



INSTITUTO SUPERIOR
Tecnológico de Ciencias Religiosas y
Educación en Valores
SAN PEDRO

CARRERA DE PROMOCIÓN SOCIAL

PROYECTO DE TITULACIÓN
Previo a la Obtención del Título de
TECNÓLOGO EN PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA

TEMA:

**ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO DE LOS JÓVENES
DE LA CIUDADELA LOS TAMARINDOS DE LA CIUDAD DE PORTOVIEJO**

DOCENTE TUTOR:

Lic. Julio Bolívar Loor Hurtado

AUTOR:

Jhonny Derick Vásquez Zambrano

Periodo Académico

Mayo 2023 - Octubre 2023

Portoviejo-Manabí-Ecuador

2024

ISTSPE

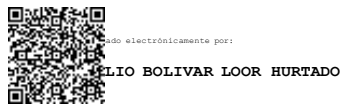
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, Lic. Julio Bolívar Loor Hurtado, docente de la carrera de Promoción Social Comunitaria del Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, en calidad de tutor del trabajo de titulación: ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS JÓVENES DE LA CIUDADELA LOS TAMARINDOS

DE LA CIUDAD DE PORTOVIEJO, desarrollado por el estudiante Vásquez Zambrano Jhonny Derick, cumple con los requisitos establecidos, a la vez que doy fe de:

- La verificación de que el trabajo desarrollado por el estudiante cumple con el diseño metodológico y rigor científico según la modalidad establecida por los autores.
- Asesoramiento oportuno al estudiante en el desarrollo del trabajo de titulación.
- Confirmación de la Originalidad del Trabajo.

Portoviejo, 30 de enero de 2024



Lic. Julio Bolívar Loor Hurtado

DOCENTE ISTSPE

AUTORÍA

El presente Proyecto de investigación titulado: **ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO DE LOS JÓVENES DE LA CIUDADELA LOS TAMARINDOS DE LA CIUDAD DE PORTOVIEJO** es absolutamente original, auténtico y personal. En tal virtud, el contenido, efectos legales y académicos que se desprenden del mismo son de exclusiva responsabilidad del autor

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de tribunal calificador del Informe Final del Trabajo de Titulación presentado por el señor Vásquez Zambrano Jhonny Derick , estudiante de la Carrera de Promoción Social Comunitaria, bajo la Modalidad Proyecto de Investigación, titulado Estrategias para la prevención del Sedentarismo de los jóvenes de la ciudadela "Los Tamarindos" de la Ciudad de Portoviejo, nos permitimos informar que el trabajo ha sido revisado y calificado de acuerdo al Artículo 31 literal c del Reglamento de Régimen Académico, emitido por el CES como requisito previo a la obtención del Título de Tecnólogo en Promoción Social. Para cuya constancia suscribimos, juntamente con el señor presidente del Tribunal.

Portoviejo, 14 de febrero de 2024



Mg. José Luis Mieles Moreira (Presidente)

Primer Miembro



Mg. Julio Pérez Marcos (Revisor)

Segundo Miembro



Ing. Joffre Fienco Alcívar

Tercer miembro

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, para que haga uso de este Trabajo de Titulación como un documento disponible para la lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de Titulación a favor del Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, con fines de difusión pública. Además, autorizo su reproducción total o parcial dentro de las regulaciones de la institución.

Portoviejo, 19 de diciembre 2023

f. Derrick Vázquez

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido existir a través de mis padres.

A mi familia en especial a mis dos madres: **Mg. Cruz Barrezueta Loor** y **Tnlg. Johanna Mariuxi Zambrano Barrezueta** que jamás soltaron mi mano y siempre me animaron a seguir adelante.

A la Institución que me recibió con una buena calidez humana, a mis docentes por su gran labor para la obtención de este título durante los dos años y medios que impartían sus clases.

Docentes: **Mg. Oscar Humberto Palacios Saltos** que siempre me ánimo a seguir hasta lo último.

Al **Mg. Julio Pérez Marcos** por acogerme en el Programa de la Pastoral Social de la Parroquia San Ignacio de Loyola en la ciudadela "San Gregorio"

JHONNY DERICK VÁSQUEZ ZAMBRANO

AGRADECIMIENTO

A la vida que me permitió alcanzar la meta trazada.

A mi familia por el apoyo incondicional durante los dos años y medios en esta ardua tarea.

A la Institución y a todo su contingente personal desde Rectorado hasta los docentes que siempre me apoyaron y despejaron dudas fortaleciendo mi mente y corazón hasta lograr la obtención de este título.

JHONNY DERICK VÁSQUEZ ZAMBRANO

Contenido

CAPÍTULO I	2
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.2 Formulación del Problema	2
1.3 Delimitación temporal y espacial	2
1.4 Antecedentes	3
1.5 Justificación	4
1.6 Objetivos	5
1.6.1 Objetivo General	5
1.6.2 Objetivos Específicos	5
CAPITULO II	6
Marco Teórico	6
2.1 Conceptualización y Contextualización del Sedentarismo	6
2.2 Conceptualización del Sedentarismo en Ecuador	6
2.3 Contextualización del Sedentarismo en el Ecuador	6
2.4. Política Pública contra el Sedentarismo desde la Vicepresidencia de la República del Ecuador:	7
2.5. Fundamentos Teóricos del Sedentarismo	7
2.5.1. Como afecta un estilo de vida Sedentario al cuerpo:	7
2.6. Causas del Sedentarismo:	8
2.7. Consecuencias del sedentarismo	9
2.8. Calidad de Vida de la Persona Sedentaria	10
2.9 Como evitar los males del Sedentarismo	10
2.10 Actividad Física	10
2.11. Niveles de Actividad Física	11
2.12. Tipos de Actividad Física	11
2.13. Concepto de los tipos de Actividad Física	11
2.13.1 Resistencia	11
2.13.2 Fortalecimiento.	11
2.13.3 Equilibrio	11
2.13.4 Flexibilidad.	12
2.14 Deporte	12
2.15 Actividades Físicas Deportivas	13
2.15.1 Hacer deportes es vital para los Jóvenes	13
2.15.2. La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes	13

2.16. Actividades Físicas Recreativas	14
CAPITULO III - DISEÑO METODOLÓGICO	15
3.1 Líneas de Investigación	15
3.2 Tipo de investigación	15
3.2.1 Investigación científica	15
3.2.2 Investigación Bibliográfica	15
3.2.3 Investigación Descriptiva	16
3.3 Método de Investigación	16
3.4 Población y muestra	16
3.5 Métodos Teóricos	17
3.6 Métodos Empíricos	17
Procedimiento	17
3.7 Consideraciones Éticas	18
3.8 Limitaciones de la Investigación	18
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
4.1 Análisis e interpretación de Datos.	19
4.2 Análisis de las entrevistas	19
4.3 Análisis e interpretación de las Encuestas.	20
PROPUESTA PARA LA ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS	30
Objetivos	30
CAPÍTULO V	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
5.1 Conclusiones	34
5.2 Recomendaciones	35

Resumen

La inactividad física es la cuarta causa de muerte en los países de alto y medio nivel económico y además tiene una relación directa con la segunda y tercera causa de muerte (hipertensión arterial y obesidad) por lo que la carencia de actividad física representa la principal fuente de generar el sedentarismo y diversas enfermedades en los jóvenes, más el estilo de vida inadecuado y el mal uso de la tecnología representan las principales fuentes de inactividad física al tiempo discrecional de los jóvenes.

Algunos países han elevado recomendaciones para limitar el uso inadecuado del tiempo y proponen las actividades físicas tres días a la semana por espacio de 60 minutos y así disminuir las prevalencias citadas y la aparición de la obesidad y las enfermedades que posteriormente se generan. Por este motivo se diseñó una muestra aleatoria de 80 jóvenes cuyas edades correspondía de 12-17 años, se la aplicó en línea con preguntas de respuestas múltiples, también la investigación se apoyó con las entrevistas a especialistas; El 85% de los jóvenes respondieron que la carencia de actividad física influye en el sedentarismo, el 85% coinciden en la respuesta creen que la actividad física disminuirá el sedentarismo, el 82,5% el sedentarismo genera diversas enfermedades, el 78,8% el estilo de vida inadecuado influye en el sedentarismo, el 76,3% el uso desmedido de la tecnología causa sedentarismo, el 76,3% el sedentarismo genera obesidad y baja autoestima, el 76,3% respondieron que todos los aspectos tratados influyen en el sedentarismo y desencadenan obesidad en los jóvenes. Las entrevistas concuerdan con los resultados de las encuestas. Por tanto la carencia de inactividad física da paso al sedentarismo generando obesidad y enfermedades de alto riesgo y muerte. No obstante, el estudio da soporte para recomendar mayor tiempo en actividades físicas. Un adecuado estilo de vida y el uso inadecuado de la tecnología.

Palabras Claves: *Inactividad Física principal fuente del Sedentarismo en los jóvenes generando diversas enfermedades.*

Abstract

Background: Physical inactivity is the fourth leading cause of death in high and middle economic level countries and also has a direct relationship with the second and third leading causes of death (arterial hypertension and obesity), so the lack of physical activity represents the main source of sedentary lifestyle and various diseases in young people, plus inadequate lifestyle and misuse of technology represent the main sources of physical inactivity in the discretionary time of young people.

Some countries have made recommendations to limit the inappropriate use of time, proposing physical activities three days a week for 60 minutes, in order to reduce the prevalences and the occurrence of obesity and subsequent diseases. **Method:** A random sample of 80 young people whose age corresponded to 12-17 years was designed, it was applied online with multiple choice questions, also the research was supported by interviews with specialists. **Results:** 85% of young people answered that lack of physical activity influences sedentary lifestyle, 85% agree in answer believe that physical activity will decrease sedentary lifestyle, 82.5% sedentary lifestyle generates various diseases, 78.8% inadequate lifestyle influences sedentary lifestyle, 76.3% the excessive use of technology causes sedentary lifestyle, 76.3% sedentary lifestyle generates obesity and low self-esteem, 76.3% responded that all the aspects discussed influence sedentary lifestyle and trigger obesity in young people. The interviews are consistent with the survey results. **Conclusions:** Therefore, the lack of physical activity gives way to a sedentary lifestyle that generates obesity and high-risk diseases and death. Nevertheless, the study provides support for recommending more time for physical activity. An adequate lifestyle and the inadequate use of technology.

Key words: Physical inactivity is the main source of sedentary lifestyle in young people generating several diseases.

Introducción

Se ha establecido de manera consistente que los estilos de vida sedentario representan un riesgo de salud importante para el desarrollo de enfermedades denominadas hipocinéticas por su asociación con la inactividad física (DeBoy, J. L, & Monsilovich, S B, 2011).

Algunos relevantes epidemiológicos de la actividad física han caracterizado la inactividad física como el problema de salud pública más importante en el siglo XXI y a la actividad física como una de las mejores “medicinas” existentes (Blair, 2009).

Debido al ritmo acelerado que vive la humanidad y el momento histórico influyente se constatan diversas enfermedades producidas por la falta de actividad física y la inadecuada alimentación que los seres humanos por maximizar el tiempo ingieren produciendo un estilo de vida diríase que “**cómodo**” arriesgando enormemente la vida, hoy se la considera una pandemia.

El Ecuador no es la excepción, la globalización permite adoptar muchos cambios como el ritmo de vida, incluyendo la alimentación que en la actualidad está plagada de comidas rápidas que carentes de nutrientes que junto a la inactividad física perjudican la salud.

Manabí no es inmune, tampoco la ciudadela “Los Tamarindos” del cantón Portoviejo, por ello esta investigación pretende estudiar, analizar y presentar resultados que den a conocer y entender los factores causantes del sedentarismo en los adolescentes de esta ciudadela.

CAPÍTULO I

1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad los cambios tecnológicos han generado un estilo de vida diferente logrando que la humanidad pase más del tiempo requerido con ellos, generando el sedentarismo y enfermedades como: Trastornos al sistema cardiovascular y metabólico del ser humano. Además, genera una baja autoestima en quienes lo padecen y, se vuelven incapaces de realizar cualquier actividad física, a veces reaccionan agresivamente e indican que “los ejercicios son para quienes que se preocupan por su físico y no por lo que son e interesa”.

Según (Ortegón & Garcia, 2020) en un estudio publicado por The Lancet; se indica que el 31,1% de la población del mundo se encuentra en inactividad física, los porcentajes varían en otros países entre el 17% al 43%. Manabí cuenta con un porcentaje de obesidad y de diabetes mellitus (17.003 casos), siguiendo la provincia de Los Ríos (7.171 casos). El Oro registró 6.143 casos de diabetes mellitus y 1.833 de obesidad.

1.2 Formulación del Problema

Bajo las descripciones antes presentadas que describen la profunda realidad global en medio de una eminente crisis psicológica y física provocada por el sedentarismo; esta investigación propone la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué estrategias de prevención se pueden aplicar para evitar el sedentarismo en los jóvenes de la ciudadela los tamarindos de la ciudad de Portoviejo?

1.3 Delimitación temporal y espacial

Esta investigación se centra en la ciudadela Los Tamarindos del cantón Portoviejo, y delimita a su vez el campo muestral considerando solo a la población adolescente comprendida entre 12 y 17 años, durante el segundo semestre del año 2023.

1.4 Antecedentes

(Zambrano y Mera, 2021) en su trabajo de investigación titulado; “Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo” a través de una metodología cuantitativa de enfoque transversal, presenta como conclusiones que; la falta de actividad física y conductas sedentarias mostraron que son predictores del estado de salud de las personas. Encontramos que los jóvenes conllevan un mejor estado de salud cuando incrementan en su vida diaria actividad física adecuada y llevan menos riesgos de padecer conductas sedentarias. Es fundamental que se motive la práctica de actividad física en instituciones educativas que se vincule con el entorno familiar para poder tener beneficios enriquecedores con el incremento de actividad física, al igual que los países en generales trabajen por un proyecto de vida saludable para niños, jóvenes, adultos y todas las personas.

Por su parte, el estudio académico titulado: “Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento”; a través del análisis documental de información oficial del Estado; presenta como conclusiones que urge incentivar al ser humano desde edad temprana hábitos deportivos o actividades que conlleven a evitar el sedentarismo, promoviendo acciones lúdicas de manera continua que fortalezcan permanentemente un estilo de vida saludable. (García, 2019)

Sin embargo, un estudio todavía más cercano a las últimas causas del sedentarismo titulado; “El sedentarismo en tiempo de pandemia por el covid-19 en adolescentes de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo” de (Alarcón, 2021, pág. 1) que aplicó un estudio de campo poblacional, para responder al objetivo de conocer las causas coyunturales que motivaron al crecimiento del sedentarismo en los jóvenes; y, a partir de allí concluye que; la pandemia por el covid-19 ha afectado a muchos adolescentes ya que ellos evitaron realizar actividades de su vida cotidiana por el temor de contagiarse y contagiar a sus familiares, ya que la mayoría de

ellos relatan que han perdido familiares y amigos muy cercanos por culpa del virus trayendo como consecuencias problemas emocionales.

Por otra parte; la investigación científica elaborada por Navarrete & et al (2017) bajo el título de “Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior” que respondió a un estudio observacional, transversal, analítico, retrospectivo, basado en los datos encontrados en las fichas de evaluación médica y registros académicos de los estudiantes. Concluyó que; el sedentarismo es parte del estilo de vida de aproximadamente el 75 % de la población mundial, y es reconocido como factor de riesgo para múltiples enfermedades (obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, problemas cardiovasculares, etc.). En sociedades como la ecuatoriana, el sedentarismo está presente desde muy temprana edad ya que actualmente los jóvenes no practican actividades al aire libre, más bien se divierten utilizando dispositivos tecnológicos, lo cual fortalece la inactividad corporal y se convierten en costumbres que se mantienen a lo largo de su vida e inciden en su desarrollo integral.

1.5 Justificación

El sedentarismo constituye uno de los principales problemas en las zonas urbanizadas del mundo, además incrementa el riesgo de padecer diversos tipos de enfermedades; como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Cabrera de León, et al., 2007). De allí que es fundamental se incentive la práctica de la actividad física regular en niños y adolescentes.

Esta investigación tiene el propósito de estudiar y presentar resultados que permitan entender los factores que generan el sedentarismo en los adolescentes de “Los Tamarindos” de Portoviejo; considerando que esta problemática es la cuarta enfermedad con causa de muerte según la OMS; de igual manera, este estudio es importante porque busca establecer las condiciones para la creación de nuevos programas, proyectos, campañas y actividades que promuevan la actividad física en niños y adolescentes.

Por lo tanto, el aporte que pretende retribuir esta investigación gira en torno a dos ejes: uno práctico a través de la creación de una propuesta estratégica de actividades lúdicas y físicas que permitan integrar a los adolescentes en actividades motrices y a su vez un segundo eje que busca convertir el análisis y los resultados de la investigación en un documento guía para futuras investigaciones que guarden estrecha relación con las variables propuestas.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

- Determinar las estrategias para prevenir el sedentarismo de los jóvenes de la ciudadela Los Tamarindos de la ciudad de Portoviejo.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Analizar estudios académicos sobre la problemática de la conducta sedentaria de los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo.
- Identificar las causas que originan el Sedentarismo en los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo.
- Proponer estrategias físicas, deportivas y recreativas que contribuyan a la prevención del sedentarismo de los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo.

CAPITULO II

Marco Teórico

2.1 Conceptualización y Contextualización del Sedentarismo

La conceptualización y contextualización del Sedentarismo en el Ecuador es necesaria para poder visualizar y entender cómo se está dando esta problemática en el país y como se la está tratando a nivel general. (INEC, 2022)

2.2 Conceptualización del Sedentarismo en Ecuador

El Ecuador basa sus conceptos sobre el Sedentarismo mediante los criterios de científicos y estudiosos que a nivel mundial realizan estudios sobre esta terrible problemática y sus aplicaciones también se fundamentan en los conocimientos y publicaciones universales de países más desarrollados que el nuestro, lo que sí es de nuestra autoría son las políticas gubernamentales, los métodos y estrategias que se han realizado y se realizarán para disminuir el sedentarismo, por ello este marco teórico estará nutrido de conceptos valiosos sobre el tema de investigación. (INEC, 2022)

2.3 Contextualización del Sedentarismo en el Ecuador

Según encuesta realizada por el Ministerio de Salud el porcentaje del Sedentarismo en el Ecuador es preocupante, especialmente en la región costa fue uno de los factores analizados, detectándose que el 20% de los menores de cinco años no realizan actividades físicas, los adolescentes presenta un 26%, en los hombres adultos excede el 30%, mientras que el 40% de las mujeres no practican actividad física. (SALUD, 2013).

Desde las perspectivas de estudios del INEC mediante censo en el país el 76% de personas en las edades comprendidas de 5-17 años, tiene una actividad física insuficiente, es decir que 3.4 millones de niños y jóvenes realizan actividad física insuficiente.

Según la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en el país 8 de cada 10 niños y jóvenes no realizan suficiente actividad física, este indicador prende las alertas debido a que la inactividad es el cuarto factor de riesgo más importante a Nivel Mundial y contribuye de manera directa con el 25% de casos de cáncer de mama y cáncer de colon el 27% de los casos de diabetes y el 30% de las cardiopatías tanto en hombres como en mujeres.

El vicepresidente Alfredo Borrero precisó que a nivel mundial mueren cada año 41 millones de personas a causa de enfermedades crónicas no transmisibles, hay que crear hábitos de vida saludable desde la infancia para prevenir el 85% de estas muertes prematuras en nuestro país. Por lo que el gobierno y el ministro de salud se comprometieron a un nuevo enfoque será concibiendo al **DEPORTE** como la medicina del sedentarismo. (VICEPRESIDENCIA, 2022).

2.4. Política Pública contra el Sedentarismo desde la Vicepresidencia de la República del Ecuador:

La Vicepresidencia en coordinación con el Ministerio de Deporte, suma esfuerzos para la formulación de la política pública que contribuya a prevenir y combatir los hábitos sedentarios en la población ecuatoriana. (VICEPRESIDENCIA, 2022)

2.5. Fundamentos Teóricos del Sedentarismo

2.5.1. Como afecta un estilo de vida Sedentario al cuerpo:

Cuando se tiene un estilo de vida sedentario o inactivo. (Medlineplus,2021).

- Es más difícil quemar calorías, por lo que se gana peso con facilidad.
- Al no utilizarse los músculos, el cuerpo perdería masa muscular.
- Los huesos pierden cierta parte de los minerales, debilitando la estructura ósea.
- El metabolismo no sería óptimo, tendrían problemas para procesar las grasas y azúcares.
- El sistema inmunitario decaería.
- Podría no existir una buena circulación sanguínea.
- El cuerpo tiende a inflamarse.
- Se puede presentar un desequilibrio hormonal.

2.6. Causas del Sedentarismo:

La falta de organización de actividades deportivas, el estrés y el padecimiento de enfermedades crónicas; son razones para caer en el sedentarismo. (INFORESIDENCIAS , 2021)

Desde los albores de la humanidad, es conocido que el sedentarismo conlleva a una variedad de enfermedades, la OMS considera que es un problema de salud pública mundial; sin embargo las estadísticas respecto a la vida sedentaria de los adolescentes va en aumento, ya que los jóvenes permanecen sentados hasta aproximadamente 8,2 horas al día.

Según (Delgado, 2020), en este año *The Lancet Psychiatry*, publicó un estudio que investigó los efectos de la vida sedentaria en los jóvenes, en el cual analizaron a 4257 jóvenes de 12 a los 18 años, durante seis años; mediante el cual descubrieron que además de los problemas cardiovasculares, también se presentan inconvenientes en la salud mental, lo que conllevaría a la depresión

Los científicos alegan que existen muchas investigaciones que analizan la práctica de actividades físicas en los jóvenes, para alcanzar una excelente salud mental: sin embargo no

se detienen a difundir las consecuencias negativas que provoca la carencia de las mismas en su salud, ya que al realizar pequeñas caminatas, quehaceres en el hogar, pasatiempos, entre otros; podría disminuir el porcentaje de riesgo de padecer síntomas depresivos a 18 años.

Además, para (Torre, 2017) el uso prolongado de tecnologías de información (computadoras, tablets, videojuegos y celulares) se ha convertido en una causa fundamental del sedentarismo en niños y adolescentes, lo que ocasiona un aumento en el sobrepeso y la obesidad, así como de la diabetes.

Una de las principales causas de riesgo para la salud de las personas, es el sedentarismo, la cual se mantiene y es más fuerte en el caso de los adolescentes, frente al 40% de los menores de edad varones que no cumplen con la cantidad de actividad física recomendada por la OMS (Organización Mundial de la Salud. (Llamas, 2022)

2.7. Consecuencias del sedentarismo

Para (Izurieta, 2018) las personas sedentarias son más propensas a tener enfermedades a largo plazo como la obesidad y enfermedades cardiovasculares un gran porcentaje de personas que contestaron a la encuesta nunca realizan actividad física lo cual según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física representa el 6% de las defunciones a nivel mundial, frente a las personas que indican tener familiares con hipertensión arterial, lo cual se determina procedente de la genética. De acuerdo con el tipo de trabajo que realizan las personas son más sedentarias aquellas de trabajo asistencial. La mayoría de las personas que colaboraron en responder la encuesta se consideran personas sedentarias.

Los factores de riesgo cardiovascular y metabólicos, asociados a la obesidad se agudizan con el sedentarismo, disminuir el tiempo destinado a actividades de bajo costo

energético, como pasar mucho tiempo sentado, debiera ser una recomendación indispensable en las futuras guías de actividad física para la población. (Leiva y Montero, 2017)

2.8. Calidad de Vida de la Persona Sedentaria

Se basa en más consultas, más enfermedades.

Aparte de repercutir directamente en la calidad de vida de los ciudadanos, el Sedentarismo supone un fuerte desgaste de los sistemas de salud de los países ya que implica un aumento poco deseable de consultas médicas. Según los expertos, la inactividad física tiene su origen en la urbanización y en la implementación masiva de avances tecnológicos. Desde ver la televisión en el sofá o desempeñar empleos sin componente físico, las sociedades modernas han desarrollado hábitos pocos saludables cuyas consecuencias son cada vez más preocupantes. (Paredes, 2015).

2.9 Como evitar los males del Sedentarismo

Paralelamente, en lo que a la esfera privada se refiere, los expertos recomiendan una serie de medidas para evitar convertirse en un ser sedentario y dejar de estar tan expuestos a las enfermedades asociadas. Entre ellas destacan el realizar al menos 30 minutos de ejercicio, ya sea caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, nadar, caminar en lugar de utilizar auto, practicar deportes.

De hecho, según la **OIT** las personas que realizan poca actividad física corren un riesgo entre 20 y 30% mayor de morir por cualquier causa.

2.10 Actividad Física

Cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo ya que el movimiento mejora la salud. (NHLBINIH,2022)

La actividad física además de aportar beneficios a nuestro cuerpo y mente, representa un maravilloso espacio para liberar estrés y recrearse, permitiendo ampliar el radio social. Es necesario fomentar la obligatoriedad de crear hábitos saludables de movilidad a temprana edad, coadyuvando a que las personas alcancen una vida plena en el futuro. (Annicchiarico, 2002)

2.11. Niveles de Actividad Física

Actividad leve.

Actividad moderada.

Actividad enérgica.

2.12. Tipos de Actividad Física

Incluyen actividades aeróbicas, de resistencia, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de equilibrio y de flexibilidad. (NHLBINIH,2022).

2.13. Concepto de los tipos de Actividad Física

2.13.1 Resistencia. – Es la capacidad de mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor tiempo posible (resistir la fatiga).

2.13.2 Fortalecimiento. – Corresponde a la actividad física de ejercicios que incrementa la fuerza muscular ósea, la potencia, resistencia y la masa.

2.13.3 Equilibrio. - Son los ejercicios estáticos y dinámicos que se practican con el fin de mejorar la capacidad de las personas para responder a movimientos de balanceo o estímulos desestabilizadores.

2.13.4 Flexibilidad. - La flexibilidad está específicamente vinculada a cada articulación y depende de la firmeza de determinados ligamentos y tendones, los ejercicios de flexibilidad mejoran la capacidad de las articulaciones para apurar al máximo todos los posibles movimientos.

2.14 Deporte

El Deporte es un gran aliado para canalizar la energía, desarrollar y descubrir talentos, además de impulsarlo a tener disciplina y convertirse en una persona integra según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), son 42 millones de niños que padecen sobrepeso a nivel global y el 83% de los mismos se concentran en países desarrollados y subdesarrollado.

Según estudios de la Organización mundial de la Salud, (OMS), arrojó que los niños entre 8-17 años no practican ninguna actividad física, siendo esto muy perjudicial para la salud.

Estas patologías están llegando a picos epidemiológicos en todo el mundo.

Si se crea en los niños el hábito de practicar deporte desde el inicio de su infancia temprana se pueden prevenir enfermedades crónicas para su adolescencia o juventud “La tendencia actual es observar diabetes tipo II en edades cada vez más tempranas, lo que ha ocasionado que la academia Americana de Pediatría recomiende la posibilidad de practicar la cirugía bariátrica en los niños como tratamiento a la diabetes infantil,”.

Últimos estudios de la OMS indicaron que la **fuerza muscular** de los jóvenes cada vez es menor en comparación con las generaciones anteriores, lo que se asocia con una competencia motora deficiente, limitaciones funcionales y resultados de salud adversos, una de las causas de este problema es la era digital que tiene a los jóvenes largas horas sentados o echados sin realizar actividades físicas. (Cabrera, 2023)

2.15 Actividades Físicas Deportivas

El deporte comprende reglamentos, así mismo combina el ejercicio y la competencia; divierte, entretiene y constituye una forma metódica, física, competitiva y espiritual del ser humano.

2.15.1 Hacer deportes es vital para los Jóvenes

Los niños y jóvenes deben invertir como mínimo sesenta minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, incluye la acción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos, ya que estas fomentan la interacción e integración social, favoreciendo la autoconfianza y el desarrollo social de las y los jóvenes.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, es importante iniciar con actividad ligera e ir incrementando el grado de dificultad; se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo.

Siempre que sea posible, las y los jóvenes con discapacidad deberían seguir también estas recomendaciones bajo supervisión de salud.

2.15.2. La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes

Desde lo corporal (elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis etc.).

A nivel Psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, proporciona bienestar, y elimina el estrés, previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio afectivo estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas entre otros.

2.16. Actividades Físicas Recreativas

Conjunto de actividades de diversos tipos y se ejecuta en el tiempo y aire libre, contribuye al desarrollo físico, social e intelectual para los niños, jóvenes y demás personas. (Liriano,2015).

CAPITULO III - DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Líneas de Investigación

De acuerdo con las líneas de investigación del ISTSPE este trabajo se relaciona con la del Servicio Comunitario ya que la investigación busca establecer criterios de los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” sobre el porqué se desarrolla el sedentarismo en los jóvenes de esta comunidad, incluso de manera general y también se promoverá el bien común. (ISTSPE, 2022)

3.2 Tipo de investigación

Es un estudio exploratorio porque sondea un problema poco investigado, especialmente en un contexto particular, como es el caso del sedentarismo de los adolescentes en el cantón Portoviejo.

La investigación se realizará mediante la aplicación de análisis cuantitativo y cualitativo el mismo que permitirá conocer de qué manera y en qué proporción se está generando el Sedentarismo en los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” del cantón Portoviejo.

3.2.1 Investigación científica

A través de las matemáticas se determinará el número de incidencia de cada uno de los ítems determinando con exactitud el grado porcentual de cada una de ellas.

3.2.2 Investigación Bibliográfica

Con este método se encontrará el apoyo para la realización de este trabajo, con él se fundamentarán el conocimiento y análisis de los conceptos teóricos que coadyubarán a la consecución en la disminución del Sedentarismo de los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” del cantón Portoviejo.

Cabe destacar que se hizo una revisión minuciosa escogiendo para el estudio los más relevantes contenidos de artículos de científicos publicados en línea, revistas, libros, periódicos y otros.... Todas estas fuentes son actuales lo que permitirá una defensa exitosa con sentido de responsabilidad y pertinencia.

3.2.3 Investigación Descriptiva

Este nos proporcionará los datos exactos y concretos del porqué del sedentarismo en los jóvenes en los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” del cantón Portoviejo y poder analizar con mayor eficacia el problema.

3.3 Método de Investigación

En mi investigación, se empleó una encuesta y tres entrevistas, las entrevistas fueron realizadas a expertos en el área de actividades físicas y alimentaria; para ello se realizó un cuestionario de preguntas basadas en el tema de investigación y direccionadas hacia la elaboración de las estrategias.

Los expertos serán en las siguientes especialidades e instituciones.

- Médico deportólogo del Gimnasio “VICMOR”. Dr. Orlando Barcia Farías
- Directora del Subcentro de Salud de la Ciudadela “Los Tamarindos” del cantón Portoviejo. Lic. María Loor Zambrano
- Docente de EE. FF de la Unidad Educativa Fiscal “Miguel Iturralde Jaramillo” Lic. Alejandro Gonzáles.

3.4 Población y muestra

La población objetivo de la investigación serán los 99 adolescentes de la Ciudadela Los Tamarindos de Portoviejo, y se tomará como muestra a 80 adolescentes que oscilan entre los 12 y 17 años.

3.5 Métodos Teóricos

- **Analítico - Sintético.** - Es el análisis y estructuración de los hechos, que permite identificar paso a paso el objeto de estudio. (Massuh, 2015).

- **Histórico-Lógico.** - Consiste en el estudio de un objeto o fenómeno, tomando en cuenta tanto el tiempo como el espacio en donde se ubica. Luego se establece la relación que existe en ambos. (Sánchez, H & González, R., 2014).

3.6 Métodos Empíricos

- **La Observación.** - Es una técnica basada en la observación, registro y análisis del problema de estudio.

- **La entrevista.** - La entrevista es una técnica cualitativa para recabar datos, que se realiza a manera de un diálogo coloquial, la cual tiene como objetivo el aporte del entrevistado para fundamentar el objeto de estudio.

- **La encuesta.** - Es un procedimiento mediante el cual se recopilan datos de una muestra poblacional del trabajo investigativo a través de un cuestionario, que posteriormente se analiza cuantitativamente para luego representarlo estadísticamente o de forma escrita.

Procedimiento

Recopilación de datos:

Las entrevistas se realizarán personalmente en las respectivas dependencias antes mencionadas.

El guion de los entrevistados constará de diez preguntas abiertas, tendrán la información clara sobre el requerimiento y propósito de estudio. Previo a esto se obtendrá el consentimiento de los participantes.

Las encuestas se seleccionarán a los participantes a través de una muestra representativa de 80 jóvenes la misma que será mediante un muestreo aleatorio.

Anonimato y Confidencialidad: Será solo para las encuestas donde se garantizará el anonimato y la confidencialidad de los jóvenes y los datos obtenidos solo se utilizarán para lograr los fines de la investigación.

3.7 Consideraciones Éticas

Consentimiento Informado: Se obtendrá el consentimiento de los participantes de las entrevistas mediante previa solicitud de colaboración a través de un oficio donde se concretará la ayuda requerida.

Ética de la Investigación: La investigación se realizará ciñéndose en los principios éticos de la investigación.

3.8 Limitaciones de la Investigación

Posibles Limitaciones: Estas deberán ser identificadas en la investigación, estas podrán ser: disponibilidad de participantes, disponibilidad de tiempo y los posibles sesgos en las respuestas.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación de Datos.

En este capítulo de estudio habrá que analizar de manera exhaustiva los datos recabados, ya que es la parte más importante de la investigación y me permitirá obtener información clave y relevante a través de las respuestas recopiladas en las entrevistas a expertos y la encuesta formulada y aplicada a los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos.

Las opiniones expresadas sobre las experiencias de vida de los participantes y los especialistas me conducirán a lograr el objetivo trazado en esta investigación.

4.2 Análisis de las entrevistas

Las entrevistas fueron un instrumento fundamental de la investigación realizada a los especialistas versados en el tema del Sedentarismo.

Las entrevistas ayudaron a obtener conocimientos claros y concisos sobre el sedentarismo y qué hacer para disminuirlo e ir erradicando las tendencias del estilo de vida de los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos”; los entrevistados tanto el deportólogo como la directora del Subcentro y el Docente de Educación Física convergieron en los criterios de causas y consecuencias del sedentarismo. También coincidieron que la mejor forma de disminuirlo es mediante la actividad física, sumado a una dieta alimenticia balanceada y saludable que redunde en beneficio de los jóvenes y la familia.

Me ayudaron a despejar dudas y a encaminarme a la elaboración de las estrategias.

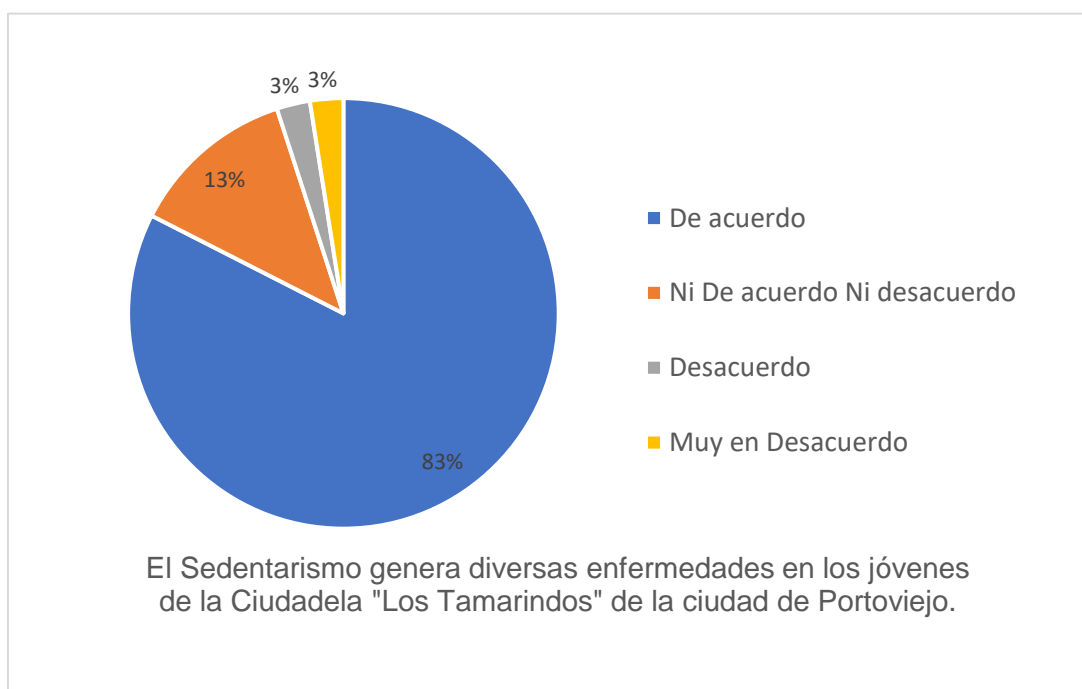
4.3 Análisis e interpretación de las Encuestas.

Para esta investigación se elaboró una encuesta de nueve preguntas de respuesta múltiple, estas permitieron obtener información acerca de los criterios del diagnóstico, cabe indicar que esta encuesta fue aplicada para recibir información sobre los malos hábitos que genera el sedentarismo y son de ambos sexos de 12 y 17 años.

Tabla 1

El Sedentarismo genera diversas enfermedades en los jóvenes de la Ciudadela "Los Tamarindos" de la ciudad de Portoviejo.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	66	82,5%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	10	12,5%
Desacuerdo	2	2,5%
Muy en Desacuerdo	2	2,5%
TOTAL	80	100%

Figura 1

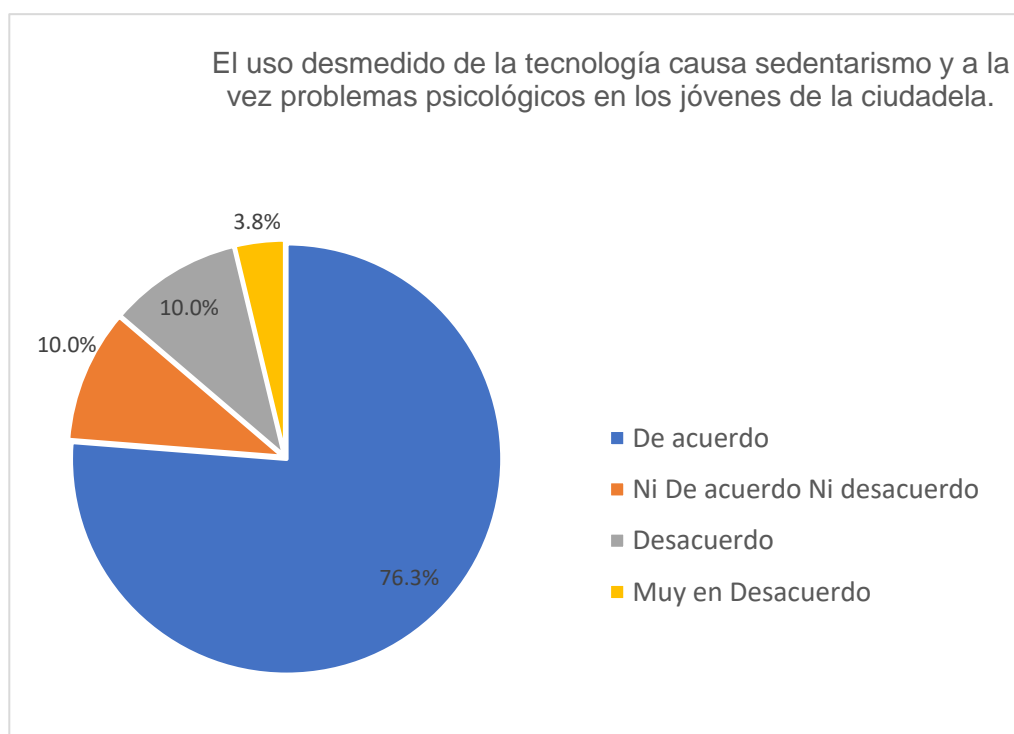
En la figura N°1 se puede evidenciar claramente que la mayor frecuencia de respuesta corresponde a: De acuerdo con un porcentaje de 82,5% que determina que el sedentarismo es el pasante de generar diversas enfermedades.

Tabla 2

El uso desmedido de la tecnología causa sedentarismo y a la vez problemas psicológicos en los jóvenes de la ciudadela.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	61	76,3%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	8	10%
Desacuerdo	8	10%
Muy en Desacuerdo	3	3,7%
TOTAL	80	100%

Figura 2



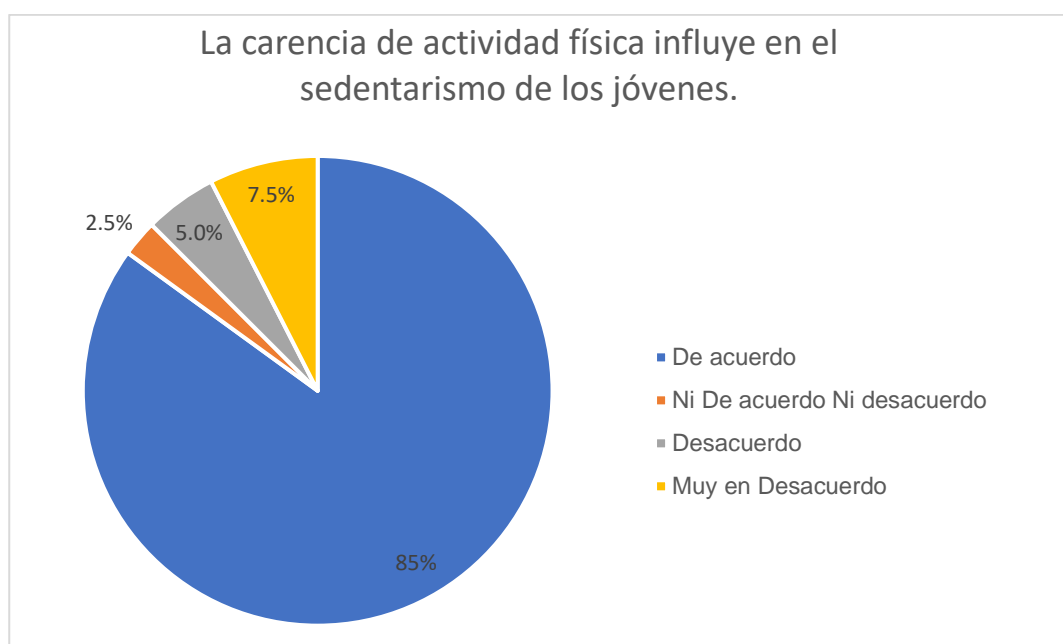
Así mismo podemos constatar que en la figura N°2 prevalece la mayor cantidad de respuesta De acuerdo con un porcentaje de 76,3% que indica que el uso desmedido de la tecnología causa sedentarismo y problemas Psicológicos.

Tabla 3

La carencia de actividad física influye en el sedentarismo de los jóvenes.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	68	85%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	2	2,5%
Desacuerdo	4	5%
Muy en Desacuerdo	6	8%
TOTAL	80	100%

Figura 3

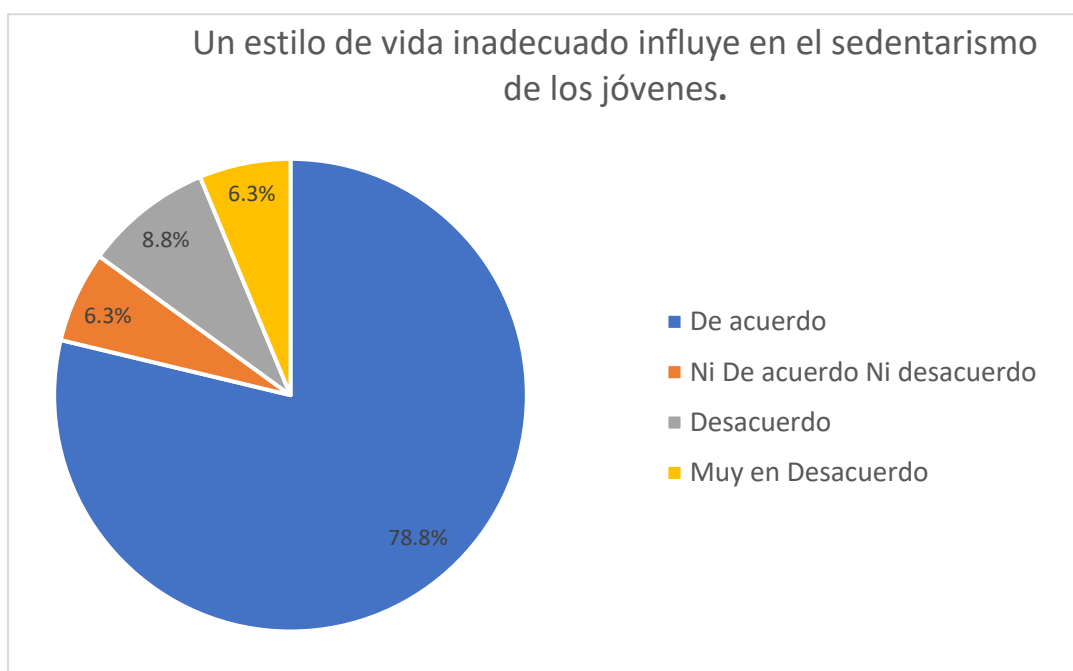


Se constata claramente que la carencia de actividad física influye en el sedentarismo de los jóvenes ya que la frecuencia mayor está en De acuerdo con un porcentaje de 85%.

Tabla 4

Un estilo de vida inadecuado influye en el sedentarismo de los jóvenes.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	63	78,8%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	5	6,3%
Desacuerdo	7	8,8%
Muy en Desacuerdo	5	6,3%
TOTAL	80	100%



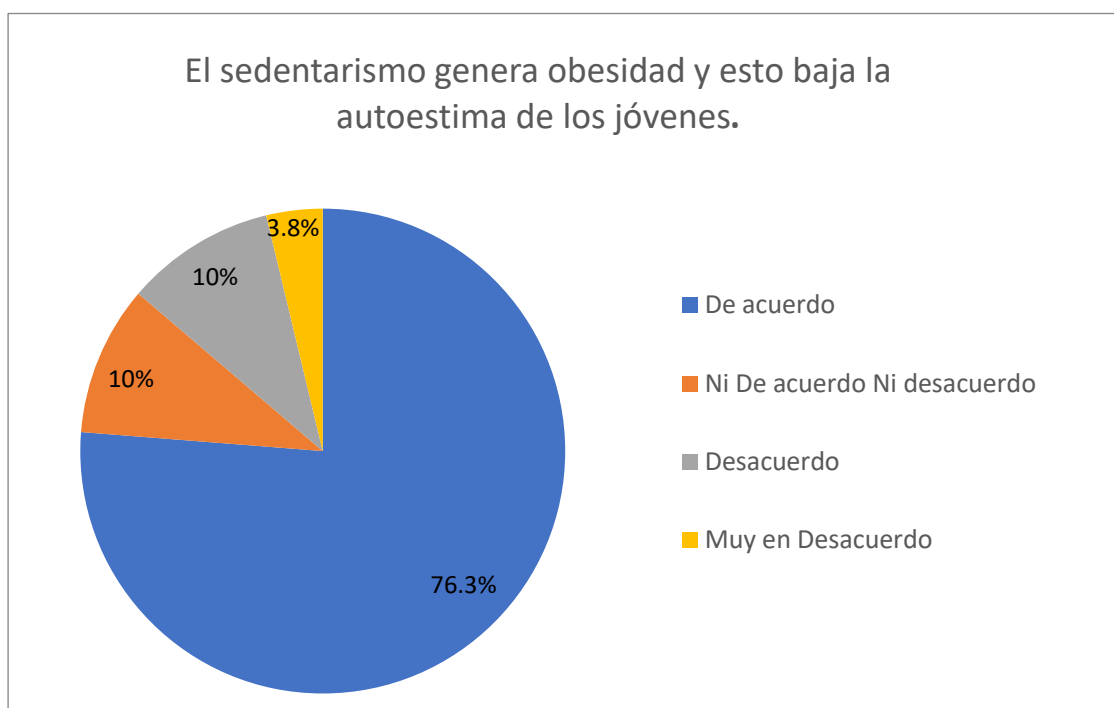
Vemos que la mayor frecuencia está en De Acuerdo con un porcentaje de 78,8% lo cual determina que un estilo de vida inadecuado influye en el sedentarismo de los jóvenes.

Tabla 5

El sedentarismo genera obesidad y esto baja la autoestima de los jóvenes.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	61	76,3%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	8	10%
Desacuerdo	8	10%
Muy en Desacuerdo	3	3,75%
TOTAL	80	100%

Figura 5



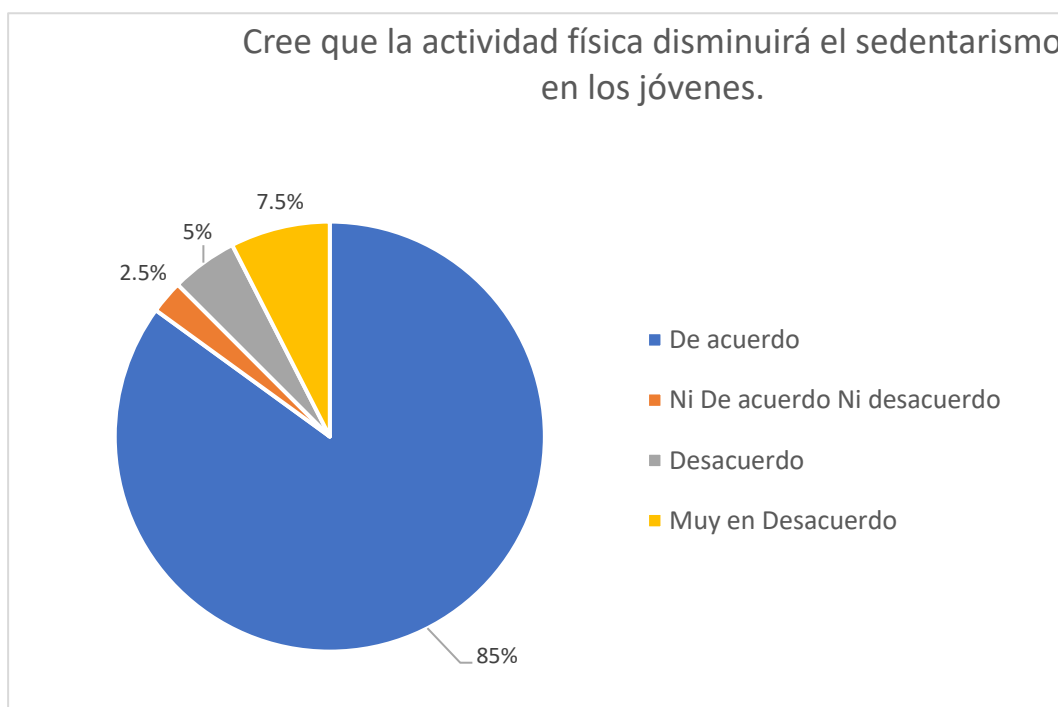
Prevalece la frecuencia del De Acuerdo con un porcentaje de 76,3% lo cual indica que efectivamente el sedentarismo genera obesidad y por ende los jóvenes tienen baja autoestima.

Tabla 6

Cree que la actividad física disminuirá el sedentarismo en los jóvenes.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	68	85%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	2	2,5%
Desacuerdo	4	5%
Muy en Desacuerdo	6	7,5%
TOTAL	80	100%

Figura 6



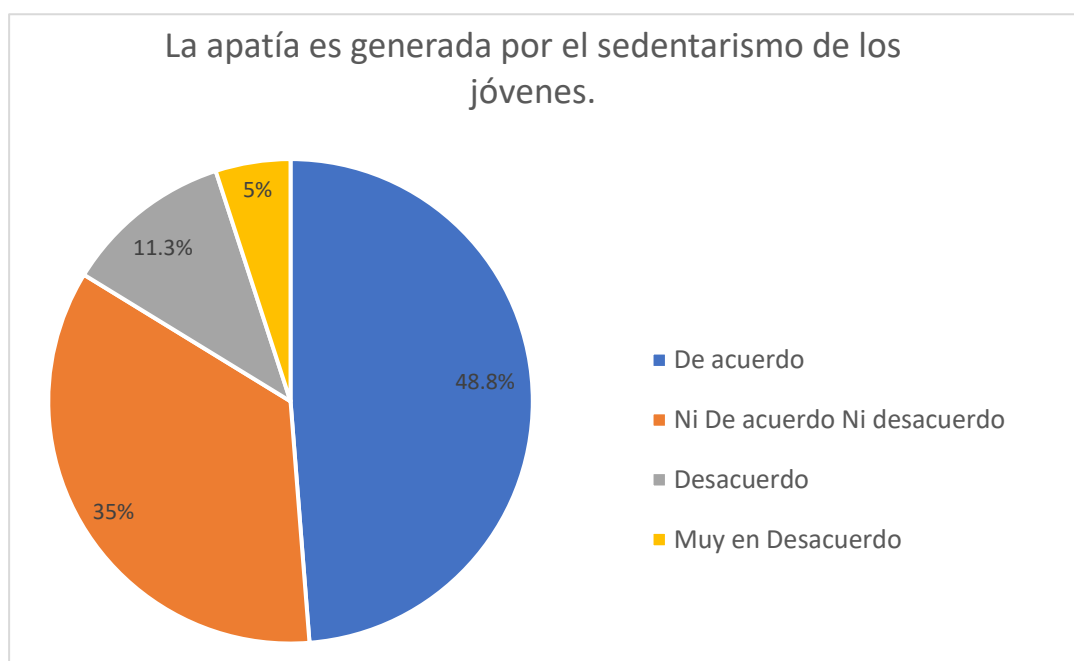
La frecuencia más representativa es De Acuerdo con un porcentaje del 85%, claramente podemos evidenciar que supera a las tres restantes alternativas. Vale recalcar que efectivamente el sedentarismo disminuirá gracias a la actividad física.

Tabla 7

La apatía es generada por el sedentarismo de los jóvenes.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	39	48,8%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	28	35%
Desacuerdo	9	11,3%
Muy en Desacuerdo	4	5%
TOTAL	80	100%

Figura 7



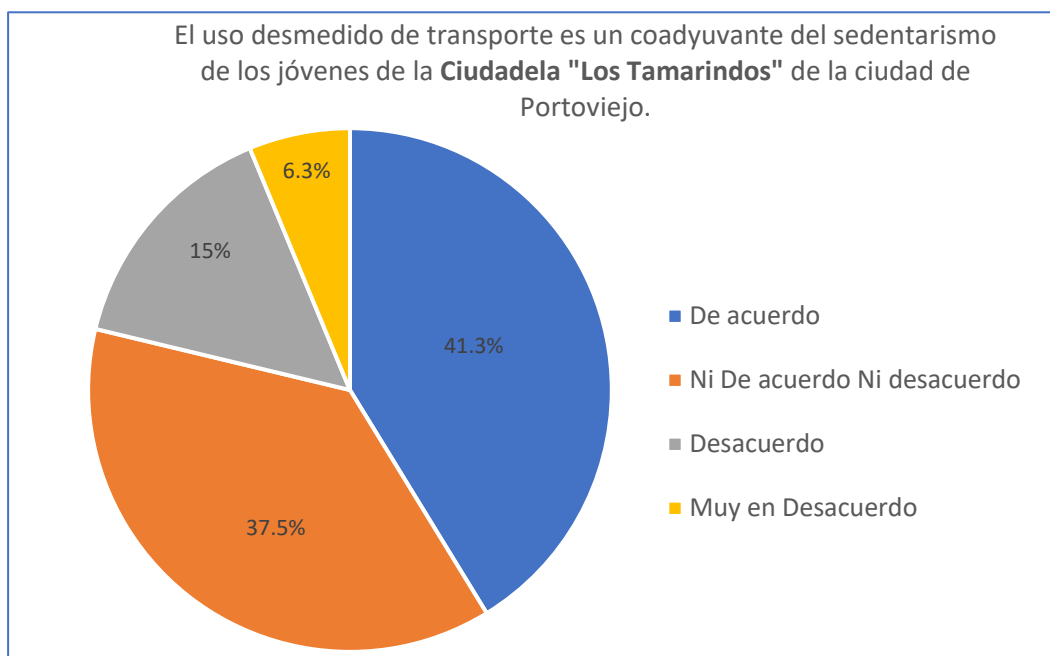
Se puede ver que la apatía es generada por el sedentarismo prevalece con mayor frecuencia De Acuerdo con el 48,8% los jóvenes lo determinaron así.

Tabla 8

El uso desmedido de transporte es un coadyuvante del sedentarismo de los jóvenes de la Ciudadela "Los Tamarindos" de la ciudad de Portoviejo.

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	33	41,3%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	30	37,5%
Desacuerdo	12	15%
Muy en Desacuerdo	5	6,3%
TOTAL	80	100%

Figura 8

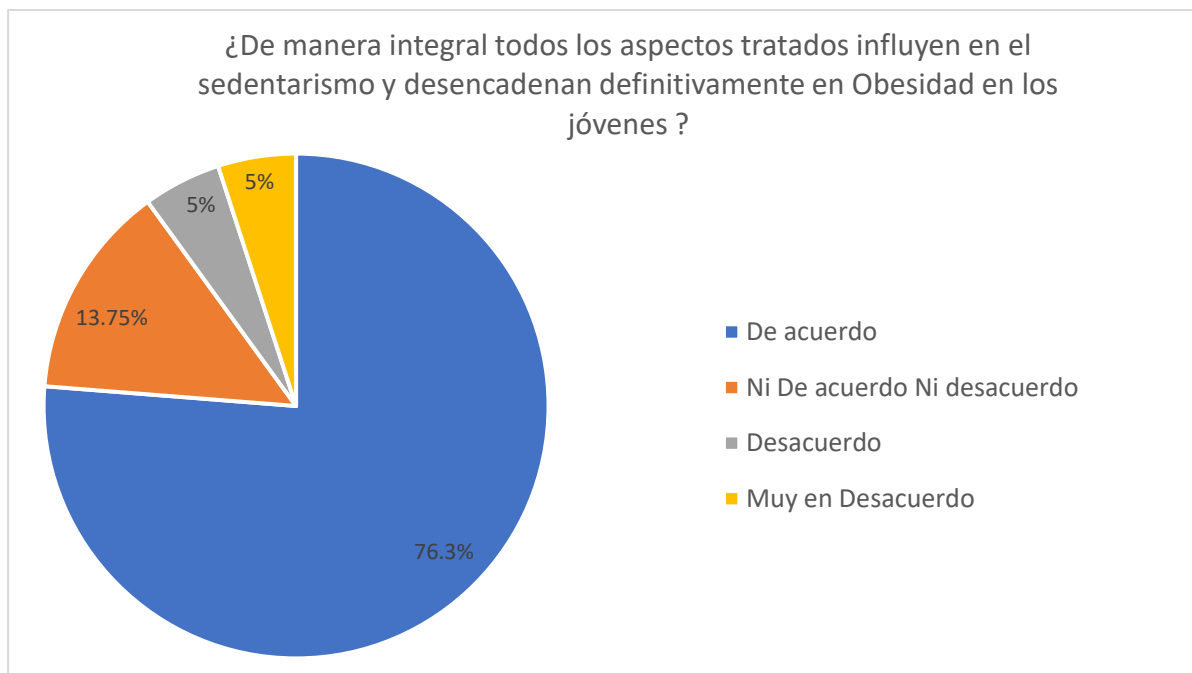


Aquí vemos como el uso desmedido de transporte es un coadyuvante del sedentarismo de los jóvenes con un 41,3% este porcentaje es el más elevado con relación a los otros.

Tabla 9

De manera integral todos los aspectos tratados influyen en el sedentarismo y desencadenan definitivamente en Obesidad en los jóvenes

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
De acuerdo	61	76,3%
Ni De acuerdo Ni desacuerdo	11	13,75%
Desacuerdo	4	5%
Muy en Desacuerdo	4	5%
TOTAL	80	100%

Figura 9

Aquí se puede constatar claramente que prevalece con mayor porcentaje el ítems que se refiere a que todos los aspectos tratados en esta encuesta influyen en el sedentarismo y desencadenan definitivamente en la obesidad de los jóvenes con un porcentaje mayor a los otros ítems de 76,3% jóvenes que lo manifestaron.

PROPUESTA PARA LA ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS

Objetivos

Objetivo General

- Definir que las estrategias físicas, deportivas y recreativas se enseñen, difundan y posteriormente se apliquen a los jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo y sirva de paradigma para otras ciudadelas y a otros jóvenes en la consecución de la disminución del Sedentarismo.

Objetivos Específicos

- Indicar que lo enseñado sea aprendido correctamente para así difundirlo a quienes lo necesitan.
- Determinar que lo difundido sea aplicado de manera cabal para obtener el beneficio deseado.
- Establecer que este trabajo servirá de ejemplo y apoyo a otros jóvenes y a otras ciudadelas que ameriten ayuda de esta índole.

Valores

Dentro de las estrategias deben primar los siguientes valores como: la disciplina, equidad, el trabajo en equipo, igualdad, inclusión, perseverancia y el respeto.

Misión

Motivar en los jóvenes la actividad física y hábitos de salud, propendiendo la disminución del Sedentarismo; mediante el deporte y recreación.

Visión

Multiplicar el fortalecimiento de las actividades físicas recreativas como un nuevo estilo de vida alejando la enfermedad de este siglo, enfatizando la fases más actividad física y menos uso de tecnología.

Proceso de implementación

Las estrategias se implementarán a través de dos ejes diferentes (grupos de actividades), con un mismo objetivo. Disminuir el Sedentarismo.

Es el resultado de una encuesta aplicada a 80 jóvenes de la ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo y se basa sobre ciertos hábitos del día a día dentro del seno familiar y fuera de ella, y de esta manera formular las estrategias que estimulen la carencia de actividad física y posteriormente al confrontar los resultados, se llegue a la conclusión que los ejercicios físicos deportivos y recreativos tiene una fuerte atracción en los jóvenes, se considera que este es el mejor medicamento para contrarrestar el sedentarismo y estimular un cambio de estilo de vida, animándolos a obtener el conocimiento requerido para en lo posterior sea puesto en práctica y obtener los resultados deseados **“La disminución del Sedentarismo”**.

EJE ESTRATÉGICO 1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	EJE ESTRATEGICO 2 ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE
<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Voleibol. • Baloncesto. • Natación y • Ciclismo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminatas. ➤ Indor-futbol. ➤ Saltar la cuerda. ➤ El balón prisionero. ➤ El pañuelo. ➤ Bailo terapias.

Actividades que deberán realizarse cuando se apliquen las Estrategias.

- **Las competencias deportivas** se realizarán dos veces por semana los viernes y sábados a partir de las 14:00 de la tarde hasta las 21:00; durante el segundo semestre del año 2023.
- **Las actividades recreativas al aire libre** se realizarán tres veces por semana los Martes, Miércoles y Jueves desde las 14:00 hasta las 18:00; durante el segundo semestre del año 2023.

Conclusión de la Propuesta para la elaboración de Estrategias.

Para corroborar la necesidad de crear estrategias para disminuir el sedentarismo se dice que la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona; la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos, así como los escasos conocimientos sobre las actividades físicas, por ello este proyecto se basa en estrategias para reducir el sedentarismo en jóvenes, sin embargo puede ser usado por más personas incluso de menor edad, por lo que las estrategias se basan en actividades deportivas y recreativas, incluso se incluyen dentro de las actividades recreativas los juegos tradicionales que debido al auge de la tecnología han sido un tanto olvidados.

Por lo tanto, se conoce que los deportes mueven multitudes no solo en el lugar donde se aplicarán las estrategias, esto es a nivel mundial.

Se augura por todo lo antes expuesto éxito no solo en el conocimiento de las estrategias también su aplicación en el futuro tanto para los jóvenes de la ciudadela como de diversos lugares que necesitan de ella para reducir el sedentarismo.

Cabe descollar que las políticas de gobierno deberían sembrar más espacios recreativos que coadyuven al mantenimiento de la salud generando una vida activa lejos del sedentarismo.

Discusión

Es necesario discutir algunos de los resultados de las encuestas dado que la edad de ciertos jóvenes de la muestra para la investigación es un factor que amerita ser resaltado ya que apunta al resultado negativo de la misma debido a la edad de ellos que bordea los 12 años, es ahí donde las cifras porcentuales más bajas de los criterios no obstante la mayor incidencia de los jóvenes corrobora la efectividad del proyecto.

Sin embargo los resultados concuerdan con los estudios bibliográficos correspondientes a las citas de varios autores estudiosos y científicos de la salud que con sus teorías aportaron a la realización de este proyecto fueron excelentes y concuerdan con los objetivos trazados y desde luego con las apreciaciones de las personas que contribuyeron con su ayuda en las entrevistas que desde luego también concuerdan con los resultados concretamente están concatenados entre sí, esto lo podemos visualizar claramente cuando todos llegan a un mismo objetivo.

Educar a los jóvenes en sistema de salud donde prime la actividad física para de esta manera disminuir el sedentarismo y revertir el estilo de vida de los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” del Cantón Portoviejo hacia una vida saludable mediante la aplicación de estrategias de actividades físicas deportivas y recreativas que determina los objetivos de este proyecto. Sin obviar los posibles sesgos en las respuestas.

De igual forma se deja el criterio de posibles investigaciones posteriores.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Habiendo realizado el estudio de factibilidad del presente proyecto me permite llegar a las siguientes conclusiones:

- En primer término, se arribó a la conclusión de que todas las fuentes investigadas se correspondían con las preguntas tanto de la encuesta como de las entrevistas sobre la prevención del Sedentarismo.
- Cabe destacar, que durante las entrevistas realizadas se ponderó y verificó la excelente concatenación de los criterios emitidos tanto en las citas bibliográficas como en las respuestas de las entrevistas y la encuesta y por lo tanto fueron de fundamental ayuda para diseñar las estrategias basadas en el diagnóstico.
- Por lo tanto, se pudo realizar con éxito la propuesta de diseñar estrategias para disminuir el sedentarismo; la misma que se estructuró y diseñó mediante actividades físicas y recreativas que contribuyan a la prevención del sedentarismo. Por tanto, se cumplió todos los objetivos trazados.
- La elaboración de la estrategia dio paso a la oportunidad de que a futuro contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los jóvenes por medio de actividades físicas deportivas y recreativas que disminuirán el sedentarismo en los jóvenes y posteriormente con una excelente enseñanza y aplicación podrá ser un paradigma para otras comunidades. Vale recalcar que se cumplió todos los objetivos trazados.

5.2 Recomendaciones

- Inculcar a los jóvenes la práctica de la actividad física dando prioridad al deporte y actividades recreativas, considerando que es la mejor medicina para evitar el sedentarismo y otras enfermedades.
- Educarlos correctamente y reproducir conocimientos con otros jóvenes y otras ciudadelas, donde el caso amerite.
- Exhortar a otras personas a seguir investigando este mal que la OMS lo ubica en cuarto lugar de mortalidad, para de esta manera disminuir y evitar muertes prematuras.
- Crear en los jóvenes hábitos de actividades físicas y alimentarias que beneficien tanto su estado físico como mental, estos hábitos se crean mediante la aplicación de reglas y aspectos repetitivos día a día, ellos se fortalecen a través de la práctica, eso si deben estar estructurados debidamente para que puedan surtir efectos beneficiosos como por ejemplo comer lo necesario y desde luego alimentos nutritivos no en demasía, ni comida chatarra siempre ajustándose a la pirámide alimenticia, de la misma manera se debe dormir las horas reglamentarias y correctas para poder tener un excelente día y la rutina de ejercicios también tiene que ser la adecuada, con horarios y tiempo reglamentario de duración al hacerlo diariamente se convierte en hábitos, estos también pueden ser supervisados por el médico, el Deportologo, un profesor de cultura física e incluso por los padres.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, B. (2021). *El sedentarismo en tiempo de pandemia por el covid-19 en adolescentes de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo*.
<http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3321/1/ALARCON%20VELIZ%20BRYAN.pdf>
- Carillo, E. (2015). *EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DEL PARQUE LINEAL PRIMAVERA 2 DEL CANTÓN DURÁN, AÑO 2014*.
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8200/1/tesis.pdf>
- Delgado, P. (2020). *El sedentarismo causa depresión en los adolescentes*.
<https://observatorio.tec.mx/edu-news/sedentarismo-depresion-adolescencia/>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1).
<https://doi.org/https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>
- Izurieta, A. (2018). *Causas y consecuencias del sedentarismo*. *másVita*.
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-7340-926X>
- Leiva, A., & Montero, C. (2017). *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física*. *Revista médica de Chile*, 145(4).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- Llamas, S. (septiembre de 2022). *El sedentarismo se hace fuerte entre las adolescentes*. <https://www.elcorreo.com/familias-bbk-family/sedentarismo-fuerte-adolescentes-20220919190115-nt.html>
- Llerena, M. (2015). *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador*. repositorioUSFQ.ec:
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5597/1/122696.pdf>
- López, P. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON*.
<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez->
- Mendoza, D., & Aguilar, E. (2021). Estrategia metodológica para favorecer la condición física de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. *Revista Cognosis*, 7(1).
- Navarrete, P., Paradi, J., & Vega, E. (2017). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. *Horizonte Médico*, 19(1).

<https://doi.org/https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/832>

- Ortegón, A., & Garcia, D. (2020). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre variables bioquímicas y antropométricas en mujeres sedentarias de 20 a 40 años. *Medicas UIS*, 33(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.18273/revmed.v33n2-2020001>
- Torre, Y. D. (2017). *El uso prolongado de redes sociales, causa sedentarismo en niños y jóvenes*. senadomexico:
<http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/grupos-parlamentarios/33828->
- Zambrano, A., & Mera, O. (2021). *Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo*. *Revista científica de las ciencias*, 7(6).
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>
- *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se presenta este miércoles – Ministerio de Salud Pública*. (s. f.). <https://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>
- *EN LA VICEPRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA SE CONFIRMÓ UN EQUIPO INTERINSTITUCIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA POLÍTICA PÚBLICA CONTRA EL SEDENTARISMO – Vicepresidencia de la República del Ecuador*. (s. f.). <https://www.vicepresidencia.gob.ec/en-la-vicepresidencia-de-la-republica-se-conformo-un-equipo-interinstitucional-para-la-construccion-de-una-politica-publica-contra-el-sedentarismo/>
- Inforesidencias.com. (s. f.). *Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas mayores*.
<https://www.inforesidencias.com/contenidos/noticias/nacional/causas-del-sedentarismo-y-consejos-para-evitarlo-en-personas-mayores>
- *¿Qué es la actividad física? | NHLBI, NIH*. (2022, 24 marzo). NHLBI, NIH.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

- *Riesgos de una vida sedentaria | Effective Health Care (EHC) program.* (s. f.).
<https://effectivehealthcare.ahrq.gov/health-topics/riesgos-de-una-vida-sedentaria>
- INEC (2022) *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- Paredes Ayala, R. D. (2015). *Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown en el período de octubre a diciembre del 2015* (Bachelor's thesis, PUCE).
- Cabrera, M. C. (2023, 8 marzo). *¿Qué deportes son los ideales para el desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes? Depor.*
<https://depor.com/vida-sana/que-deportes-son-los-ideales-para-el-desarrollo-fisico-y-mental-de-los-ninos-y-adolescentes-actividad-fisica-deportes-para-ninos-ejercicios-aerobicos-importancia-de-la-movilidad-en-infantes-vida-saludable-noticia/?ref=depr>
- De La Juventud, I. M. (s. f.). *Hacer deporte es vital para las juventudes.* gob.mx.
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>
- Blair, S. N. (2009). *Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.* *British journal of sports medicine*, 43(1), 1-2.
- DeBoy, J. L., & Monsilovich, S. B. (2011). *Mandating obesity testing across the curriculum: Lessons learned.* *American Journal of Health Sciences (AJHS)*, 2(1), 29-34.

ANEXOS

ANEXO 1: ENTREVISTA

Objetivo: Conocer científicamente sobre el Sedentarismo

Entrevista a la Directora del Subcentro de Salud.

1. Nombres de la directora del Subcentro de Salud.

Dra. María Loor Zambrano.

2. ¿Qué concepto tiene Ud. sobre el Sedentarismo?

El sedentarismo es un factor de riesgo para muchas enfermedades cardiovasculares y de movilidad.

3. ¿Cuáles son las edades en que con más frecuencia se desarrolla el Sedentarismo?

Anteriormente en adultos mayores y edad media, actualmente ha sido recodificada en jóvenes e incluso en niños.

4. ¿Cuáles son las causas del Sedentarismo?

Las causas principales del sedentarismo son:

- La Tecnología y el uso excesivo de dispositivos digitales.
- Largas jornadas de estudio o trabajo, en lo que no se realiza ninguna actividad física.
- Desinterés general en el deporte o cualquier actividad física.
- El uso excesivo de transporte.

5. ¿Qué enfermedades desencadena el Sedentarismo?

Enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Diabetes tipo II, entre otras.

6. ¿Una persona puede morir por el abuso del Sedentarismo?

Directamente no, pero indirectamente sí.

7. ¿Qué debe hacer una persona para dejar de ser Sedentario(a)?

Cambiar y reconsiderar su rutina diaria.

8. ¿Cuál es su recomendación para los Jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” sobre el Sedentarismo?

Que traten de hacer más actividades físicas al aire libre.

9. ¿Cree Usted que el desarrollo de un proyecto sobre el Sedentarismo ayudaría a disminuir el mismo?

Desde luego que sí aportaría y mucho.

10. Podría intervenir Ud. En una de las actividades de la propuesta de este proyecto.

Sí tengo disponibilidad de tiempo, Sí.

ANEXO 2 ENTREVISTA

Objetivo: Demostrar como el ejercicio físico ayuda a disminuir el Sedentarismo

Entrevista al Médico Deportólogo Del Gimnasio “VICMOR”

1. Nombres del Médico Deportólogo del Gimnasio “VICMOR”.

Dr. Orlando Bienvenido Barcia Farias.

2. ¿Qué función ejerce en esta entidad?

Médico del deporte.

3. ¿Qué clase de ejercicios físicos ayuda a disminuir el Sedentarismo?

Los ejercicios y actividades físicas aeróbicas son los ideales para combatir y prevenir el sedentarismo, por ser baja o media intensidad y larga duración, como caminar, trotar suave, andar en bicicleta, nadar, mínimo 3 o 4 veces a la semana durante 40-50 minutos por cada sesión.

4. Hasta que edad los seres humanos deben realizar ejercicios físicos.

No hay edad máxima, pero mientras la persona tenga capacidades o aptitudes físicas mínimas o básicas en relación con su fuerza, flexibilidad, resistencia aeróbica y algo de velocidad, más, coordinación, equilibrio, reflejos, puede hacerlo mientras no existan enfermedades crónicas que afecten el aparato locomotor.

5. ¿Por qué es importante mantener el cuerpo en movimiento?

Es importante que el cuerpo esté en movimiento para que ese mover del cuerpo, haga funcionar de mejor manera a todos los sistemas funcionales del cuerpo humano.

6. ¿Qué beneficios obtiene el cuerpo mediante los ejercicios físicos?

Los beneficios son a nivel de todos los sistemas funcionales como el sistema muscular, articular, óseo, ligamentos y tendones; el sistema sanguíneo, respiratorio, cardiovascular, nervioso, endocrino u hormonal, digestivo, urinario y genital, la piel y sus anexos, el factor

psicológico se beneficia por la disminución del estrés, depresión, preocupación, se logra la pérdida de grasa y se combate el sobrepeso y la obesidad, entre otros.

7. ¿Qué deportes son los más recomendados para disminuir el Sedentarismo?

Los deportes y actividades físicas recomendadas para combatir y prevenir el sedentarismo, dependerá del estado actual de salud del afectado, pero los ejercicios aeróbicos como caminar, bailar, trotar, nadar, ciclismo, básquet, voleibol, y futbol son los más brillantes y recomendados.

8. ¿Cuándo se considera a una persona como Sedentaria?

Una persona es considerada sedentaria cuando al menos dejó de hacer ejercicios y actividades físicas en treinta días, lo cual provoca disminución de sus capacidades físicas, sobrepeso, entre otros males.

9. ¿Cree Usted que, a más de la actividad física, la buena alimentación también influye a disminuir el Sedentarismo?

No creo, estoy seguro de que a través de una alimentación equilibrada y correcta más la práctica permanente o durante toda la vida de actividades físicas, ejercicios o deportes aeróbicos, se previene y combate el sedentarismo, así como a la adopción de hábitos positivos, como no fumar, no beber alcohol, no consumir drogas o medicamentos prohibidos (doping) tener un estado bueno de salud, son factores que ayudarán mucho.

10. Nos ayudaría Ud. En las actividades deportivas a desarrollar con los Jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” de la ciudad de Portoviejo.

No, porque no cuento con tiempo disponible. Pero si te recomiendo que lo hagas con los profesionales de EEFF.

Vale recalcar que los jóvenes de La Ciudadela “Los Tamarindos”, es decir personas entre 10 a 30 años aproximadamente, y que estén sanos, deberían realizar ejercicios y

actividades físicas aeróbicas como mínimo 60 minutos diarios, durante 5 a 6 días a la semana, pero siempre bajo el control de un médico del deporte y la asesoría profesional de profesores o licenciados en educación física, deportes y recreación, las actividades físicas tienen indicaciones y contraindicaciones y alguien que no sea profesional, no sabrá jamás dosificar el esfuerzo físico, mismo que debe ser calculado individualmente según su tipo de ejercicio o actividades físicas o deportes a realizar, a qué intensidad lo realice, sea submaximal o aeróbica o máximas o anaeróbica o una combinación de ambas, cuantas veces al día realizará las sesiones (una, dos o tres), los tipos de ejercicio o deportes que estará en capacidad de realizar, es decir, el ejercicio hay que prescribirlo o recetarlo como si fuera cualquier medicina, hacer por hacer esfuerzo es peligroso y hasta mortal y esto solo lo podrá realizar y enseñar que lo hagan, los profesionales en EEFF.

ANEXO 3 ENTREVISTA

Objetivo: Conocer científicamente el Sedentarismo desde la Cultura física.

Entrevista al Docente de la Unidad Educativa Fiscal “Miguel Iturralde Jaramillo” de Portoviejo.

1. Nombres del docente de la Unidad Educativa Fiscomisional “Miguel Iturralde Jaramillo” de Portoviejo.

Lic. Alejandro Gonzáles.

2. ¿Qué es en sí la Educación Física y que beneficios genera especialmente en los jóvenes, podría citar alguna?

Es una materia más del pensum de estudio, a la vez es muy beneficiosa en su aplicación y desarrollo del proceso ya que la actividad física mantiene no solo el cuerpo sano también la mente y evita el surgimiento de enfermedades no transmisibles como el sedentarismo y la obesidad que dan origen a otras enfermedades que en la actualidad tanto las citadas como las otras están catalogadas como pandémicas. Cabe recalcar que no solo beneficia a niños y jóvenes, engloba a todos los seres humanos sin límite de edad.

3. ¿Cuáles son los fines de la Educación Física?

Los fines de la educación física son desarrollar por medio de la práctica las capacidades **físicas** del ser humano como: velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, nos permite adquirir la condición física necesaria para gozar de buena salud y por lo tanto tener un buen desempeño en la vida diaria.

4. ¿Qué es el sedentarismo en la educación física, especialmente en los jóvenes?

Se lo considera como un mal hábito y además lo define como la carencia de actividad física que a la larga establecen hábitos de quietud por etapas prolongadas de tiempo, donde los jóvenes, niños y demás personas pasan la mayor parte de su vida sentado viendo televisión, durmiendo, manejando, en el celular, entre otros, asociando estas actividades a un gasto energético menor al 1,5 y si a esto le sumamos los deficientes hábitos alimenticios.

5. ¿Cómo ayuda la actividad física a disminuir el sedentarismo en los jóvenes?

La mejor manera que tienen los jóvenes para combatir el sedentarismo es con la realización de actividad física en un buen porcentaje de tiempo y se define como movimiento corporal con consumo de energía por lo menos de 60 minutos al día para niños y adolescentes.

6. ¿Cuáles son las causas que generan el Sedentarismo en los jóvenes?

Las conductas sedentarias suelen darse por varias causas como:

- Los avances tecnológicos.
- Entorno económico.
- Hábitos familiares (comida chatarra).
- Presencia de enfermedades crónicas, entre otras.

Esto provoca que los adolescentes dejen de realizar algún tipo de movimiento corporal.

7. ¿Cómo afecta el sedentarismo en la adolescencia en el desarrollo físico y mental?

El Sedentarismo afecta la salud física en muchos aspectos, que redundan en enfermedades físicas como obesidad, diabetes II, problemas cardiovasculares, entre otras; con relación a la salud mental, los jóvenes que pasan mucho tiempo sentados sufren de depresión a muy temprana edad.

8. ¿Qué actividades físicas recreativas considera que deben realizar los jóvenes para disminuir el Sedentarismo?

Los jóvenes deben realizar actividades como: caminar, trotar, correr, jugar un partido de fútbol, de basquetbol, nadar, andar en bicicleta, aeróbicos, el baile y saltar para fortalecer músculos y huesos. (y toda clase de actividades lúdicas en general).

9. ¿Qué factores inciden actualmente en el aumento del Sedentarismo en los jóvenes?

- La falta de ganas.
- Desinterés.
- Poco entusiasmo para la práctica de actividad física o la práctica de algún deporte específico, teniendo como pretexto el cansancio laboral y el hecho de utilizar su tiempo libre en otras actividades como: las redes, andar en coche, dormir excesivamente, otras.

10. ¿Cómo se puede evitar el Sedentarismo en los jóvenes?

La clave para prevenir el sedentarismo es:

- Fomentar el deporte en familia.
- Limitar el tiempo delante de las pantallas.
- Inscribirlos en algún curso de interés.
- Una dieta equilibrada.

11. ¿Qué consecuencias origina el Sedentarismo?

Las consecuencias que genera el sedentarismo son: Principalmente la muerte, obesidad, problemas cardiovasculares, hígado graso, cáncer, pérdida de tejido muscular, problemas de huesos y diabetes II. Vale recalcar que en la actualidad el sedentarismo se la considera la pandemia del siglo XXI.

ANEXO 4 ENCUESTA

Estimados habitantes de la **Ciudadela “Los Tamarindos”** II etapa de la ciudad de Portoviejo, soy estudiante del ISTSPE de la Carrera de Promoción Social Comunitaria, el objetivo de la presente encuesta es conocer su opinión sobre

¿Qué factores influyen en el sedentarismo de los jóvenes?

¿Los múltiples problemas de salud de los jóvenes lo generan el sedentarismo?

	De acuerdo	Ni acuerdo ni Desacuerdo	Desacuerdo	Muy en desacuerdo
El sedentarismo genera diversas enfermedades en los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” de la ciudad de Portoviejo.				
El uso desmedido de la tecnología causa sedentarismo y a la vez problemas psicológicos en los jóvenes de la ciudadela.				
La carencia de actividad física influye en el sedentarismo de los jóvenes.				
Un estilo de vida inadecuado influye en el sedentarismo de los jóvenes.				
El sedentarismo genera obesidad y esto baja la autoestima de los jóvenes.				
Cree que la actividad física disminuirá el sedentarismo en los jóvenes.				
La apatía es generada por el sedentarismo en los jóvenes				
El uso desmedido de transporte es un coadyuvante del sedentarismo de los jóvenes de la Ciudadela “Los Tamarindos” de Portoviejo.				
¿De manera integral todos los aspectos tratados influyen en el sedentarismo y desencadenan definitivamente en Obesidad en los jóvenes?				

ANEXO 5: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ENTREVISTAS A EXPERTOS



LIC. ALEJANDRO GONZÁLEZ
DOCENTE DE LA UEFMI





**DRA. MARIA LOOR ZAMBRANO,
DIRECTORA DEL SUBCENTRO DE SALUD “CALIFORNIA”**



**DR. ORLANDO BARCIA FARIAS
MEDICO DEPORTÓLOGO DEL GIMNASIO “VICMOR”**

ENCUESTA A JÓVENES

Encuesta

Estimados Habitantes de la **Ciudadela "Los Tamarindos"** de la ciudad de Portoviejo, soy parte del grupo de estudiantes de la carrera de **Promoción Social Comunitario del Instituto Tecnológico de Ciencias Religiosas y Valores "San Pedro" de Portoviejo**, el objetivo de la presente encuesta es conocer su opinión sobre:

¿Qué factores influyen en el sedentarismo de los jóvenes?

¿Los múltiples problemas de salud de los jóvenes lo generan el sedentarismo?

Este formulario recoge automáticamente los correos de todos los encuestados. [Cambiar configuración](#)

El Sedentarismo genera diversas enfermedades en los jóvenes de la **Ciudadela "Los Tamarindos"** de la ciudad de Portoviejo.

De acuerdo
 Ni De acuerdo Ni desacuerdo
 Desacuerdo

link de la encuesta aplicada mediante Formulario de Google:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/14sy9epjiBvyeZhe1W3huNFzWZRWWQbdra_Ack56qURE/edit?resourcekey#gid=2103075224

	F	G	H	I	J	K
1	Un estilo de vida inadecuado influye en el sedentarismo de los jóvenes.	El sedentarismo genera obesidad y esto baja la autoestima de los jóvenes.	Cree que la actividad física disminuirá el sedentarismo en los jóvenes.	La apatía es generada por el sedentarismo de los jóvenes.	El uso desmedido de transporte es un coadyuvante del sedentarismo de los jóvenes de la Ciudadela "Los Tamarindos" de la ciudad de Portoviejo.	¿De manera integral todos los aspectos tratados influyen en el sedentarismo y desencadenan definitivamente en Obesidad en los jóvenes?
2	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	De acuerdo	Desacuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Desacuerdo
3	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
4	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo
5	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo
6	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy en Desacuerdo	De acuerdo
7	De acuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
8	De acuerdo	Desacuerdo	Muy en Desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
9	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Muy en Desacuerdo	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo
10	De acuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Desacuerdo	De acuerdo
11	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	De acuerdo
12	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo
13	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	De acuerdo
14	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
15	Muy en Desacuerdo	Muy en Desacuerdo	De acuerdo	Ni De acuerdo Ni desacuerdo	Muy en Desacuerdo	De acuerdo
16	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy en Desacuerdo
17	Desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo

Captura de los resultados de la encuesta