctica de actividades físicas y recreativas es más intensa son los viernes, sábados y domingos (fines de semana) con un 32,3% de promedio, concordando con los datos obtenidos en la tabla 8. Por otro lado, en los días de clase los encuestados presentan mayor regularidad en la práctica de AFR promediando un 38,5%. De esta manera, se puede concluir que, en los días laborales, con excepción del viernes, la realización de actividades físicas es más casual, dejando a los fines de semana como una oportunidad para aprovechar al máximo el tiempo libre y dedicarlo al ejercicio, al deporte o a los juegos tradicionales.

Voss et al., (2017), presenta resultados variados, en los que el 50% de los encuestados realiza AFR de forma moderada los días laborales (incluido el viernes) y el 27% de forma intensa los fines de semana. En cuanto a los beneficios en la práctica de AFR, la OMS recomienda 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa y/o 3 días a la semana en los que se practique actividad física intensa (World Health Organization, 2020). Los resultados de la tabla 10 muestran que el 78% o más de los encuestados practican actividades físico recreativas de moderadas a intensas todos los días de la semana, esto trae consigo varios beneficios psicológicos y fisiológicos al cumplir con las recomendaciones de la OMS. El porcentaje de estudiantes que no cumplen con lo

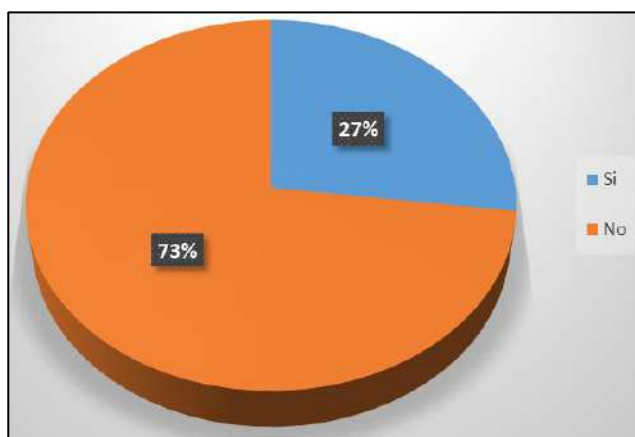
recomendado por la Organización Mundial de la Salud presentan mayor vulnerabilidad ante enfermedades cardio metabólicas, óseas, entre otras.

**Estuvo enfermo la semana pasada o algo le impidió realizar sus actividades físicas normales.**

**Tabla 11.**

*Hubo impedimentos para realizar actividad física la semana pasada.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	27%
No	73	73%
Total	100	100%



*Figura 14. Porcentaje en el impedimento para la práctica de actividad física.*

**Análisis de resultados**

A pesar de que la situación actual debido a la pandemia mundial y todas las restricciones que se han presentado durante la cuarentena, existe un bajo porcentaje de estudiantes (27%) que afirmaron tener algún impedimento por enfermedad u otra causa para la práctica de algún tipo de actividad física. Este porcentaje se puede relacionar con los datos obtenidos en las tablas 8, 9 y 10 en las que se tiene resultados similares en la no realización de actividades físicas y recreativas. Por lo tanto, se puede asumir que los estudiantes de bachillerato de la UE Juan Pablo II realizan AFR con regularidad siempre y cuando no tengan impedimentos físicos o de otra índole.

## 4.2 Resultados de la aplicación del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ)

Como se explicó en el marco metodológico, para poder analizar el BRSQ es necesario agrupar los 20 ítems del cuestionario en factores que ya están determinados y estandarizados (véase tabla 12). De esta forma se puede comprender de mejor manera las percepciones de los encuestados con respecto a la práctica de actividades físico recreativas.

**Tabla 12.**  
*Descripción de los ítems y su respectiva agrupación.*

Ítems	Factor individual	Factor global
<b>Participo en actividades físico recreativas</b>		
2. Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte	MI hacia el conocimiento	Motivación Intrínseca General
6. Porque me gusta		
17. Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte		
7. Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad	MI hacia la estimulación	
10. Porque me divierto		
18. Por los sentimientos positivos que siento mientras practico deporte		
1. Porque lo disfruto	MI hacia la ejecución	
11. Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo		
16. Porque lo encuentro agradable		
3. Porque es parte de lo que soy	Regulación integrada	
19. Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores		
4. Porque los beneficios del deporte son importantes para mi	Regulación identificada	
8. Porque me enseña disciplina		
12. Porque aprecio los beneficios de este deporte		
5. Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo	Regulación externa	
9. Porque otros me presionan a jugar		
14. Porque otros me empujan a jugar		
20. Para satisfacer a los que quieren que juegue		
13. Porque me siento obligado a continuar	Desmotivación	
15. Porque me sentiría culpable si lo abandono		

*Nota: MI (Motivación Intrínseca); Adaptado de (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008).*

Para cada factor establecido se obtiene el valor de la media de las respuestas y ese valor se lo compara con la escala determinada en la tabla 13. De esta manera, se consigue una aproximación

clara de las necesidades y preferencias de los encuestados y de los beneficios psicológicos aparentes que presenta la práctica de actividades físico recreativas.

**Tabla 13.**

*Escala establecida para el análisis del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte.*

<b>Escala de Likert</b>	<b>Valor numérico</b>
Desacuerdo	1
Bastante en desacuerdo	2
Algo en desacuerdo	3
Ni acuerdo ni desacuerdo	4
Algo de acuerdo	5
Bastante de acuerdo	6
Totalmente de acuerdo	7

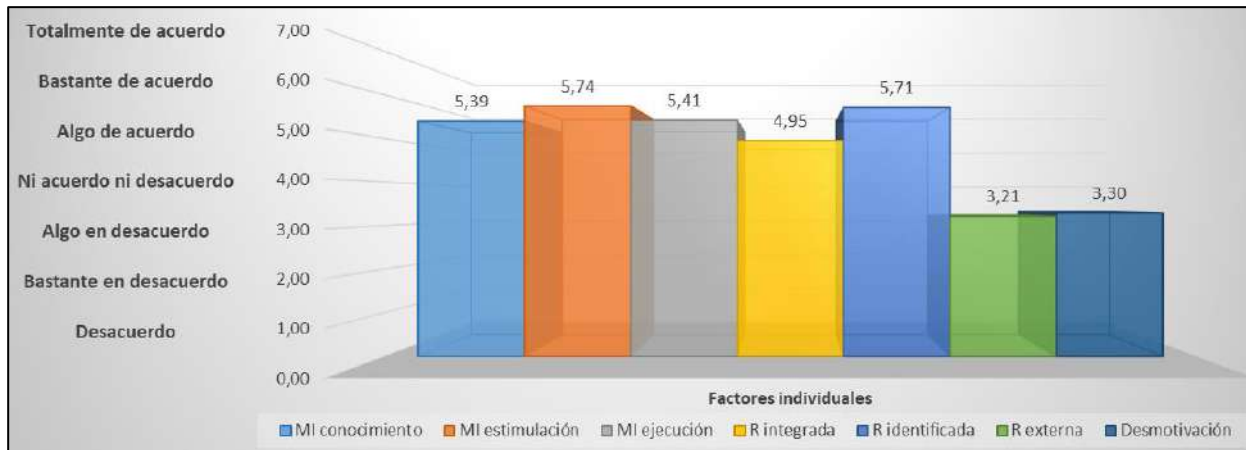
En la tabla 14 se presentan los resultados obtenidos por las medias de cada factor individual.

**Tabla 14.**

*Medias obtenidas para cada factor establecido.*

<b>Factor individual</b>	<b>Media (Interpretación)</b>	<b>Factor global</b>	<b>Media (Interpretación)</b>
MI conocimiento	5,39 (Algo de acuerdo)	Motivación	
MI estimulación	5,74 (Bastante de acuerdo)	Intrínseca	5,52 (Bastante de acuerdo)
MI ejecución	5,41 (Algo de acuerdo)	General	
R. integrada	4,95 (Algo de acuerdo)	Motivación	
R. identificada	5,71 (Bastante de acuerdo)	Extrínseca	4,62 (Algo de acuerdo)
R. externa	3,21 (Algo en desacuerdo)	General	
	Desmotivación		3,30 (Algo en desacuerdo)

*Nota: MI (Motivación Intrínseca), R. (Regulación).*



*Figura 15. Resultados de los factores individuales.*

Para la discusión de resultados, se utilizan investigaciones en las que se aplicó el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte en cualquiera de sus versiones, ya que se comparan los resultados obtenidos por las medias de cada factor individual.

### **Análisis y discusión de resultados**

De manera general, tanto la motivación intrínseca como extrínseca presentan resultados similares, teniendo mayor puntaje el factor global MI (media de 5,52) y el factor individual MI estimulación con un 5,74 de media, equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”. Por otro lado, la desmotivación no juega un papel demasiado importante en la participación de los encuestados en AFR, ya que su media es de 3,30 lo que la ubica en la escala “Algo en desacuerdo”. Los autores Guedes, Caus & Sofiati (2019) presentaron resultados similares en su investigación realizada con adolescentes de entre 12 y 17 años, ya que el factor individual MI estimulación obtuvo la mayor media con un 6,01 equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”, mientras que la desmotivación significó únicamente 1,91 de media lo que la ubica en la escala “Bastante en desacuerdo”.

Tanto la MI estimulación y la MI ejecución (5,41 de media) representan los beneficios psicológicos obtenidos por los estudiantes, debido que presentan sentimientos positivos como el entusiasmo, la diversión y el disfrute, desembocando en un bienestar mental que en conjunto con los beneficios fisiológicos representados por la regulación identificada (media de 5,71), dan lugar a un estado de bienestar general en los encuestados. Investigaciones como las de Huéscar, Moreno, Ruiz & León (2019) y Franco & Menescardi (2020) confirman la importancia de la MI ejecución, que en ambos casos es la que tiene una media mayor en lo que respecta a factores individuales, debido a que

permite que los adolescentes presenten mayor autonomía, satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el estilo de vida sano. Además, en ambos estudios se obtiene que la regulación identificada es la de mayor media dentro de la motivación extrínseca con 4,78 y 5,42 respectivamente.

En lo que respecta al desarrollo de valores, con una media de 4,95 (Algo de acuerdo), la regulación integrada personifica la percepción que tienen los estudiantes, debido a que se relaciona la práctica de AFR con los valores que ellos demuestran o pueden adquirir. Se presentaron resultados similares en un estudio realizado por Alfonso Valero, et al. (2020), en la región de Murcia – España con estudiantes de entre 12 y 17 años, teniendo que la regulación integrada presentó el mayor valor de media dentro de la motivación extrínseca con un 5,51 equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”.

Uno de los resultados más alentadores es el que presenta la regulación externa, teniendo la media más baja en lo que a factores individuales significa con un 3,21 ubicándola en la escala “Algo en desacuerdo”. Todos los estudios citados anteriormente presentan los mismos resultados, siendo la regulación externa el factor individual con menor media. Este factor representa la presión por parte del entorno del estudiante hacia la práctica de actividades físicas, y teniendo un resultado tan bajo, se puede asumir que los encuestados participan en AFR por sus propias necesidades y/o preferencias, ya sea el aprovechamiento del tiempo libre, mejorar su salud, desarrollar valores o la necesidad de conocer nuevas actividades.

Esta última razón se representa con los resultados obtenidos en el MI conocimiento (5,39 de media), que precisamente abarca los temas de aprendizaje de nuevas actividades físicas, deportes o juegos tradicionales. En el estudio de Valero, et al. (2020), MI conocimiento es el factor individual con mayor media de todos con 5,72, lo que lo ubica en la escala “Bastante de acuerdo”, en otra investigación desarrollada por Moreno, marzo, Martínez & Conte (2011), también se tiene al MI conocimiento como el factor individual de mayor media con un 5,93 (escala Bastante de acuerdo). Esto demuestra que los encuestados presentan un perfil autodeterminado, es decir que la decisión hacia la práctica de AFR es propia y no se ve demasiado influida por agentes externos.



### **4.3 Contestación a las preguntas de investigación**

#### **¿Cómo sistematizar la información y fundamentos científicos relacionados con la práctica e interés de actividades físico recreativas en los estudiantes?**

Para sistematizar la información y los fundamentos científicos es necesario realizar una investigación bibliográfica extensa y profunda, utilizando fuentes de información confiables y trabajos investigativos relacionados con el tema de estudio. Además, se deben considerar fuentes actuales y de varias partes del mundo, para que se pueda contrastar la información de mejor manera, permitiendo obtener un marco referencial completo y de buena calidad.

#### **¿Cuál es el diagnóstico en el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?**

Para obtener el diagnóstico del tipo de AFR que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A, por sus siglas en inglés), teniendo como resultado que la mayoría señalan a la caminata (75%), trotar (84%), baile (62%) y fútbol (59%) como las actividades aeróbicas y de fortalecimiento óseo más practicadas, en menor medida actividades al aire libre como el ciclismo y los aeróbicos,

#### **¿Cuáles son los beneficios de las actividades físico recreativas y frecuencia de práctica de los sujetos de estudio?**

Se comprobó que el 78% practican en el tiempo libre y fuera de la escuela particularmente los fines de semana y que según la muestra establecida cumple con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la práctica de ejercicio físico son intensas s en las sesiones de clase por lo que se puede asumir que los beneficios fisiológicos incluyen: mejora de la aptitud física, salud cardio metabólica, salud ósea, resultados cognitivos positivos, salud mental (síntomas reducidos de depresión) y adiposidad reducida.

## **¿Cuáles son las necesidades y preferencias en la práctica de actividades físico recreativas de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?**

Para responder esta pregunta se aplicó el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés) el cual presenta dos grandes conjuntos para analizar, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, dentro de las cuales existen factores individuales que permiten establecer de forma clara las necesidades y preferencias de los encuestados. De esta manera, se comprobó que los estudiantes de la muestra estudiada tienen necesidades internas hacia la práctica de AFR, como el disfrute, entusiasmo, diversión, autonomía, aprendizaje de nuevas actividades, estilo de vida saludable y no se dejan influenciar por factores externos o por la desmotivación.

La motivación intrínseca como extrínseca presentan resultados similares, teniendo mayor puntaje el factor global MI (media de 5,52) y el factor individual MI estimulación con un 5,74 de media, equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- La investigación bibliográfica realizada para el desarrollo de este trabajo permitió sistematizar información relevante en cuanto a la práctica e interés, los tipos y beneficios de las AFR, las recomendaciones en cuanto a la frecuencia en la práctica de ejercicio, las necesidades individuales o sociales y las preferencias hacia la práctica de alguna actividad física o recreativa a nivel de estudiantes.
- El Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A, por sus siglas en inglés) permitió determinar los tipos más comunes de actividades físico-recreativas que practican los estudiantes: actividades aeróbicas y de fortalecimiento óseo como bailar, caminar, trotar o correr y actividades deportivas como el fútbol, y en menor medida actividades al aire libre como el ciclismo y los aeróbicos.
- La frecuencia en la práctica de AFR, resulta que el 78% de los encuestados practican actividades físico recreativas de moderadas a intensas todos los días de la semana, siendo el horario predilecto después de la escuela y los fines de semana. Con estos resultados se cumple con las recomendaciones de la OMS, por lo que los estudiantes obtienen beneficios fisiológicos y psicológicos como mejora de la aptitud física, salud cardiometabólica, salud ósea, resultados cognitivos positivos, salud mental (síntomas reducidos de depresión) y adiposidad reducida.
- El Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés), permitió establecer las necesidades y preferencias que los estudiantes encuestados presentan hacia la práctica de AFR, destacando necesidades internas o individuales como el disfrute, entusiasmo, diversión y autonomía, preferencias en aprendizaje de nuevas actividades, formación de valores y un estilo de vida saludable, dejando de lado la influencia externa que se pueda presentar y con resultados de desmotivación relativamente bajos.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de educación física fundamentar su praxis educativa con gran variedad de actividades físicas y recreativas durante las clases e incrementar el porcentaje de actividad física intensa en los estudiantes y así evitar el sedentarismo en el colegio, sobre todo en este tiempo de pandemia debido al COVID-19.
- Existe la necesidad de realizar más trabajos investigativos en relación con este tema, con la finalidad de indagar más en los tipos, beneficios, necesidades y preferencias de las actividades físico recreativas, ya sea para niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Algunas de las respuestas obtenidas en los cuestionarios aplicados podrían variar debido a las condiciones actuales de confinamiento y cuarentena, por lo que se recomienda repetir este estudio en condiciones de normalidad, con los estudiantes acudiendo a la institución educativa y así contrastar los resultados que se obtengan.
- Se recomienda a los docentes del área la utilización de las actividades físico recreativas no solo en el contexto educativo, sino que también en el área familiar y que estas actividades la implementen como un hábito saludable, es indispensable que se fomente la motivación adecuada para que haya una práctica y que estas le permitan disfrutar de cada una de las maneras de como la implemente en el diario vivir en especial en días de pandemia.

## 2 Referencias Bibliográficas

- Abdelghaffar et al. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2015). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito.
- Benítez et al. (2016). Cut-off values for classifying active children and adolescents using the Physical Activity Questionnaire: PAQ-C and PAQ-A. *Nutrición Hospitalaria*, 1036-1044.
- Bertuol et al. (2019). Preference for leisure activities among adolescents in southern Brazil: what changed a• er a decade? *Journal of Sport Psychology*, 71-80.
- Calero, S., & Fernández, A. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Cevallos, .. E., & Sandoval, M. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Chen, T., Chi-Man, E., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 12-22.
- Ciekurs et al. (2020). Parkour and Recreational Activities. *Proceedings of the International Scientific Conference*, 123-132.

- Costa, S., Bianco, A., Polizzi, V., & Alesi, M. (2020). Happiness in Physical Activity: A Longitudinal Examination of Children Motivation and Negative Affect in Physical Activity. *Journal of Happiness Studies*.
- Darginidou, L., Goulimaris, D., Mavridis, G., & Genti, M. (2017). Physical activities, recreational activities and social skills of adolescents. *Sport Science*, 76-82.
- Doyle, C., Khan, A., & Burton, N. (2019). Recreational physical activity context and type preferences among male and female Emirati university students. *International Health*, 507–512.
- Echeverría, M., Govea, Y., & Arencibia, A. (2013). La flexibilidad en la educación física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 75-86.
- Fe y Alegría. (20 de Julio de 2016). *Fe y Alegría | ECUADOR*. Obtenido de <https://www.feyalegria.org.ec/index.php/quienes-somos/historia>
- Franco, M., & Menescardi, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 266-285.
- Fromel et al. (2017). Promoting Healthy Lifestyle and Well-Being in Adolescents through Outdoor Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- García, N. (2017). *Estudio de los factores cognitivos y contextuales que median en la participación de actividad física en niñas y las jóvenes entre 10 a 20 años. (Tesis Doctoral)*. Granada: Universidad de Granada.

- Grubertt et al. (2020). Motives of participation in Paraná School Games of students-athlets in Brazil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 71-82.
- Guedes, D., Caus, V., & Sofiati, S. (2019). Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): use in young brazilian athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 45-52.
- Gumusgul, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. *World Journal of Education*.
- Hazar, F., Yu, J., & Alexe, D. (2020). Participation in physical activities as recreational activity. *Science, Movement and Health*, 113-116.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Huéscar, E., Moreno, J., Ruiz, L., & León, J. (2019). Motivational Profiles of High School Physical Education Students: The Role of Controlling Teacher Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Jiménez, J., Morera, M., Chaves, K., & Román, A. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*.
- Kalazich et al. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 1-16.
- Kayhan, R., & Üstün, Ü. (2019). Analysis of the Health Beliefs of Physical Education and Sports Teachers Regarding Sportive Recreational Activities. *Journal of Educational Issues*.

- Kowalski, K., Crocker, P., & Kowalski, N. (1997). Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 342-352.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 323-355.
- Martínez, A., Barro, M., & Armas, I. (2012). Análisis de los intereses y preferencias por las actividades recreativas físicas en los adolescentes de la comunidad rural Zaragoza. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Mateo, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Mendonça, G., Florindo, A., Rech, C., Silva, D., & Farias, J. (2017). Perceived neighborhood environmental characteristics and different types of physical activity among Brazilian adolescents. *Journal of Sports Sciences*.
- Metin et al. (2017). An inventory study on the categorization and types of recreational activities. *Journal of Academic Social Science Studies*, 547-561.
- Ministerio de Educación. (2019). *Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria: Subnivel Superior*. Quito: Ministerio de Educación del Ecuador.
- Montoya et al. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 21-31.



- Moreno, J., Marzo, J., Martínez, C., & Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *International Journal of Sport Science*, 355-369.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). *U.S. Department of Health & Human Services*. Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
- National Institute on Aging. (2 de Abril de 2020). *U.S. Department of Health & Human Services*. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*. Ginebra: OMS.
- Paredes, S. (2018). *Actividades extraescolares: una oportunidad de fomentar estilos de vida activos en adolescentes chilenos*. Concepción: Universidad de Concepción.
- Peral et al. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: a gender perspective. *BMC Pediatrics*.
- Piercy et al. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *Journal of American Medical Association*, 2020-2028.
- Recalde, James. Sotomayor, Patricio. Chávez, Enrique. (2017). Estudio diagnóstico de las actividades físico recreativas en la Academia de Guerra del Ejército Ecuatoriano. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*.
- Salas, S., & Grace, C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas Nicaraguenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-40.

- Salazar et al. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. México. *Sportis Sci J*, 356-378.
- Sánchez et al. (2014). Programa participativo para satisfacer las necesidades físicas y recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años del sector El Marqués. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Sani, M., & Olaosebikan, B. (2018). Influence of recreational activities on physical, emotional and social well-being among students of federal university Dutsin-ma, Katsina state, Nigeria. *Journal of Physical Education Research*, 51-54.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Senplades. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida*. Quito.
- Statista. (2019). *Sports & Fitness / Statista*. Obtenido de <https://www.statista.com/markets/409/topic/442/sports-fitness/>
- Stenseng, F., Forest, J., & Curran, T. (2014). Positive Emotions in Recreational Sport Activities: The Role of Passion and Belongingness. *Journal of Happiness Studies*.
- Takada, A. (2020). Imitation in Playful Activities. En *The Ecology of Playful Childhood* (págs. 151-174). Cham: Palgrave Macmillan.
- Valero, et al. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas Psychologica*, 1-11.
- Voss, C., Dean, P., Gardner, R., Duncombe, S., & KC, H. (2017). Validity and reliability of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) in individuals with congenital heart disease. *PLoS ONE*.

Weng, P., & Chiang, Y. (2014). Psychological Restoration through Indoor and Outdoor Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*, 203–217.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Ginebra: WHO.

Zhang, Z., & Chen, W. (2018). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*.

### 3 ANEXOS

#### Anexo A. Matriz de Coherencia

**Tabla 15.**

*Matriz de Coherencia.*

<b>TEMA: PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL INTERÉS DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO SEGUNDO, 2020 – 2021.</b>	
<b>Formulación del Problema</b>	<b>Objetivo General</b>
¿Cómo la práctica de actividades físico recreativas influye en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021?	Determinar la práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021.
<b>Preguntas Directrices</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
1. ¿Cómo sistematizar la información y fundamentos científicos relacionados con la práctica e interés de actividades físico recreativas en los estudiantes?	1. Sistematizar la información y fundamentos científicos relacionados con la práctica e interés de actividades físico recreativas en los estudiantes.
2. ¿Cuál es el diagnóstico en el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?	2. Diagnosticar el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II.
3. ¿Cuáles son los beneficios de las actividades físico recreativas y frecuencia de práctica de los sujetos de estudio?	3. Determinar la frecuencia y beneficios de la práctica de actividades físico recreativas en los sujetos de estudio.
4. ¿Cuáles son las necesidades y preferencias en la práctica de actividades físico recreativas de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo?	4. Identificar necesidades y preferencias en la práctica de actividades físico recreativas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II.

## Anexo B. Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



### Encuesta para Estudiantes

Estimado (a) estudiante.

El objetivo de la encuesta es examinar los niveles de actividad física que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II de Fe y Alegría, para lo cual se utiliza una adaptación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A, por sus siglas en inglés). Este instrumento está estandarizado y validado para estudios poblacionales a nivel mundial. El éxito del estudio depende de sus respuestas, por tanto, se solicita contestar de forma clara y sincera las preguntas según corresponda.

### Datos Sociodemográficos

1. Escriba su edad \*

Escribe un número mayor que 12.

2. Género \*

Masculino

Femenino

3. Etnia \*

Blanco

Mestizo

Afrodescendiente

Indígena

Otro

Estamos tratando de conocer su nivel de actividad física de los últimos 7 días. Esto incluye deportes o bailes que le hagan sudar o le cansen las piernas, o juegos que te hacen respirar con dificultad, como atrapar, brincar, correr, trepar y otros.

Recuerde:

- No hay respuestas correctas e incorrectas; esto no es un examen.
- Responda todas las preguntas de la manera más honesta y precisa que pueda; esto es muy importante.

4. Actividad física en su tiempo libre: ¿Ha realizado alguna de las siguientes actividades en los últimos 7 días? Si es así, ¿Cuántas veces? (Marque solo un círculo por fila). \*

	No	1-2	3-4	5-6	7
Saltar la cuerda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminata por ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciclismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trotar o correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ecuavóley	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juegos tradicionales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. En los últimos 7 días, durante sus clases de educación física. ¿Con qué frecuencia estuvo muy activo (jugando, corriendo, saltando, lanzando)? \*

Nunca      Casi nunca      A veces      Muy a menudo      Siempre

Marque solo una opción                             

6. En los últimos 7 días. ¿Qué hacía normalmente en el recreo (además de comer algo)?

(Marque solo una opción). \*

Sentarse (hablando, leyendo, haciendo tareas escolares)

Pararse o caminar

Correr o jugar un poco

Correr o jugar con mayor intensidad

Correr o jugar

7. En los últimos 7 días, ¿en cuántos días después de la escuela hizo deporte, danza o practicar juegos en los que estuvo muy activo? \*

Ninguno      1-2      3-4      5-6      7

Marque solo una opción                             

8. En los últimos 7 días, ¿en cuántas noches hizo deporte, danza o practicar juegos en los que estuvo muy activo? \*

Ninguno      1-2      3-4      5-6      7

Marque solo una opción                             

9. El último fin de semana. ¿Cuántas veces practicó deportes, bailó o realizó juegos en los que estuvo muy activo? \*

	Ninguna	1	2-3	4-5	6 o más
Marque solo una	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. ¿Cuál de las siguientes opciones lo describe mejor durante los últimos 7 días? Lea las cinco opciones antes de decidirse por la única respuesta que le describa. \*

- Dedicaba todo o la mayor parte de mi tiempo libre a hacer cosas que implicaban poco esfuerzo físico.
- A veces (1-2 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).
- A menudo (3-4 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).
- Con bastante frecuencia (5-6 veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).
- Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) realicé actividad física en mi tiempo libre (Practiqué deportes, salí a correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos).

11. Marque la frecuencia con la que hizo actividad física (como practicar deportes, juegos, bailar o cualquier otra actividad física) cada día de la semana pasada. \*

	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Muy a menudo
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



12. ¿Estuvo enfermo la semana pasada o algo le impidió realizar sus actividades físicas normales? (Marque una opción). \*

Si

No

Gracias por su colaboración

## Anexo C. Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



### Encuesta para Estudiantes

Estimado (a) estudiante.

El objetivo de la encuesta es examinar la influencia que diferentes factores ejercen sobre la motivación, así como la influencia que ésta, a su vez, ejerce sobre diferentes variables disposicionales y situacionales en contextos de actividades físico recreativas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II de Fe y Alegría, para lo cual se utiliza una adaptación del Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés). Este instrumento está estandarizado y validado para estudios poblacionales a nivel mundial. El éxito del estudio depende de sus respuestas, por tanto, se solicita contestar de forma clara y sincera las preguntas según corresponda.

Estamos tratando de conocer sus intereses, necesidades o preferencias hacia la práctica de actividades físico recreativas, para lo cual le solicitamos que, para cada razón, marque una opción que indique lo de acuerdo que está.

Recuerde:

- No hay respuestas correctas e incorrectas; esto no es un examen.
- Responda todas las preguntas de la manera más honesta y precisa que pueda; esto es muy importante.
- Señale con una X en el recuadro correspondiente para cada afirmación.

	Desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Participo en actividades físico recreativas							
Porque lo disfruto							
Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte							
Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte							

Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo							
Porque es parte de lo que soy							
Porque los beneficios del deporte son importantes para mi							
Porque me sentiría avergonzado si lo abandono							
Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo							
Sin embargo, no sé por qué lo hago							
Porque me gusta							
Porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnicas							
Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad							
Porque disfruto mientras trabajo algo importante							
Porque es una oportunidad de ser quien soy							
Porque me enseña disciplina							
Porque me sentiría haber fallado si lo abandono							
Porque otros me presionan a jugar							
Sin embargo, me cuestiono por qué continuo							
Porque me divierto							
Porque disfruto aprendiendo nuevas técnicas							
Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte							
Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo							
Porque el practicar este deporte es parte de quien soy							
Porque aprecio los beneficios de este deporte							
Porque me siento obligado a continuar							
Porque otros me empujan a jugar							
Sin embargo, las razones de por qué practico no las tengo claras							
Porque lo encuentro agradable							
Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte							
Por los sentimientos positivos que siento mientras practico este deporte							
Porque me produce satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas							
Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores							
Porque es una manera muy buena de aprender cosas que pueden ser de gran utilidad en mi vida diaria							

Porque me sentiría culpable si lo abandono							
Para satisfacer a los que quieren que juegue							
Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto							

Gracias por su colaboración

ANEXO D



**UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL  
"JUAN PABLO II"**

*Calle. Alfredo Gómez Jaime 3-13 y Av. Victor Manuel Guzmán*

Telefax. (06) 2 952-337

IBARRA - ECUADOR



En calidad de Rector de la Unidad Educativa Juan Pablo II tengo a bien:

**C E R T I F I C A R**

Que, el LIC. GAVILIMA VILATUÑA ALVARO ARCENIO con C.I. 100306174-2, aplico las encuestas para el Trabajo de Grado con el tema Práctica de Actividades Físico Recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de Bachillerato de la Institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al interesado hacer uso del presente certificado como estime conveniente

Ibarra, 9 de abril del 2021

Lic. Luis Lema



## ANEXO E REPORTE URKUND

### Urkund Analysis Result

Analysed Document: Alvaro Gavilima Tesis Final.docx (D104057296)  
Submitted: 5/7/2021 1:01:00 AM  
Submitted By: aagavilimav@utn.edu.ec  
Significance: 6 %

### Sources included in the report:

ARTICULO CIENTIFICO CASTILLO-CASCO FINAL\_6.docx (D54452983)  
TFM oficial Agustin Ribes Negre.pdf (D49506318)  
TESIS De Recreación - Alex Carrillo.docx (D62903386)  
Freddy Moreno\_tesis.docx (D81814667)  
530-Fiabilidad y reproductividad de los Cuestionarios de Actividad.docx (D61802665)  
proyecto integrador.docx (D14978101)  
rsantos\_3[1].docx (D50782691)  
<http://revgmespirituana.sid.cu/index.php/gme/article/view/1345/1492>  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>  
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>  
[https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-icomas-planos\\_2868681.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/fuerza-aerobica-fitness-modelado-corporal-ejercicios-4-icomas-planos_2868681.htm)  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4749/1/05%20FECYT%202319%20TRABAJO%20GRADO.pdf>  
[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13582/TD\\_RUIZ\\_GONZALEZ\\_Lorena.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13582/TD_RUIZ_GONZALEZ_Lorena.pdf?sequence=1)  
<https://ninive.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/5500/TesisM.FEN.2018.Nivel.pdf?sequence=1>

### Instances where selected sources appear: